

# Leefplezier met de CRDL

Leefpleziercoach, zo kan Ilona Wakker zich al ruim twee jaar noemen. ‘Het is de leukste functie die ik ooit had,’ vertelt ze. We praten in de activiteitenruimte van Het Zonnehuis in Doorn over de CRDL (spreek uit Cradle) en over de Leefplezier-methode binnen de koepelorganisatie QuaRijn. ‘We vragen ons steeds af hoe we onze cliënten meer leefplezier kunnen geven. Daar blijken vele mogelijkheden voor te zijn en de CRDL is daar één van’ (zie kader).

## Marieke van Nimwegen

QuaRijn nam in 2015 deel aan een pilot van Waardigheid&Trots, het platform voor meer kwaliteit in de verpleeghuiszorg. Het doel: gericht werken aan meer welzijn bij de bewoners. Er kwam een flink budget beschikbaar, waarop de organisatie vier leefpleziercoaches aanstelde en leefplezierplannen ging ontwikkelen en uitvoeren. Onlangs is deze pilot met goed resultaat afgesloten. Het budget van Waardigheid&Trots is op, maar QuaRijn neemt de financiering voortaan op zich, met instemming en ondersteuning van zowel de Cliëntenraad als de Ondernemingsraad.

### Laagdrempelig

‘Voor die tijd gebeurde er ook al van alles op het gebied van welzijn, binnen de verschillende locaties van QuaRijn. We hadden als een van de eerste instellingen in Nederland een CRDL en binnen De Tabakshof werd bijvoorbeeld therapeutisch touch gegeven (zie TTW87). En verder natuurlijk de activiteitenbegeleiding en dergelijke. Maar welzijn, leefplezier zit in veel meer dingen. Dingen waar alle mensen die met bewoners in aanraking komen mee te maken krijgen. Een voorbeeld: vroeger was het niet mogelijk voor een bewoner om zijn eigen spreid mee te nemen. Nu wel, dankzij de invalshoek van leefplezier. De leefpleziercoaches ‘bemoeien’ zich eigenlijk met alles en we brengen alle mensen die iets met welzijn doen binnen QuaRijn bij elkaar. In elk team is er nu een aandachtshouder welzijn. Het gaat er om dat je een nieuwe bewoner echt leert kennen. Wat gaf hem of haar plezier, welke muziek, welke hobby’s? Wat heeft iemand meegemaakt, waarop je aan zou kunnen sluiten? Zo ontstaat dan een leefplezierplan voor elke bewoner.

We zijn op zoek gegaan naar materialen die van pas kunnen komen in de omgang met mensen

met dementie. Zo hebben we bijvoorbeeld een welzijnskar op elke locatie gezet. Een handig, vrijdbaar ladekastje met daarin knuffels, geurtjes, massageolie en ander eenvoudig materiaal om de zintuigen te prikkelen, om contact uit te lokken.



Ilona Wakker met de CRDL

De inhoud hebben we samen met de activiteitenbegeleiders bedacht en kan op een afdeling ook aangevuld worden. Verder heeft QuaRijn geïnvesteerd in allerlei meer technisch materiaal, zoals het zeehondje Paro, de zorgrobot Zohra, de interactieve robotkat, de tovertafel en ook de CRDL. We hebben inmiddels drie stuks voor zeven locaties. Zowel zorgmedewerkers als vrijwilligers en familieleden maken er graag gebruik van.'

Tot nog toe is er geen speciale scholing voor medewerkers of vrijwilligers, behalve voor therapeutisch touch. Ilona: 'Onze aanpak is laagdrempelig. Op die manier hopen we dat er meer gebeurt, dat iedereen die zich aangesproken voelt inderdaad met de materialen aan de slag gaat. Het is een extraatje en een mooie manier om contact te maken, om bewoners te activeren. Familieleden vinden het heel fijn om iets te kunnen doen met hun dierbare.'

#### In het ECD

De leefpleziercoaches werken nauw samen met de zorg. Ilona: 'Er is afstemmingsoverleg en daar komen vaak dingen voor ons naar voren. Met de zorgcoördinatoren praten we regelmatig over individuele bewoners. Met sommige zorgteams organiseren we mantelzorgavonden. We lopen elke week rond op de afdelingen en nemen de zorgmedewerkers mee in de kleine welzijnsmomenten, zodat ze handigheid krijgen in het werken met welzijnsmaterialen. Ze zijn voor ons net zo'n belangrijke gesprekspartner als de activiteitenbegeleiders.'

#### Wat is een CRDL?

CRDL (Cradle) is een houten, eivormig instrument om interactie tussen mensen te stimuleren. CRDL vertaalt aanraking tussen personen in geluiden. Het instrument herkent de intentie van de aanraking (tikken, vasthouden, strelen, kloppen en kneden) en past de geluiden hierop aan. Er zijn verschillende geluiden beschikbaar, bijvoorbeeld van zee en strand, klassieke muziek, boerderijdieren, een knapperend haardvuur of serviesgerinkel.

