

netwerk verpleegkunde

#1

informatiemagazine uitgegeven door
netwerk
verpleeg-
kunde

Susan Broekmans

“Context
van de patiënt
is essentieel”

THEMA

Tendensen in ziekenhuizen

NARIC-Vlaanderen
Erkenning buitenlandse
diploma's

Zorgondersteuners
Nieuwe functie helpt
verpleegkundigen

**Verzekering BA
uitbating**
Casussen 2022

Pijnvrije zorg binnen een helende ziekenhuisomgeving

Verschillende studies tonen aan dat de omgeving waarin een zorgvrager zich bevindt, een impact heeft op de pijnbeleving en het herstel van die persoon. De groep Gasthuis Zusters Antwerpen (GZA) lanceerde daarom verschillende tools om hun ziekenhuizen om te vormen tot 'helende huizen'. "Door stress en angst te verminderen, voelen mensen minder pijn en verlaagt het risico om chronische pijn te ontwikkelen", weet verpleegkundig pijnspecialist, wetenschappelijk onderzoeker en lid van de werkgroep Pijnverpleegkundigen Ina Gryp van GZA.



Midden 2021 stapte Ina Gryp naar het management van de groep Gasthuis Zusters Antwerpen (GZA) met de vraag of ze een project rond helende omgevingen mocht starten. Het doel? Een pijnvrije zorg lanceren binnen de zorginstellingen. Het antwoord was volmondig ja. Een dik jaar later zetten tal van diensten de beschikbare tools in en zijn er vijftig ambassadeurs aangesteld binnen de vestigingen in Antwerpen en Mortsel. "Dat ons project zo succesvol zou zijn, had ik initieel niet verwacht", vertelt verpleegkundig pijnspecialist Ina. "De huidige tijdsgeest na de coronapandemie zit er zeker voor iets tussen. Meerdere wetenschappelijke studies tonen het effect aan tussen omgeving en gezondheid, slaap, gedrag en zelfs tevredenheid van patiënten, medewerkers en bezoekers. Bovendien hebben steeds meer mensen chronische pijn. Op termijn eindigen velen onder hen bij lichte of zwaardere medicatie, zoals opiaten. Dat willen we vermijden." Het concept van Evidence-Based Building speelt hierop in en wordt bij de nieuwbouw van zorginstellingen toegepast. Hierbij ligt bijvoorbeeld de focus op eenpersoonkamers en wordt gekeken naar de indeling van gangen en kamers, de bewegwijzering, de akoestiek, ...

Breed inzetbaar aanbod

Voor GZA was het niet mogelijk om structurele aanpassingen te doen aan de bestaande infrastructuur. Dus ging de ziekenhuisgroep op zoek naar tools die makkelijk inzetbaar zijn, niet te veel weerstand op-

"Aangename geuren, rustgevende muziek, contact met de natuur en positieve focustaal vermindere stress en angst bij patiënten, waardoor ze minder pijn ervaren."

roepen en betaalbaar blijven. Ina: "Het idee is om de angst en stress die patiënten ervaren bij een ziekenhuisbezoek te reduceren. Dat kan op verschillende manieren. Geur en geluid zijn twee elementen die je gemoed beïnvloeden. Denk aan het gevoel wanneer je in een wellnesscentrum verwelkomd wordt met aangename geuren. Of de rust die je ervaart wanneer je tijdens een bepaalde taak naar leuke muziek luistert. Ook de natuur heeft een grote invloed op de beleving van een patiënt. Daarnaast is taal belangrijk. Wanneer je bij een bloedafname zegt dat het geen pijn gaat doen of slechts een klein prikje is, dan ervaart de patiënt net meer pijn."

