

## Basale Stimulatie in het dagelijkse leven.

Mieke Lecompte  
Philip Vanmaekelbergh

Eind 2017 organiseerde het VSBS twee studiedagen rond de toepassing van Basale Stimulatie in het dagelijkse leven. Vooral opvoedsters voelden zich aangesproken. Er waren 111 deelnemers. Het waren bemoedigende dagen.

Bij de afronding werden de deelnemers uitgenodigd om stil te staan bij hun eigen praktijk: de goede gewoontes, de eigen manier om de persoon te begroeten en om de activiteiten van het dagelijkse leven (ADL) af te ronden, en de mooie vraag om na te gaan waar de persoon minimaal kan op rekenen ook als de tijdsdruk hoog is.

Hieronder een greep uit de conclusies:

*We kregen zeer veel voorbeelden van kleine rituelen en gewoonten, die getuigen van een actieve afstemming tussen de persoon met een ernstige meervoudige beperking en zijn begeleider, vaak met wederzijds plezier.*

*Veel geruststellende antwoorden op de vraag naar het gebrek aan tijd voor verzorging. Ook al zijn hun administratieve taken in de loop der tijd sterk toegenomen, opvoedsters staan borg voor een minimum aan ontmoeting, voor relationele kwaliteit. Ze stelden: "Als het te nipt wordt, dan praten we erover in team. We laten ons niet doen."*

*Tijd om een activiteit af te ronden verdient meer aandacht, anders voelt het een beetje aan als een gemiste kans. Wel een hoop warme getuigenissen over het afronden van de dag bij het naar bed brengen van de bewoners. Met ook hier veel gedeeld plezier.*

*Veel aandacht voor de rol van de stem in de begeleiding: liedjes, woordspelletjes, ...  
Verkenning van de samenhang van de stem en de aanraking.*

In de aanloop van de studiedagen formuleerden we een soort manifest dat we noemden: Uitgangspunten voor de Basale Stimulatie in de ADL bij personen met EMB. Het werd grondig doorgesproken met begeleiders uit het brede werkveld en kreeg een definitieve versie na uitwisseling met de collega's van de internationale vereniging. Het vond ten slotte ook de goedkeuring van Andreas Fröhlich.

Je kunt ze lezen als een uitnodiging om voor jezelf als ouder of begeleider na te gaan hoe jij samen met je kind of je bewoner een weg vindt doorheen de dagdagelijkse bezigheden.

## **Basale Stimulatie in de Activiteiten van het Dagelijkse Leven (ADL) van personen met ernstige meervoudige beperking (EMB).**

ADL: opstaan, eten, zich verplaatsen, zich wassen en verzorgen, zich kleden, slapengaan.

### **Enkele uitgangspunten:**

#### ADL: levensnoodzakelijk.

Om te leven moet iedere mens eten, zich wassen en verse kleren aantrekken, zich te slapen leggen en weer opstaan, zich regelmatig verplaatsen, ... En als hij dat niet zelfstandig kan, moet hij geholpen worden.

Het gaat hier om zeer elementaire behoeften, die ons behoeden voor ziekte en soms zelfs te maken hebben met al dan niet in leven blijven. Vandaar de grote druk en emotionele lading wanneer bijv. het eten of het slapen in het gedrang komt.

#### ADL: het is voor elke dag en het is voor altijd.

Personen met een ernstige meervoudige beperking (EMB) blijven hun leven lang afhankelijk van anderen in de ADL. Het is dus superbelangrijk dat dit goed verloopt. Dit is een bijzonder voorname pedagogische doelstelling voor elk kind, voor elke persoon met EMB.

Personen met EMB moeten hun hele leven beroep doen op begeleiders voor de ADL. Velen onder hen brengen dagelijks minstens een uur door in de badkamer. Het is hun 'atelier' voor het leven. Je kan het vergelijken met de schrijnwerkerij voor de schrijnwerker, de fietsenwerkplaats voor de fietsenmaker. Zij brengen van in de school veel tijd door in hun atelier en leren op die manier de stiel. Zo ook de persoon met EMB die samen met zijn begeleider in de badkamer goede gewoonten leert en er blijft aan schaven.

