

B. AS 16 (1995) 10 (okt), 6-13

96-1008  
160230802

BIBLIOTHEEK  
STICHTING ICODO  
Maliebaan 83-87  
3581 CG UTRECHT  
Tel. (030) 343436

# Snoezelen met dementerende ouderen (3)

## Het vlinderbad als vertrekpunt

In het augustus- en het septembernummer van AS heeft Ronald Geelen zich in vooral theoretische zin uitgesproken over snoezelactiviteiten met dementerende ouderen. In dit nummer besteedt hij, samen met Jan de Koster, aandacht aan een bijzondere vorm van snoezelen in de praktijk: snoezelen op hydrotherapeutische basis.

Omdat het hier om een voor dementerende ouderen nieuwe toepassing gaat, starten zij met een algemene verkenning, om vervolgens de dagelijkse praktijk in beeld te brengen.

**Wat bindt mensen met water? Wat is hydrotherapie feitelijk, en hoe kun je dit toepassen bij ernstig gestoorde mensen met dementie?**

RONALD GEELLEN EN JAN DE KOSTER

Binnen het verpleeghuis Lucia zijn al jaren positieve ervaringen opgedaan met zwemmen voor ouderen met lichte dementie. In het extra verwarmde zwembad blijken gespannen, gesloten of passieve ouderen niet zelden opvallend meer ontspannen, uitbundig en actief. Om praktische redenen kunnen alleen mobiele en continente bewoners mee naar het zwembad.

De disciplines fysio- en bewegingstherapie wilden ook voor gevorderd dementerende ouderen een aangepast 'water-verblijf' realiseren. Dit kwam binnen bereik via de aanschaf van een vlinderbad met de noodzakelijke extra voorzieningen. De werkwijze en hiermee opgedane ervaringen zijn elders uiteengezet (1). In dit artikel halen we daarvan de belangrijkste punten terug. Daarbij gaan we een stapje verder, door het vlinderbad te nemen als 'uitvalsbasis' tot snoezelen. Tot nu toe hebben wij hiermee slechts incidentele ervaringen opgedaan. De redenen daarvan zullen aan het einde van deze bijdrage worden genoemd. Doel van deze bijdrage is te illustreren dat snoezelen ook op heel andere dan de geijkte wijzen kan. We beginnen met enkele bespiegelingen over de verbondenheid van mens en water.

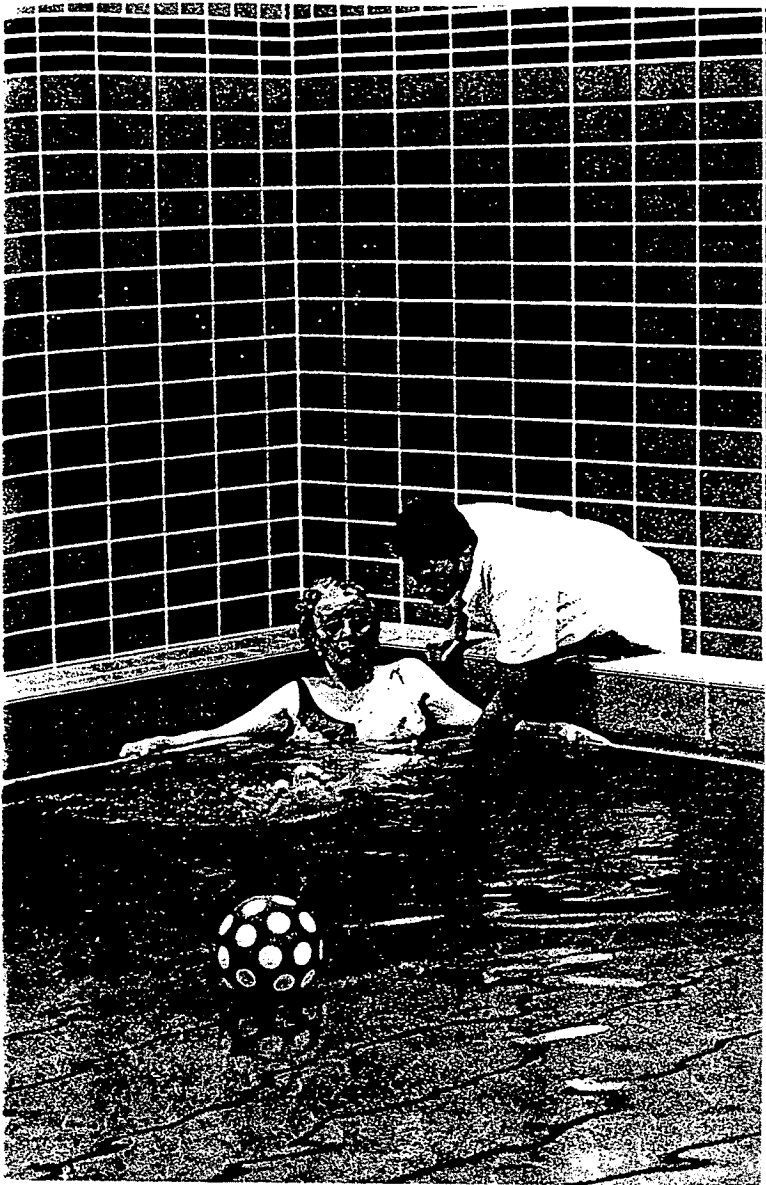
### Water: spil van de menselijke natuur en cultuur

Mensen hebben veel raakvlakken met water. Algemeen bekend is bijvoorbeeld dat we er voor tweederde uit bestaan; om te overleven hebben we dagelijks zo'n anderhalve liter vocht nodig.

