



# Palliatieve zorg, psychologische ondersteuning en corona

15 juni 2020

Gespreksleider: Marjolein Verkammen, coördinator werkgebied Leren & praktijk PZNL

## Sprekers

- Danielle van der Weij: Programma coördinator Palliatieve zorg & coach at VUmc Academie
- Marjoke van Mierlo: SEH verpleegkundige Tergooi
- Charlotte van der Hulst: Verpleegkundig Specialist bij Brentano
- Elly Beunk: Verzorgende IG bij Sensire



Vergeet niet je microfoon uit te zetten.

# Stress & Corona

*‘Stress is onvermijdelijk in deze coronacrisis’*

# Programma

- Ingrijpende gebeurtenissen;
- Stress en de normale reacties daarop;
- Uitgangspunten psychosociale zorg;
- Zelfzorg;
- Ervaringen delen, wat speelt er zoal?



Ingrijpende gebeurtenis



Opname

Opsluiting

## .....ingrijpende gebeurtenissen

- Levensbedreigende ziekte van enorme omvang;
- Ingrijpend beelden van patiënten die in ademnood verkeren
- Hoge mate van onvoorspelbaarheid mbt kans op besmetting, beloop;
- Druk van media
- Stigma als zorgmedewerker en als oudere: je bent besmettingsgevaar
- Impact van werk op sociale leven: zelfisolatie, risicogroep in thuissituatie
- etc

## Bronnen van Stress

- Verantwoordelijkheid ten aanzien van je werk en je eigen rol;
- Je behoefte tegemoet te komen aan de verwachtingen van anderen;
- De grens tussen werk en privé;
- Je relatie met collega's, je leidinggevende en zorgvrager
- De organisatie;
- Tijdsdruk;.



