

ARQ Kenniscentrum  
Impact van Rampen  
en Crises

# Zorgprofessionals: zorgen voor jezelf

Informatie van het Steunpunt Coronazorgen

### **Let op!**

Deze informatie en tips in deze folder werden in eerdere fases van de coronapandemie gedeeld op het Steunpunt Coronazorgen. In de tussentijd kan de situatie veranderd zijn. We verzoeken je daarom vóór gebruik van de informatie te controleren of de informatie nog klopt en onjuistheden aan te passen. ARQ is niet verantwoordelijk voor de verspreiding van onjuiste informatie uit deze folder.

# **Zorgprofessionals: zorgen voor jezelf**

Als zorgprofessional ben je gewend aan stressvolle situaties. Of je nu huisarts, verpleegkundige of arts bent. Maar tijdens de coronapandemie is de werkdruk lange tijd erg hoog (geweest). Dan kan je lichamelijk en mentaal uitgeput raken. Hoe blijf je als zorgprofessional mentaal gezond in de coronapandemie? In deze folder vind je tips om goed voor jezelf te blijven zorgen.

## **Lichamelijke of mentale uitputting: wat merk je?**

Lichamelijke of mentale uitputting kan verschillende oorzaken hebben. En die hoeven niet altijd met je werk te maken te hebben. Ook persoonlijke omstandigheden kunnen invloed hebben op je werk als zorgprofessional.

### **Lichamelijke uitputting door je werk**

- Hoge werkdruk
- Beschermende pakken dragen
- Over je eigen grenzen heengaan

### **Mentale uitputting door je werk**

- Voortdurend alert en waakzaam zijn
- Minder onafhankelijk kunnen handelen en strikte procedures volgen
- Onzekerheid, onduidelijkheid en discussie over de beste manier van handelen
- Moeilijke keuzes maken

- Schuldgevoelens over de minder hoge kwaliteit die je kan leveren in de zorg
- Het overlijden van relatief veel patiënten
- Het vooruitzicht van blijvende hoge werkdruk en stressvolle situaties
- Patiënten niet kunnen aanraken en daardoor niet of moeilijk kunnen steunen
- Patiënten en nabestaanden afscheid van elkaar zien nemen zonder echt contact
- Onbegrip of zelfs agressie van naasten over de manier waarop je de zorg levert
- Zorgen over het aantal besmettingen en ziekenhuisopnames in de komende periode
- Je collega's minder zien en spreken door hoge werkdruk of tijdelijk op andere afdelingen werken
- Anders denken dan je collega's over onderwerpen zoals vaccinatie

### **Lichamelijke en mentale uitputting door je persoonlijke situatie**

- Angst dat je zelf besmet raakt en het coronavirus overdraagt aan dierbaren
- Naasten die zich zorgen maken over jouw gezondheid
- Andere mensen die je zien als besmettingsbron en contact vermijden
- Minder sociaal contact door de hoge werkdruk
- Te weinig tijd voor jezelf hebben en niet kunnen stilstaan bij hoe het met je gaat en wat je nodig hebt om lichamelijk en mentaal fit te blijven
- Frustratie of teleurstelling door mensen die anders denken over het virus
- Problemen met de opvang van je kinderen door besmetting of sluiting van scholen

## **Stress herkennen en ermee omgaan**

Het is belangrijk om mentaal gezond te blijven tijdens de coronapandemie. Jouw stressreactie herkennen kan daarbij helpen. Stressreacties zijn signalen die aangeven dat je je grens bereikt. Hoe herken je die stresssignalen en hoe kan je daarmee omgaan?

- **Herken je signalen bij jezelf? Ga dan na wat je uit balans brengt en wat je helpt.** Misschien spelen persoonlijke omstandigheden mee. Deel dat dan met je teamleider of collega's.
- **Sta er dagelijks bij stil hoe het met je gaat.** Praat erover met anderen, 'voel' het of schrijf er iets over op.
- **Laat los waar je geen invloed op hebt.** Daarmee voorkom je piekeren. Humor helpt om de situatie te relativieren.