Mensen lijken ook wel waterdieren (2). Het jonge menselijke embryo heeft kieuwbogen en kieuwspleten, net als de vis. Misschien hebben we daarom als volwassene nog minieme resten van kieuwbogen. Voor de geboorte dienen we maandenlang in vruchtwater. Niet zo vreemd dat pasgeborene baby's zich als een vis in het water kunnen voelen. Ook volwassenen voelen zich doorgaans opvallend behaaglijk in een warm bad. Sigmund Freud zou dit aangename en geborgen gevoel opvatten als een echo van ons verblijf in de baarmoeder. In die tijd werd immers nog zonder hapering in al onze behoeften voorzien.

Volgens de (controversiële) water-mens theorie van Hardy heeft de mens in zijn oerverleden een fase gekend waarin hij nauw verbonden met water leefde (2). Niet als meermin of -man, maar een soort 'waterrat', die bij rivierbeddingen in ondiep water op kleine waterdieren jaagde. De zoöloog Desmond Morris bespreekt de argumenten die voor (en tegen) deze theorie pleiten. Dat mensenbaby's van een paar weken oud met gemak onder water zwemmen is bijzonder, want pasgeborene landdieren houden hun adem niet in en verdrinken acuut. Toegegeven: mensenbaby's zwemmen slechts tot hooguit een paar maanden reflexmatig onder water. En zij doen dat alleen als je ze langzaam, met het gezicht naar beneden in warm water laat glijden (3). Dit reflexmatige zwemmen verdwijnt na enkele maanden weer, waarna het kind pas met vier jaar moeizaam oefenend opnieuw het zwemmen onder de knie moet krijgen. Maar het blijft verwonderen hoe zo'n paar weken oude baby met open oogjes onder water van die ritmische en vloeiende zwemslagen maakt. En: ook volwassen landdieren kunnen zich niet zo behendig als de mens in en onder water begeven. Tenslotte is onze vetlaag onder de huid meer typisch voor waterdieren, evenals de haarplant.

**SYMBOLIEK** Tussen de menselijke natuur en water zijn er dus uiteenlopende parallellen. Dit geldt ook voor onze cultuur. In beeldspraak komt het begrip water regelmatig



Door de warmte van het water en het verminderde eigen gewicht verloopt bewegen makkelijker en minder pijnlijk.

Foto: Studio André Ruigrok

naar voren; blijkbaar speelt het in ons denken een rol. Een uitgesproken goed persoon noemen we van het zuiverste water gewassen. Iemand met veel ervaring is van alle wateren gewassen. Duistere zaken dienen boven water te worden gehaald, waarna de dader zijn handen in onschuld kan wassen. Je voelt het aan je water of iets al dan niet pluis is. Maar je kunt beter geen spijkers op laag water zoeken.

Religie is sinds eeuwen doordrenkt van water, denk alleen al aan de duizenden jaren oude dooprituelen. Bijvoorbeeld het dopen in een rivier of met wijwater uit een doopvont. De handwassing die bij het Jodendom voorafgaat aan het lezen van de tora kun je zien als een 'mini-bad'. De hele onderdompeling bij doopceremoniën van bepaalde christelijke kerken kun je zien als 'totaalbad.' Bij de Islam zie je weer ander symbolisch gebruik van water. Ook al verschilt het 'water-ritueel' bij iedere geloofsgroep, de symbolische betekenis blijft gelijk (4): het water symboliseert de spirituele reiniging en een nieuw begin.

## Hydrotherapie: vele varianten

Hydrotherapie is een paraplu-begrip voor uiteenlopende procedures (5). Gemeenschappelijk is dat water uitwendig op het lichaam wordt toegepast. Daaronder vallen afwassing (met spons of washand) en afwrijvingen met een natte handdoek. Andere toepassingen zijn het gebruik van inpakkingen, begietingen, douches, volle baden, zitbaden, voetbaden en handbaden.

In bad wordt een watertemperatuur van 34-35 graden Celsius als 'gewoon' ervaren, beneden de 34 graden voelt koud aan, water boven de 35 graden vinden we warm. Uiteraard is er ook nog de mogelijkheid koude en warme baden af te wisselen (wisselbaden), om de bloeddoorstroming te stimuleren. Buiten het bad kan men gebruik maken van de meest uiteenlopende temperaturen. Variërend van stoom (zoals bij het Turks bad), tot ijs (denk aan compressen tegen zwelling). Iedere variant van hydrotherapie kent zijn eigen toepassingsgebieden en technische aandachtspunten (6).

Wanneer een chemische stof aan het water wordt toegevoegd, is sprake van Balneotherapie. Van vroeger bekend zijn de soda-, mosterd- en zwavelbaden, die onder andere bepaalde huidproblemen moesten genezen. Van oude datum zijn eveneens zuurstof- en koolzuurbaden. Van het geneeskundige effect van dergelijke toepassingen heeft de gevestigde medische wereld nu echter geen hoge verwachtingen meer.

