Psychosociale bijstand – AZ Delta

Even stilstaan bij…

Wat?

De uitdagingen die deze crisis met zich meebrengt

Waarom?

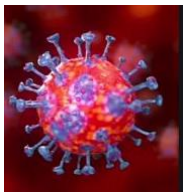
Preventie = risico op negatieve gevolgen op psychisch vlak op lange termijn verminderen.

Hoe?

VEERKRACHT VERSTERKEN

- Omgaan met deze uitdagingen als individu
- Omgaan met deze uitdagingen als lid van het team
- Omgaan met deze uitdagingen als hoofdverpleegkundige

WAT: Impact van de COVID- 19 epidemie -> eerstelijnswerkers onder druk!
Uitdagingen:



- Blootstelling aan COVID-19: vrees om zelf besmet te worden
- Vrees om besmetting door te geven aan vrienden/familie
- Stigma omwille van het werken met patiënten met COVID-19
- Verhoogde blootstelling aan emoties en stress van patiënten en hun familie, collega's en anderen
- Machteloosheid wanneer je de patiënt niet kan geven wat hij/zij nodig heeft wat in normale omstandigheden wel zou lukken
- Omgaan met lijden van de patiënten en meer overlijdens

azdelta

Uitdagingen

- De job is lastiger:
  - langere werktijden
  - veel informatie om te verwerken + informatie die zeer snel wijzigt

- Tekort aan energie om voldoende aandacht aan zelfzorg te besteden

- Routines en gewoontes veranderen: ander team, andere bewoners, nieuwe hoofdverpleegkundige,…

azdelta

Uitdagingen

- Onduidelijke toekomst: wat komt er nog op ons af?
- Meer bezorgdheden rond onderbemanning
- Strikte veiligheidsmaatregelen:

- fysieke belasting van de persoonlijke beschermingsmiddelen
- isolatie van patiënten waardoor moeilijker om te troosten
- constante waakzaamheid
- strikte procedures

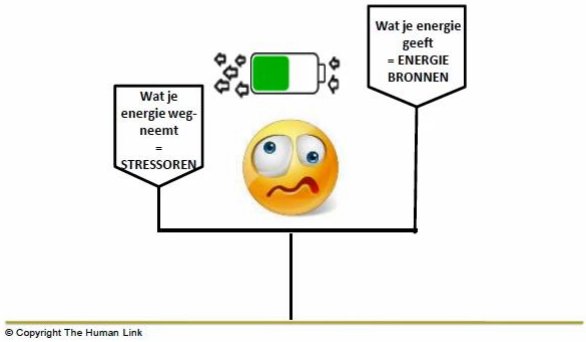
azdelta

WAAROM: Impact van de COVID- 19 epidemie -> meer kans op

- Angst (kan gepaard gaan met lichamelijke gewaarwordingen: hartkloppingen, gejaagde ademhaling, druk op de borstkas, hoofdpijn, zweten,…)
- Verhoogde stress
- Verhoogde alertheid (in het algemeen en rond lichaamsverschijnselen)
- Stemmingsklachten
- Irritatie, prikkelbaarheid
- Slapeloosheid
- Uitputting
- PTSS-klachten (herbeleving, nachtmerries, vermijden…)

azdelta

HOE: ik als individu



azdelta

HOE: ik als individu

- Wees mild voor jezelf: het is okee om niet okee te zijn (of om okee te zijn ☺)!
  - Iedereen reageert op zijn manier
  - Dit zijn normale reacties op een uitzonderlijke situatie en willen niet zeggen dat je je werk niet goed doet (vermoeidheid, schuldgevoelens, meer concentratieproblemen,…)
- Aandacht voor zelfzorg! Eten, drinken, rusten en pauzes nemen (ook in berichtgeving rond het virus)
- Blijf in contact met familie en vrienden
- Voldoende ontspanning en afleiding opzoeken
- Dit is geen sprint maar een marathon
- Jezelf niet als held(in) zien en grotere risico's opzoeken dan nodig

azdelta

HOE: ik als lid van een team

- Zit op regelmatige tijdstippen samen met het team om de bezorgdheden te erkennen en te bespreken
- Aandacht voor teammomenten van recuperatie: over andere zaken praten dan het virus, een grapje uithalen, een leuk filmpje maken, …
- Buddysysteem: oog hebben voor elkaar
- Aanvaarden dat iedereen een andere manier van 'omgaan met' heeft
- Durven benoemen aan leidinggevende wat voor extra druk zorgt

azdelta

HOE: ik als hoofdverpleegkundige

- Ik als individu! (cfr. zuurstof in het vliegtuig)
- Vraag zelf ondersteuning aan je leidinggevende
- Beschikbaar en bereikbaar zijn
- De verwachtingen realistisch houden ten opzichte van je team
- Voldoende juiste informatie en een duidelijke richtlijn verschaffen om keuzes op te baseren
- Indien mogelijk: medewerkers roteren van intensieve taken naar minder intensieve taken
- Blijvend inzetten op het groepsgevoel, de verbinding in het team!
  - Tijd en ruimte maken voor ondersteuning

azdelta

Nood aan individuele ondersteuning?

– Neem contact met de supportpersoon van je afdeling (intranet – tegel corona – zorg voor elkaar)

– Bel naar de zorgtelefoon: 7551

– Tele-onthaal

www.tele-onthaal.be

bel 106 24u op 24 en 7d op 7 (chat ook mogelijk)

Interessante websites:

- www.iedereenok.be
- www.coachingforheroes.be

azdelta