



Marianne de Graaf: 'Meestal hebben we wel de puf om een feestje van de maaltijd te maken.'

Bij kleinschalige zorg hoort samen eten koken

Liefdevolle aandacht voor eten en bewoners

Eten en kleinschaligheid horen bij elkaar. Maar niet overal lukt het. Gelukkig zijn er ook goede voorbeelden, waarbij de voorbereidingen voor het avondeten een vast en geruststellend onderdeel uitmaken van de zorg. TvV mocht er op een middag in De Globe in Nijmegen bij zijn om te zien hoe goede zorg ook kan.

Tekst Dirk de Rover | Foto's Goedele Monnens



Verpleeghuis De Globe in de wijk Bottendaal in Nijmegen is een kleinschalige woonomgeving met drie groepen van maximaal zes bewoners met dementie. Deze mensen hebben intensieve zorg nodig. De woonvorm biedt door de eenpersoonskamers privacy, maar ook veel huiselijkheid. Het realiseren van 'wonen als thuis' en het waar mogelijk betrekken van bewoners bij huishoudelijke bezigheden, is de basis van het dagritme. Bij het idee van kleinschaligheid hoort ook dat het eten belangrijk is. Je voert met elkaar een huishouden en eten klaarmaken is dan een van de prettige bezigheden.

Visje in de vijver

'Toen ik vier jaar geleden bij De Globe begon, was dat een hele verandering voor mij.' Aan het woord is Marianne de Graaf, helpende in De Globe, met wie wij een middagje mogen meedraaien. 'Tot die tijd had ik in de thuiszorg gewerkt. Ik zag er in het begin wel een beetje tegenop. Het

leek me moeilijk om met dementerenden te werken. Maar wat me toen moeilijk leek, vind ik nu het leukste in mijn werk. Ik vind het heerlijk om wat voor deze groep te kunnen betekenen. Daar haal ik veel voldoening uit. In een groot-schalig verpleeghuis zou ik me niet op mijn gemak voelen. Ik voel me hier bij De Globe als een visje in de vijver.' In de kleinschalige zorg werk je op je gevoel, zegt Marianne. 'Je mag je eigen keuzes maken en je kunt je werk vrij zelfstandig doen. Wat ik ook fijn vind is dat ik gemerkt heb dat ik met deze mensen vaak heel goed het gesprek kan aangaan. Je komt werkelijk een heel eind als je er de tijd voor neemt. Als je normaal met ze omgaat en veel aandacht geeft, merk je dat ze dat waarderen en ze worden er rustig van. Daar haal ik veel voldoening uit.'

Kant-en-klaar

In de begintijd was er in De Globe nog geen sprake van dat er zelf gekookt werd. Dat herinnert Marianne zich nog maar al te goed. 'Wat betreft het eten, zijn we er een stuk op vooruitgegaan. In het begin werkten we nog met kant-en-klaarmaaltijden, en dat was geen pretje. Eigenlijk past dat niet bij elkaar: kleinschaligheid zonder koken. Want dat is juist het onderdeel waar een groot gedeelte van de dag om zou moeten draaien. Nu koken we als het even kan elke dag. Het komt nog wel eens voor dat je een hectische dag hebt en geen zin meer hebt om te koken. "Pak maar een chineesje vandaag", zeggen we dan. Maar meestal hebben we wel de puf om een feestje van de maaltijd te maken. En je ziet ook dat de meeste bewoners erbij betrokken zijn. Sommigen willen graag meehelpen en snijden een uitje of schillen de aardappels. En anderen hebben het gevoel dat ze genoeg in hun leven gedaan hebben. Die hebben dan geen zin om mee te helpen. Dat accepteer je dan ook. Het moet natuurlijk geen verplichting worden. Je moet er wel plezier aan beleven. En zelfs als ze niet meehelpen, zitten ze toch aan de tafel en kijken ze belangstellend toe.'

Aandacht

Marianne is er wel op gespitst dat ze de aandacht van de bewoners erbij houdt wanneer ze het eten gaat klaarmaken. 'Als je in de keuken bezig bent moet je wel zorgen dat je niet met de rug naar de mensen staat. Je taak als verzorgende is dat je de bewoners betreft bij het eten.' Zelf koken heeft een gezonde invloed. Marianne: 'Je ziet het aan het gewicht. Sommige bewoners zijn tien kilo zwaarder geworden. Er zijn

Marianne: 'Wat ik ook fijn vind, is dat ik gemerkt heb dat ik met deze mensen vaak heel goed het gesprek kan aangaan.'

er zelfs een paar bij die iets te dik dreigen te worden. Daar moeten we ook een beetje op letten.' Over het algemeen is Marianne tevreden over het werk dat ze in De Globe kan doen. 'Het is natuurlijk niet een honderd procent paradijs. Maar als ik zelf moest kiezen om ergens te wonen, dan wist ik het wel. Bij De Globe heb ik echt het idee dat we dezelfde kant op kijken. We weten hoe we de bewoners willen benaderen en daar denkt iedereen hetzelfde over.'