**SOMATISCHE EFFECTEN** In Nederland wordt binnen somatische verpleeghuizen regelmatig hydrotherapie in de vorm van baden toegepast. Vooral in de zin van oefenbaden, met het oog op lichamelijke effecten als verbeterde doorbloeding, lenigheid en kracht. Door de opwaartse kracht van het water, worden lijf en ledematen minder zwaar. Daardoor kunnen bijvoorbeeld van een gebroken heup revaliderende mensen eerder oefenen, met minder risico op overbelasting. Voor mensen met pijn bij bewegen, bijvoorbeeld door reuma, wordt oefenen in zo'n bad ook makkelijker. Door de warmte van het water en het verminderde eigen gewicht verloopt bewegen makkelijker en minder pijnlijk.

**PSYCHISCHE EFFECTEN** Van onze zuiderburen troffen wij recent een korte bijdrage aan over hydrotherapie bij dementerende ouderen (7). Hierbij wordt gebruik gemaakt van een warm bad met 'bubbels'; het prettige gevoel van het baden zelf staat centraal. De specifieke toepassing van hydrotherapie voor mensen met dementie, die wij verderop schetsen, wordt voor zover ons bekend in Nederland verder niet toegepast. Het gaat dus om een nieuwe toepassing met zeer oude wortels. Het toepassen van bad-therapie bij psychisch gestoorde mensen is eveneens al eeuwen oud. De oude Grieken en Romeinen werkten er al mee voor mensen met psychische en psychiatrische problemen. Niet zo vreemd als

je bedenkt dat voor 'gewoon gebruik' de thermen van de oude Romeinen een omvang en techniek kenden, waar tegenover de huidige subtropische zwemparadijzen absolute stakkers zijn. Het aantal bezoekers van zo'n badgelegenheid kon oplopen tot zo'n vijftienduizend .... per dag! (8)

Dichterbij in de geschiedenis is de badtherapie rond 1900. Men was gewoon onrustige patiënten te verplegen in een lauwwaterbad (9). Hoewel de opzet niet vergelijkbaar was met de Romeinse tijd kende men evenmin capaciteitstekorten: in de klinieken waren hele rijen ligbaden opgesteld. Men ging daarbij niet subtiel te werk: de verblijfsduur varieerde van twee tot achttien uur per dag. Wie voortijdig uit het bad probeerde te komen, werd

met een zeildoek tot andere gedachten gebracht. Met deze badtherapie wilde men mensen kalm krijgen, de ervaring van het baden zelf was van ondergeschikt belang.

Tegenwoordig wordt in de zorg voor verstandelijk gehandicapten eveneens regelmatig een waterverblijf voor bewoners gerealiseerd. Het kan dan gaan om een verblijf in een zwembad of ligbad, of varianten daarvan. Gemeld is (10) dat mensen met een verstandelijke handicap in water langer met iets bezig kunnen zijn. Verder maken zij makkelijker en vlugger contact, vertonen zij minder storend gedrag en ontstaat meer ontspanning. Met stromend water of luchtbellen geeft men het waterverblijf een extra dimensie; hetzelfde geldt voor toevoegingen als schuim, massage en speelattributen.

### Het vlinderbad in kort bestek

We schetsen kort de noodzakelijke materiële voorwaarden en de begeleiding.

Het vlinderbad is een ruim bad met een oppervlakte van zo'n vijf vierkante meter, en een kleine meter diep. Doordat bij de ledematen extra ruimte is, voel je de randen van het bad niet. De oudere ligt op een badbrancard, wat een aangename lighouding mogelijk maakt. Hoofd en ledematen krijgen voldoende steun; bovendien bieden handvatten indien gewenst houvast. Verdere technische voorzieningen zijn elders na te lezen (1).

De watertemperatuur is hoog ( $\pm 37^{\circ}\text{C}$ ) en zal als warm worden ervaren. Op het belang van deze temperatuur komen we nog terug. De ruimte is besloten en overzichtelijk, zodat de oudere zich vertrouwd en veilig voelt. Gedurende het hele verblijf is minimaal een begeleider aanwezig. Om in te kunnen spelen op de behoeften van het moment, maar niet minder met het oog op veiligheid. Het gaat hier namelijk om mensen die zich niet

kunnen redden als zij bijvoorbeeld met het hoofd onder water raken.

Het spreekt voor zich dat een rustige begeleiding nodig is, zowel in spreken als handelen, waarbij de oudere ruime tijd krijgt om te acclimatiseren en aan veranderingen te wennen. Een zachte golfstroom gaat bijvoorbeeld vooraf aan een sterke. De begeleider legt, voorzover gepast en gewenst, uit wat hij doet en wat gebeurt. En zorgt ervoor dat de bewoner merkt dat hij zonnig nabij en bereikbaar is. Immers: ook al is de begeleider vlakbij, de bewoner zal dat niet steeds beseffen. Verder is het van belang rekening te houden met eventuele schaamtegevoelens, die natuurlijk ook bij ouderen met gevorderde dementie kunnen meespelen. Het gebruik van royale badkleding en een omsloten vlinderbadruimte zijn twee van de vele aandachtspunten hierbij.

De rol van de begeleider dient afgestemd te zijn op de doelstelling van het gebeuren. Die doelstelling is geënt op de behoeften van de oudere. De begeleider kan een achtergrond-figuur zijn. Bijvoorbeeld wanneer de bewoner intens geniet van het baden op zich, en elk extra appel dit zou verstoren. De begeleider kan ook vooral een 'aanreiker' zijn, bijvoorbeeld degene die een zachte golfstroom opwekt, of voorwerpen in het water laat dobberen als de oudere daarvoor open staat. De appeltaal van het materiaal staat dan centraal, niet de persoon van de begeleider. Vooral bij lichter gestoorde ouderen kan een duidelijke wisselwerking ontstaan. In de vorm van humoristisch plagen (bijvoorbeeld elkaar nat spetteren), masseren, bewegingsspel, een verbaal of nonverbaal contact enzovoort.