- **Doe dingen die je energie geven.** Denk aan manieren die je in het verleden hielpen om met stressvolle periodes om te gaan. Kan dat niet door de maatregelen? Verzin dan varianten daarop.

## Thuis: zoek ontspanning

- **Sluit de werkdag bewust af en laat je werk achter op je werk.** Bijvoorbeeld door thuis een douche te nemen en aan heel andere ontspannende dingen te denken.
- **Vraag aan een vertrouwd persoon om thuis te zijn als je terugkomt uit je werk.** Zo kan je je verhaal kwijt.
- **Blijf in contact met anderen.** Maak (video)belafspraken met familie en vrienden.
- **Laat je naasten weten dat hun bezorgdheid normaal is.** Je familie, vrienden en kinderen kunnen zich namelijk zorgen maken over je gezondheid en die van henzelf.
- **Neem tijd om op te laden als je niet werkt.** Zorg voor ontspanning. Dat kan door ontspanning, zoals muziek maken of luisteren, in de natuur zijn, puzzelen, kleuren, ontspanningsoefeningen of meditatie. Neem echt tijd voor jezelf, waarin niets 'moet'. Dat kan ook door inspanning, zoals tuinieren, klussen, hardlopen of (thuis)work-outs. Hier zijn veel apps en online filmpjes voor.

## Op het werk: hoe houd ik het vol?

- **Blijf goed eten en drinken.** Sommige mensen gaan veel meer eten als ze onder druk staan. Anderen vergeten juist te eten en drinken. Probeer tijdens je werkdag gezond te eten en drinken en vermijd cafeïne.
- **Neem op tijd pauze.** Spreek voorafgaand aan elke dienst af hoe en wanneer iedereen pauze neemt: laat je niet overvallen door de hectiek. Bouw met collega's pauzemomenten in en vang het voor elkaar op.
- **Doe een ademhalingsoefening.** Als je gespannen bent, adem je vaak sneller en oppervlakkiger dan normaal. Door hierop op te letten en ademhalingsoefeningen te doen, kan je je ademhaling rustiger maken. Dit helpt om je te ontspannen en je kalmer en energiever te voelen. Veel gratis apps en websites bieden begeleide ademhalingsoefeningen aan.
- **Heb aandacht voor elkaar op het werk.** Dat helpt bij het vasthouden van een gevoel van saamhorigheid en gezamenlijke focus.
- **Besprek met collega's en je leidinggevende** wat je nodig hebt om je werk op een goede manier te blijven doen. Denk hierbij aan de korte en lange termijn. Deel ook manieren met elkaar om met de situatie om te gaan.
- **Geef je grenzen aan.** Dit kan lastig zijn, omdat je je verantwoordelijk voelt voor patiënten. Je wil ook de werkdruk niet verhogen voor collega's. Besprek in je team wat voor iedereen haalbaar is en wat niet.

- **Bedenk wat goed gaat.** Geef jezelf hier waardering voor.
- **Schakel hulp in als je je grens hebt overschreden.** Het kan lastig zijn om die te herstellen. Schakel daarom hulp in van je partner, familie, collega of leidinggevende om te bespreken hoe je dit samen aanpakt.
- **Stel een moreel beraad voor in het team.** Dat is een overleg tussen artsen, verpleegkundigen en soms andere betrokkenen over ingewikkelde patiëntcasussen en de (ethische) dilemma's die daarbij horen. Wat doen we en waarom? Een opgeleide voorzitter, zoals een geestelijk verzorger of ethicus, begeleidt het overleg. Zo'n overleg draagt bij aan het delen van verantwoordelijkheid en verbinding in een team.

## Waar kan ik terecht voor meer ondersteuning?

Heb je behoefte aan meer ondersteuning? Vraag dan aan je leidinggevende of collega's waar je binnen en buiten werktijden terecht kan. Dit kan een vertrouwenspersoon zijn, peersupport, een buddy, bedrijfsopvangteam, bedrijfsarts of een psycholoog binnen of buiten de organisatie.