



# Werkgroep Ergotherapie WZC - RVT

Verlag bijeenkomst 22/09/2014 - Kortemark

Werkjaar 2014-2015 - Nr. 1

## Aanwezig:

Lien Braekeveldt, Jolien Vandersteene, Isabel Claeys, Marleen Lambert, Anne Van de Sande, Katelijne Coppejans, Els Vanoverberghe, Lien Blomme, Martine Devisch, Yamina Kahlouche, Linda Nuyttens, Ann Cocquyt, Karen Vanparys (studente), Veerle Van Coile.

## Verontschuldigd:

Vera Beuselinck, Ann Vandenberghe, Hilde Vermeersch.

## 1. Thema 1 :

"Stilstaan bij levensvragen bij ouderen" - verslag van workshop uit studiedag Active Ageing

Op 12/09/2014 ging in Gent een studiedag door omtrent Active Ageing, met in de namiddag workshops rond thema's die hierbij aansluiten.

Eén van deze thema's die tijdens een workshop aan bod kwam was "Stilstaan bij levensvragen bij ouderen".

Deze workshop werd verzorgd door Mevr. Van Ranst (docente AHS) - bij onderstaande tekst hoort ook een PP (zie bijlage)

### 1) **Ontstaan van levensvragen:**

- ⇒ Bij ingrijpende levensgebeurtenissen (positief en/of negatief)
- ⇒ Komen voor in eender welke levensfase maar hoe ouder men wordt, hoe talrijker de veranderingen – het verlies en dus ook de toenemende kans op het naar voor komen van "levensvragen"
- ⇒ Bij verveling – als men zich vragen stelt over "de zin" van het leven

### 2) **De kenmerken van levensvragen:**

- ⇒ Zijn altijd persoonlijk gekleurd
- ⇒ Hebben betrekking op kleine of grote tijdseenheden
- ⇒ Zijn voorbijgaand of blijvend (ouderen kunnen geconfronteerd worden met levensvragen die voor de rest van hun leven aanwezig blijven)
- ⇒ Zijn soms uitdrukkelijk uitgesproken (expliciet) of verdoken via kleine verzuchtingen (impliciet)

### 3) **Gebieden waarop levensvragen betrekking kunnen hebben:**

- ⇒ Gezondheid )
- ⇒ Wonen )
- ⇒ Huwelijk, gezin, kinderen ) = levensdomeinen die betrekking hebben
- ⇒ Beroep, werken, vrije tijd ) op welbevinden - levenskwaliteit
- ⇒ Deelname aan de samenleving, sociale rollen )
  
- ⇒ Het Ik, Zelf, de eigen identiteit )

- ⇒ De Tijd ) = existentiële levensvragen
- ⇒ Het Bestaan op zich )

#### 4) Existentiële levensvragen

- ⇒ Het Ik, het Zelf, de eigen identiteit:
  - “wie ben ik / ben ik geweest” – je persoonlijke levensverhaal
  - “levensverhaal” kunnen vertellen en het gevoel krijgen “beluisterd” te worden = helpt mee de eigen identiteit vorm te geven
  - ouderen hebben hier meer behoefte aan – het helpt hen hun eigen levensreview op te maken
- ⇒ De Tijd:
  - “wat deed ik met mijn tijd – wat heb ik al meegemaakt – heb ik tijd verspild – maak ik voldoende tijd voor wat echt belangrijk is...”
- ⇒ Het Bestaan op zich:
  - “wat is/was de zin van mijn leven – heeft het leven überhaupt zin...”
  - is er een transcendente werkelijkheid waarmee je je verbonden voelt (religie, levensbeschouwing...)
  - iedereen heeft een transcendente werkelijkheid = is ergens mee verbonden = heeft een of ander levensmotto
- ⇒ De antwoorden op deze vragen zitten meestal al vervat in onze levenshouding – onze levensactiviteiten
  - soms staan we ook werkelijk bij deze vragen stil – vragen we ons af “wie ben ik – wat rest er nog van...”

#### 5) Waarom met ouderen in gesprek gaan over levensvragen:

- ⇒ Levensvragen maken deel uit van iemands levensbeschouwelijk functioneren
- ⇒ Bij ingrijpende levensgebeurtenissen kan het helpen om even “stil te staan”
- ⇒ Levensvragen kunnen invloed hebben op iemands lichamelijk, psychisch, sociaal functioneren
- ⇒ Een gesprek geeft het gevoel dat iemand “er toe doet”
- ⇒ In gesprek gaan kan een positieve invloed hebben op welbevinden
- ⇒ Men voelt zich gezien en gehoord

#### 6) Hoe levensvragen herkennen in dagdagelijkse zorgsituaties

Gebruik maken van “lesbrieven” om in gesprek te gaan met ouderen over levensvragen:

- 1) Helpt levensvragen herkennen
- 2) Helpt ons reflecteren over de vraag of we dit al doen en hoe we dit dan doen
- 3) Geeft ondersteuning bij de zoektocht naar hoe we kunnen werken aan verbetering

→ [www.netwerklevensvragen.nl](http://www.netwerklevensvragen.nl)

→ boekje met 10 lesbrieven over thema’s die bij ouderen aanleiding kunnen zijn voor levensvragen  
(door Mulder & Scheeres-Feitsma)