## Reacties op ingrijpende gebeurtenissen

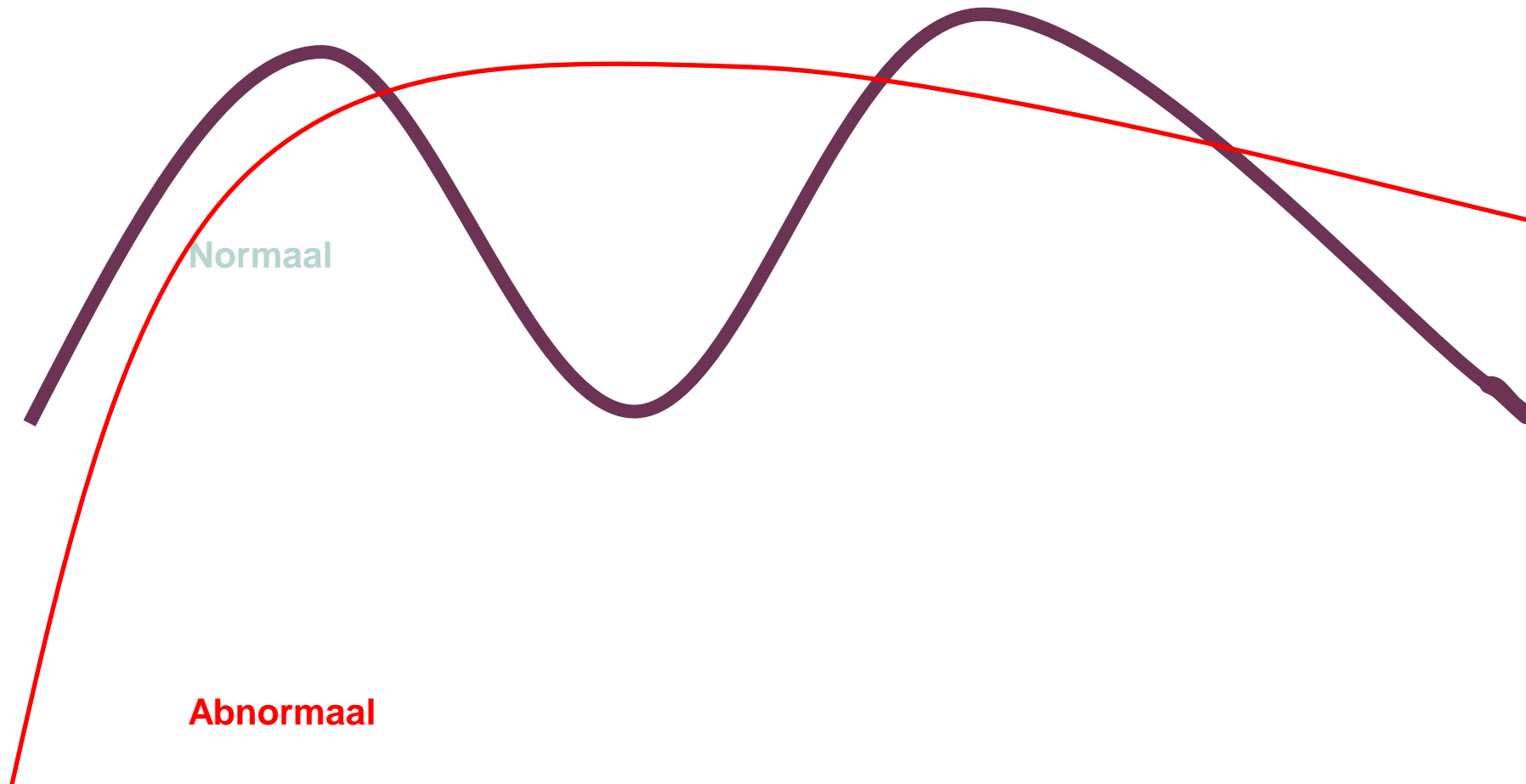
- Freeze
- Flight
- Fight

# Wat kun je ervaren?

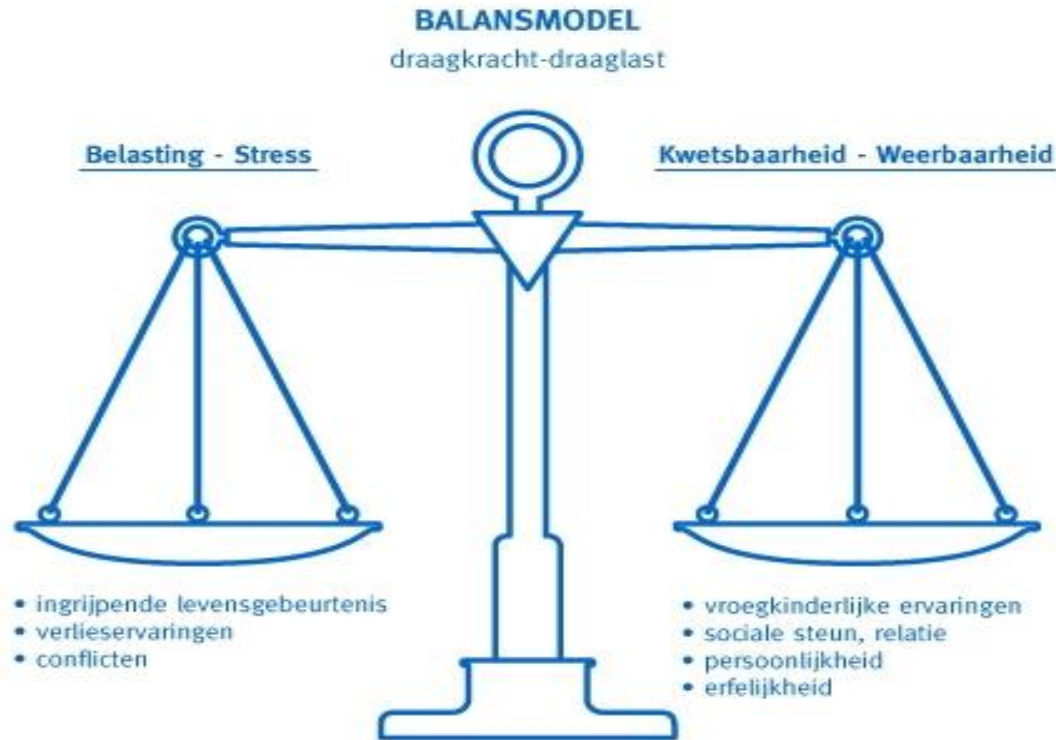
- Angst
- Spanning
- Irritatie
- Slecht slapen
- Onmogelijkheid om te ontspannen
- Nachtmerries
- Spanningen in het team
- Gevoel van controleverlies
- Veranderd wereldbeeld (wie heeft de kennis in pacht en confrontatie met de beperkte maakbaarheid)



