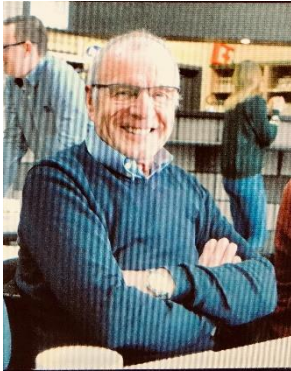


Draag zorg voor mentale gezondheid!

In oktober 2019 werd mijn grootvader Kamiel getroffen door een beroerte of wel beter gekend een herseninfarct. Mijn grootvader was op dat moment 74 jaar en genoot ten volle van zijn pensioen. Hij was tuinman, ging vaak naar de voetbal kijken, geregeld een “pintje” drinken op café en genoot vooral van tijd die werd doorgebracht met familie en vrienden.



Dit alles veranderde toen hij getroffen werd door een herseninfarct. Mijn grootvader was veranderd van een persoon die dagelijks in de weer was naar iemand die plots zo goed als niets meer kon ten gevolge van zijn hersenschade en verlamming. Bijgevolg diende mijn grootvader een grote verlieservaring te verwerken.



Mentale gezondheid belangrijk voor iedereen

Bovenstaand verhaal is voor vele personen herkenbaar. Denk maar aan mensen met hersenaandoeningen of andere zware ziekten zoals kanker, spierziekten en dergelijke. Ook het leven van deze mensen kan veranderen in een mum van tijd. Daarom is het uitermate belangrijk dat er aandacht wordt geschonken aan de gevoelens, emoties en gedachten van de personen die dit meemaken. Dit door zowel de maatschappij als zorgpersoneel.

Mentale gezondheid of met andere woorden, de gevoelens, emoties en gedachten van de mens, is een onderwerp dat de laatste jaren sterk naar de voorgrond is geschoven. Er bestaan reeds verschillende campagnes en evenementen, denk maar aan Rode Neuzendag, die de aandacht van de maatschappij vraagt om stil te staan bij de mentale gezondheid van de mens.

Onvoldoende aandacht voor de mentale gezondheid

In mijn Bachelorproef, schrijf ik over het belang aan educatie omtrent het onderwerp. Ik merk op de werkvloer (het ziekenhuis) dat er nog steeds erg weinig aandacht wordt besteed aan die mentale

gezondheid. Alhoewel dit nu juist de omgeving is waar we het meest geconfronteerd worden met hersenaandoeningen en andere zware aandoeningen of ziekten.

Het is dus bijgevolg uitermate belangrijk dat wij, als verpleegkundigen hier voldoende aandacht aan hechten. Uit onderzoek is gebleken dat verpleegkundigen zich op dit moment onvoldoende geschoold en geïnformeerd voelen om deze ondersteuning te kunnen bieden. Ze geven aan over onvoldoende competenties, vaardigheden en attitude te beschikken om personen die het moeilijk hebben op mentaal vlak te ondersteunen.

Signaalkaart: Zorg voor mentaal welbevinden, herken de 4 signalen!

Als gevolg ben ik aan de slag gegaan omtrent het onderwerp “onvoldoende aandacht voor het mentale welbevinden door verpleegkundigen”. In mijn zoektocht naar een oplossing ben ik gekomen tot de ontwikkeling van een signaalkaart. Voor deze signaalkaart heb ik me gebaseerd op de website: 4voor12.be. Op deze website heb ik enorm veel inspiratie opgedaan voor de ontwikkeling van mijn idee.

De website 4voor12.be werd opgericht door Te Gek!?, VLESP en de VVGG. Organisaties in verband met de geestelijke gezondheid. Het doel van de website is om de bevolking te sensibiliseren voor signalen die duiden op een psychische of geestelijke kwetsbaarheid. Op deze manier trachtten ze mensen aan te moedigen om er te zijn voor elkaar en problemen met betrekking tot de mentale gezondheid sneller op te merken. Op deze manier kan er dan ook sneller de juiste hulp worden aangeboden.

Op de website zag ik meteen een link om deze signalen te gaan koppelen binnen het werkveld van een verpleegkundige, namelijk het ziekenhuis. Ik heb in een prototype de signalen samen gebracht op een kaartje, met daaronder voldoende uitleg. Op deze manier is dit zeer gemakkelijk om als verpleegkundige op terug te vallen. Er bestaan reeds verschillende veiligheidswaaiers voor verschillende ziekenhuizen. Deze veiligheidswaaiers zijn bronnen van informatie waarop een verpleegkundige kan beroep doen bij twijfel. Op de kaartjes staat dan informatie, telefoonnummers en dergelijke meer als hulpbron. Ik zag meteen de mogelijkheid om ook deze signaalkaart in te voegen in zo'n veiligheidswaaiers.

Natuurlijk dient er ook bijkomende informatie en educatie aangeboden te worden alvorens deze signaalkaart kan worden gebruikt op bijvoorbeeld een ziekenhuisafdeling. Deze informatie kan worden aangeboden door verschillende experts binnen het werkveld van de geestelijke gezondheid. Een volledig uitgebreid stappenplan voor het mogelijk gebruik van deze signaalkaart, kan worden terug gevonden in de Bachelorproef: “Een beroerte overleefd, wat nu met het mentale welbevinden?”.

Het plan dat ik heb ontwikkeld heeft enorm veel potentieel en kan nog veel verder gebruikt worden dan enkel bij personen die een beroerte hebben meegemaakt of alleen in de ziekenhuisomgeving. Zoals ik in de inleiding al besproken heb bestaan er zoveel verschillende aandoeningen en ziekten waarbij mensen verschrikkelijk emotioneel leed dienen te verwerken. Ook voor deze personen kan de signaalkaart een mooi hulpmiddel zijn.

“Je moet het geluk niet willen meten, wees er maar gewoon gelukkig mee. Een tevreden leven leiden is al heel wat.” – Dirk de Wachter