

BASALE STIMULATIE IN HET DAGELIJKS LEVEN

Philip Vanmaekelberg – Mieke Lecompte

Inleiding studiedag

1. HET BASAAL CONCEPT

BS concept ontwikkeld door Andreas Fröhlich

Essentieel: drie pijlers: bewegen – waarnemen – communicatie

Heel eigen voor de omgang met mensen met EMB dat we contact maken, stimuleren en beleving bieden via lichaamsgebonden ervaringen, via de nabije zintuigen: somatisch, vibratorisch, vestibulair.

De klemtoon ligt in de beginjaren op aanbieden van activiteiten.

Uiteraard met grote aandacht voor een respectvolle benadering van de persoon waarbij we rekening houden met zijn beleving, we voldoende tijd geven, en samen zijn in een rustige omgeving.

Later kenden we een evolutie naar integratie van BS in het dagelijks leven.

BS is iets voor elke dag, voor elk moment.

In de ADL zijn we vanzelfsprekend samen met de persoon. De nabije zintuigen zijn bij uitstek de toegangspoorten om tijdens die momenten te communiceren en afstemming te zoeken, om beleving te bieden, om samen iets fijn te beleven.

ADL heeft meer aandacht gekregen binnen het basaal concept, als unieke kans om beleving te bieden, om elkaar te ontmoeten, om samen te evolueren in de realiteit van de dag. ADL mag voldoende tijd en aandacht krijgen.

Basale Stimulatie is een voortdurende zorg en uitnodiging om zichzelf 'goed' te voelen.

Dit kadert wel in een bredere context. Het is goed om te zorgen voor 'prettige extra's' buiten het noodzakelijke. Activiteiten, uitstapjes, bijzondere momenten geven kleur aan het leven, geven groeikansen, geven openheid en blijheid, geven iets om naar toe te leven of om van na te genieten.

Het is een EN- EN verhaal

2. ADL BIJ PERSONEN MET EEN EMB – ENKELE UITGANGSPUNTEN

2.2. BELANG VAN ADL VOOR PERSONEN MET EMB

- **Levensnoodzakelijk**

ADL gaat over levensnoodzakelijke aspecten. We geven er aandacht aan om het leven te behouden.

- Eten en drinken krijgen – geven: voldoende voor een gezond gewicht, variatie, niet verslikken...
- Verzorgd worden, kledij verwisselen: hygiëne, bescherming, gezondheid, bescherming, uiterlijk (dat een invloed heeft op contactname),...
- In beweging zijn: iets kunnen meemaken, circulatie in het lichaam, niet afgezonderd zijn
- Tot rust komen en slapen, evenwicht tussen activiteit en rust: belangrijk om niet overprikkeld te raken, prikkels te verwerken, lichaam te laten rusten, uitputting vermijden,...

Deze elementen zijn voor iedereen levensnoodzakelijk. Bij personen met EMB staan ze meer in de kijker.

Personen met EMB hebben vaak een **hoge zorgvraag**. Hoe groter de kwetsbaarheid, hoe groter de zorgvraag, hoe meer tijd en aandacht er gaat naar ADL en hoe minder ruimte er blijft voor activiteiten.

Dit zijn vaak 1/1 momenten waarbij de aandacht van de begeleider gericht is op de persoon. Het zijn unieke kansen om te ontmoeten, samen bezig te zijn, beleving te bieden via de nabije zintuigen. Het basaal concept is hierin zeer waardevol.

Het heeft weinig zin om ons te haasten bij een verzorging om daarna een somatische activiteit te kunnen aanbieden, als we een gelijkwaardige somatische beleving op een rustige manier kunnen bieden tijdens de verzorging

Personen met EMB hebben **voor alles hulp nodig**. Dit maakt hen zeer kwetsbaar.

