



## **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?

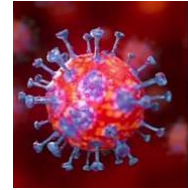
**VEERKRACHT VERSTERKEN**

- 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 -> eerstelijns werkers 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 bewoners met COVID-19
- Verhoogde blootstelling aan emoties en stress van bewoners en hun familie, collega's en anderen
- Machteloosheid wanneer je de bewoner niet kan geven wat hij/zij nodig heeft wat in normale omstandigheden wel zou lukken
- Omgaan met lijden van de bewoners en meer overlijdens



### 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,...

*low battery*



## 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

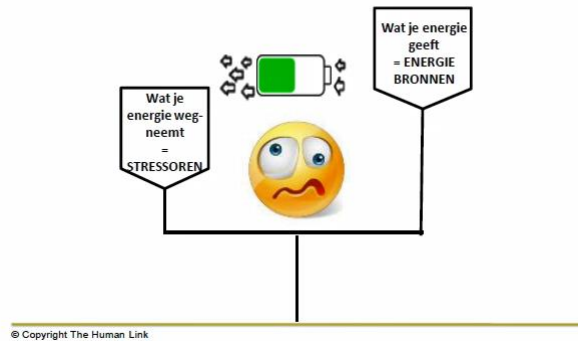


## WAAROM: Impact van de COVID- 19 epidemie -> meer kans op

- 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)
- Stemningsklachten
- Irritatie, prikkelbaarheid
- Slapeloosheid
- Uitputting
- PTSS-klachten (herbeleving, nachtmerries, vermijden...)



## HOE: ik als individu



## 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



## 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



## 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



## Nood aan individuele ondersteuning?

– Arbeidsgeneeskundige dienst

– Tele-onthaal

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

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

Interessante websites:

- [www.iedereenok.be](http://www.iedereenok.be)

- [www.coachingforheroes.be](http://www.coachingforheroes.be)



## Nog vragen?



Contact:

Lina Helaert

[Lina.helaert@azdelta.be](mailto:Lina.helaert@azdelta.be)

051 23 38 73

Evi Dekeyser

[Evi.dekeyser@azdelta.be](mailto:Evi.dekeyser@azdelta.be)

051 23 82 07

