

De basis voor goede zorg.

Dit keer geen mooi verhaaltje. Eerder een misschien wel saaie opsomming. Een lijstje om af en toe eens door te nemen. Zodat je een beeld kan vormen wat wij allemaal dagelijks in ons aandachtgebied mogen hebben als we goede zorg willen geven. Ik schrijf hieronder de voorwaarden aan de hand van de vier elementen; aarde, water lucht en vuur.

**Aarde:** Heeft de zieke mens een goed bed om op/in te liggen? Is het matras stevig en het onderstel deugdelijk? Kortom kan het bed deze zieke mens dragen? Dat geldt ook voor een stoel waar iemand opzit of de rollator of wandelstok waarmee iemand loopt. Maar ook de schoenen: passen ze, knellen ze niet en geven ze voldoende stevigheid en steun? Passende kleding. En ook; is er orde in huis. ( aarde=orde) Hebben de spullen een vaste plek zodat ze teruggevonden kunnen worden als je ze nodig hebt. Is de dag ordelijk ingedeeld. Ook deze steun, stevigheid en veiligheid zijn voorwaarden voor het volgende element;

**Water:** Drinkt iemand voldoende? Moet er een vochtlijst bijgehouden worden?( een lijst wat er in gaat en wat er uit gaat). Is er water en een waterkom, washand, handdoek, zeepje om iemand te wassen? Misschien een kattenwasje of een grotere wasbeurt. Is er een gezonde 'stroom' in huis. Daarmee bedoel ik de stroom van bijvoorbeeld het wasgoed: vanaf het bed, in de was, op de strijkplank, in de kast en weer op bed. Zo ook bij de afwas en de post, de voorraad eten in huis. Als de stroom ergens stagneert gaat het fout en gaat het stinken; stilstaand water gaat ook stinken...

**Lucht:** Is de lucht in huis fris? Kan er gelucht worden? Is de omgeving schoon, is er plek om spulletjes neer te zetten die nodig zijn voor de zieke? Heeft de patiënt ademende kleding aan? Is het niet benauwd? Hoe is de stemming in huis? Een zieke kan vaak knorrig zijn, dat hoort er nu eenmaal bij. Het is aan ons om dat te begrijpen en er een zonnige stemming naast te zetten. Niet overdreven. Een stemming die niet belastend is maar de ruimte geeft om ziek te zijn zonder dat wij daarvan van ons stuk raken. Stemmingen hebben grote invloed op een zieke mens.

**Vuur:** = de warmte. Hoe warm is iemand? Klopt zijn gevoelstemperatuur met de werkelijke lichaamstemperatuur? Is er sprake van koorts of onderkoeling? Is de patiënt warm genoeg gekleed? Zijn de voeten warm tot in de puntjes van de tenen? Is er tocht? De warmte in huis; niet te heet en niet te koud. Hoe zit het met de sociale contacten; de intermenselijke warmte of is er sprake van eenzaamheid. Welke interesses heeft de patiënt ( altijd gehad), waar loopt zij warm voor. Allemaal dingen die onze gezonde warmtehuishouding beïnvloeden.

Ik wens jullie allemaal een mooie ( mantel)zorg-cariëre toe.

Hartelijke groet,

Marion