- Ze zijn afhankelijk van anderen
- En van de manier van werken van die vele anderen
- Meerdere personen nemen een deel van de ondersteuning op zich
- Ze moeten wachten op die ander
- Er is veel minder eigen initiatief voor de ADL: wat eet ik en wanneer, hoe wil ik verzorgd worden, wat kies ik vandaag....

Het basaal concept kan helpen om op een goede manier aanwezig te zijn en beleving te bieden.

We zoeken naar manieren om gevoelens en signalen te zien en te respecteren. We zoeken naar kleine signalen waarmee de persoon een inbreng heeft in de benadering.

- **ADL is iets van elke dag en voor altijd.**

Alle activiteiten van het dagelijks leven komen elke dag terug, één of meerdere keren.

Ze bepalen voor een groot deel de structuur van de dag. Het zijn elementen om op terug te vallen, ankerpunten in de dag.

ADL is iets voor altijd, voor iedereen. Voor personen met EMB is de ondersteuning ook voor altijd!

Het is duidelijk dat ADL een belangrijke plaats innemen in het leven van personen met EMB.

De ADL zijn een basis voor het welbevinden in de loop van de dag, in het leven. Als je onvoldoende geslapen hebt kom je de dag niet op een goede manier door. Als je honger hebt neemt dat je aandacht weg. Als je koud hebt in de badkamer span je je op en neem je dat mee in wat er na komt.

Als begeleider kunnen we een zinvolle bijdrage leveren in een kwaliteitsvol verloop van de ADL voor personen met EMB.

● **KWETSBAARHEDEN IN DE ADL VOOR PERSONEN MET EMB**

- We zijn samen in een dicht contact. We raken heel vaak aan. Ook bij wie graag voldoende eigen ruimte heeft kunnen we niet anders dichtbij komen om te verzorgen, te verplaatsen, eten te geven, rust te geven. Dit kan te veel zijn of bedreigend zijn.
De kwaliteit van de aanraking is hierbij van groot belang.
- Er is een grote kwetsbaarheid voor de sensorische vloed. De totaliteit van de prikkels overspoelt de persoon. Het is zoeken naar een gepaste sfeer, naar een rustige omgeving, naar een goede dosering van de prikkels in de ADL. (cfr. Boelinger)
Een belangrijke taak van de begeleiding bestaat er in om de prikkels te doseren en te filteren
- Personen met EMB hebben moeite om zich in te stellen op wat komt en om te volgen wat anderen samen met hen ondernemen. Het is vaak moeilijk om betekenis te geven aan wat er gebeurt.
- Personen met EMB worden vaak geconfronteerd met moeilijke houdingen, met spanning en/of pijn. Dit maakt hen erg kwetsbaar tijdens de verhandelingen die vaak gepaard gaan met de ADL. Het is soms moeilijk om een gepaste houding te vinden om de ADL goed te kunnen meemaken
- Als personen met EMB regelmatig geconfronteerd worden met pijn kan dit zorgen voor angst. Angst toont zich ook via het lichaam. Vooral bij verzorging en positioneren is dit een aandachtspunt. (cfr. G. Saulus)
- Personen met EMB kunnen hun beleving niet altijd goed tonen. Het vraagt van begeleiders de nodige aandacht en tijd om de signalen juist te interpreteren en aan de persoon te laten voelen dat hij deze signalen ernstig neemt.
Een reactie wordt vaak getoond met het hele lichaam. De emotie stuurt de spierspanning en de houding. Dit kan de verzorging of de maaltijd bemoeilijken.
- Bij de verzorging werken we op de blote huid. Ook in intieme zones, ook in gevoelige zones.