Daarom ontwikkelde Ina samen met haar collega's van het pijnteam binnen GZA oplossingen rond deze vier elementen: geur, muziek, natuur en taal. Zo biedt de ziekenhuisgroep aromasteamers met verschillende geurbundels aan, posters met natuurbeelden, koptelefoons met wisselbare oorkapjes en opleidingen rond positieve focustaal. Voor prikruimtes, wachtzalen en de inkomhal zijn afspeellijsten met natuurgeluiden beschikbaar. Elke afdeling binnen GZA beslist autonoom hoe ze dit organiseren. Zo zal de muziekkeuze op een kinderafdeling anders klinken dan die op geriatrie. "Ons aanbod is gevarieerd zodat iedereen er zijn gading in vindt. De natuurbeelden bevatten afbeeldingen van dieren, water en zeeën, planten en bomen, en plane-



ten. De dienst radiotherapie koos die laatste: onderga je een bestraling voor een oncologisch probleem, dan word je ondergedompeld in het fascinerende heelal. Voor de aromazorg stelden we bewust bundels samen die meerdere geuren combineren. Zo vermijden we dat iemand een traumatische ervaring met één specifieke geur associeert. Wat muziek betreft, gebruiken sommige diensten koptelefoons tijdens een consult. Bijvoorbeeld wanneer je met een patiënt op een tweepersonskamer een vertrouwelijk gesprek wil voeren. De andere persoon krijgt dan een hoofdtelefoon met zijn of haar muziek, zodat het consult in alle sereniteit kan plaatsvinden. Psychische kwetsbaarheid bespreken is namelijk niet gemakkelijk op een tweepersonskamer. Toch is dit heel belangrijk omdat het niet doen de kans verhoogt op het ontwikkelen van chronische pijn. Op de dienst preoperatieve screening, waar bloedafnames gebeuren bij mensen die binnenkort geopereerd worden, speelt rustgevende muziek in elke afnameruimte en gebruiken ze de aromasteamers. Zorgvragers reageren hier bijzonder positief op. Ze zijn kalmer en voelen minder pijn.”

Muziek in het operatiekwartier

Momenteel werkt Ina een voorstel uit om in de operatiekamers ‘muziek als medicijn’ toe te passen. Hierbij krijgen patiënten een hoofdtelefoon van zodra de procedure start, nog voor ze in slaap zijn dus, tot in de recovery. Daar worden de headsets gerecupereerd. Door de afneembare oorkapjes is de hygiëne verzekerd. De patiënt kiest zelf de gewenste muziek op zijn smartphone. “Je favoriete deuntje werkt namelijk nog het best”, beaamt Ina. “Onderzoek toont aan dat de patiënt niet alleen tijdens de behandeling minder pijn heeft, ook de acute postoperatieve pijn neemt af. Muziek werkt onmiddellijk pijnstillend en in de uren erna. Patiënten met een lagere pijnscore na een ingreep hebben een kleinere kans om chronische pijn te ontwikkelen.”

De kracht van taal

De impact van het woord is een laatste niet te onderschatten element om een pijnvrije, helende zorgomge-

ving te creëren. GZA biedt een specifieke opleiding aan van twaalf lessen rond positieve focustaal in de zorg. “Dit is voor velen een heuse omschakeling. Vroeger vertelden we een patiënt exact wat we zouden doen. Dat leidde tot meer stress. Nu focussen we op het ontspannen: diep in- en uitademen, een rustgevend beeld voor de geest halen, inzoomen op details. Bijvoorbeeld iemand beeldt zich een strand in, vraag dan hoe het zand aanvoelt, of het warm is, hoe fijn de korrel is, ... Daarbij zeg je dan ‘nu ga ik doen waarvoor ik gekomen ben’. Zo blijft de persoon bij zijn positieve gedachten hangen en wordt die niet getriggerd door specifieke woorden in ons taalgebruik”, gaat Ina verder.

De adoptie van het helend concept is bijzonder groot binnen GZA. In het oncologisch dagcentrum kom je terecht in een bamboewereld, het chirurgisch dagziekenhuis dompelt je onder in een sfeer van sinaasappelen en in de consultatieruimte van de psychiaters staan aromasteamers. Ook de oproep naar ambassadeurs om het project te ondersteunen, werd massaal beantwoord. “Het is heel fijn om verschillende mensen, van artsen over zorg- en verpleegkundigen tot het schoonmaakpersoneel, zo enthousiast te zien. Onze ambassadeurs denken mee na over wat mogelijk is en maken anderen warm voor onze aanpak. Het creëert voor ons personeel een heel andere vibe om in te werken. Medewerkers ervaren eveneens het rustgevend effect. En dat leidt dan weer tot een betere personeelsretentie.” III

