

Zorg goed voor jezelf en goed voor elkaar

Tips voor zorgprofessionals in de VVT om fysiek en mentaal fit te blijven

De zorg staat momenteel flink onder druk als gevolg van COVID-19. Sommige zorgprofessionals kunnen hun werk niet uitvoeren, doen ander werk of werken juist onder extreme omstandigheden. Hoe kun je als zorgprofessional in de VVT optimaal voor jezelf, je collega's en de patiënt zorgen?

BEREID JE ZO GOED MOGELIJK VOOR

Houd je zo goed mogelijk op de hoogte van veranderende instructies en omgangsvormen. Deel de leerpunten met elkaar. Laat je informeren door ervaren collega's en/of je manager. Check de intranetsite van je instelling.

VERTROUW OP JEZELF EN JE COLLEGA'S

Goede zorg verlenen in crisistijd is teamwork. Angst, bezorgdheid en stress zijn in deze omstandigheden normaal. Samen weet je meer en is je draagkracht groter.

- Start de dag samen en sluit deze samen af. Hiervoor kun je ook de overdracht gebruiken. Spreek goed af wie wat doet. Als dat fysiek moeilijk is, doe dat dan via telefoon of beeldbellen. Heb hierbij aandacht voor elkaars ervaringen en emoties. Benoem wat je als zwaar hebt ervaren, maar benoem ook lichtpuntjes; dingen die goed gingen of waar je trots op bent. Dit verkleint de kans op fouten en versterkt de veerkracht van alle leden van het team, zeker als je elkaar nog niet goed kent.
- Let op je collega's. Als je in teamverband werkt, zorg dan dat je collega eet en drinkt, pauzes neemt en praat over wat jullie meemaken. Werk je alleen, spreek dan bijvoorbeeld met een collega vaste contactmomenten af.
- Als je het even niet zo goed weet: vraag advies aan collega's, managers, (mede)behandelaren of je beroepsvereniging. Als je niet goed weet hoe je terminale patiënten kunt bijstaan, overleg dan met je leidinggevende. Geef eerlijk aan waar jouw grenzen liggen en durf problemen, bijvoorbeeld met je rooster, bespreekbaar te maken.

NEEM JE RUST EN BLIJF FIT

Zijn het voor jou extreem drukke tijden? Dan zijn rustmomenten heel belangrijk om weerbaar te blijven.

- Zoek afleiding en neem na een dienst voldoende rust. Probeer tussen de diensten door tijd in te plannen voor dingen die energie geven.
- Zorg dat je regelmatig eet en voldoende slaapt. Beweeg voldoende, maar niet te intensief.
- Kies één of twee momenten per dag om nieuws tot je te nemen en niet vaker. Beperk je tot betrouwbare bronnen.
- Alcohol en drugs kunnen de schijn van ontspanning bieden, maar zijn extra stressoren. Ze beïnvloeden de kwaliteit van slaap negatief en remmen fysiek en mentaal herstel.

GEBRUIK PBM

Volg in ieder geval de richtlijn van het [RIVM](#).

- Als je in aanraking komt met een hoestende/niezende patiënt die mogelijk COVID-19 heeft, gebruik dan persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM). Deze bestaan uit een mondneusmasker, bril, schort en wegwerphandschoenen. Dit geldt alleen indien de zorg niet uitgesteld kan worden, de afstand kleiner is dan 1,5 meter en bij persoonlijke verzorging of lichamelijk onderzoek. Voor heel vluchtig contact, zoals het aanreiken van medicijnen, geldt dit dus niet. Voor de thuiszorg bestaat [specifiek beleid](#).
- Als je zelf COVID-19 symptomen hebt (hoesten en/of neusverkoudheid en/of koorts), moet je misschien thuisblijven of aangepast werk doen. Check hiervoor de website [inzet-en-testbeleid](#) van het RIVM. Als persoonlijke verzorging of lichamelijk onderzoek onvermijdelijk is, moet je getest worden. In afwachting van de uitslag draag je een chirurgisch mondneusmasker en handschoenen. Het mondneusmasker kan 3 uur achtereen gedragen worden (bij verschillende patiënten). De handschoenen moeten per patiënt gewisseld worden. Voor wijkverpleging en huishoudelijke hulp is er [specifiek inzet-en-testbeleid](#).
- Als PBM niet beschikbaar zijn, neem dan contact op met je leidinggevende of werkgever over een alternatief, zoals pas zorg verlenen als PBM beschikbaar zijn of ander passend veilig werk doen. Het is belangrijk dat je het risico om besmet te raken of een patiënt te besmetten, zo klein mogelijk houdt.
- Houd de RIVM-website in de gaten, de richtlijnen worden regelmatig aangepast.

VRAAG TIJDIG HULP

Het is van belang je zorgen tijdig te delen en om hulp te vragen. Kijk welke mogelijkheden er zijn in je zorginstelling voor mentale ondersteuning (psychologen, welzijnsmedewerkers, geestelijke verzorging, maatschappelijk werk, HR/ personeelszaken) en maak hier gebruik van. Bied jij deze mentale ondersteuning zelf aan aan collega's? Vergeet jezelf dan niet en zoek ondersteuning bij collega's. Ook buiten je zorginstelling bestaan mogelijkheden voor steun. Op de [FBZ-site](#) staan goede initiatieven.