### De lichamelijke last even verlicht

Na ruim twee jaar van opgedane ervaringen zijn de disciplines fysio- en bewegingstherapie, die het project dragen, tot de conclusie gekomen dat het vlinderbad voor bepaalde ouderen ontspanning biedt. Vaak zelfs als andere 'droge' manieren daarin tekortschieten, zoals een geruststellend gesprek, 'gewone' snoezelactiviteiten of ontspanningsoefeningen. Het gaat dan vaak om gespannen, motorisch onrustige of juist bijna geheel inactieve mensen, bij wie het lichaam een zware last is geworden. Bijvoorbeeld door lichamelijke invaliditeit met zware contracturen, gevorderd reuma, artrose, Parkinson of multiple sclerose. In het bad ontstaat meer welbevinden, soms tonen deze ouderen anders dan normaal ook initiatief. Zij kunnen in bad ook meer open gaan staan voor contact of materiaal. Voor deze effecten zijn verschillende redenen te geven.

Door het warme water worden afleidende lichamelijke prikkels als pijn, gespannen spieren enzovoort (althans tijdelijk) gedempt. Spierspanning en het optreden van spasmen worden verminderd (11). De behaaglijke temperatuur is verder van belang, daar deze ouderen regelmatig hun eigen lichaamstemperatuur minder goed

kunnen reguleren. Bovendien liggen ze (in elk geval aanvankelijk) passief in het water, wat het risico voor onderkoeling vergroot. De bedoeling van het baden is verder *niet* het stimuleren van de doorbloeding of een verhoogde weerstand; in dat geval zou de voorkeur eerder uitgaan naar wisselbaden of een andere toepassing. Het oogmerk van meer welbevinden zou dan bij deze doelgroep direct teloor gaan, denk aan de stress die het koude water teweeg zou brengen.

Door de warmte worden, kortom, lichamelijke functies ontlast; de oudere krijgt kans in een roes weg te zinken. Of juist open te staan voor iets anders, zoals rustgevend muziek.

Dieper gestoorde bedlegerige mensen verliezen het contact met hun lichaam. Door het bad kan tijdelijk het lichaamsbesef versterken, je voelt het water prikkelen en ervaart je lichaam heel direct op een prettige manier. Dat kan een basis-gevoel van veiligheid bieden.

Belangrijk is verder dat je in water je lichaamsgewicht minder voelt; zelf bewegen wordt daardoor makkelijker. In water voel je het ook meer als je beweegt. De lichamelijke ontlasting en meer directe lijfelijke ervaring van wat je doet lokt beweging uit, en dat alleen al kan prettig zijn.

Water nodigt ook op zich uit tot actie. Je kunt er op slaan, de handen erdoor laten glijden, golven maken, een erin drijvende bal wegslaan, enzovoort. Het vlinderbad nodigt uit tot 'spontaan snoezelen.' We zien verder dat bewoners regelmatig in het water meer open staan voor lijfelijke contact. Doordat de oudere een subtiele, continue (hydrostatische) druk over het hele lichaam ervaart, werkt een aanraking minder vlug als een abrupt

storend gebeuren. Het is eerder een variatie op wat je hier en nu al ervaart.

### Een springplank tot snoezelen

Veel mensen ondergaan de behaaglijke warmte en ontspannen, komen uit zichzelf tot initiatief of contact. Vaak is dat voldoende. Voor anderen kan het gewenst zijn een stapje verder te gaan met het inbouwen van een snoezel-element.

Een aantal voorwaarden daartoe is rondom het vlinderbad reeds aanwezig. Het bad bevindt zich in een ruimte zonder afleidende prikkels. Met dimlicht kan een rustige sfeer worden gecreëerd. In het vlinderbad gelegen verbetert de signaal-ruisverhouding bovendien doordat het warme water allerlei lichamelijke ongemak (althans tijdelijk) verdrijft. Te denken valt aan pijn, verkrampde spieren, ongemak door een slechte zit- of lighouding. Wie lichamelijke ongemak ervaart, zal niet ontvankelijk kunnen zijn voor het meest boeiende appel. Ook andere in de profielschets genoemde kenmerken als doelgericht en systematisch werken, gaan uiteraard prima met het vlinderbad samen. Laten we de proef op de som nemen en de door drie ouderen opgedane ervaringen schetsen.

### Meneer A. de Qua

Meneer De Qua werkte vroeger als laad- en losarbeider in de Rotterdamse haven. Hij was makkelijk in de omgang, joviaal en ook buiten zijn werk altijd bezig. Met lassen, bankwerken, metselen en zo verder; niet voor niets ging hij door voor 'de man met de gouwe

In de klinieken waren hele rijen ligbaden opgesteld.

Foto: Stadsarchief 's Hertogenbosch



handjes.' Na een jarenlange, geleidelijk verlopende dementie verblijft hij al weer anderhalf jaar op een verpleegafdeling.