- De maaltijden vragen de nodige aandacht om verslikken te voorkomen. Het is zoeken naar de gepaste aankondiging zodat de persoon zich kan instellen op de lepel die komt en naar een goed tempo voor de persoon.
- Een verplaatsing kan als bedreigend ervaren worden. We zien dan dat de ander schrikt, zich opspant, zich afsluit, hard begint te lachen,... Het is zoeken naar een goede manier om de verplaatsing aan te kondigen. We zoeken naar een gepast tempo en een rustige manier om te verplaatsen zodat de ander min of meer kan meevolgen en niet al te veel overspoeld wordt door de bewegingen.
- Iemand te rusten leggen is zoeken naar een comfortabele houding die enige tijd kan verdragen worden, is aandacht hebben voor de ademhaling, is gerust stellen zodat de ander kan achter blijven.

2.2. UITGANGSPUNTEN IN DE BEGELEIDING VAN PERSONEN MET EMB IN DE ADL

- **ADL krijgt altijd voorrang!**

Een vuile luier wordt eerst verschoond. Honger wordt gestild. Voetspalken worden op tijd gewisseld. Een hoestbui krijgt de nodige aandacht. Pijn vraagt een andere houding. Vermoeidheid vraagt rust. Slijmen worden verwijderd. Speeksel wordt afgeveegd....

Andere activiteiten moeten dan wachten.

Als de basisnoden geen antwoord krijgen mag je de rest vergeten! Lichamelijk ongemak kan zo overheersend zijn dat de aandacht op niets anders mee kan gericht worden.

Het is emotioneel ook moeilijk te verdragen dat er niet wordt ingegaan op signalen dat basiscomfort niet in orde is. Als we willen werken aan basisveiligheid en vertrouwen in zichzelf, de ander en het leven kunnen we niet anders dan hier aandacht aan geven.

- **ADL bepaalt voor een groot deel de structuur van de dag.**

Opstaan en gaan slapen, gewassen worden, een verse luier krijgen, de maaltijden gebeuren meestal ongeveer op hetzelfde moment in de dag. Het zijn ankerpunten die structuur en veiligheid geven.

Een vast dagschema helpt de persoon om zich in te stellen op wat komt, om zich te richten op de beleving die hierbij komt. Dit verhoogt de mogelijkheden om het gebeuren op een prettige manier mee te maken en om er aan deel te nemen.

- **ADL is vanzelfsprekend basaal!**

De nabije zintuigen zijn bij uitstek de toegangspoorten tot contact, communicatie en beleving. Ook tijdens de ADL!

ADL is somatisch: we raken aan, we geven druk, we veranderen de druk bij het omrollen, we wrijven met een handdoek en washandje, we vegen de mond af, we dekken toe met een warm deken, we laten de wind voelen bij de verplaatsingen en de warmte van het bad...

ADL is vestibulair. Het is altijd bewegen en bewogen worden: naar de badkamer, aan tafel, in de tillift, omrollen op de verzorgingstafel...

ADL is vibratorisch: de elektrische tandenborstel en het scheerapparaat, het aërosoltoestel, een kleine vibratie om jezelf als geheel te voelen op de verzorgingstafel of bij het opstaan, de klopjes op de rug om de rug te laten voelen bij de verzorging.....

ADL is lichaamsbeleving en is directe communicatie tussen de persoon en de begeleider.

ADL is het eigen lichaam beleven, is zichzelf voelen en leren kennen, is het eigen lichaam als geheel ervaren van het hoofd tot aan de voeten, kan plezier beleven aan het eigen lichaam zijn. Dan kan de persoon openstaan voor de ander en voor de omgeving. De begeleider helpt om de ander in zijn lichaam 'te zetten', om stevigheid te bieden van kop tot teen.

ADL is de omgeving beleven

Naarmate de gewaarwording steviger wordt, minder breekbaar, wint ze aan nauwkeurigheid. Er is dan meer dan alleen het gevoel van 'er zijn'. Er is ook openheid voor de dichte omgeving

Er is veel om mee te maken: de stem van de mama, de verzorgingstafel, de geur van de zeep, een zachte handdoek, warm water, een slab bij de maaltijd, een zakdoek aan je neus, het geluid van de velcro van de spalk, het veranderende licht bij een verplaatsing,....

