

ONTSLAGTOOL VOOR OUDERS MET EEN BABY OP NEONATOLOGIE



BESTE OUDERS,

Het ontslag van jullie baby komt stilletjes aan dichterbij. De thuiskomst na een opname op neonatologie is een belangrijke mijlpaal voor jullie als gezin. Tijdens deze periode is niet alleen de zorg en thuisbegeleiding van belang, maar is ook de praktische en emotionele ondersteuning vanuit de omgeving belangrijk. Zorgverleners proberen jullie optimaal en stap voor stap voor te bereiden op dit ontslagmoment. Dit gebeurt door het ter beschikking stellen van de nodige informatie en het bieden van ondersteuning op maat.

Het is belangrijk dat jullie beroep kunnen doen op een netwerk van ondersteuners. Daarom werd een hulpmiddel of ontslagtool ontwikkeld om jullie netwerk in kaart te brengen als voorbereiding op het ontslag van jullie baby. Dit netwerk kan bestaan uit zowel professionele ondersteuners (hulpverleners en/of organisaties) als mogelijke steunpilaren uit de omgeving. Dit werkinstrument bestaat uit verschillende kaarten met personen of organisaties die jullie kunnen ondersteunen en helpen op verschillende vlakken en is een hulpmiddel om na te denken wat deze personen voor jullie kunnen betekenen.

We voorzien per persoon of organisatie een korte toelichting van welke steun zij kunnen geven. Er wordt hierbij ook rekening gehouden met de fysieke én emotionele afstand van deze persoon. Verder geven we aan de hand van een lijst ook enkele voorbeelden weer van mogelijke taken die steunpilaren uit jullie omgeving kunnen opnemen. Het is immers belangrijk om hulp te durven vragen. Zorgverleners helpen jullie graag om deze denkoefening te maken. Aarzel dus niet om hulp te vragen en deze oefening samen met hen te doen!



WAARUIT BESTAAT DEZE TOOL?

Deze ontslagtool bestaat uit volgende onderdelen:

INFORMATIE OVER DE VERSCHILLENDE VORMEN VAN ONDERSTEUNING
GEBRUIK VAN DE TOOL

Hoe kan je aan de slag gaan met deze tool?

INFORMATIE OVER PROFESSIONELE ONDERSTEUNERS

hulpverleners en/of organisaties en wat zij voor jullie kunnen betekenen

INFORMATIE OVER STEUNPILAREN IN DE OMGEVING

nl. familie, vrienden en lotgenoten

TAKENLIJST

om uit te delen aan mogelijke steunpilaren en om verder aan te vullen

VRAGENKAARTJES

als geheugensteun waarop jullie vragen kunnen noteren voor zowel professionele ondersteuners als steunpilaren uit de omgeving

WELKE VORMEN VAN ONDERSTEUNING BESTAAN ER?

Er kan op verschillende vlakken ondersteuning geboden worden.
We geven hier enkele mogelijke vormen van ondersteuning weer.

MEDISCHE ONDERSTEUNING

omvat de medische opvolging, groei en ontwikkeling van de baby

EMOTIONELE OF PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING

steun op vlak van emotioneel welzijn en mentaal welbevinden, iemand waarop jullie kunnen terugvallen als het even moeilijk gaat en die een luisterend oor biedt voor jullie zorgen, problemen, gevoelens en psychische klachten zoals angst, stress, enz.

PRAKTISCHE ONDERSTEUNING

steun door middel van tastbare acties zoals verzorging van de baby, financieel, in het huishouden, materiaal, enz.