Aanvankelijk was hij altijd in voor een humoristisch en plagend contact. Ook eenvoudige activiteiten zoals het schuren van houten panelen vonden goede aftrek. Hij hield zijn omgeving goed in de peiling: wie langs kwam kon rekenen op een joviale groet.

Met het vorderen van zijn dementie nemen zijn mogelijkheden tot contact en activiteit af. Wat om hem heen gebeurt gaat meer en meer langs hem heen, de joviale begroetingen blijven achterwege. Ook als je actief met hem contact zoekt, kijkt hij je vaak met verbijsterde ogen aan. Alsof hij denkt: 'Wat moet die nu van mij?' Na zo'n vluchtig oogcontact zakt zijn kin weer op de borst. Hij keert steeds meer in zichzelf, urenlang zit hij ineengedoken.

Binnen het multidisciplinaire team wordt zijn situatie doorgesproken. Zijn verlaagde bewustzijn is niet te verklaren vanuit medicatie-effecten of lichamelijke problemen. Zien en horen vormen geen beperking en er zijn ook geen signalen van pijn of ander lichamelijk ongemak. Zijn passiviteit lijkt evenmin gevolg van angst, depressiviteit of een ander stemmingsprobleem. Als hij nog een enkel woord uit, gebeurt dat vooral na aanraken, bijvoorbeeld tijdens het wassen. Omdat ook sterk vereenvoudigde doe-activiteiten zijn aandacht en interesse niet meer kunnen vangen, lijkt een andere insteek gewenst. Misschien geeft snoezelen nieuwe mogelijkheden tot contact en interesse?

**SNOEZELEN** In de snoezelruimte zijn de ervaringen aanvankelijk teleurstellend. New Age muziek gaat aan hem voorbij, evenals diverse visuele prikkels als vloeistofdía's, blacklight, felgekleurde abstracte projecties en dergelijke. Als de begeleider hem masseert en aanraakt met verschillende materialen wordt hij wel alerter maar het blijft

onduidelijk of hij dit ook prettig vindt. Iets prettiger blijkt hij het te vinden als hij daarna zelf de materialen kan betasten. Maar ook dan is het effect van korte duur. Zijn aandacht vervliegt na een minuut of wat weer, waarna zijn kin opnieuw op de borst zakt.

## De begeleider kan een achter- grondfiguur zijn

Na tien sessies komen de opgedane ervaringen in het multidisciplinaire team aan bod. Niemand is tot dusver werkelijk tevreden over de behaalde resultaten. Oké, hij blijkt wat meer open te staan voor aanraken en aangeraakt worden, maar het effect op zijn stemming blijft wat mistig. Bovendien weten we van de verpleging dat hij tijdens lekker warm douchen en inzepen soms werkelijk in zijn nopjes kan zijn. 'Houwen zo' zegt hij dan, waarbij hij zelfs in de vroege ochtend opvallend helder blijkt. Het idee komt op om de ervaringen van de verple-



Met het vorderen van de dementie nemen de mogelijkheden tot contact en activiteit af.

Foto: Harrie Timmermans/nfk

ging te combineren met die van de snoezelruimte: zit er voor hem met 'nat snoezelen' in bad meer in het vat?

In het vlinderbad ontspant hij vlug; even later kijkt hij om zich heen. De eerste sessie wordt 'alleen' gebruik gemaakt van de mogelijkheden die het water biedt. Met de hand worden golfjes gemaakt, met een beker water over zijn lichaam gegoten, en op zijn lichaam een zachte waterstraal gericht. Hij geeft een flauwe glimlach. Naast 'houwen zo' geeft hij nu ook andere reacties van gelijke strekking: 'Nog eens', 'Daar ook nog.' Zijn zo lang weggebleven joviale kant keert nu terug. Bijvoorbeeld in uitlatingen als 'Geen flauwekul zeg', op een toon die juist aangeeft: 'Je moet wel doorgaan.' Op een gegeven moment roept hij uitbundig 'Een, twee, hupla-kee!' Wat bedoelt hij hiermee? Bij navraag blijkt dit een vroegere uitdrukking te zijn geweest bij het samen werpen van zakken in het ruim van een schip. Is hij dan misschien in gedachten met een 'maat' een schip aan het lossen of laden? Dat is op dit moment niet van belang. Als je er trouwens op in gaat, zegt hij niets meer en keert hij weer in zichzelf.

**NIEUWE WEGEN** In volgende sessies worden nieuwe wegen bewandeld. Massage wordt, zoals verwacht, ook in het vlinderbad prettig ervaren. Belangrijk verschil met het op bed aangeraakt worden is, dat hij daarvoor nu langer open staat. Hij blijkt in het vlinderbad ook meer helder te volgen wat om hem heen gebeurt, net als bij de dou-

che 's ochtends. Vloeistofdia's en verwante visuele prikkels roepen ook nu weinig op, muziek evenmin. Met in het water drijvende materialen gaat hij daarentegen actief om, hij probeert ze op elkaar te stapelen. Nu vallen de voorwerpen weer vlug uit elkaar, nieuwe pogingen tot stapelen falen steeds weer. Een ruime hoeveelheid schuim brengt de oplossing. Hij stapelt enkele voorwerpen op elkaar, en voegt daartussen steeds een schep schuim als 'cement.' Een en ander blijft zo enigszins aan elkaar kleven. Met deze 'fantasie-bouwwerken' kan hij wel een kwartier bezig zijn. Dat lijkt niet schokkend, maar blijft een heel contrast met wat hij normaal laat zien.