Het is de moeite om hier stil bij te staan en de kansen te gebruiken die zich aandienen in het gewone.

- **Technieken in de ADL zijn waardevol**

Technieken voor verzorging, om iemand te tillen, voor een betere mondcontrole bij de maaltijden, ... zijn kostbaar. Ze zijn er niet om blindelings toe te passen. Ze ondersteunen ons dagelijks handelen. Ze geven zelfvertrouwen aan de begeleider en ruimte om de handelingen aan te passen aan de persoon.

- **ADL is ontmoeten.**

ADL bij personen met EMB is steeds iets van samen, aangezien de persoon aangewezen is op hulp. De persoon staat centraal in dit samenzijn. De begeleider stemt zijn manier van aanwezig zijn, het tempo waarop iets gebeurt, de communicatie af op de mogelijkheden van persoon. De begeleider geeft ruimte aan de ander om zich te tonen en neemt de tijd om de signalen op te merken en daar op in te gaan.

Dan is er ontmoeting komen, dan komen mensen elkaar tegen. Dan voelt de persoon zich gezien en gewaardeerd. Dit geeft ook voldoening voor de begeleider.

- **ADL is samenwerken tussen persoon en begeleider**

De persoon toont zich met kleine en iets groter signalen: zich ontspannen of opspannen, het hoofd dat wat meedraait, mimiek die verandert, een voet die ergens tegenaan stampt, ademhaling die sneller gaat, zich openen of afsluiten.

ADL vragen de aandachtige aanwezigheid van de begeleider om de signalen te zien en te proberen begrijpen. Het is de moeite om aan de persoon te tonen dat we zijn bijdrage zien en waarderen. Zo ontstaat er een wisselwerking.

Begeleiders zoeken naar een reactie, naar een teken van aanwezigheid.

Respect voor en ingaan op de beleving zijn een belangrijke basis voor vertrouwen in het moment en in de situatie, en uiteindelijk ook in zichzelf, in de ander.

- **ADL is samen bouwen aan gewoontes en routines**

Het is goed om eens stil te staan bij de gewoontes die we in ons persoonlijk leven ontwikkeld hebben en die ons helpen om de dag goed door te komen zonder telkens opnieuw keuzes te moeten maken. Vb opstaan. Dit laat ons kijken naar de betekenis er van.

- ADL bevat veel terugkerende elementen. Gewild of ongewild bouwen we gewoontes op. Dit is iets van 'samen'. We hebben beiden een inbreng. De persoon helpt om de gewoontes en de routines te vinden door zich te tonen met een kleine beweging, met een glimlach, door kort mee te doen, met geluiden, met spanning,.....
We geven waardering en erkenning aan de persoon door zijn signalen te erkennen en ernstig te nemen. We gaan herhalen wat goed verloopt.....
- Herhaling geeft veiligheid en duidelijkheid en geruststelling!!!!
Door de dagelijkse herhaling ontstaan sporen in de herinnering. Er ontstaat herkenning in het moment.
- Gewoontes geven ruimte om iets anders te doen, iets extra, omdat het gewone rustig kan verlopen.
Ze geven ruimte om te groeien omdat er een veilige basis is.
- We merken dat er ook weerstand is tegen het benoemen van gewoontes en routines als iets waardevol .
Niet ik als begeleider ben routinematig bezig. We wassen niet iedereen op dezelfde manier. We wassen dezelfde persoon niet elke dag op dezelfde manier.
Voorbeeld L.
Wel ontwikkelen we samen met de persoon kleine en grote gewoontes die veilig en prettig voelen. Deze raken verankerd in de persoon en de begeleider, als kleine routines.
Het is best dat routines levendig zijn, niet star. De ene dag is de andere niet, voor beiden. De persoon evolueert in zijn zijn. Het is noodzakelijk om ons te blijven afvragen of de persoon er nog blij mee is, of er iets beter kan groeien,...