Aan de slag

Het is vier uur. Tijd om te beginnen met de voorbereidingen voor het eten. Wat staat er op het menu? Aardappels, met ui, tomaten en courgettes en daarbovenop een mengsel van crème fraîche en fetakaas, dat in de oven een krokant laagje zal krijgen. De salade bestaat uit komkommer, sperziebonen en tonijn met mosterd, tomatenketchup, mayonaise en een beetje azijn. Onder de klanken van een instrumentaal muziekje, waar het liedje *O, wat ben je mooi* in is te herkennen, zit een dame in een blauw vest heel geconcentreerd de courgettes te snijden. Een ander doet net alsof ze een halve ui opeet. 'Je maakt maar een grapje', zegt haar buurvrouw. Deze is bezig de komkommer in heel kleine brokjes te snijden. Ze heeft er duidelijk zin in. Wel vraagt ze vaak om bevestiging. 'Doe ik het goed, juffrouw?', merkt ze een paar keer op in de richting van Marianne. De vrouw in het blauwe vest is klaar met de courgettes en zegt dat ze naar huis gaat. Ze staat op van de tafel en gaat naar haar kamer. Omdat iedereen zijn eigen kamer heeft in deze zorginstelling is dat ook geen enkel punt.

Bezoek

Dan komt er een dame uit de andere groep op bezoek. Ze wordt hartelijk begroet door Marianne, die tegen haar zegt dat ze er mooi uitziet. Ze heeft een veelkleurige ketting om. De vrouw die al eerder een grapje maakte, voegt droogkomisch toe: 'En dat op die leeftijd!'

Marianne probeert weer de aandacht op het eten te brengen. 'Hoe moeten we het doen?', vraagt ze aan de dames. Dan volgt een uitleg: ze gaat de ui, tomaten en courgettes roerbakken. En ze vertelt ook nog maar een keer dat de salade bestaat uit komkommer, sperziebonen en tonijn. De vrouw die de komkommer aan het snijden is, zegt: 'U bent lief.' Het lijkt uit de grond van haar hart te komen.

Marianne gaat doodgemoedereerd verder met het eten. In een schaal maakt ze een mengsel van crème fraîche en fetakaas. 'Kunt u mij helpen met roeren?' De eerste vrouw



aan wie ze het vraagt, zegt dat ze er niet zo handig in is.

Een andere bewoonster wil het wel doen. Heel geduldig probeert ze de blokjes feta een beetje fijn te pletten.

Marianne noemt haar de 'koningin van de sauzen'.

Glunderend steekt de vrouw twee duimen omhoog.

Nu kan het aardappelgerecht bijna de oven in. Eerst druppelt Marianne in de schaal een beetje olijfolie die ze over de schaal verdeelt. Dan legt ze de aardappelschijven erop.

Daarop komt dan het mengsel van ui, tomaten en courgettes, en daarbovenop de feta en crème fraîche. Vervolgens schuift Marianne het gerecht de oven in.

De salade

Nu het hoofdgerecht zo goed als afgewerkt is, kan onverdeelde aandacht worden besteed aan de salade. Tijd om



de dressing voor de salade te maken. Flink wat mayonaise wordt gemengd met ketchup, een beetje mosterd en een beetje azijn. Als de dressing klaar is, laat ze die op een klein lepeltje proeven. 'Lekker!', zegt een dame! Een andere mevrouw wil ook proeven. Ze krijgt ook een theelepeltje. Maar ze klaagt er een beetje over dat ze zo weinig krijgt. Eigenlijk wil ze er meer van, zo lekker vindt ze het. Maar Marianne legt uit dat het straks in de salade komt en dat ze die bij de maaltijd op kunnen eten.

Limonade

Marianne vraagt aan de bewoners of zij limonade willen. De meesten willen wel. En terwijl Gert Timmerman door de boxen schalt met een lied dat eerbied voor grijze haren uitdrukt, is het bijna etenstijd. Wij nemen afscheid

van Marianne en de bewoners. We hebben in de praktijk kunnen zien wat een feest het bereiden van een maaltijd in de kleinschalige zorg kan zijn. We zijn vooral onder de indruk van de rustige en ontspannen sfeer in de huiskamer. En we concluderen dat kleinschalig wonen een prettige woonvorm is, waar samen koken een grote bijdrage aan kan leveren. Als de verzorgende dan ook nog in staat is om de aandacht voor het eten te combineren met een liefdevolle en geduldige aandacht voor de bewoners, dan hopen wij alleen maar dat er meer voorbeelden van dit soort zorg een kans krijgen. ■