

Nieuwe manier om angst en stress voor mensen in de langdurige zorg tegen te gaan

Geplaatst op 21 januari 2019



In de langdurige zorg is er steeds meer aandacht voor de behoeften en wensen van mensen die zorg nodig hebben. De zoektocht is hoe mensen zo goed mogelijk hun leven kunnen leiden passend bij wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. Als iemand in een zorginstelling gaat wonen betekent dat vaak angst, pijn en verdriet voor de persoon zelf en voor de naasten. Dat kunnen we niet oplossen, maar we kunnen wel zorgen dat angst, stress en irritatie beperkt worden. Door consequent te kijken wat mensen meemaken

vanaf het eerste bezoek tot de laatste dag, is het mogelijk om veel angst- en stressmomenten te verkleinen.

Lysander van der Sluis en Jan Huurdeman hebben een concept uitgewerkt dat als doel heeft stress- en irritatiereductie te realiseren voor mensen die gebruik moeten maken van zorg en hun naasten. Dit concept is afgestemd met LOC.

Onderstaand een korte toelichting:

Angst

Veel mensen die zorg nodig hebben en hun naasten ervaren angst. Angst voor het onbekende, voor het loslaten van het vroegere leven of het afhankelijk zijn van hulpverleners. Angst veroorzaakt stress, waardoor mensen minder goed luisteren, zich niet goed kunnen concentreren en verkrampen. Als de zorginstelling niet als een warme welkome omgeving voelt, dan heeft dat gevolgen voor hoe mensen zich voelen. Uit diverse onderzoeken is bekend dat angst en stress afbreuk doen aan de ervaren kwaliteit van leven in zorginstellingen.

Er zijn veel instrumenten beschikbaar die invloed hebben op de beleving/perceptie van angst en die stress kunnen reduceren en/of die een sfeer of omgeving kunnen veraangename. Het gaat hier niet alleen om bewuste instrumenten, zoals goede informatie, maar juist ook om instrumenten die inspelen op het onbewuste, zoals zintuiglijke instrumenten en woordgebruik, waarbij bewoners en naasten onbewust

gerustgesteld worden of zich welkom voelen. Uit neurologische studies blijkt steeds duidelijker dat juist deze onbewuste beïnvloeding zeer effectief kan zijn.

De mens centraal?

Daarnaast zijn er ook andere zaken die stress/irritatie veroorzaken en zorgen voor ontevredenheid of irritatie. Hierbij kan gedacht worden aan lange wachttijden aan de telefoon, de (on)voorspelbaarheid van de wachttijd voordat er hulp komt, slechte coördinatie tussen de verschillende hulpverleners, het gevoel slechts een nummer te zijn etc. Maar ook kille, steriele omgevingen in zorginstellingen kunnen gevoelens van angst/stress versterken en/of het leefklimaat onaangenaam laten zijn. Een natuurlijke en herkenbare omgeving helpt mensen om zich thuis te voelen.

Doel en uitgangspunten

Het is belangrijk om alle stress- en irritatiemomenten in kaart te brengen en daar oplossingen voor te bedenken. Daarbij is het vooral van belang om een warm en aangenaam klimaat te scheppen, waar bewoners zoveel mogelijk het gevoel hebben 'thuis' te zijn. Om wat voor type zorg het ook gaat, het moet altijd om een combinatie van maatregelen gaan, die congruent met elkaar zijn en in dezelfde richting werken. Het uitgewerkte concept heeft als doel om stress- en irritatiereductie te realiseren voor mensen die gebruik maken van zorg en hun naasten.

Wilt u meedoen aan een pilot om te kijken hoe dit in uw organisatie kan werken of wilt u wat meer informatie hebben? Neem dan contact op via loc@loc.nl of 030-2843200.

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Nieuwbouw, verbouw en sluiting](#)