

OOG VOOR NAASTEN

HOE IS HET NU MET JOU?

ALS NAASTE VAN IEMAND IN DE PALLIATIEVE FASE BEN JE BLIJ DAT ER VEEL AANDACHT IS VOOR DE PATIËNT. MAAR HET IS OOK PRETTIG ALS IEMAND EENS VRAAGT: HOE IS HET NU MET JOU? IN HET PROJECT OOG VOOR NAASTEN WERD ONDERZOCHT WAAR NAASTEN BEHOEFTE AAN HEBBEN, EN HOE ZORGVERLENERS OOK HEN KUNNEN ONDERSTEUNEN. ZOWEL VOOR, TIJDENS ALS NA HET ZIEKBED VAN HUN DIERBARE.

Loek Wheeler hielp als ervaringsdeskundige mee aan het onderzoek. Voordat Loeks moeder overleed, woonde zij twee jaar in een verpleeghuis voor mensen met verschillende vormen van dementie. "Ik weet nog goed hoe schuldig ik me voelde als ik na een bezoek weer naar huis ging", vertelt Loek. "Wat het extra moeilijk maakte: mijn moeder moest altijd verschrikkelijk huilen bij het afscheid. De verzorgende ging dan met haar bij het raam staan om me uit te zwaaien. Dat hielp mijn moeder, maar ik had evengoed een brok in mijn keel. Het was fijn geweest als iemand had gevraagd: hoe zijn die afscheidsmomenten voor jou? En hoe kunnen we jou daarbij

ondersteunen? Daar werd toen niet aan gedacht, maar dat zou een vast onderdeel van de zorg moeten zijn. Een automatisme, iets dat je als verzorgende gewoon dóet."

Overmand door emoties

In de voorbereiding van het onderzoek interviewde Loek verschillende andere naasten. "Uit die gesprekken kwam interessante informatie", vertelt ze. "Een van de mensen die ik sprak, had bijvoorbeeld veel te laat door dat zijn vrouw in de stervensfase zat. Niemand had verteld waar hij dat aan kon merken. Er waren ook mensen die achteraf veel meer vragen hadden willen stellen aan zorgverle-



ners, maar dachten: ze hebben het al zo druk. Ook gaven mensen aan dat ze achteraf meer voor hun zieke dierbare hadden willen doen. Dat herken ik wel. Je bent zó overmand door emoties, dan kun je niets bedenken. Op zo'n moment kunnen verzorgenden suggesties doen: je moeder ging toch altijd naar de kerk? Misschien vindt ze het fijn als je iets uit de Bijbel voorleest."

Wij zijn er

Het onderzoek leverde een handreiking op met tips voor zorgverleners. Bijvoorbeeld om een gesprek aan te gaan met naasten en collega's. Er is ook een handige folder ontwikkeld met informatie speciaal voor naasten. "Het is altijd een mooi moment als we die folder overhandigen", vertelt Noeska

Schrijver, senior verpleegkundige interne oncologie in het Hagaziekenhuis in Den Haag. "Je laat naasten dan heel duidelijk weten: wij zijn er ook voor ú. Dan zijn ze eerst verbaasd, maar vaak geven ze toe dat het inderdaad best zwaar is. In de folder zelf staan allerlei zaken waarvan mensen opgelucht zeggen: wat fijn, ik wist niet dat ik daar ondersteuning bij kon krijgen."

Tips voor ondersteuning

Ook Johan Bentum kreeg een tijdje geleden de folder. Hij is de partner van Anita, die

onlangs met borstkanker werd opgenomen op een palliatieve unit van een verpleeghuis. "Het was een beetje vreemd dat er ineens ook aandacht was voor mij", vertelt Johan. "Ik kon mijn verhaal wel kwijt bij familie, maar dit is heel anders. De verzorgenden weten andere dingen. Ze kunnen mij bijvoorbeeld vertellen wat ik nóg beter voor Anita kan doen. Ik krijg echt de ruimte om mijn rol in te nemen, maar ze geven ook aan dat ik goed voor mezelf

moet zorgen. En dat is ook zo, je moet het natuurlijk wel kunnen volhouden. In de folder staan allemaal tips voor ondersteuning. Ik heb alvast omcirkeld wat me handig lijkt als het te veel wordt."

'Het gaat best'

Ook Jenike Eita is blij met de extra aandacht voor naastenzorg. Zij

werkt in hospice WZH Waterhof in Den Haag. "Naasten zijn heel belangrijk!", vertelt ze. "Door goed contact met een naaste, wordt het makkelijker om goede zorg te verlenen. Zo leer je dankzij naasten de persoon in het bed beter kennen. Als een patiënt zegt 'het gaat best', dan zie je aan de blik van de naaste meteen of dat wel klopt. En veel naasten dragen heel graag hun steentje bij. Dat is toch mooi, dat ze tot op het laatste nog iets voor hun ouder, kind of partner kunnen doen? Maar juist dan moet je er ook alert op zijn dat iemand niet te veel hooi op zijn vork

'Ik weet zeker dat ik in een diep gat val als Anita er niet meer is. Maar met de ondersteuning die ik nu krijg, wordt dat gat toch iets minder diep. Ik weet precies waar ik naartoe kan voor hulp en dat geeft veel rust'

Johan Bentum

neemt. Daarom is het zo belangrijk om in gesprek te blijven."

Onbetaalbaar voor de ander

In elke fase hebben naasten andere ondersteuning nodig. Als de zieke dierbare bijvoorbeeld achteruitgaat, willen naasten weten wat ze kunnen doen om de pijn te verlichten. "Daarom leggen we bij de verzorging steeds goed uit wat we doen en waarom. Zo kunnen naasten meedenken en vragen stellen", vertelt Jenike. En ook als de dierbare is overleden, is er nog behoefte aan steun van de zorgverleners. Noeska: "Wij bellen altijd twee weken na het overlijden om te vragen hoe het gaat. Je staat toch elke dag samen aan het bed, en ineens zie je elkaar niet meer. Tijdens zo'n gesprek kun je soms nog een anekdote vertellen die voor de ander onbetaalbaar is."

Voor meer informatie over het project

Oog voor naasten:

www.zonmw.nl/oogvoornaasten

ZORGEN VOOR EEN ANDER BEGINT BIJ HET ZORGEN VOOR MIJZELF

De folder Zorgen voor een ander begint bij zorgen voor mijzelf geeft een helder overzicht van alles wat belangrijk is voor u als naaste. Zo krijgt u tips om het mantelzorgen vol te houden en leest u hoe u het gesprek met zorgverleners kan aangaan. De folder is verkrijgbaar via www.zonmw.nl/zorgenvoorjezelf.

TEKST MARTINE DE WIT BEELD ISTOCK

