

NADA til forældre på Neonatalafdeling

Siden efterår 2019 har vi kunnet tilbyde NADA til forældre under deres barns indlæggelse på Neonatal Børneafdeling 12&13 på Aalborg Universitetshospital. (NEO)

Vi er 2 sygeplejersker, som har taget uddannelsen som Nada behandlere. Som udgangspunkt var det ud fra en personlig interesse, men ret hurtigt blev det dog åbenlyst for os, at vi i vores hverdag på jobbet, er omgivet af mennesker, som er hårdt spændt for på det mentale plan. Det er velbeskrevet, at forældre til for tidligt fødte børn efter udskrivelse, ofte rammes af PTSD. Det at være i en næsten konstant tilstand af ængstelse for sit lille barn, usikker generelt i sin rolle som forældre til et alvorligt sygt, eller måske døende barn, er noget der tærer hårdt på såvel den enkeltes overskud som på parforholdet. Oveni i de åbenlyse bekymringer kommer så en næsten umulig logistik i forbindelse med at få en hverdag udenfor hospitalet til at hænge sammen. Særligt hvis der er ældre søskende, kan dette være uoverskueligt at forene med afdelingens forventning om, at der konstant er minimum en forælder til stede hos det syge barn. En indlæggelse på Neo med et for tidligt født eller alvorligt sygt barn, kan i nogle tilfælde strække sig i op til 4-5 mdr.

Vores intension var fra starten at invitere forældrene til at deltage i NADA café 2-3 gange ugentligt i et fastsat tidsrum. Det stod dog hurtigt klart, at der ikke var nogen der skrev sig på vores lister, simpelthen fordi de ikke syntes de kunne passe det ind i deres i forvejen meget stramt strukturerede hverdag. De enkelte børn havde desuden vekslende spise/sovertimer, så det at samle en flok på samme tid var simpelthen ikke muligt og blev i forældrenes hoveder mere til endnu en skal-ting, end det pusterum, vi egentlig gerne ville give dem.

Vores pilotprojekt udmundede i, at vi i dag tilbyder individuel NADA. Vi prøver at prioritere, at forældrene tilbydes NADA i rolige omgivelser, optimalt alene og også uden at deres barn er på stuen. Fra starten havde vi tænkt, at det var en god ide at kombinere NADA med Hud mod Hud med barnet, men efter at have prøvet det nogle gange, oplevede vi dels, at det var svært i forhold til patientsikkerhed (Nåle så tæt på barnet) dels i forhold til at mor/far let blev forstyrret af barnets lyde, bevægelser eller gråd. Det flyttede fokus fra dem selv.

Rent praktisk foregik vores opstart efter en godkendelse fra vores afsnitsledende sygeplejerske, som gav os tilladelse til at tilbyde NADA til vores indlagte forældre, ud fra det faktum at forældrene ikke var indlagte som patienter, men som raske pårørende. Der var således ikke tale om en lægeordineret behandling af en patient.

Sideløbende med vores tilbud til forældre, har vi også haft flere kollegaer, som har haft stor gavn af at få NADA. Der har været tale om såvel enkeltbehandlinger som længerevarende forløb. Det har vist sig at have fantastisk god effekt, som støtte til at komme tilbage på arbejde efter eksempelvis en lang stress sygdomsperiode.

I skrivende stund er vi så i gang med det egentlige, kvalitative projekt, som vi håber at være færdige med i løbet af første halvår 2021. Vi har udarbejdet et spørgeskema, hvorigennem vi forsøger at belyse effekten af NADA. Vi har fokuseret på følgende overordnede temaer: Søvn, stress/uro samt fysisk og mentalt velbefindende.

De svar vi hidtil har modtaget, tegner et meget klart billede af at vores forældre har virkelig meget gavn af NADA, både på ovennævnte parametre og andre. Generelt giver de udtryk for, at hele den svære indlæggelse bliver lettere at overskue for dem. De får håbet og troen på, at det nok skal gå, hvilket gør det lettere for dem at være i det svære.

Følgende er udsagn fra forældre som har fået NADA under deres barns indlæggelse.

- " NADA giver ro og gør mig mere afslappet både mentalt og fysisk."
- " NADA hjælper mig til at overskue mine tanker, som ellers giver mig uro og bekymringer."
- " NADA giver en dyb søvn og ro i kroppen."
- "Jeg ville ikke have haft så godt et forløb, hvis jeg ikke havde fået NADA."
- "NADA åbner op for det hele og giver mig ro til at være i det"
- "Jeg får arbejdet med nogle ting, som jeg ellers ikke ville have arbejdet med, hvis det ikke var fordi NADA fik mig til at tænke på det."
- "Kan bedre udtrykke følelser. Var meget indelukket før".
- "Da nålene blev sat i mærkede jeg suset, kroppen blev tung mens hovedet var vågent."
- "Jeg har fået meget mere mælk"
- "Fik mig til endelig at holde op med at græde. Det skal nok gå"
- "Jeg føler mig mere modig og glad".

Nogle er ikke helt så konkrete i deres forklaring om, hvad NADA gør for dem. De kommer bare og siger fx : " Jeg kan mærke at jeg har brug for NADA. Har du tid i dag?" En anden spurgte "Altså hvad er det lige helt præcis NADA gør?", hvortil behandler svarede (med et smil) "Hvad er det lige helt præcist der gør, at du lige har sagt du gerne vil have din 5. behandling?"

Alt i alt kan vi allerede lave en konklusion, der siger at NADA gør en kæmpe forskel. Det taler for sig selv, for langt de fleste får ikke bare en enkelt behandling, men ofte flere gange om ugen gennem hele indlæggelsen. Selv de få, der bare får en enkelt, giver udtryk for bedre søvn og større mentalt overskud.

Som NADA behandler (men også som sygeplejerske) er det en stor personlig tilfredsstillelse og glæde, virkelig at føle, at man kan gøre en forskel for, hvordan man kommer ud på den anden side af en indlæggelse. Indtil dette er muligt, gør NADA det en hel del mere tåleligt at skulle befinde sig indenfor for sygehusets trange mure.

Vi håber også fremover at kunne tilbyde NADA som et fast, implementeret tilbud til indlagte forældre på Neonatalafsnittet. Vi håber, at andre vil lade sig inspirere.

Vi står meget gerne til rådighed, hvis nogen skulle have spørgsmål til eller have lyst til at høre mere om vores erfaringer.

Mvh sygeplejerske og NADAbehandler

Neonatalafsnit 12 og 13

Aalborg universitetshospital

Christina Holstein Skoda og Bettina Svelle. (hhv chs@rn.dk og bems@rn.dk)

