

Delier

Cognitieve oefeningen haalbaar voor kritisch zieke patiënten

Kritisch zieke patiënten, zowel met als zonder delier, zijn in staat om cognitieve oefeningen te doen die delier zouden kunnen helpen verkorten of zelfs voorkomen. Dat concludeert IC-verpleegkundige en gezondheidswetenschapper Annelies Wassenaar in een deelstudie van haar promotieonderzoek. 75 IC-patiënten met en zonder delier deden elf cognitieve oefeningen. Ze moesten bijvoorbeeld een rijtje cijfers onthouden en herhalen, de dagen van de week in de goede volgorde opnoemen of verschillen tussen twee plaatjes zoeken. Patiënten die niet in staat waren om te praten konden antwoorden door kaartjes aan te wijzen. Volgens de patiënten en hun verpleegkundigen zijn zeven van de elf oefeningen geschikt. Of de oefeningen daadwerkelijk helpen om delier te voorkomen, moet nog blijken uit vervolgonderzoek dat momenteel plaatsvindt op meerdere IC's in Nederland. De patiënten geven in ieder geval aan dat ze het leuk vinden om de oefeningen te doen.

Patiënten vonden het leuk om de oefeningen te doen

Wassenaar adviseert IC-verpleegkundigen om dagelijks twee keer vijf minuten met de patiënten te oefenen. Daarbij kunnen ze benadrukken dat het er vooral om gaat dat de patiënt de oefeningen doet, niet hoe goed hij scoort. De oefeningen zouden ook een goede manier kunnen zijn om familieleden meer bij de zorg voor IC-patiënten te betrekken.

Annelies Wassenaar. *Prediction and non-pharmacological prevention of delirium in the intensive care unit.* **Proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, mei 2018.**

Veiligheid

Psychosociale veiligheid houdt zorgmedewerkers gezond

Aandacht voor fysieke veiligheid verkleint het risico op ongevallen in zorgorganisaties, maar heeft geen langetermijneffect op de gezondheid van zorgmedewerkers. Psychosociale veiligheid is daarentegen wel belangrijk om zorgmedewerkers gezond te houden op de langere termijn. Dat blijkt uit een deelstudie van het promotieonderzoek van arbeids- en organisatiepsycholoog Babette Bronkhorst. Zij vroeg bijna 9000 Nederlandse zorgmedewerkers een aantal vragenlijsten invullen. Mede-

Zorgmedewerkers lijken pas hulp te zoeken als mentale klachten zich ook fysiek uiten

werkers die het gevoel hebben dat hun zorginstelling hun mentale gezondheid belangrijk vindt (en dus bijvoorbeeld aandacht heeft voor de balans tussen werk en privé), voelen zich minder emotioneel uitgeput en melden zich minder vaak ziek. Ook gebeurt het minder vaak dat zij wel komen werken terwijl ze eigenlijk ziek zijn. Opvallend is dat zorgmedewerkers die zich emotioneel uitgeput voelen, niet méér gebruik maken van gezondheidszorg. De resultaten van Bronkhorst doen vermoeden dat zorgmedewerkers pas hulp gaan zoeken wanneer hun psychologische klachten zich ook fysiek uiten. Bijvoorbeeld in de vorm van klachten aan het bewegingsapparaat. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat zorgmedewerkers vinden dat emotionele belasting nou eenmaal onderdeel is van hun werk. Uit een ander deelonderzoek concludeert Bronkhorst verder dat de leidinggevende een grotere rol speelt in de fysieke veiligheid van zorgmedewerkers, en dat collega's belangrijker zijn voor het gevoel van psychosociale veiligheid. Zorgmedewerkers die sporten blijken sowieso minder last te hebben van emotionele uitputting en klachten aan het bewegingsapparaat.

Babette Bronkhorst. *Healthy and safe workplaces in health care.* **Proefschrift Erasmus Universiteit Rotterdam, april 2018.**