De weken daarop worden nog andere mogelijkheden uitgeprobeerd, met name op het vlak van tast(en) en handelen. Het omgaan met schuim en voorwerpen blijft voor hem echter de meest aantrekkelijke aangelegenheid. De opgedane ervaringen geven verder nieuwe impulsen voor de verzorging. Zij nemen zich voor om hem op de afdeling tussendoor eens extra te laten baden; misschien wil de (betrokken) familie hierbij ook een helpende hand toesteken. En wie weet vindt meneer De Qua het ook prettig om overdag in de huiskamer met een handbad en sop aan de gang te gaan.

Het ligt voor de hand om het bouwen met schuim te verbinden met zijn vroegere hobby, metselen. Is hij in gedachten een muurtje aan het bouwen? Een enkele keer bleek hij toch ook in gedachten bij het havenwerk te zijn? Dit blijft onduidelijk. Tijdens zijn bezig zijn wordt in elk geval op die mogelijkheid *niet* ingespeeld, bijvoorbeeld door te vragen of het karwei al vlot. Niet zozeer omdat zo'n appel buiten het kader van snoezelen valt (12), maar je doet hem daarmee geen plezier, verbreekt de ban van zijn bedrijvigheid.

Een ander punt is dat de gebruikte zachte waterstraal niet gericht is op een verbeterde bloeddorstrooming, maar een prettige waarneming. Het gaat hier om een snoezel-element. Een harde, krachtige straal brengt de bloeddorstrooming wellicht beter op gang; als het dáárom gaat is sprake van een hydrotherapeutische toepassing. Het gaat dus niet alleen om wat je doet, maar ook de manier waarop en de bedoeling daarbij.

Het voorbeeld van meneer De Qua laat zien dat de samenwerking tussen verzorgers en activiteitenbegeleiding geen eenrichtingsverkeer hoeft te zijn. Ervaringen vanuit het team kunnen je (ook) alerter maken op bepaalde snoezelmogelijkheden, waarna nieuwe bevindingen bij het snoezelen weer op de afdeling kunnen worden uitgeprobeerd. En zo verder, over en weer.

### **Meneer De Bron**

Het vlinderbad biedt niet alleen aanknopingspunten voor bewoners met Alzheimerdementie, maar ook voor bijvoorbeeld mensen met een multi-infarctdementie of

Parkinson-dementie. We geven hier een indruk van de ervaringen bij een oudere met de ziekte van Huntington (ontleend aan 1).

Bij meneer De Bron heeft zich in het spoor van de ziekte van Huntington een lichte dementie ontwikkeld. Vooral 's ochtends zit hij er regelmatig kalm bij, hoewel zijn gezichtsspieren steevast een verwrongen aanblik geven. Hij begrijpt je en praat in korte, goed te volgen zinnen. In de middag maakt hij toenemend onwillekeurige bewegingen met zijn ledematen en romp. Hij kan daarmee niet uit zichzelf stoppen. Het is moeilijk om aan te zien hoe hij dan meer gespannen raakt en zijn romp overstrekt. Ondanks zijn vermoeide, pijnlijke en stramme spieren, blijft zijn broodmagere lichaam buiten zijn wil om op hol slaan. Geen wonder dat hij zo nu en dan vloekt en tiert. Soms uit hij onbegrijpelijke klanken, een enkele keer roept hij 'basta!' Alsof hij wil aangeven: 'Nu moet het afgelopen zijn, daarmee basta!'

Helaas is hij niet in staat de daad bij het woord te voegen.

Medicatie, stoel-aanpassingen, afleiding en emotionele steun helpen wel iets, maar voor ieders gevoel niet genoeg. Bij sterke onrust krijg je geen contact meer met hem. Hij mist dan de kalmte om te luisteren

## **In het bad**

### **ontstaat**

### **welbevinden**

en te reageren. Misschien bieden het vlinderbad en een snoezelactiviteit enige rust met een opening tot contact?

Als meneer De Bron zich in het water bevindt, zie je zijn onwillekeurige bewegingen binnen een paar minuten afnemen. Tot zijn lijf en gezicht roerloos blijven, de ogen half gesloten. Zo ontspannen en zonder die verwrongen grimassen zie je hem normaal nooit, behalve in zijn slaap.

Vervolgens gebeurt iets waartoe hij normaal overdag zelden komt: hij valt in een diepe slaap. De begeleiders laten hem een poosje zo liggen, ervan uitgaande dat dit is waaraan hij nu het meest behoefte heeft. Als hij zachtjes wordt gewekt, opent hij zijn ogen en zegt: 'Práááchtiggg!' Een van de begeleiders maakt met de hand zachte golven. Hij gaat hierop zo ongeremd en onhandig in, dat de begeleider in een waar waterballet half doorweekt raakt. Een onbedoeld geintje maar wel tot zijn genoegen uiteraard. Meneer De Bron kan het ook prima hebben als hijzelf wordt 'geplaagd.' De begeleider maakt bijvoorbeeld zodanige golven water, dat ze net tot zijn kin reiken. Belangrijk hierbij is dat hij het 'spel' doorziet en de begeleider vertrouwt, anders zou dit uiteraard een bedreigende ervaring worden. Kortom: er ontstaat een spannend (plaag) contact dat buiten het bad moeilijk te bereiken is.

