

ACT & NANDA-NOC-NIC

Hoe ACT en NANDA-NOC-NIC elkaar versterken

In de verpleegkundige praktijk is het belangrijk om evidence-based methoden te gebruiken die niet alleen gericht zijn op fysieke gezondheid, maar ook op de mentale en emotionele welvaart van de patiënt. Het NANDA-NOC-NIC systeem biedt een gestructureerd raamwerk voor verpleegkundige diagnoses, doelstellingen en interventies. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan een krachtige aanvulling zijn op dit systeem, vooral wanneer verpleegkundigen werken met patiënten die lijden aan chronische ziektes, angst, depressie, of andere stressvolle levensomstandigheden.

1. *NANDA: Verpleegkundige diagnoses & ACT*

Het stellen van een verpleegkundige diagnose met NANDA focust vaak op het identificeren van fysieke of psychische symptomen. Dit kan bijvoorbeeld angst, chronische pijn of slaapstoornissen zijn. ACT biedt hier een extra laag door patiënten te helpen om anders te reageren op hun diagnoses. In plaats van symptomen te bestrijden of te vermijden, leren patiënten hoe ze hun ervaringen (zoals pijn of angst) kunnen accepteren en zich kunnen richten op wat belangrijk is in hun leven.

- Voorbeeld NANDA diagnose: angst (00146)
- Hoe ACT kan helpen: ACT moedigt patiënten aan om hun angst te accepteren en te erkennen als een deel van hun ervaring, in plaats van deze volledig te willen vermijden of onderdrukken. Ze leren hoe ze ondanks angst keuzes kunnen maken die in lijn zijn met hun waarden.

2. *NOC (Nursing Outcomes Classification) & ACT*

Het NOC-systeem richt zich op het stellen van concrete en meetbare doelen die gericht zijn op de verbetering van de gezondheid van de patiënt. ACT kan worden gebruikt om deze doelen te koppelen aan persoonlijke waarden van de patiënt, wat motiverend werkt en het proces verduidelijkt. In plaats van alleen symptomen te verminderen, richten de uitkomsten zich ook op de kwaliteit van leven en psychologische flexibiliteit.

- Voorbeeld NOC-doel: Verminderde angst (1211)
- Hoe ACT kan helpen: ACT richt zich op het vergroten van psychologische flexibiliteit, zodat patiënten ondanks hun angst of pijn hun leven waardevol kunnen blijven inrichten. Dit kan bijdragen aan het behalen van het NOC-doel van angstvermindering, doordat patiënten hun gedachten minder als

bedreigend gaan ervaren en leren dat angst er mag zijn zonder hen te stoppen in hun acties.

3. *NIC (Nursing Interventions Classification) & ACT*

De NIC beschrijft interventies die verpleegkundigen kunnen uitvoeren om de gestelde doelen te bereiken. Hier kan ACT heel praktisch in worden ingezet. Veel van de interventies die in de NIC worden benoemd, zoals angstvermindering, emotionele ondersteuning en gedragsmodificatie, kunnen worden aangevuld met ACT-technieken.

- Voorbeeld NIC interventie: angstvermindering (5820)
- Hoe ACT kan helpen: in plaats van angst enkel te verminderen door ontspanningstechnieken, kan ACT worden gebruikt om patiënten te leren hoe ze anders kunnen omgaan met angstige gedachten. Denk aan technieken zoals cognitieve defusie (het loskoppelen van gedachten van de realiteit) of acceptatie (leren dat angst er mag zijn zonder dat dit het handelen belemmert). Zo leren patiënten om met hun angst te leven zonder dat deze hun gedrag en welzijn volledig bepaalt.

Conclusie

ACT en NANDA-NOC-NIC vullen elkaar uitstekend aan, omdat ze beide streven naar het verbeteren van de totale gezondheid van de patiënt. Waar het NANDA-NOC-NIC systeem verpleegkundigen een praktische en gestructureerde benadering biedt, voegt ACT een psychologisch component toe dat patiënten leert hoe ze beter kunnen omgaan met hun gedachten, emoties en fysieke ervaringen. Deze samenwerking resulteert in een meer holistische zorgbenadering, gericht op zowel fysieke als mentale gezondheid, waarbij patiënten geholpen worden om hun leven te leiden op basis van hun waarden, ongeacht de uitdagingen die ze tegenkomen.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan