

Creativiteit in natte cellen

Veel zorghandelingen vinden plaats in de natte cel. Een groot deel van deze handelingen heeft een intiem karakter. Iemand helpen met naar het toilet gaan, douchen, baden of wassen is iets heel persoonlijks. Tegelijkertijd is het bij al deze handelingen van belang om voldoende ruimte te hebben om ze te kunnen uitvoeren. In dit artikel wordt ingegaan op het spanningsveld tussen privacy en voldoende vierkante meters om het werk als zorgverlener goed te kunnen doen. Technische oplossingen kunnen helpen om verstandig met dit spanningsveld om te gaan.

Ruud Dirkse

Bij verbouwingen en nieuwbouw van zorginstellingen is een altijd terugkerende discussie: hoe gaan we om met de natte cellen? Krijgt iedere bewoner/patiënt een eigen badkamer met toilet, of wordt gekozen voor één natte cel voor meerdere mensen gezamenlijk? Als we een onbeperkt aantal vierkante meters te verdelen hadden, dan is het antwoord makkelijk te geven. Dan kreeg iedereen een grote eigen badkamer. Helaas is die luxe er in de regel niet. Het is schipperen met de ruimte.

Laten we het eens vergelijken met de situatie bij de meeste gezinnen thuis. In grote luxueuze huizen zie je soms meerdere badkamers, maar in de regel is er één natte cel voor het hele gezin. Samen delen we het bad, de douche en het toilet. De situatie in zorginstellingen is natuurlijk niet helemaal vergelijkbaar. Met je medegezinsleden heb je een sterke en persoonlijke band, waar je met elkaar - vaak letterlijk van kinds af aan - in groeit. Je medebewoners in een zorginstelling kies je niet, de onderlinge band is anders. Hierbij is overigens een groot verschil tussen instellingen voor langdurige zorg (verpleeghuizen, gehandicaptenzorg) en instellingen voor kortdurende zorg (ziekenhuizen). Omdat er geen onbeperkt aantal vierkante meters is, is het maken van keuzes nodig. Bij vrijwel alle verbouw- en nieuwbouwprojecten wordt er terecht voor gekozen dat (bijna) alle bewoners/patiënten een eigen kamer hebben. Indien er ook voor wordt gekozen om iedereen een eigen natte cel te geven, is die vanwege het schipperen met ruimte altijd zo klein mogelijk. De ruimte voor een grotere natte cel gaat immers ten koste van de omvang van de eigen kamer en ook daar is het al knokken voor voldoende leef- en manoeuvreerruimte. In een natte ruimte brengt iemand toch een relatief beperkt deel van de dag door.

Techniek helpt

Tegelijkertijd is de natte cel een plek waar veel belangrijke handelingen gedaan worden. Naar het toilet gaan, wassen, douchen, baden, scheren, make-up opdoen, haren borstelen. De inrichting van de ruimte bepaalt in belangrijke mate in hoeverre iemand in staat is om zelf dit soort handelingen uit te voeren.

Techniek kan daarbij helpen. Dat geldt bijvoorbeeld voor het vraagstuk van het delen van een ruimte, maar toch met enige vorm van privacy. Indien er één natte cel per twee of drie kamers komt, is het nog steeds mogelijk dat iemand in die kamer komt vanuit de eigen kamer, zonder een openbare gang over te moeten. Zo'n natte cel heeft dan wel meerdere toegangsdeuren. Technisch kan geregeld worden dat als iemand de badkamer ingaat, automatisch de andere deuren op slot gaan en er een 'rood stoplicht' gaat branden. Andere bewoners/gebruikers weten dan dat ze even moeten wachten. Net als thuis, want als een puberende dochter onder de douche staat, moet je het ook daar niet proberen binnen te komen.

Indien ervoor wordt gekozen om iedereen een kleine eigen natte cel te geven, dan is het zaak om de ruimte zo optimaal mogelijk te gebruiken. Zo is het mogelijk om veel zaken in de badkamer, waaronder de wastafel, kranen, douchezitje en beugels, aan een speciale rails te hangen. Hierdoor is alles, ook de wastafel, zowel in hoogte als zijwaarts te verschuiven. Dit systeem heet in de volksmond het klikklak systeem, juist omdat het zo makkelijk en flexibel te bedienen is. Dankzij dit systeem is het bijvoorbeeld mogelijk om tijdelijk een wastafel even boven een toilet te hangen, waardoor er meer manoeuvreerruimte is. Vaak zijn in badkamers hulpmiddelen nodig om op te leunen/zitten. Dan is iedere vierkante decimeter van belang. Maar het railsysteem maakt ook dat de inrichting van de natte cel met één enkele handgreep veranderd kan worden, juist tussen verschillende verrichtingen door. Thermostaatkranen zorgen ervoor dat zorgverleners niet in rare houdingen om de cliënt heen de temperatuur hoeven instellen. Ook dat scheelt comfort, privacy en ruimte.

