

Verpleegkundig handelen bij patiënten met een angststoornis

Samenvattingskaart voor **verpleegkundigen**

GGZ
Standaarden

▶ Deze pdf is interactief



Wat is je rol als verpleegkundige?



Interventies
inzetten



Signaleren van
angstklachten



Communicatieve
vaardigheden



Leefstijl en
somatiek



Reflectie



Wat heb je nodig als verpleegkundige?

Kennis over klachten en verschijnselen

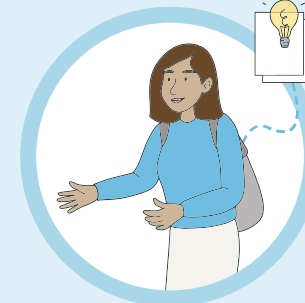
Kennis over angstklachten en een angststoornis helpt het tijdig herkennen van klachten waardoor je je patiënt beter kunt ondersteunen.

Ondersteunen

Aanzetten tot bewegen, tegengaan van vermijding en het vergroten van zelfmanagement.

Attitude

Angst op neutrale en erkennende wijze serieus nemen. Oordeelloos luisteren en (open) vragen stellen.



- Verpleegkundige
- Collega
- Patiënt
- Naasten

Begeleiding



Gegeneraliseerde
angststoornis



Sociale fobie



Angststoornis



Specifieke fobie



Welke verschillende technieken kun je toepassen?



Verpleegkundige

- Actief luisteren
- Motiverende gespreksvoering
- Bekrachtigen
- Concreet sturen waar nodig
- Ondersteunend zijn



Verpleegkundige en collega

- Reflecteren op eigen handelen en eigen emoties die door het gedrag van de patiënt opgeroepen worden.



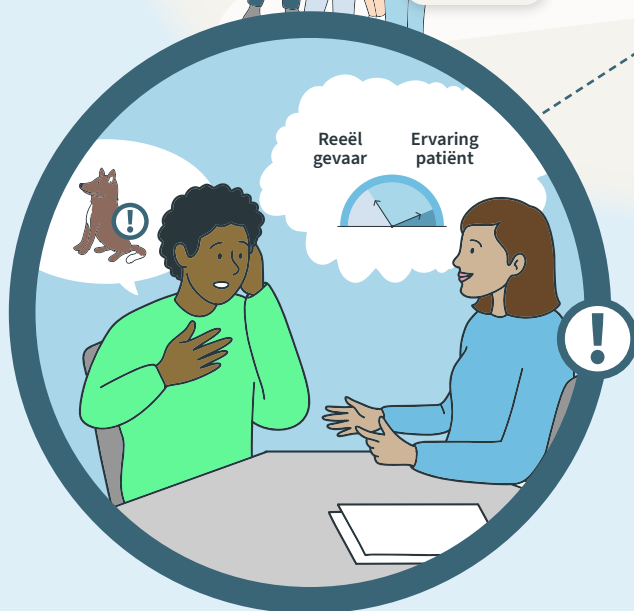
Verpleegkundige en patiënt

- Samen beslissen
- Evalueer regelmatig

Hoe herken je een persoon met angstklachten of een angststoornis?

Het gemeenschappelijk kenmerk van de groep angststoornissen is dat er sprake is van bovenmatige angst. De angst staat niet in verhouding tot het reële gevaar en/of er wordt angst ervaren in afwezigheid van het gevaar.

→ Lees hier alles over angststoornissen





Wat zijn klachten van angst of van een angststoornis?

Het gemeenschappelijk kenmerk van de groep van angststoornissen is dat er sprake is van angstige reacties die bovenmatig zijn doordat angst wordt ervaren in afwezigheid van gevaar of doordat de mate van angst niet in verhouding staat tot de mate van reëel gevaar. Aanleiding voor de angstreacties zijn vaak negatieve en irrationele gedachten, de zogenoemde 'rampgedachten' of 'angstige verwachtingen'. De groep dwangstoornissen wordt gekenmerkt door ongewenste en opdringerige terugkerende gedachten (obsessies) en gedragingen (compulsies) waarmee iemand de angst probeert af te laten nemen of te voorkomen. Door deze angst- en dwangklachten is het dagelijks sociaal, beroepsmatig en/of schools functioneren verstoord.

Veel patiënten bespreken hun angsten niet uit zichzelf. Ze presenteren zich met somatische klachten of problemen, die achteraf blijken samen te hangen met angst. De volgende situaties kunnen wijzen op angstklachten of angststoornissen:

- Frequent bezoek aan de huisarts voor wisselende en onderling niet samenhangende, vaak somatische klachten;
- Aanhoudende aspecifieke klachten of problemen, zoals gespannenheid, prikkelbaarheid, labiliteit, slaapproblemen, concentratieproblemen of lusteloosheid;
- 'Hyperventilatie'-klachten, zoals benauwdheid, transpireren, droge mond, duizeligheid, hartkloppingen, licht gevoel in het hoofd, tintelingen in armen en benen;
- Aanhoudende lichamelijke klachten waarvoor geen lichamelijke oorzaak gevonden wordt en waarbij de patiënt nauwelijks of slechts kortdurend gerustgesteld kan worden;
- Verzoek om slaapmiddelen of kalmerende middelen;
- Alcohol- of drugsproblemen;
- Depressieve klachten of een depressie;
- Signalen bij kinderen en jongeren kunnen zijn: hoofdpijn en buikpijn, problemen met afscheid nemen, inslaapproblemen, nachtmerries, schoolverzuim, veel geruststelling vragen aan volwassenen.