Diverse visuele prikkels, geuren en muziek lijken hem geen meerwaarde te bieden. De smaak blijkt des te meer een prima ingang, en wel in de vorm van snoepen.

Nu lust hij ook buiten het bad graag slagroom, ijs, vruchtensappen en zo verder, maar zijn slikprobleem verziekt regelmatig het eetgenot. Om de een of andere reden gaat het slikken hem in bad beter af, misschien door de lichamelijke ontspanning. De snoeplust raakt zo niet verstoord. Hierbij is wel maat houden vereist, om hem een zwaar gevoel in de maag te besparen.

Is hier nu sprake van snoezelen? In elk geval wordt een selectief appel gedaan in een omgeving waarin ook de ongerichte lichamelijke 'ruis' is geminimaliseerd. Anderzijds is het 'prikkelaanbod' wel behoorlijk beperkt, zodat je misschien over 'snoezelen in de marge' moet spreken. Voor meneer De Bron spelen die afwegingen natuurlijk niet. Nu komt hij eindelijk tot rust, zit hij lekker in zijn vel en is het dus écht voor enige tijd basta!

### Mevrouw Spa

Voor mevrouw Spa, die in een eindstadium van Alzheimer-dementie verkeert, is het lichaam tot last geworden. Zij heeft ernstige contracturen, waardoor zij toenemend in een foetushouding raakt. Iedere beweging ervaart ze als beangstigend en pijnlijk. Haar wezenloze blik lijkt te verraden dat wat om haar heen gebeurt voor haarzelf onbegrijpelijk blijft. De verzorging betekent een dagelijks weerkerende kwelling. Pijn-medicatie biedt geen merkbare verbetering, angst en onbegrip lijken een centrale rol te spelen. Medicijnen die angstverminderend werken, maken haar weer suf. Hiermee is een moeilijk te doorbreken patstelling gegeven. Want ook als je haar zoveel mogelijk met rust laat, blijft haar leven toch minimaal een matig lijden.

'Droge' snoezel-activiteiten bij haar bed, gaan aan haar voorbij. Wanneer je indringender te werk gaat, raakt zij gestresst. Wat levert het vlinderbad op? Zoals verwacht ervaart zij het omkleden als belastend. Door het vlinderbad in plaats van de ochtendverzorging te laten komen, blijft haar een extra keer omkleden bespaard. In het vlinderbad komt zij na een kwartier tot ontspanning. Haar foetushouding blijft natuurlijk, maar is in het water uiteindelijk wel minder uitgesproken. Zij kan ook nu niet kenbaar maken hoe zij het ervaart, maar aan haar gelaat merk je dat spanning en angst verminderen. Opmerkelijk is dat ze ook wat meer open gaat staan voor haar directe omgeving: zo volgt zij op het water drijvende voorwerpen. Uiteindelijk komt er een primitief balspel op gang: zij duwt de bal weg die vlakbij haar hand komt, waarna de begeleider deze terug laat dobberen, en vice versa. Hoe zij dit beleeft blijft trouwens onduidelijk, haar mimiek blijft wat strak.

Ze lijkt duidelijk te ontspannen als het vlinderbad tot bubbelbad wordt gemaakt. En als een zachte waterstraal op de buitenkant van de armen en benen wordt gericht, komt ze letterlijk wat meer los. De contracturen nemen wat af en haar gezicht lijkt minder verkrampd. Het blijft ook hierbij oppassen geblazen: als je de straal richt op

haar borststreek of oksels verstijft ze weer. Blijkbaar ervaart ze dit als te nabij of te intiem.

Zodra mevrouw weer uit het vlinderbad is, raakt zij weer in haar 'oude doen.' Soms binnen tien minuten, soms na een uur. Hoewel de effecten nuchter bekeken niet zo imponerend zijn, wordt toch met deze benadering doorgedaan. Misschien ook omdat voor haar betere alternatieven ontbreken. Het is een van de zeldzame, nog een beetje plezierige momenten die je haar kunt bieden. Eerlijk is eerlijk, het vermindert ook de ten opzichte van haar ervaren machteloosheid: je kunt in elk geval *iets* voor haar doen.

### Steeds weer anders

De impressies rond meneer De Qua, meneer De Bron en mevrouw Spa illustreren dat de ervaring van het 'nat snoezelen' steeds weer anders is. Regelmatig zal de appelwaarde van het vlinderbad toereikend zijn, zodat het minder voor de hand ligt daarbij ook een snoezel-appel te richten. In de gegeven voorbeelden komt ook naar voren dat de hydrotherapeutische doelen zoals verminderen van lichamenlijk ongemak soms de hoofdmoot

vormen, waarbij het snoezel-appel ondergeschikt is, zoals bij mevrouw Spa. In andere gevallen ontstaan in het vlinderbad geheel nieuwe mogelijkheden: denk aan meneer De Qua.

Hiervoor is al opgemerkt dat het vlinderbad-project wordt gedragen door paramedische disciplines; de activiteitenbe-

## Het vlinderbad nodigt uit tot spontaan snoezelen

geleiding heeft incidenteel gebruik gemaakt van de mogelijkheden van het vlinderbad. Daarmee is wel duidelijk geworden dat hier wat snoezelen betreft nieuwe mogelijkheden liggen. De activiteitenbegeleiding en paramedische disciplines kunnen in dit raakvlak van snoezelen en hydrotherapie veel van elkaar leren; het gaat dan om een andersoortige kruisbestuiving dan die van verzorging en activiteitenbegeleiding.