*...Ze reageerde nergens op, ook niet op de geluiden uit de CRDL. Pas na een hele poos, bij het geluid van de zee, zeemeeuwen, strand, keek mevrouw de activiteitenbegeleider ineens aan. Ik kreeg er kippenvel van, zo'n mooi moment was het...*

Een volgende stap is opname van de leefplezierinterventies in het elektronisch cliëntendossier. Ilona: 'Dat is belangrijk om meerdere redenen. Als interventies zoals het werken met de CRDL in het ECD staan, kunnen we bij een bepaalde cliënt groepen worden, bijvoorbeeld door de psycholoog of de specialist ouderengeneeskunde. Het inzetten van deze interventies wordt dan meer planmatig. En als een zorgcoördinator dan een gesprek met de familie heeft, heeft zij via het ECD paraat wat er op dit gebied met hun familielid gebeurt.'

Ilona werkt zelf niet met de CRDL, maar geeft voorlichting over het gebruik aan zorgmedewerkers, vrijwilligers en familie. 'Zo had ik een activiteitenbegeleider voorgedaan hoe ze met de CRDL kon werken. Daarna ging ze zelf op pad, en ik keek hoe het ging. Ze kwam bij een mevrouw die helemaal in zichzelf gekeerd in een stoel zat. Ze reageerde nergens op, ook niet op de geluiden uit de CRDL. Pas na een hele poos, bij het geluid van de zee, zeemeeuwen, strand, keek mevrouw de activiteitenbegeleider ineens aan. Ik kreeg er kippenvel van, zo'n mooi moment was het.'

#### Een uitstapje

Activiteitenbegeleider Joke Freijisen werkt vanaf het begin met de CRDL in De Tabakshof, een woonzorglocatie in Elst (Utr.) voor mensen met dementie. Ze is enthousiast over de mogelijkheden. 'De CRDL roept alleen al door zijn vorm en materiaal bewondering op, bij bewoners en familie. Als er door het samen aanraken geluiden komen, brengt dat verbinding. Er ontstaat soms een gesprekje over het geluid. Hoor je een trein, dan komen er misschien herinneringen boven

en kun je vragen of iemand wel eens met de trein ging. Het maakt ook speels. Eén mevrouw tikte met haar vinger tegen mijn hand, met als resultaat het geluidje tok. Sneller tikken leidde tot een stroom van die kippengeluidjes achter elkaar, ontdekte ze tot haar plezier. Het is een uitstapje, even wég van de wereld waar ze geen grip meer op hebben. Met de CRDL hebben ze wél invloed, ze brengen iets te weeg dat verwondering oproept. Voor partners en familie is het bovendien een ingang tot meer intimiteit, want rondom de CRDL raak je elkaar lichtjes aan en dan gebeurt er iets.

Je kunt ook goed in de groep met de CRDL werken, bijvoorbeeld als er visite is en eigenlijk geen ruimte voor een grote activiteit. Dan pak ik de CRDL erbij en vraag of iemand hem wil aanraken. De hele groep kan meegenieten van het geluid. Voor mij is de CRDL een wonderbaarlijk instrument om te communiceren. De interactie die ontstaat is vaak ontroerend, zonder woorden. Het is weer mogelijk om samen iets te beleven.'

### Ontstaan

De CRDL is in 2017 op de markt gebracht in Nederland. Ruim 700 exemplaren zijn sindsdien in gebruik genomen, vertelt Dennis Schuivens, een van de ontwerpers. Dat is nog maar het begin, als het aan hem en zijn collega Jack Chen ligt. 'We zijn opgeleid aan de Rietveld Academie en hebben ons tijdens onze masterstudie verdiept in dementie. Het raakte ons diep hoe geïsoleerd mensen kunnen raken, terwijl hun omgeving juist wanhopig zoekt naar contactmogelijkheden. Zo pijnlijk. Met ons ontwerp wilden we iets van waarde toevoegen, om mensen dicht bij elkaar te brengen. We ontdekten dat mensen met dementie gevoelig zijn voor dingen die veranderen. Met de combinatie van aanraking en geluid maakt de CRDL daar gebruik van. Aanraking brengt mensen fysiek dichtbij elkaar en geluiden roepen herinneringen op. Het auditief geheugen blijft bij mensen met dementie lang intact. Door de aanraking – van elkaar en van de CRDL – te veranderen, verandert ook het geluid. Dat maakt nieuwsgierig, daardoor openen mensen zich voor contact en wordt het isolement doorbroken,' legt Dennis uit. Inmiddels zijn er – met steun van zorgverzekeraar Achmea – enkele kleinschalige onderzoeken uitgevoerd naar het effect van de CRDL. De eerste resultaten lijken positief: iets meer betrokkenheid en interactie, verbeterde stemming en minder probleemgedrag. ■

### Stichting QuaRijn

QuaRijn biedt wonen, welzijn en zorg in Bunnik, Renswoude, Rhenen, Utrechtse Heuvelrug, Veenendaal en Wijk bij Duurstede. QuaRijn telt 14 locaties, ruim 1400 medewerkers en ruim 600 vrijwilligers. Het Zonnehuis, waar Ilona Wakker werkt, heeft o.a. een afdeling kleinschalig wonen bij dementie.