# Stress: Adrenaline en Cortisol

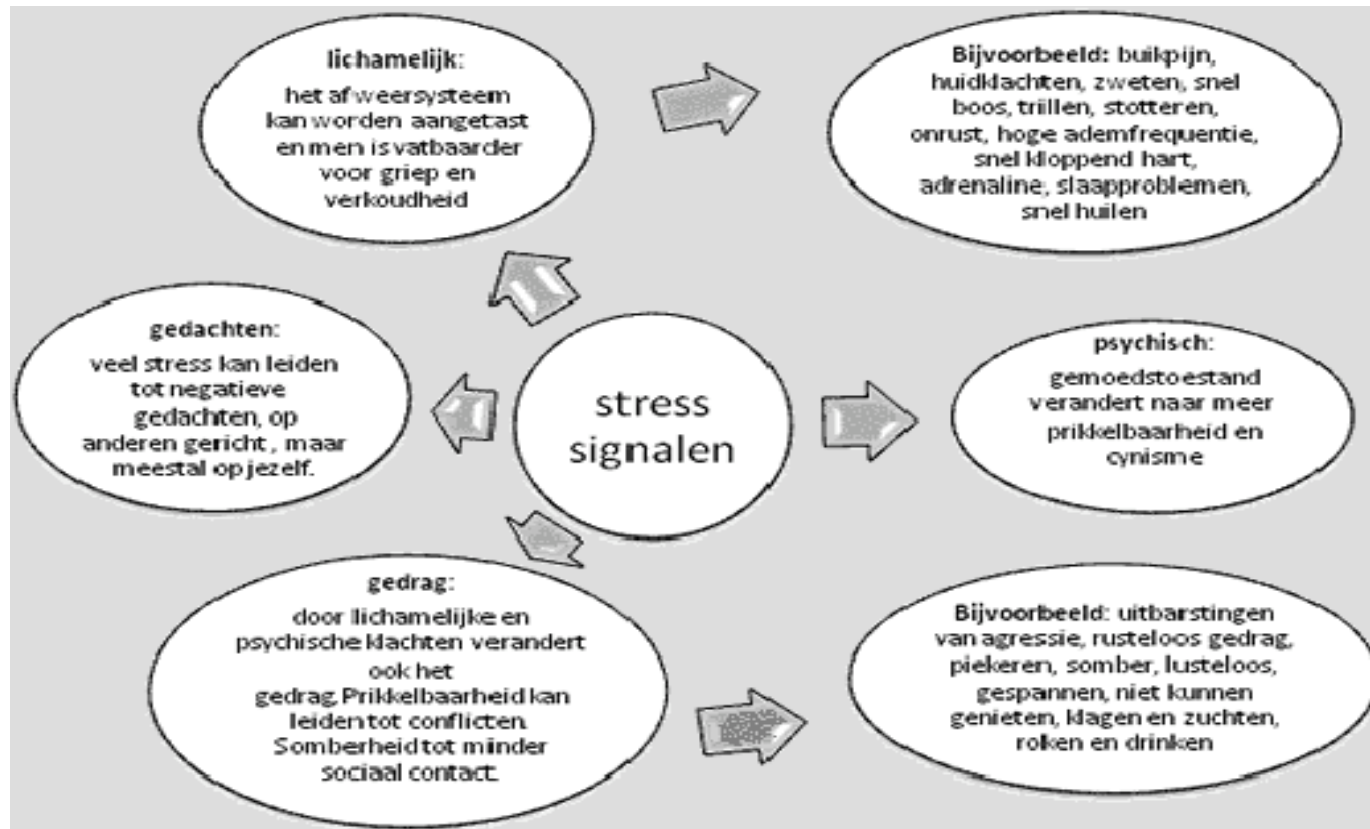


# Wat betekent dat voor jullie



De balans tussen draagkracht en draaglast is verstoord !

## ...toenemende klachten



## **Wat als je voelt dat de stress oploopt?**

- Zoek een balans tussen betrokkenheid en afstand;
- Erken dat je geraakt kan worden door het werk;
- Besef dat je deel uitmaakt van een team, zoek steun (praten met collega's, zoek (h)erkenning);
- Communiceer!;
- Leg de lat wat lager;
- Probeer niet alles op jezelf te betrekken;
- Zeg af en toe nee;
- Sta jezelf toe fouten te maken;
- Kijk regelmatig naar je verwachtingen.



## Steun aan familie en mantelzorgers

- Luisterend oor bieden, voorlichting geven over zelfzorg en stressreacties;
- Stoom laten afblazen;
- Normaliseer en informeer;

## Een “stoom afblaas” gesprek:

Aftappen wat de situatie is & wat de meeste indruk maakt

- Uitnodigen & gelegenheid geven om te vertellen
- Geef ruimte voor gevoelens en emoties (oordeel niet!)
- **Eventueel** gevoelsreflecties geven
- Geef ruimte voor vragen.
- Geef **geen** wijze raad, als iemand daar niet om vraagt!

Hoe gaat het met de mantelzorger/cliënt?

- Welke klachten heeft iemand/ hoe gaat het met hem/haar?  
Normaliseer & informeer!
- Help zoeken naar een manier van ontspanning en afleiding.



# Tot slot



Je moet de draaglast (impact)

wel zelf tillen (coping)

maar niet alleen ( zorg dat ook jij support krijgt )



## Aanvullende Informatie

Wil je naar aanleiding van moeilijke gebeurtenissen met iemand praten of heb je behoefte aan informatie omtrent communicatie rondom de dood?

Het volgende is mogelijk:

Ga na of er Peersupport is in je instelling?

Is er een BOT team met wie je in contact kan komen?

Blijf niet rondlopen met klachten.

Kijk eens op palliaweb naar de volgende link: <https://vergeetjezelfniet.nu/>

<https://www.venvn.nl/thema-s/coronavirus/psychische-ondersteuning-in-coronatijden/>

<https://www.bureaumorbidee.nl/communicatie/praten-over-ziekte-en-dood-in-coronatijden/>





**Veel succes in de praktijk**