Dat een bepaald snoezelappell in het vlinderbad heel anders kan uitpakken dan op het droge, heeft te maken met het verschil in context. Het is een verblijfsruimte met eigen sfeer. Het bad kan niet alleen divers lichamenlijk ongemak verminderen, maar gelijktijdig wordt ook een lichamenlijke stimulans toegevoegd. Dat maakt dat bepaalde snoezelprikkels soms beter doorkomen, maar ook dat die bij andere mensen of op andere momenten de ervaring van het baden verstoren.

Wat kun je aan materialen en technieken bij het vlinderbad aanwenden? Door de incidentele manier waarop tot nu toe ervaringen zijn opgedaan, kunnen we hiervan geen overzicht bieden. Naast het bij de gevalsbeschrijvingen genoemde, zijn enkele vrijblijvende suggesties

wel te geven. Je kunt denken aan een warme luchtstroom met behulp van een ventilator, zonnebank met zeer milde intensiteit, geluiden van de branding en vogelgezang, zoete en natuurgeuren, of zeepbellen waarvan het effect eventueel te versterken is met speciale belichting. Het snoezel-aanbod zal trouwens ook bij het vlinderbad een kwestie van maatwerk blijven, ook hier is individueel afstemmen onontkoombaar. Het effect blijft deels onvoorspelbaar.

Duidelijk is ook dat sommige ouderen negatief en angstig op een verblijf in water reageren. Ook als zij vroeger urenlang in bad pleegden te vertoeven en geen traumatische ervaringen met water hebben gekend. Het is bijzonder moeilijk om de reactie van mensen op het vlinderbad te voorspellen. Voorzichtig uitproberen maakt vlug duidelijk of je bij deze persoon op de goede manier bezig bent.

En: soms kom je niet eens toe aan uitproberen. Bepaalde medische problemen kunnen namelijk het benutten van het vlinderbad onmogelijk maken. Denk aan bepaalde hartkwalen, een te hoge bloeddruk, infecties en oogontstekingen, keel- neus en oorafwijkingen, chloorallergieën, en huidaandoeningen als psoriasis. Ook bij personen zonder dergelijke lichamelijke bezwaren blijft het oppassen geblazen. Mensen die langdurig in warm water liggen, *kunnen* vegetatief ontregeld raken ('Kur-effect'). Als dit niet tijdig wordt onderkend en de oudere in het warme water blijft, betekent dit naderhand een langdurig gevoel van malaise en lichamenlijk onwelbevinden. Het gaat hier weliswaar om uitsonderingen, maar toch.

### De balans opmaken

Deze variant van 'nat snoezelen' is zeer arbeidsintensief, niet bij iedere oudere toepasbaar, en – bij verkeerd gebruik – evenmin zonder risico's. Daar staat tegenover dat de effecten soms opvallend positief zijn. Wie de balans opmaakt, komt tot de slotsom dat 'nat snoezelen' in de hier beschreven vorm, geen hoge vlucht zal nemen. Toch zou het binnen elk groter verpleeghuis een plaats moeten krijgen. Voor de enkele ouderen die in hun behoeften anders onbereikbaar zijn, biedt het iets essentieels.

Het vlinderbad-project illustreert dat er ook heel andere wegen zijn tot snoezelen. Soms zijn zo opvallend aardige resultaten mogelijk. De enorme arbeidsintensiviteit staat een bredere toepassing nog in de weg. Wie weet, zullen in de toekomst makkelijker toepasbare varianten van 'nat-snoezelen' ontstaan. In elk geval is duidelijk dat er nog vele wegen te verkennen zijn rondom deze benadering. De 'snoezel-bron' is nog lang niet uitgeput.

### Literatuur

1. Gennep, M. van, R. Geelen. In het vlinderbad. Hydro-

therapie bij (ver)gevorderde dementie. *Denkbeeld, Tijdschrift voor Psychogeriatric* (in druk).

2. Morris, D. *The Naked Ape*. Cape, London, 1967.

3. Morris, D. *Baby's*. Unieboek, Houten, 1992.

4. Röst, L.C.M. (eindred). *Grote Winkler Prins*. Elsevier, Amsterdam, 1990.

5. Cohen Stuart, S.V., E.F. Lefelaar. *Compendium Fysio-techniek*. De Tijdstroom, Lochem, 1977.

6. Gillert, O. *Hydrotherapie en balneotherapie*. De Tijdstroom, Lochem, 1975.

7. Rix, P. Hydrotherapie bij demente bejaarden. *Trefcentrum Derde Leeftijd* 1995, 13, 1, 2-3.

8. Putten, J. van der. Een zwemparadijs in het oude Rome. *De Volkskrant*, 17 juni 1995, p. 19.

9. Kramer, F. *Geschiedenis van de zorg voor geesteszieken*. De Tijdstroom, Lochem, 1969.

10. Claessen, P. Pleidooi voor een klein beetje verzuipen. Notities over het water en de zwakzinnige. *Tijdschrift voor Psychomotorische Therapie* 1975, 4, 41-67.

11. Boschma, J.C. *Oefentherapie in water*. Tjeenk Willink, Groningen, 1975.

12. Geelen, R. Snoezelen met dementerende ouderen (2): professionele ontwikkeling, integratie in de zorg, snoezelruimte en snoezel-aanbod. *Maandblad Activiteitensector* 1995, 16, 9, 2-7.