



Ontspannen de operatie ingaan



Studente Rozemarijn Bijlsma meet het effect van de ontspannings-cd

de stress minder worden als ze zich bewust proberen te ontspannen. Patiënten krijgen de cd vier tot vijf weken van tevoren.” Rozemarijn legt de patiënten uit dat ze de CD het beste één keer per dag kunnen gebruiken om zich te ontspannen. Ook geeft ze hen een vragenlijst over hoe gespannen ze zijn, in welke mate ze last hebben van angst en depressiviteit en hoe vaak ze per dag lachen.

Op de dag van opname neemt Rozemarijn een verkorte vragenlijst bij de patiënten af. “De uitkomsten relateer ik aan het gebruik van de CD. Zo kan ik zien of de ontspanningsoefeningen daadwerkelijk de stress verminderen. Drie dagen na de operatie vraag ik ze weer naar de mate van stress en depressiviteit, de humor die ze ervaren en hun gevoel van ontspanning. De controlegroep krijgt geen CD.”

Luchtiger

Over de resultaten kan Rozemarijn nog niets zeggen; nog maar 27 patiënten hebben de cd gekregen. Ze wil in totaal 100 patiënten in haar onderzoek opnemen, waarvan de helft het schijfje krijgt.

Ook humor kan invloed hebben op het herstel

Wat de humor betreft: als die een positief effect blijkt te hebben, kan daar in de praktijk ook iets mee worden gedaan. “Niet dat de verpleegkundigen opeens een rode neus opzetten, maar misschien kunnen ze af en toe iets meer inspelen op het gevoel van de patiënt. We zijn altijd zo serieus, soms mag het best wat luchtiger.”

Q Mariëtte Baks

Als patiënten ontspanningsoefeningen doen in de periode voorafgaand aan hun hartoperatie, helpt hen dat? Zo ja, wat is het effect? En wat zou er nog meer verbeterd kunnen worden aan de voorlichting aan deze patiëntengroep? Zorginnovator Tjitze Hoekstra is er volop mee bezig. “De voorlichting op de opnamedag doen we al 15 jaar hetzelfde. Maar we leven nu in een andere tijd.”

Tjitze Hoekstra ontdekte dat maar 37% van de patiënten die hartchirurgie moeten ondergaan, de speciale voorlichtings-DVD van de verpleegkundige krijgt en dat de helft daarvan hem daadwerkelijk bekijkt. “De voorlichting moet beter kunnen”, aldus Tjitze. Hij bedacht dat een gevarieerd assortiment aan voorlichtingsmateriaal, waaruit verpleegkundigen en patiënten kunnen kiezen, uitkomst kan bieden. Een ‘voorlichtingsmandje’, zo noemt hij het. Met mondelinge en schriftelijke informatie, een DVD én een CD met ontspanningsoefeningen. “In een ander ziekenhuis dat werkt met ontspanningsoefeningen voor

patiënten die hartchirurgie moeten ondergaan, blijkt een dergelijke CD bevorderlijk voor de mentale gezondheid. Dat kan positief zijn voor de voorbereiding op de operatie en voor het herstelproces.”

Vragenlijst

Psychologiestudente Rozemarijn Bijlsma onderzoekt het effect van de ontspannings-CD. Daarnaast bekijkt ze de mate van humor die de patiënt dagelijks ervaart. Humor kan namelijk van invloed zijn op de mate van stress en later op het herstel. “Patiënten zijn vaak zenuwachtig voor de operatie. Ik onderzoek of de spanning en