

INTERVIEW MET CORA POSTEMA:

'Zorgen met in plaats van zorgen voor'

Eigen regie loopt als rode draad door de mantelzorgcarrière van Cora Postema heen. Postema is een van de sprekers op het KIZ-congres op 6 november in Burgers' Zoo te Arnhem. Om op haar eigen manier te kunnen mantelzorgen, heeft Postema heel wat moeten bevechten. 'De professionele zorg is gericht op "zorgen voor iemand" in plaats van "zorgen mét iemand". Het kost moeite om dat over te brengen.' Kwaliteitsfunctionarissen zouden vanuit hun vakken-nis zorgprofessionals en mantelzorger met elkaar kunnen verbinden: wat is kwaliteit van zorg? 'Kwaliteit is niet alleen de kwaliteit zoals die door zorgprofessionals wordt ingevuld. Het gaat ook om de kwaliteit zoals de patiënt en de mantelzorger die ervaren.'

Door: M. Ebbinge

Cora Postema is een blauwe maandag kwaliteitsadviseur geweest bij een ingenieurbureau. Daar werd op dat moment een ISO 9000-traject ingevoerd, dat op veel weerstand stuitte bij de professionals in de organisatie. Postema heeft toen het kwaliteitssysteem vereenvoudigd. Alleen de hoogst noodzakelijke zaken zijn aangepakt. En dat is iets wat erg goed bij haar past. 'Bij dat ingenieurbureau was het belangrijk dat adviseurs ruimte hadden om hun klanten goed te bedienen. Met een sterk geprotocolleerd systeem kan dat niet. In de zorg zie ik soortgelijke dingen gebeuren. Men regelt zaken erg strak zonder zich af te vragen of de patiënt er baat bij heeft.'

Wat Cora Postema heeft geleerd

Vijfentwintig jaar geleden kreeg de man van Cora Postema een herseninfarct. 'Dat was heel ingrijpend. Hij kwam op de IC terecht. En het was de vraag of hij het zou halen.' Zij had toen net een nieuwe baan. Maar zonder aarzeling zei ze die op om thuis voor haar man te zorgen. 'En zo werd ik mantelzorger, terwijl ik dat helemaal niet wilde zijn. Ik had altijd het beeld van mantelzorgers dat ze zich als slachtoffer opstelden. En zo zit ik niet in elkaar. Ik wil niet geholpen worden.' Ze pakte het op haar eigen wijze aan. 'Ik zie mezelf als partner die voor haar man zorgt.

Maar ik ben vooral zijn partner. Dat zie ik te vaak gebeuren: partners die zich alleen nog als mantelzorger opstellen, waardoor hun relatie met hun partner verandert. Ze zijn geen partner meer, maar verzorgende.'

Voor Cora Postema is het mantelzorgen één grote leerschool geweest. Vooral als het gaat om de relatie tussen mantelzorger en professionele zorg. 'Professionele zorg is erg bezig met de zorg naar zich toe te trekken, terwijl de patiënt dat vaak helemaal niet wil.' Ze noemt als voorbeeld hoe twee dagen na het herseninfarct van haar man artsen en verpleegkundigen over het bed van haar man heen bespraken wat er met hem moest gebeuren. 'Mijn man gaf op zijn manier – hij kon niet praten – aan dat hij wilde meebeslissen. Dat het gesprek niet over hem, maar met hem moest worden gevoerd.' Dat was voor haar een leermoment. Ze begreep dat ze voor haar man en zichzelf moest opkomen. Zo'n moment deed zich al snel voor. 'Mijn man voelde zich gehinderd door alle apparatuur waarmee hij verbonden was. Hij had het gevoel dat hij er nooit meer van zou loskomen. Hij had naast het beademingsapparaat onder meer een katheter en een insulinepomp. Dat was allemaal volgens het protocol. Maar ik heb de vraag gesteld of dat wel nodig was. In overleg met een intensivist is een verpleegkundige toen



Cora Postema

een hele week bezig geweest met het afbouwen van alle “toeters en bellen”. Het bleek gewoon te kunnen.’

De volgende hobbel was waar haar man naartoe moest na het ziekenhuis. ‘De mensen van de IC in het ziekenhuis wilden dat mijn man naar een revalidatiecentrum ging, maar ik wilde hem thuis verzorgen. Ik wilde graag met hem samen blijven, maar ik moest deze keuze verdedigen. In plaats van dat de zorg met ons meedacht – “U wilt weer naar huis; hoe kunnen we dat mogelijk maken?” – noemden ze allemaal bezwaren.’