INFORMATIEVE ONDERSTEUNING

steun door middel van het geven van informatie zowel mondeling als schriftelijk en doorverwijzen naar betrouwbare (digitale) informatiebronnen

Jullie **steunpilaren uit de omgeving** (familie, vrienden en lotgenoten) en **professionele ondersteuners** (hulpverleners en/of organisaties) kunnen jullie op verschillende manieren ondersteunen. Je (schoon)moeder kan misschien bijspringen in het huishouden en jullie op die manier praktisch ondersteunen, maar zij kan er ook zijn voor een goede babbel en dus ook een vorm van emotionele ondersteuning betekenen. De vroedvrouw, gynaecoloog, kinderarts en huisarts kunnen jullie medische, maar ook informatieve ondersteuning bieden. Kraamhulp kan langskomen voor zowel praktische als emotionele ondersteuning. Er zijn zeker en vast nog andere mensen rondom jullie die op verschillende manieren kunnen ondersteunen.



HOE KAN JE AAN DE SLAG GAAN MET DEZE ONTSLAGTOOL?

Deze tool bestaat uit verschillende kaarten met personen en organisaties die jullie op verschillende vlakken kunnen ondersteunen. We geven hier een woordje uitleg aan de hand van een voorbeeldkaart.

Bovenaan de kaart staat telkens vermeld of het gaat om professionele ondersteuners (hulpverleners/organisaties) of om steunpilaren uit de omgeving (familie, vrienden en lotgenoten).

Voor de professionele ondersteuners wordt per groep een aparte kaart voorzien (roze kaarten). Bij de kaart van de steunpilaren uit de omgeving (groene kaarten) kunnen jullie aanduiden om welke steunpilaar het gaat.

In het volgende vakje kunnen jullie noteren wat deze persoon voor jullie kan betekenen en welke ondersteuning deze kan bieden. Dit kan beperkt blijven tot één vorm van ondersteuning bijvoorbeeld praktische ondersteuning, maar deze persoon kan jullie ook op andere of meerdere vlakken ondersteunen.

PROFESSIONELE ONDERSTEUNER

VROEDVROUW

De vroedvrouw kan jullie begeleiden vanaf de zwangerschapsweken tot 1 jaar na de bevalling. Bij de vroedvrouw kan je terecht voor medische, informatieve en emotionele ondersteuning. In- of uitroep van de vroedvrouw niet verder kan helpen zal hij/jij jullie doorverwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener. Vraag gerust advies aan de zorgverlener in het ziekenhuis om een vroedvrouw in jullie regio te vinden. Sommige vroedvrouwen zijn ook draag- of draag- en dragen van een baby ondersteunt en stimuleert de hechting tussen de ouder en het kind.

Wat kan de vroedvrouw voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM: _____

CONTACT: _____

Praktische steun (bijv. huishoudelijke hulp)
Emotionele steun (bijv. luisteren)
Informatieve steun (bijv. advies)

NUTTIGE LINKS / WEBSITES

<https://www.inroepnummers.be/informatie-voor-toekomstige-ouders>
<https://www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw>
<https://www.di-aggconsulteren.be/>

NeoParent Odisee

FAMILIE EN VRIENDEN

Vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken ondersteunen. Ze kunnen je eten klaarmaken, het gras afsnijden, naar school komen met jullie het doen als ontspanning of zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen heel belangrijk zijn voor jullie. Het is dus belangrijk om hulp te vragen. Jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan soms lastig zijn te vinden met de zaken waar jullie hulp bij nodig hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze kunnen bieden.

Wat kan de steunpilaar voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM: _____

CONTACT: _____

Praktische steun (bijv. huishoudelijke hulp)
Emotionele steun (bijv. luisteren)
Informatieve steun (bijv. advies)

NeoParent Odisee

Ook de emotionele en fysieke afstand kan worden weergegeven door middel van icoontjes. De emotionele afstand geeft de relatie weer met de professionele ondersteuner of steunpilaar. Hoe meer icoontjes worden omcirkeld, hoe intenser de band met deze persoon. Onder fysieke afstand verstaan we hoe ver deze professionele ondersteuner of steunpilaar woont in kilometers, de letterlijke afstand dus. Hoe meer icoontjes worden omcirkeld, hoe verder deze persoon woont.

