



zorg
BIJSCHOLINGSCENTRUM.NL

**Tiltechnieken
Haptonomie**

www.bijcholingscentrum.nl

Inhoudsopgave

| | |
|--|----------|
| 1. Haptonomie (de leer van de tast) | 4 |
| 1.1 Vier haptonomische fenomenen | 4 |
| 1.2 Conclusie | 5 |
| 2. Tiltechnieken | 6 |
| 2.1 Gouden regels bij tillen | 6 |
| 3. Bronnen | 7 |

1. Haptonomie (de leer van de tast)

Zorg verlenen en haptonomie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Haptonomie gaat over gevoel en over de gevoelsmatige wisselwerking tussen mensen. Het gaat zowel over het (weer leren) luisteren naar jezelf en naar de ander, als over het respectvol omgaan met elkaar.

Letterlijk betekent haptonomie de leer van het voelen, tasten en aanraken. De zorgverlener raakt de zorgvrager vaak aan. Vraag je als zorgverlener eens af of je ook daadwerkelijk contact maakt met de zorgvrager (contact betekent aanraken). Aanraken met respect geeft een reactie terug. Zonder dwang aanraken in de zorg maakt dat zorgvragers minder weerstand bieden bij verplaatsen en verzorgen. Probeer bij het aanraken de hand niet als grijporgaan te gebruiken, maar als manier om je met de ander te verbinden.

Het doel is om de transfer tot een gezamenlijke beweging te maken, zodat het voor beide partijen lichter is. Denk eens aan het kind dat heel graag of juist niet opgetild wil worden: in het eerste geval is het kind zo licht als een veertje, in het tweede geval is het kind niet te tillen, zo zwaar. De weegschaal geeft in beide situaties echter hetzelfde lichaamsgewicht aan. Het blijkt dat alleen al de intentie van de zorgvrager om samen in beweging te komen, ervoor zorgt dat de transfer fysiek lichter is.

Schakeltijd

Iedereen heeft een schakeltijd, dit is de tijd tussen de uitnodiging en de beweging die gevraagd wordt. Door de zorgvrager de tijd te geven te reageren op jouw vraag, geef je de zorgvrager kans om in beweging te komen hoe beperkt dat ook mag zijn. Hierdoor wordt voor jou verplaatsen en verzorgen lichter. De zorgvrager kan meer meewerken en raakt niet geblokkeerd door te snelle bewegingen die geen rekening houden met snelheid van bewegen van de zorgvrager. Hierdoor wordt de zorgvrager meer op waarde geschat en dit geeft een volwaardig gevoel aan de zorgvrager.

Ik kan nog wat! hierdoor ontstaat enthousiasme en zorgvrager wordt weer zekerder van de eigen mogelijkheden.

Door non-verbaal uit te nodigen en aan te moedigen kan de zorgvrager soms veel meer dan je gewend bent.

De manier waarop je binnenkomt bij de zorgvrager en de manier waarop je je beweegt bepaald al hoe jouw dag eruit gaat zien; druk en zwaar of rustig en licht. Jij geeft dat aan de zorgvrager door met jouw non-verbale communicatie, die ze kunnen aflezen aan je houding, manier van handelen en je praten.

1.1 Vier haptonomische fenomenen

Bij de haptonomische benadering spelen vier fenomenen een centrale rol. Zij zijn als het ware de handvatten om contact te maken en vervolgens samen met de zorgvrager in beweging te komen. Het zijn de fenomenen:

- Ruimte (hoe kom je een ruimte binnen, sta je niet te dicht bij)
- Naderen (hoe loop je op iemand af)
- Uitnodigen (moet of mag iemand mee)
- Doorvoelen (voortdurend afstemmen op de ander)

De hulpvrager wordt bij de transfer actiever gemaakt, omdat hij via de haptonomische benadering uitgenodigd wordt om mee te doen. Dit werkt positief op lichaam en geest en doorbreekt de spiraal van toenemende passiviteit. Er is sprake van een meer menselijke benadering, omdat de hulpvrager in zijn waarde wordt gelaten.

Het vergt niet meer tijd en toch heeft de hulpvrager het gevoel beter gehoord te worden.

De intieme Ruimte van de zorgvrager

Iedereen heeft een intieme ruimte, een denkbeeldige gevoelszone waarin jij je prettig voelt. Deze gevoelszone kan van grootte verschillen per persoon. Wie er binnen die ruimte mogen komen en hoever is verschillend, van persoon tot persoon.

Als deze zone vaak zonder vragen overschreden wordt dan kan een zorgvrager zich naar binnen keren. Je geeft de non-verbale boodschap: "Ik hou geen rekening met jou"; Weliswaar onbedoeld maar toch! Daarom is respect voor die intieme ruimte zo belangrijk. Bij zieke mensen die op bed liggen is deze ruimte er ook. Waarom vragen we dan geen toestemming in deze ruimte te mogen komen?

Veel oorzaken zijn te noemen; onwetendheid, drukte, vergeten...etc. Het maakt je zorgvrager klein en en niet in zijn/haar waarde gelaten. Als natuurlijke reactie maakt de zorgvrager zich kleiner en kleiner, het lijkt alsof de eigen inbreng van de zorgvrager er niet meer toe doet.

Aanraken

Aanraken is niet zomaar belangrijk, het is van levens belang! Een aanraking geeft een goed gevoel, men kan deze aanrakingen als herinnering opslaan en herkennen als het weer gebeurt.

Aanraken kan bijvoorbeeld zorgen voor minder onrust bij dementerende zorgvragers. In de praktijk zien we dan ook dat steeds vaker gebruik wordt gemaakt van hand- en voetmassage, het geeft rust.

Onderzoek wijst uit dat wanneer men aangeraakt word op de goede manier dat veel meerwaarde geeft en minder agressief gedrag. Iemand kan hierdoor gelukkiger zijn in zijn leven.

Mensen die dit niet hebben mee gekregen, hebben die herinneringen niet, zij kunnen vaak slecht hechten aan anderen, zijn onrustig en onzeker en voelen zich vaak minderwaardig met alle gevolgen van dien voor hun latere leven.

Directe aanrakingen zonder toestemming maken een duidelijk afweerreactie mogelijk, zoals bijvoorbeeld slaan of schoppen.

Uitnodigen

Je nodigt een zorgvrager uit door te vragen met een open hand. Ook de aanraking die hierna volgt is met open hand, is er *geen* dwang en duwen en trekken. Uitnodigen vraagt om een reactie, dus in beweging komen.

Als andere zintuigen, zoals ogen en oren, verstoord zijn is het van belang op andere manieren te laten weten dat je er bent.

Naderen

De manier waarop je de zorgvrager benadert kan bepalend zijn voor hoever je mag naderen. Vergeet ook niet te vragen of je dichtbij mag komen. Directe benadering kan heel bedreigend overkomen en zorgvragers doen dichtklappen.

1.2 Conclusie

Doordat de hulpvrager aangesproken wordt op wat in zijn vermogen ligt, komt hij met de hulpverlener samen tot een beweging, waardoor de lasten voor beide partijen lichter worden.

Door de haptonomische benadering ontstaat er bij de hulpverlener een stuk bewustwording waardoor hij zijn eigen grenzen beter leert kennen. Hierdoor kunnen lichamelijke en psychische overbelasting worden verminderd, waardoor het ziekteverzuim afneemt.

2. Tiltechnieken

Wanneer je gaat tillen dank dan van te voren na over de volgende vragen:

- Wat ga ik tillen?
- Hoe til ik dat?
- Is het zwaar, is het licht?
- Welke kant gaan we op?
- Is er genoeg ruimte?
- Wat kan de cliënt zelf?

Om een tiltechniek goed uit te voeren is het belangrijk dat je ruimte hebt om te bewegen. De beweging van jou en jouw zorgvrager moet gelijktijdig plaatsvinden. Het is daarom belangrijk om duidelijk aan te geven welke richting de zorgvrager op moet bewegen. Als je de beweegrichting volgt dan moeten ook je voeten in die richting staan, om in de knoop raken te voorkomen.

Door gebruik te maken van de beweging van je cliënt en jezelf, moet je de beweging ook kennen en maken niet alleen in je hoofd maar samen met de cliënt. Het is daarom belangrijk om elke stap van de beweging te benoemen en zelf uit te voeren. Maak elke beweging af; het klinkt misschien gek maar valincidenten komen vaak voort uit het stagneren van een beweging.

2.1 Gouden regels bij tillen

- Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen
- Verstandig tillen kost net zoveel tijd als onverstandig tillen
- Bedenk vooraf hoe en wanneer je gaat verplaatsen
- Vraag collega's om hulp bij grote en zware verplaatsingen
- Sta steeds recht voor de zorgvrager, til nooit met een scheve rug
- Verplaats je voeten als je moet draaien
- Til met twee handen, zo dicht mogelijk bij je lichaam
- Voorkom dat je moet reiken en til nooit hoger dan schouder hoogte
- Buig door je knieën, houdt je rug zoveel mogelijk recht en beweeg langzaam
- Gebruik vooral been- en buikspieren
- Zorg dat de weg vrij is als je moet lopen en gebruik stoeve schoenen op een gladde vloer
- Als je samen met een collega tilt tel dan af en spreek af wie er telt

Aandachtspunten

- Probeer *de balans* van de cliënt te verbeteren als het nodig is, dit neemt onzekerheid weg.
 - Zorg voor *juiste stoel hoogte* of zet de stoel in een wig (achterpoten 5-8cm verhogen om opstaan makkelijker te maken)
 - Beweeg de cliënt naar voren met het bovenlijf bij het opstaan, de zitbotten komen dan los waardoor opstaan beter gaat.
 - De hammengang (zorgvrager leunt opzij waardoor de bil loskomt, wordt aan die kant naar achter geduwd, links/rechts herhalen totdat zorgvrager recht zit)
 - De inzet van hulpmiddelen in en buiten bed zorgen voor minder belasting van jezelf en gemak voor de cliënt.
-

3. Bronnen

1. Transconq, C. Quist
2. Vegro, werkboek transferproducten 2009