Het is essentieel dat we het pedagogisch belang van de ADL in de omgang met de persoon met EMB erkennen. Het 'echte leven' begint niet na de verzorging of de maaltijd, integendeel. Dit is erkenning geven aan de levenssituatie van de persoon met EMB.

ADL: grote kwetsbaarheid.

Verzorgen is aanraken op de naakte huid, eten en drinken geven is opletten om verslikken te voorkomen, te slapen leggen is gerust stellen en waken over een comfortabele houding. Het elementair comfort van leven staat op het spel.

ADL zijn een intiem gebeuren. Persoon met EMB en begeleider zijn zeer nabij, samen betrokken op de directe lichaamsbeleving van de persoon. Bepaalde aanrakingen of bewegingen kunnen aangenaam zijn, maar ook pijnlijk of kwetsend bij misplaatste opdringerigheid. En soms ziet de begeleider niet wat de oorzaak van de pijn is. Hij wil helpen maar bereikt net het omgekeerde en vergroot nog het ongemak.

Veel personen met EMB zijn op hun hoede tijdens de maaltijden en de verzorging. Ze kennen er de risico's van.

ADL: voorrang.

Een kakbroek wordt eerst verschoond, dorst wordt gelest, een hoestbui vraagt een aanpassing van houding, vermoeidheid vraagt om rust. Andere activiteiten moeten dan wachten.

ADL hebben voorrang op andere activiteiten. Het is een essentiële taak van elk team om dit goed te plannen en te organiseren mede op basis van het levensritme van de persoon met EMB. En dan nog doen zich regelmatig situaties voor waarbij een activiteit doorkruist wordt door stoelgang of ander ongemak. Dan kan de begeleider de indruk hebben dat hij meer tijd steekt in de voorbereiding van zijn activiteit dan in de activiteit zelf.

Dat is inderdaad een kenmerk van de omgang met veel personen met EMB. Laten we niet vergeten: telkens we ingaan op een signaal van ongemak, versterken we het zelfwaardegevoel en de communicatieve vaardigheid van de persoon met EMB.

ADL: structuur van dag en week.

De beleving van een vaste opvolging van de ADL is essentieel voor het basisvertrouwen van de persoon. Hij vindt zich terug in het ritme. Hij ondervindt veiligheid.

ADL die terugkeren in een vaste structuur van dag en week zijn een belangrijk houvast voor de persoon met EMB. Ze zijn de rode draad in zijn leven en zorgen voor een breekbaar gevoel van echt te bestaan. De activiteiten worden herkend en daardoor met meer rust en vertrouwen beleefd. Op die manier ontstaat ruimte om zich te tonen en initiatief nemen.

ADL: vanzelfsprekend basaal.

Het is somatisch want vaak gepaard met aanraking. Het is vestibulair want er is altijd bewegen en bewogen worden. Een kleine vibratie kan helpen om zichzelf als een geheel te ervaren. Het is lichaamsbeleving in directe communicatie tussen persoon en begeleider.

Basale Stimulatie helpt de persoon om zijn eigen lichaam te ervaren en van daaruit contact te leggen met de omgeving. Zo wordt in de verzorging een technische aanraking ook gezien als een ondersteuning van de persoon om zijn lichaam te beleven. En wordt de persoon in het samen bewegen uitgenodigd om zelf actief te zijn: hij geeft een beetje mee, hij ontspant wanneer hij op zijn zijde opnieuw vastigheid vindt, hij grimast wanneer het te snel gaat, ... We geven de gelegenheid om bijv. het draaien van ruglig naar zijlig te beleven als iets van hemzelf, ook al ligt het initiatief bijna volledig bij de begeleider.

ADL bieden voortdurend mogelijkheden hiertoe omdat het lichaam er altijd bij betrokken is. Ze zijn een basaal laboratorium.

ADL: technieken zijn belangrijk.

