

Contact dankzij een goede grap

Toen Kelly Vermeulen op een afdeling met jong dementerende mensen kwam werken, zei een collega dat humor bij deze groep niet werkt. Zij zouden het vaak verkeerd opvatten. Kelly was niet overtuigd. Ze gebruikt zelf graag humor en onderzocht daarom of humor en dementie op jonge leeftijd samengaan. Ja dus.

TEKST EN FOTO'S: IRENE MULLER-SCHOOF

Kelly Vermeulen is een spontane, vrolijke meid. Ze werkt als verzorgende in opleiding op afdeling de Meidoorn van Het Parkhuis in Dordrecht. Dit is een afdeling waar achttien jonge mensen met dementie wonen, variërend in leeftijd van 40 tot 70 jaar. Voor haar opleiding aan het Albeda College in Rotterdam deed Kelly onderzoek naar de vraag welke effecten humor op haar jonge demente bewoners heeft. 'De zorg wordt vaker geassocieerd met verdriet dan met blijdschap', vertelt ze. 'Toch lachen we gelukkig heel wat af. Humor is een prachtig "vervoersmiddel" voor bejegening. Als je als zorgverlener humor gebruikt verklein je de afstand tot je zorgvragers. Voor mij is het gebruik van humor in mijn werk heel vanzelfsprekend. Maar kon ik op mijn nieuwe afdeling wel humor inzetten? Of had mijn collega gelijk en vatten jonge mensen met dementie humor vaak verkeerd op? Ik was hier erg benieuwd naar.'

POSITIEVE EFFECTEN

Kelly deed daarom onderzoek naar de effecten van humor. 'Ik leerde in het algemeen dat humor goed is voor de gezondheid. Lachen traint de lachspieren, werkt ontspannend en verdrijft de pijn. Door humor kunnen mensen beter omgaan met problemen en angsten.

Daarnaast kunnen ze informatie beter onthouden als er humor wordt gebruikt, wat interessant is in de omgang met mensen met dementie. Humor zorgt er verder voor dat je beter contact kunt leggen met mensen; het kan het ijs breken. Ook kun je met humor soms moeilijke onderwerpen makkelijker bespreken.'

Deze positieve effecten bleken ook tijdens haar dagelijkse zorg voor jong dementerende cliënten. Humor werkt als een uitlaatklep en versterkt het herinneren van informatie, maar het zorgt vooral voor verbinding tussen zorgvragers en verzorgende. Het viel Kelly op dat haar collega's humor niet vaak inzetten. En dat er nog weinig kennis is over humor en zorg. Zo zijn er wel agressietrainingen, maar humortrainingen, nee. 'Het is belangrijk dat verzorgenden gaan inzien dat je met humor veel kunt bereiken', vindt Kelly. 'Humor maakt het werk ook luchtiger, waardoor je het beter volhoudt.'

MARRIED WITH CHILDREN

Kelly maakt met haar cliënten graag een grapje. 'Een cliënt vertelde dat hij altijd de soap *Married with Children* keek', zegt ze. 'De dochter van dat gezin heet Kelly Bundy. Deze cliënt noemt mij eigenlijk altijd Kelly Bundy. Ik vind dit humor en kan het waarderen. Wanneer meneer eens geen zin heeft in de afwas zeg ik altijd: "Al Bundy, wil je even de afwas

voor Kelly Bundy doen?" Hij moet daar altijd hard om lachen en gaat dan gelijk aan de slag.'

Kelly deed nog een ontdekking: 'Ik kwam erachter dat humor ook voor de naasten van onze bewoners belangrijk is, zowel voor de relatie met hun naaste als voor hun eigen welzijn. Door gebruik van humor kunnen ze hun verdriet en gevoel van onmacht even vergeten.'

ONDER DE VOETEN KRIEBELEN

Dankzij haar onderzoek weet Kelly dat humor werkt bij jong dementerende mensen. Ze heeft een aantal tips om meer gebruik te maken van humor in de zorg. Hoe pas je humor toe? 'Alles wat pijn verzacht en verdriet of spanning bij de zorgvrager wegneemt is goed. Het hoeft niet telkens een komisch toneelstuk te zijn. Humor is heel persoonlijk. Tast dus goed af of de ander jouw humor waardeert. Kwets niemand en bewaak elkaars grenzen.'

Enige aanknopingspunten voor het gebruik van humor zijn volgens haar: neem tijd voor je zorgvrager, wees origineel, draai dingen om, doe dwaas als dat bij je past, doe dingen eens anders en herhaal iets als het leuk wordt gevonden. Je kunt ook mensen voor humor inhuren, zoals Mediclowns, maar er zijn veel dingen die je zelf kunt doen en die geen geld kosten. Kelly: 'Kriebel iemand onder zijn voeten bij het wassen, zing een gek liedje tijdens



Kelly Vermeulen: 'Lachen maakt het werk luchtiger, waardoor je het beter volhoudt.'

het lopen naar de douche. Of vraag bij het oefenen van het lopen of de zorgvrager meegaat om de marathon te lopen. Wanneer een zorgvrager per ongeluk op de bel drukt zeg dan bijvoorbeeld dat een valse melding duur in rekening wordt gebracht.'

HUMOR OP DE AGENDA

Ben je enthousiast over humor in de zorg, doe dan je eigen onderzoek hiernaar en geef op je afdeling een klinische les, zo adviseert Kelly. 'Het is nuttig om met je zorgvragers over humor te praten en om te weten te komen wat de ander leuk vindt. Onze jong dementerende bewoners kunnen hier goed over praten. Ik stel vragen als: wat betekent humor voor u? Welke films en boeken vindt u echt leuk? En welke cabaretiërs? Waar heeft u voor het laatst om gelachen? Welke grap herinnert u zich die u beslist niet leuk vond? Zo leer je je bewoners beter kennen en weet je beter welke humor je wel en niet kunt gebruiken.' Daarnaast vindt Kelly het zinvol om humor op de agenda te zetten: 'Soms

is het fijn eraan herinnerd te worden. Je kunt als doel stellen dat je op een dag minstens twee bewoners aan het lachen maakt. Het is interessant dit aan het einde van de dag met je collega's te evalueren. Wat was hun ervaring die dag? Hoe vaak hebben ze zelf gelachen?

Wat hebben ze gedaan en hoe viel het? Humor heeft veel verschillende functies; het verbetert de sfeer, laat mensen lachen waardoor ze zich beter voelen, maakt het werk leuker en is goed voor de teamspirit. Humor in de zorg mag van mij veel meer aandacht krijgen.' ■

DE KLEINE DINGEN DIE HET DOEN

Met eenvoudige middelen kun je met bewoners veel plezier maken. Zet bij het koffieschenken eens een flaphoed of rode clownsneus op en zeg verder niets. Houd een muziekuurtje met de favoriete muziek van je bewoners en doe een mal dansje. Vraag familie om oude stripboeken en maak een leuke boekenkast. Denk aan Billie en Bessie Turf, Jan, Jans en de kinderen, Tompoes, Sjors & Sjimmie en Donald Duck. Luister naar Toon Hermans en Wim Sonneveld, zoek op internet de Dikke en de Dunne of André van Duin. Knip met elkaar leuke plaatjes uit tijdschriften, maak een vrolijke collage en hang die op in de woonkamer of slaapkamer. Via internet kun je vaak leuke mopjes vinden. Schrijf ze op een whiteboard als 'De lach van de dag'. Ook een spel als PimPamPet kan voor veel pret zorgen.



Verzorgende Kelly met bewoner Victor van Delft.