- Soms ontstaan gewoontes spontaan, uit het samen bezig zijn. Andere keren gaan we bewust op zoek naar het installeren van gewoontes omdat we merken dat een situatie verwarrend of beangstigend is. Voorbeeld T. / D. Gevoel van 'er zijn' wordt ontstaat en groeit in de dagelijks terugkerende zorg en aanspreking.

Gewoontes helpen ons om samen met de persoon in rustige aandacht de elementen van de ADL meemaken.

- Personen met EMB worden in hun ADL ondersteund door veel verschillende mensen. Ouders, opvoeders, verpleegkundigen, soms ook therapeuten. Elke begeleider heeft zijn eigen stijl en eigen gewoontes waarmee telkens afstemming moet gevonden worden. Tegelijk hopen we dat de persoon zich veilig voelt in de handen van de begeleider. Dit vraagt grote alertheid van begeleiders en goede afspraken waar nodig.

- **ADL is ook aankondigen en afronden**

De begeleider benadert de persoon op zijn eigen , rustige wijze.

Hij kondigt zich aan , zoekt naar een manier om aan te kondigen wat er zal gebeuren. Als de verzorging, de maaltijd,... gedaan is zoeken we samen een manier om af te ronden, om duidelijk te maken dat het moment voorbij is en naar hoe we de ander goed kunnen achterlaten.

- **ADL is samen genieten**

ADL is een unieke kans om samen bezig te zijn in een 1/1 moment.

ADL is samen plezier maken, deugd kunnen beleven via het eigen lichaam.

We vertrouwen op onze techniek en ervaring, die ons de vrijheid geven om de persoon te ontmoeten in de dagelijkse activiteiten. We vinden mekaar in een plezierig evenwicht. We kunnen samen evolueren. De persoon misschien naar een actievere deelname, naar meer comfort, naar meer rust. De begeleider misschien naar een nog fijnere basale houding. Samen evolueren we in de ontmoeting.

3. AFRONDEND: ADL VRAAGT AANDACHT EN BIEDT VEEL KANSEN

Uit het voorgaande verhaal blijkt dat er veel elementen een rol spelen tijdens de ADL van personen met EMB.

We ontmoeten, we bieden beleving, we evolueren samen in de activiteit, we kunnen genieten, we nemen tijd voor elkaar, we zijn aandachtig en bewust bezig,....

Vertrouwen wordt opgebouwd in de terugkerende activiteiten van de dag. Zo kan ook het basisvertrouwen in zichzelf, in de ander, in het leven verder groeien.

Door de echte waarde te zien van ADL voor de persoon waarderen we hem en doen we hem recht.

We waarderen hierin het werk van opvoeders!

Personen met EMB blijven hun leven lang afhankelijk van anderen in de ADL. Het is nodig dat dit goed verloopt. Het is van het grootste belang dat de persoon de ADL rustig kan meemaken zonder te veel spanning, angst, onlust, huilen.

De begeleider helpt de persoon stabiliteit vinden (gewaarwording, beweging, houding, emotie) om dagelijks leven aan te kunnen;

Dit is een bijzonder belangrijke pedagogische doelstelling!

Als we over de persoon nadenken vragen we ons af wat de Inzet, het perspectief, het doel kan zijn binnen de ADL.

Samen werken in de ADL is ook werken aan relatieopbouw. Ook dit is een pedagogische doelstelling.

Door de echte waarde te zien van ADL voor de persoon en de begeleider helpen we voorkomen dat begeleiders moedeloos worden en opgebrand raken door het vele en steeds terugkerende werk.

- **Basale stimulatie is samen handelen .**
- **Ritme en rituelen inbouwen.**
- **De structuur van het dagelijkse leven leren kennen.**
- **Een voortdurende zorg en uitnodiging om zichzelf “goed” te voelen**