Rol verpleegkundige:

Als verpleegkundige heb je een belangrijke rol in de zorg van mensen met een angststoornis. Je brengt door het afnemen van een verpleegkundige anamnese en het doen van verpleegkundige diagnostiek in kaart wat de gevolgen zijn van een angststoornis op de verschillende levensgebieden. Verpleegkundigen hebben een belangrijk aandeel in psycho-educatie en het motiveren van patiënten om actief te blijven en vermijding tegen te gaan. Verpleegkundigen kunnen een stimulerende rol hebben in oefeningen om de angsten aan te gaan (exposure). Je biedt structuur en duidelijkheid en maakt afspraken die je evalueert. Stimuleer en bekrachtig eigen regie en neem initiatief waar de patiënt dit nog niet kan.

Signaleren

Het kan lastig zijn voor verpleegkundigen om angst te herkennen in verband met schaamte, veelvuldige somatische klachten, vermijding van situaties die angst oproepen, of juist veel bevestiging vragen. Angst is een normale emotie en komt veelvuldig voor in combinatie met somatische of psychische stoornissen. Denk bijvoorbeeld aan diabetes en angst voor een hyperglycemie of mensen met een psychose die angstig worden van hun psychotische beleving. Ook kunnen depressie en angst elkaar versterken. Op moment dat de angst zo groot wordt dat het functioneren (sociaal, beroepsmatig, schools-) verstoord raakt, dan kan er sprake zijn van een angststoornis.

Houding

Neem de angst van je patiënt serieus, zonder te bevestigen dat de angst reëel is. Help de patiënt te ontspannen door een kalme aanwezige houding. Mindfulness oefeningen, het aanzetten tot bewegen of bieden van afleiding in het hier en nu, door bijvoorbeeld samen te wandelen, zijn ondersteunend

hierin. Zoek door middel van creativiteit de verbinding om samen met de patiënt te zoeken waar de kracht en energie zit.

Communicatieve vaardigheden

Door oordeelloos te luisteren, (open) vragen te stellen, probeer je een vertrouwensrelatie op te bouwen, zodat de patiënt zijn gedachten en gevoelens met je durft te delen. Communicatieve vaardigheden bestaan uit luisteren, het delen van reflectie, motiverende gespreksvoering, bekrachtigen, concreet sturend waar nodig en gezamenlijke besluitvorming.

Vertrouwen/reflectie

Hierbij kijk je naar jouw rol als verpleegkundige in een situatie, samen met jouw collega. Hoe ging je daarmee om en wat waren beïnvloedende factoren, wat ging er goed en wat zou je een andere keer anders kunnen doen? Hierbij is het belangrijk dat je het geloof hebt in je patiënt dat hij of zij wil, kan en doet wat je van hem of haar verwacht. Je luistert naar klachten en neemt deze serieus, geeft ruimte voor het uiten van gevoelens van verdriet en boosheid van de patiënt. Je hebt hierbij een open en onderzoekende houding naar jezelf als professional.

Leefstijl

Het bevorderen van zelfmanagement en een gezonde leefstijl zijn belangrijke verpleegkundige interventies. Maak afspraken over wat de patiënt (en eventueel diens omgeving) zelf kan doen op het gebied van bijvoorbeeld:

- Leefstijl (gezonde voeding, regelmatig bewegen, geen alcohol/ drugs gebruiken)
- Het vinden van een goede dagstructuur met een regelmatig slaap/waakritme, balans in activiteiten en ontspanning, mindfulness- technieken;
- Werk, opleiding, vrijwilligerswerk;
- Het onderhouden van sociale contacten.
- De verpleegkundige kan zelfmanagement begeleiden door zelfmanagementstrategieën aan te reiken, gericht te vragen naar de voortgang, aanmoediging te geven en door te helpen bij het opbouwen van zelfvertrouwen in het uitvoeren van zelfmanagementstrategieën. Hiermee versterk je

de veerkracht en autonomie en verleg je de focus naar aandacht voor het leven dat geleefd kan worden, ondanks de klachten.

Somatische controles bij gebruik van antidepressiva

De verpleegkundige overlegt met de voorschrijver welke controles (o.a. bloeddruk, hartfrequentie, gewicht, buikomvang en BMI) gedaan moeten worden en in welke frequentie. De verpleegkundige informeert de voorschrijver als er (acute) klachten, mogelijk ten gevolge van de voorgeschreven psychofarmaca ontstaan.

Kinderen van een ouder met een angststoornis

In gezinnen waar een ouder een angststoornis heeft, kan de opvoedingsstijl meer gericht zijn op het houden van controle. Opgroei in een KOPP gezin kan grote gevolgen hebben voor kinderen, omdat zij zich bijvoorbeeld sterk aanpassen aan de wensen van anderen of schuld- en schaamtegevoelens en loyaliteitsconflicten ervaren. Heb daarnaast aandacht voor de ouder(s) door een luisterend oor en steun te bieden en uit te nodigen tot gesprek door open vragen te stellen.

Bij zorgen wordt altijd de verplichte kindcheck uitgevoerd en is de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling van kracht. Zie hiervoor ook:

- [de zorgstandaard KOPP/KOV](#)
- [Richtlijn KOPP voor jeugdhulp en jeugdbescherming](#)
- [de Toolkit Aanpak kindermishandeling en huiselijk geweld in de huisartsenzorg](#)

Gerelateerde zorgstandaarden:

[Leefstijl](#), [Somatische screening](#), [KOPP/KOV](#), [Angstklachten en angststoornissen](#), [Zelfmanagement](#), [Herstelondersteunende zorg](#), [Naasten](#).

[Bekijk alle zorgstandaarden hier](#)