Als laatste kunnen ook de naam en contactgegevens van de persoon en eventuele nuttige links of websites aangevuld worden. Zo wordt het een overzichtelijke kaart waarop alle gegevens staan vermeld. Zo is alles snel en gemakkelijk terug te vinden.

STEUNPILAAR UIT DE OMGEVING

FAMILIE EN VRIENDEN

Familie en vrienden kunnen jullie op verschillende vlakken helpen. Zo kunnen ze eten klaarmaken, het gras afrijden, babysitten, maar ook samen met jullie iets doen als ontspanning of er gewoon zijn voor een babbel. Deze steunpilaren kunnen echt het verschil maken. Het is dus belangrijk om hulp te durven vragen, want jullie staan er zeker niet alleen voor. Het kan helpen om een takenlijst in te vullen met de zaken waar jullie nood aan hebben en dan te bekijken welke steunpilaren deze taken kunnen opnemen.

Wat kunnen familie en vrienden voor jullie betekenen?
Welke ondersteuning kan zij/hij aan jullie geven?

NAAM:
.....

CONTACT:
.....
.....
.....

♥ ♥ ♥ ♥ ♥
Emotionele afstand (omcirkel)

🏠 🏠 🏠 🏠 🏠
Fysieke afstand (omcirkel)

NeoParent Ooisee
DE OUDEREN

Omcirkel om welke steunpilaar het gaat

Hoe meer hartjes, hoe intiemer de band met deze steunpilaar (omcirkelen)

Hoe meer icoontjes, hoe verder deze steunpilaar van je woont (omcirkelen)

Soort ondersteuning aanvullen

WAT KAN JIJ VOOR MIJ BETEKENEN?

We voorzien een aantal blanco kaarten om uit te delen aan steunpilaren. Jullie kunnen op deze kaarten aangeven welke taken deze steunpilaar voor jullie kunnen vervullen. Het is niet altijd evident om hulp te vragen, terwijl het toch belangrijk is om hulp te durven vragen. Deze kaartjes kunnen een eerste stap vormen en jullie alvast helpen om gericht hulp te vragen.

Wil jij ...

Vb. Samen met mij een tas koffie gaan drinken?

Vb. Samen met mij een wandeling maken

Kan jij ...

Vb. eens een avondmaal meekoken voor mij?

Vb. eventjes babysitten op de baby?

Vb. voor mij enkele boodschappen doen?



Kan jij ...

VRAGENLIJST

VRAGEN VOOR PROFESSIONELE ONDERSTEUNERS
EN STEUNPILAREN UIT DE OMGEVING

.....
Drinkt mijn baby voldoende?

.....
Ik heb het moeilijk nu de baby thuis is.

.....
Moet ik mij zorgen maken?

.....
Mijn baby geraakt soms moeilijk in slaap. Tips?

.....
Hoe is het met de ontwikkeling van mijn baby?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VRAGENLIJST

Noteer hier jullie vragen voor zowel professionele ondersteuners als steunpilaren uit jullie omgeving.... Wat zijn jullie bezorgdheden? Waar lopen jullie tegen aan? Deze kaart vormt een geheugensteuntje en kan bij de hand genomen worden als de betrokken persoon langskomt of als jullie bv. op consultatie gaan.



DANKWOORD



Hartelijk dank aan de partnerorganisaties en het werkveld voor de waardevolle tips en feedback bij de ontwikkeling van deze ontslagtool. Dank aan WVOC, UZGent, UZBrussel, UZA Koningin Matilde Moeder en Kindcentrum, ZOL Genk, AZ Sint-Blasius, Kenniscentrum Gezinswetenschappen, Yana Dumont en Hannelore Waeles.



Concept en uitwerking:

Inge Tency

Liesbet Coopman

www.neoparent.be

Vormgeving:

Ruth Van Wichelen