Foute automatisen

Bij de inrichting van natte cellen worden helaas uit een soort automatisme vaak vrij fundamentele fouten gemaakt. Dat betreft vooral het verhoogde toilet en het douchezitje aan de muur. Deze verschijnen in vrijwel alle zorginstellingen min of meer automatisch, terwijl dit voor zeer veel gebruikers negatief uitpakt. Ten eerste de verhoogde toiletpot. De reden waarom die wordt ingezet, is dat mensen die niet goed meer ter been zijn, niet te ver hoeven te zakken om op het toilet te zitten. Of om de transfer van rolstoel naar toilet makkelijker te maken. Voor die knelpunten zijn andere oplossingen, daarover zo meer. Wat kwalijker is, is dat het verhoogde toilet voor veel mensen averechts werkt en voor tal van andere problemen zorgt. Als wij laag zitten, hoeven wij zo min mogelijk kracht te zetten om blaas en darmen te

leggen. Een 'lage houding' is een natuurlijke houding, kijk maar naar volkeren die dicht bij de natuur staan en hun toiletgang. Hoe hoger een toilet, hoe meer kracht er uitgeoefend moet worden. Kracht die er vaak maar beperkt is. Of waarbij het zeer ave-rechts kan werken om die uit te oefenen, bijvoorbeeld met het oog op risico's op tia's/hersensbloeding. Indien darmen en blaas onvoldoende geleegd worden, kan ook dat leiden tot tal van complicaties. De oplossing is dan erger dan de kwaal! Terwijl andersoortige oplossingen veel meer voor de hand liggen, een sta-op toilet bijvoorbeeld. Hierbij is de toiletbril elektrisch te bedienen middels een afstandsbediening of een knop in de beugel. Iemand staat voor het toilet en leunt tegen de hoog omhoogstaande bril. Vervolgens kan die persoon zich laten zakken tot zitstand. Na afloop van de toiletgang gaat het andersom. De bril duwt betrokkene weer omhoog naar staand. Voor mensen die niet meer zelf hun billen kunnen afvegen, kan zo'n sta-op toiletbril zonedig gecombineerd worden met een douche/föhninstallatie.

Het tweede foute automatisme betreft het douchestoeltje aan de muur. Dit douchestoeltje is ideaal voor mensen die zichzelf kunnen wassen. De praktijk is echter dat het zitje vooral wordt ingezet bij mensen die zichzelf niet meer kunnen douchen. Dan zit iemand pal tegen de muur en moet een zorgverlener of mantelzorg in de meest vreemde en belastende houdingen ondersteuning bieden. En probeer maar eens de billen van iemand te wassen, terwijl die op zo'n zitje zit. Dat gaat gewoonweg niet. Mede hierom wordt in al die gevallen vanuit de regelgeving rond arbeidsomstandigheden de losse verrijdbare hoog/laagdouchestoel min of meer verplicht gesteld. Deze losse stoel heeft als voordeel dat mensen erin en eruit kunnen komen op plekken waar meer bewegingsruimte is, bijvoorbeeld hun eigen (slaap)kamer. Ze hebben ook als voordeel dat degene die helpt met douchen op ideale werkhoogte kan werken. Voor cliënten betekent het dat er minder aan hen gesjord hoeft te worden.

Kosten

Natuurlijk zijn deze technische oplossingen duurder. De kwaliteit van zorg neemt echter wel beduidend toe. De kosten worden ook terugverdiend, al vraagt dat wel een heel andere manier van kijken. Zorgverleners en mantelzorgers zullen minder snel uitvallen met rugklachten, met alle voordelen van dien. Cliënten worden zelfredzamer en doen dus minder een beroep op de dure uren van zorgverleners. Grotere badkamers voor een heel groepje bewoners/cliënten komen ook nog steeds voor in nieuwe zorginstellingen. Deels heeft dat met kosten te



Het klik-klak systeem geeft veel manoeuvreerruimte

Met een railsysteem met onder andere een douchezitje is het makkelijker werken





Een sta-op toilet is beter dan een verhoogd toilet

maken. Immers, bepaalde duurdere investeringen/ hulpmiddelen in kleinere aantallen aanschaffen, levert meteen geld op. Maar voor een ander deel heeft het zeker ook te maken met de eigen zorgvisie. Want als er een echt grote badkamer is voor bijvoorbeeld zes cliënten, dan biedt dat ook anderzortige voordelen. Want dan is er altijd voldoende ruimte voor het verlenen van kwalitatief goede zorg. Met douchestoelen en tilliften kunnen zorgverleners makkelijk om cliënten heenlopen en daarmee betere persoonlijke zorg geven. Maar het is ook mogelijk om extra voorzieningen aan te leggen, zoals een elektrisch hoog/laagbad of een jacuzzi. Of een warmtecabine, die ouderen en gehandicapten met stramme spieren helpt weer wat beweeglijker te worden.

Efficiënte en gebruiksvriendelijke inrichting van natte cellen vraagt creativiteit. Maar ook de durf om heldere keuzes te maken. Zie zaken in onderlinge samenhang en zet de wensen van de gebruikers centraal. Schroom niet om juist in de natte cel vernieuwende technologie en hulpmiddelen toe te passen. Het kan de cliënt veel opleveren. ■

De auteur van dit artikel is directeur van DAZ (Dirkse Anders Zorgen), een adviesbureau gespecialiseerd in zorginnovaties.