Er zijn drie gesprekken met de artsen en verpleegkundigen nodig geweest om ervoor te zorgen dat haar man, na vier maanden in het revalidatiecentrum te zijn geweest, naar huis kon. Met beademingsapparaat en al. ‘De artsen vonden het niet veilig. Mijn man zou een longontsteking kunnen oplopen. Ik zou overspannen kunnen raken. Maar, wij wilden liever nog één jaar samen gelukkig thuis doorbrengen, desnoods met een fatale longontsteking tot gevolg, dan dat mijn man nog jaren in een “veilig” revalidatiecentrum zou moeten doorbrengen.’

Wat de mantelzorger kan leren

Op grond van haar ervaringen geeft Cora Postema lezingen door het hele land, voor mantelzorgers én zorgprofessionals. De rode draad door al haar lezingen is eigen regie. Onbedoeld is ze hiermee pleitbezorger van de plannen van VWS om mensen die zorg nodig hebben, en hun mantelzorgers, meer autonomie te geven als het om de organisatie van de zorg gaat. Een van de belangrijkste zaken die ze mantelzorgers voorhoudt, is dat ze zich niet een slachtoffer moeten voelen, maar dat ze assertief zijn en dat ze aangeven wat ze willen. 'Als mantelzorger moet je stevig in je schoenen staan. Niet alleen gaan zorgprofessionals zich met jouw leven bemoeien. Maar ook de buitenwacht. Ze gaan je vertellen dat je er eens uit moet. Of dat je de zorg voor je partner of ouder anders moet aanpakken. Dat is aardig bedoeld, maar lang niet altijd welkom.' Ook ziet ze een gevaar in de relatie tot de degene die zorg nodig heeft. 'Voor je het weet, ben je in dienst van die ander. Je moet ervoor waken dat die ander niet over jouw grenzen heengaait.'

Wat de zorg kan leren

Volgens Cora Postema is er een kloof tussen mantelzorgers en professionele zorg. Zorgprofessionals moeten meer openstaan voor mantelzorgers. 'Mantelzorgers zien het geheel. Ze kennen degene die zorg nodig heeft, ze kennen de situatie en ze weten hoe iemand graag zijn leven leidt. Zorgverleners moeten niet adviseren vanuit de houding: dat is beter voor u. Maar vragen: hoe zou u het zelf het liefste willen?'

Veel mantelzorgers voelen zich overgeleverd aan de professionele zorg. Dat is vaak een van de redenen dat zij zich overbelast voelen. 'De

meeste mantelzorgers hebben er behoefte aan om erkend te worden in wat ze doen. Dan kan er ook een gesprek ontstaan over hoe dingen eventueel beter of handiger kunnen worden gedaan', aldus Postema.

Professionele zorg gaat nog te veel uit van het adagium: 'zorgen voor' en niet van 'zorgen met'. Volgens Cora Postema is dat iets wat individuele zorgprofessionals direct herkennen. 'Ze reageren daar positief op en willen het veranderen. Maar als groep hebben ze nog te veel een kokervisie op de wijze waarop ze met mantelzorgers en patiënten omgaan. Ze gaan te veel uit van protocollen. We doen het zo, omdat het zo hoort, zeggen ze dan.'

Andere invulling van kwaliteit

De zorg denkt nog erg vanuit: 'Wij weten het beter', aldus Cora Postema. Dat denken zit vernieuwingen in de weg. 'Het betekent namelijk ook dat mensen zich daarnaar gaan gedragen. Ze voelen zich onzeker. Ze gaan voor een verkoudheidje naar de huisarts, terwijl een geperste citroen en het bed houden ook helpen.'

Postema begrijpt heel goed dat de zorg zichzelf niet overbodig wil maken en daardoor misschien de nadruk legt op dat ze 'het beter weten'. Maar ze ziet ook een andere rol. 'Ze kunnen ook mantelzorgers en patiënten helpen het zelf te doen. Dan kom je samen tot een betere zorg. Door te leren van elkaar kunnen we de zorg naar een hoger plan brengen.'

Kwaliteitsfunctionarissen kunnen een bijdrage aanleveren door de discussie over wat kwaliteit is op gang te brengen. 'Kwaliteit is niet alleen de kwaliteit zoals zorgprofessionals die invullen. Het gaat ook om de kwaliteit zoals de patiënt en de mantelzorger die ervaren. De kwaliteitsfunctionaris kan een verbinding tussen hen maken.'