Technieken voor verzorging, voor het tillen van de persoon, voor mondcontrole, ... zijn kostbaar. Het is nuttig om ze te oefenen en eigen te maken. Niet om ze blind toe te passen, maar om vanuit die ervaring de gepaste aanpassingen te vinden voor elke persoon.

Er bestaan heel wat technieken met betrekking tot de ADL in ons zorgveld. Vaak hebben die hun nut bewezen in de praktijk in verwante zorgvelden. Ook in ons zorgveld zijn ze nuttig. Wanneer begeleiders zich een techniek eigen maken, staan ze steviger en worden ze ook vrijer in hun werk. Ze hoeven niet meer voortdurend na te denken over hoe ze moeten handelen. En zo ontstaat meer ruimte voor ontmoeting en voor aanpassing van de techniek aan de persoon.

ADL: is altijd samenwerking tussen begeleider en persoon.

We beseffen het soms niet, maar er is altijd een vorm van samenwerking. De persoon beweegt een beetje mee of tegen, hij ontspant of spant zich op, hij ademt sneller of langzamer, hij opent zich of sluit zich af, ...

Het is essentieel om geregeld in woord en gebaar te tonen aan de persoon dat we zijn bijdrage opmerken en waarderen.

Wanneer een begeleider het verloop van de ADL bij de ene persoon vergelijkt met het verloop bij een ander, dan merkt hij dat er verschillen zijn. Hij heeft met elke persoon een aparte manier van werken tot stand gebracht. Vaak is dit zeer duidelijk, soms is het discreet en vraagt het goeie observatie om het te herkennen.

Dit toont aan dat de persoon met EMB op zijn manier het verloop van een activiteit kleurt.

Onze waardering hiervoor is een belangrijke ondersteuning voor zijn ontwikkeling als persoon. Laten we daarbij streven naar samenhang in onze reacties: niet alleen bevestigen met woorden maar tezelfdertijd ook met onze aanraking en gezamenlijke beweging.

ADL: is samen bouwen aan gewoonten of routines.

We brengen samen gewoonten of routines tot stand. Door de dagelijkse herhaling ontstaan er sporen in de herinnering. Bij ons en bij de persoon met EMB.

Nieuwe jonge collega's proberen hun leidinggevenden en wat oudere collega's soms gerust te stellen met de boodschap dat ze nooit in routine zullen vervallen. Dat is betwistbaar. De persoon met EMB heeft nood aan routines en vaste gewoonten om zich enigszins te herkennen in de chaos van zijn leefwereld.

Het is wijs om aan die idealistische jonge collega's te vragen om hun energie te gebruiken om samen met de personen met EMB goeie gewoonten te smeden. En om er fijntjes bij te vermelden dat, wanneer de persoon of zichzelf op een dag minder in conditie zijn, ze blij zullen zijn te kunnen steunen op wat ze samen in het verleden tot stand gebracht hebben.

ADL: 'levende' routines.

We zijn fier op onze routines. We tonen dit geregeld aan de persoon. We gaan na of hij er ook (nog altijd) blij mee is. We vertragen af en toe de actie en we vragen hem: Herken je het? Bevalt het je nog? Weet je iets beter? Proberen we iets anders? Zo verstarren onze gewoonten niet. Ze zijn de basis voor dagelijkse ontmoeting.

Natuurlijk: samenwerken loopt soms niet van een leien dakje. We begrijpen elkaar niet altijd en dan lopen we het risico op routines met spanning en krampachtigheid. Die kunnen soms hardnekkig zijn. Dan is het zoeken en eventueel iets nieuws proberen op vlak van houding, van ritme, ...

Vertrouwend in de tijd en via erkenning wederzijds gaan we op zoek naar een nieuw doenbaar evenwicht, zodat de persoon met kalme aandacht de gezamenlijke activiteit kan volgen en eraan deelnemen.

ADL: is samen genieten.

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 verder evolueren.

De persoon misschien naar een iets actievere deelname of gewoon naar een meer comfortabele beleving.

De begeleider naar een nog fijnere basale houding.

De activiteit naar een nog meer genuanceerde en stevigere basis van onderlinge verstandhouding.

Mieke Lecompte

Philip Vanmaekelbergh