#### 7) Praktijkoefening met lesbrieff over “ZINVERLIES” (zie brochure in bijlage)

- Als we zelf een top-10 opschrijven van mensen, zaken, thema’s... die in ons eigen leven belangrijk zijn, komen we tot een bepaald resultaat dat ook voor iedereen anders zal zijn, mogelijks wel met gelijklopende thema’s
  - We kunnen ons bij deze denkoefening volgende vragen stellen:
    1. Wat is voor mij “belangrijk”

2. Wat is voor mij de moeite waard om voor op te staan
  3. Waar leef ik voor
- Als we de resultaten van deze denkoefening van de groep verzamelen en opschrijven en ons daarna het volgende voor te stellen:
    - Stel dat je 85+ bent, welke thema's, zaken uit onze gezamenlijke top-10 komen dan op de helling te staan
    - Hierbij zullen ongetwijfeld meerdere kernwoorden dienen te worden geschrappt – het verhaal voor een persoon van 85+ ondergaat veranderingen en ziet er anders uit waardoor ook de prioriteiten veranderen – thema's die enigszins anders zullen zijn, zijn bijvoorbeeld:
      1. Partner
      2. Gezondheid
      3. Beweging
      4. Zelfzorg
      5. Kinderen
      6. Goed slapen
      7. Eigen plek
      8. Autonomie... ..
  - Hierover kunnen we reflecteren:
    - Wat roept dit op
    - Is dit herkenbaar
    - Welke levensvragen staan hierbij op het spel
    - Wie ben jij voor de mensen om je heen
    - Hoe kan jij mensen die zinloosheid ervaren ondersteunen

## 2. Thema 2 :

"Out of the box"-denken - Verslag van workshop op de studiedag omtrent Active Ageing.

Deze workshop bestond uit een aantal praktijkoefeningen:

### Bijvoorbeeld:

- Neem een A4-blad en maak een gat in het midden van dit blad
  - Hoe komen we met het volledige lichaam door dit blad?
- Bedenk een "held"
  - Wat maakt dat deze "held" ook een "held" is?
- Wat kan gedaan worden om bewoners in een WZC meer inspraak te geven?
  - Hierover kan in groep worden gebrainstormd via bv. post-its
    - Bv. gebruik maken van een ideeënbuss
      - ⇒ Wat houdt het gebruik van een ideeënbuss voor "meer inspraak" in:
        - Sensibilisering
        - Iedereen de kans geven tot inspraak - ook buiten de gebruikersraad
        - Welke zijn de eventuele positieve effecten - bv.:
          - ❖ Het is anoniem
          - ❖ Het beantwoordt aan een behoefte naar info

- ❖ Ingediende ideeën kunnen worden opgevolgd
- ❖ Extra middelen tot inspraak voorzien, zorgt voor extra welbevinden
- Welke zijn de eventuele negatieve effecten - bv.:
  - ❖ Indien er toch te weinig opvolging is
  - ❖ Indien er te weinig tijd is om goede opvolging te voorzien
- ⇒ Hoe kan hieraan tegemoet worden gekomen - welke oplossingen?
  - ❖ De ingediende ideeën afgeven aan de directie
  - ❖ Nadenken over mogelijkheid van een bewonersafvaardiging tijdens teamvergaderingen
  - ❖ Een ideeënboom op de afdelingen voorzien
- Wat kan er veranderen?
  - ⇒ Wie wordt betrokken bij een eventuele verandering
  - ⇒ bv. via een BaP kan meer "participatie" worden gestimuleerd
  - ⇒ een actieplan opstellen
- Andere mogelijke thema's om een brainstorm rond te organiseren...
  - Het omgaan met een "weekkalender" of activiteitenoverzicht
    - bv. via een TV-infokanaal
    - bv. dagelijks of wekelijks praatje via de intercom waarbij overzichtelijk wordt verteld wat gepland is - eventueel telkens aangekondigd met een herkenbare en terugkerende tune
    - bv. gelijkaardige aankondiging maar dan bij de bewoners zelf in de living - met een tune en bv. dagelijks mopje
  - Groepsoefening om na te denken over je eigen "identiteit" - ben je een denker - een doener - een ziener...
  - ... ..

### 3. Varia:

- ❖ **Volgende Werkgroep Ergotherapie RVT-WZC:**
  - **Dinsdag 9/12/2014 in WZC Vincenthove in Roeselare om 14u:**  
Focusgroep in samenwerking met de AHS (PWO "Active Agering in het WZC") rond betekenisvolle activiteiten.  
Zodra hierover meer informatie bekend is, brengen we jullie op de hoogte !!  
Reserveer nu reeds deze datum ☺
- ❖ **Positieve nevenwerking van onze werkgroep:**  
De afgelopen weken hebben we met z'n allen diverse mails ontvangen met hele specifieke vragen vanuit het werkveld - opgestuurd door collega-leden van onze werkgroep.  
Op deze concrete vragen naar meer info - uitwisseling van ervaringen... kwamen ook vaak meerdere reacties. Via deze weg willen we ook iedereen hiervoor oprecht **bedanken** ☺☺☺  
Dit zorgt voor een bijzondere dynamiek tussen collega's ergotherapie - het versterkt het gevoel dat we bij elkaar terecht kunnen en tegelijk komt deze informatie elk van ons vroeg of laat ook echt goed van pas. WE KUNNEN DIT ENKEL AANMOEDIGEN !!!

