

Contact met dierbaren is basisbehoefte, ook voor ouderen

Nu de extra Coronamaatregelen in de ouderenzorg per 1 juli zijn opgeheven, is het tijd om de schrik in de benen kwijt te raken, weer rust in het hoofd te vinden en te reflecteren. Hoe kunnen we wat we in deze uitzonderlijke situatie geleerd hebben inzetten om op de toekomst voorbereid te zijn? De sectie ouderenpsychologen van het NIP zet haar psychologische expertise graag in om te zorgen dat we als samenleving sterker uit deze crisis komen en geeft daarom drie praktische adviezen.

Balans kwaliteit en veiligheid

Als reactie op de dreiging van het virus hebben de ouderenpsychologen van het NIP zich de afgelopen maanden tot het uiterste ingespannen om het beste te doen voor de groep kwetsbare ouderen. Terugblikkend, willen we het een volgende keer nóg beter doen. Dus blijven we in tijden van crisis aandacht houden voor de psychosociale gevolgen van het virus en het welbevinden van ouderen.

De bezoekersstop was een maatregel om de groep van kwetsbare ouderen extra te beschermen. De afgelopen maanden hebben we echter kunnen ervaren hoe schadelijk het missen van dierbaren is voor zowel de psychische- als de lichamelijke gezondheid van veel kwetsbare ouderen. Contact met dierbaren is voor de meeste mensen een voorwaarde om in leven te (willen) blijven, een basisbehoefte die niet zomaar aan de kant mag worden geschoven.

Natuurlijk willen we kwetsbare ouderen beschermen tegen het virus, maar niet ten koste van al hun vrijheid en kwaliteit van leven. Kwetsbare ouderen hebben evenveel recht op bescherming tegen besmetting met het Coronavirus als iedere andere inwoner van Nederland. Kwetsbare ouderen zullen helaas wel vaker overlijden aan het virus. De oorzaak daarvan is niet het virus maar de kwetsbaarheid. Zij hebben bij elke aandoening een grotere kans om te overlijden. Dat is geen slechte zorg, maar het beloop van het leven. 'Het goede doen' gaat dus niet alleen over voorkomen van overlijden aan het coronavirus, maar gaat ook over een goede balans tussen veiligheid en kwaliteit van leven vinden.

Drie praktische adviezen

Aan de hand van onze ervaringen geven we drie adviezen om bij een mogelijke volgende crisis die balans tussen veiligheid en kwaliteit van leven voor ouderen vast te houden.

1. Verschillen zien en daar naar handelen

Het is niet ondenkbaar dat we in de toekomst te maken krijgen met een tweede Corona golf of een heel nieuw virus. Wees voorbereid. Ga in gesprek met cliënten en hun dierbaren en inventariseer wat de behoefte aan contact met elkaar is. Leg de afspraken die hierover gemaakt worden vast en probeer, ook in tijden van een uitbraak, met elkaar te zoeken naar creatieve oplossingen om zoveel mogelijk aan die behoeften tegemoet te komen. Dat betekent dat uitzonderingen mogelijk zijn en maatwerk geboden wordt. Ieder individu is immers uniek. De verpleeghuissector heeft de afgelopen jaren een multidisciplinaire manier van werken ontwikkeld



waarbij het belangrijkste doel is om aan die individuele behoeften tegemoet te komen. Verschillen zien en daar naar handelen, dat is goede zorg. Beraad je (nogmaals) over het belang van een ethische commissie. Ethische reflectie is een belangrijk onderdeel van dit maatwerk: het geeft een brede blik vanuit verschillende perspectieven en weegt verschillende waarden tegen elkaar af. Zo wordt eenzijdige focus op veiligheid of gezondheidsbewaking voorkomen.

2. Bestrijd angst

De coronacrisis en -maatregelen hebben grote gevolgen voor de psychische gezondheid van bewoners, hun dierbaren en zorgteams. Het gaat om angst van bewoners die gerelateerd is aan het virus zelf: angst bij benauwdheid, angst om te overlijden en angstige reacties op de quarantaine of op de beschermende maatregelen. Er is bij zorgmedewerkers ook nog de angst voor het virus in relatie tot het eigen netwerk: collega's die ziek worden of daar bang voor zijn. De angst het virus mee naar huis te nemen en naasten te besmetten, en andersom de angst om de ziekte mee naar binnen te nemen of te verspreiden bij cliënten. Zorg voor laagdrempelige mentale ondersteuning voor bewoners, naasten en zorgteams. Het team van psychosociale professionals kan direct ondersteunend zijn.

3. Maak ruimte voor herstel

Kijkend naar de huidige situatie hebben (ouderen)psychologen en andere zorgprofessionals nu als belangrijke taak om stemmingsstoornissen en apathie als gevolg van de maatregelen te herkennen en dit samen met de dagelijkse zorgverleners te behandelen. Ook de ontstane gedragsproblemen vragen (extra) inzet. Besteed aandacht aan het (hernieuwde) contact van bewoners met hun dierbaren. Dit is een kans om relaties te bestendigen, te herstellen of te verbeteren. Want meer dan ooit is duidelijk dat contact tussen dierbaren een basisbehoefte is voor mentaal welbevinden. Het gemis hiervan kan een bedreiging van het leven van een persoon zijn.

Ten slotte moet er voldoende aandacht blijven voor het psychisch welzijn van zorgprofessionals om te voorkomen dat zij uitvallen. Zij werken al maanden in een uitzonderlijke, stressvolle situatie en hebben tijd nodig om te herstellen en te verwerken wat hen is overkomen.

Over het NIP

Het NIP is met ruim 13.000 leden al meer dan 80 jaar de grootste beroepsvereniging van psychologen in Nederland. We zetten ons in voor de psycholoog als professional én voor de psychologie als vak. Dit doen we door de professionele standaard van de psychologen hoog te houden en de psychologie stevig op de kaart te zetten. Onze brede beroepsvereniging omvat met 18 secties het gehele vakgebied, van Gezondheidszorg tot Arbeid & Organisatie en van Kinder- en Jeugd psychologie tot Sociaal-Economische psychologie.

