



Mentale gezondheid van zorgprofessionals tijdens uitbraak COVID-19

**Webinar door de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg
24-03-2020**

*Ministerie van Defensie
Defensie Ondersteuningscommando
Defensie Gezondheidszorg Organisatie*





Voorstellen

- **Reserve kolonel-arts Teun van Egmond**, traumachirurg Instituut samenwerking Defensie en Relatieziekenhuizen
- **Luitenant Eric Fredriks**, IC/SEH verpleegkundige Instituut samenwerking Defensie en Relatieziekenhuizen
- **Kolonel Anne-Marije Schat**, adjunct-directeur Zorg en psychiater Militaire Geestelijke Gezondheidszorg
- **Majoor Marien Klein**, GZ-psycholoog Militaire Geestelijke Gezondheidszorg





Inhoud

- Stress
- Algemene adviezen
- Veerkracht
- Verwerking
- Buddy systeem, steun en opvang
- Adviezen voor leidinggevenden/managers





Take home message

- Stress is een normale reactie op een abnormale situatie
- Met adequate zelfzorg (3B's: bed, bad, brood) kan je stress managen en jezelf duurzaam inzetbaar houden
- Een buddy houdt je scherp op signalen van stress die je anders niet zou waarnemen, steunt je en herinnert je aan de 3B's

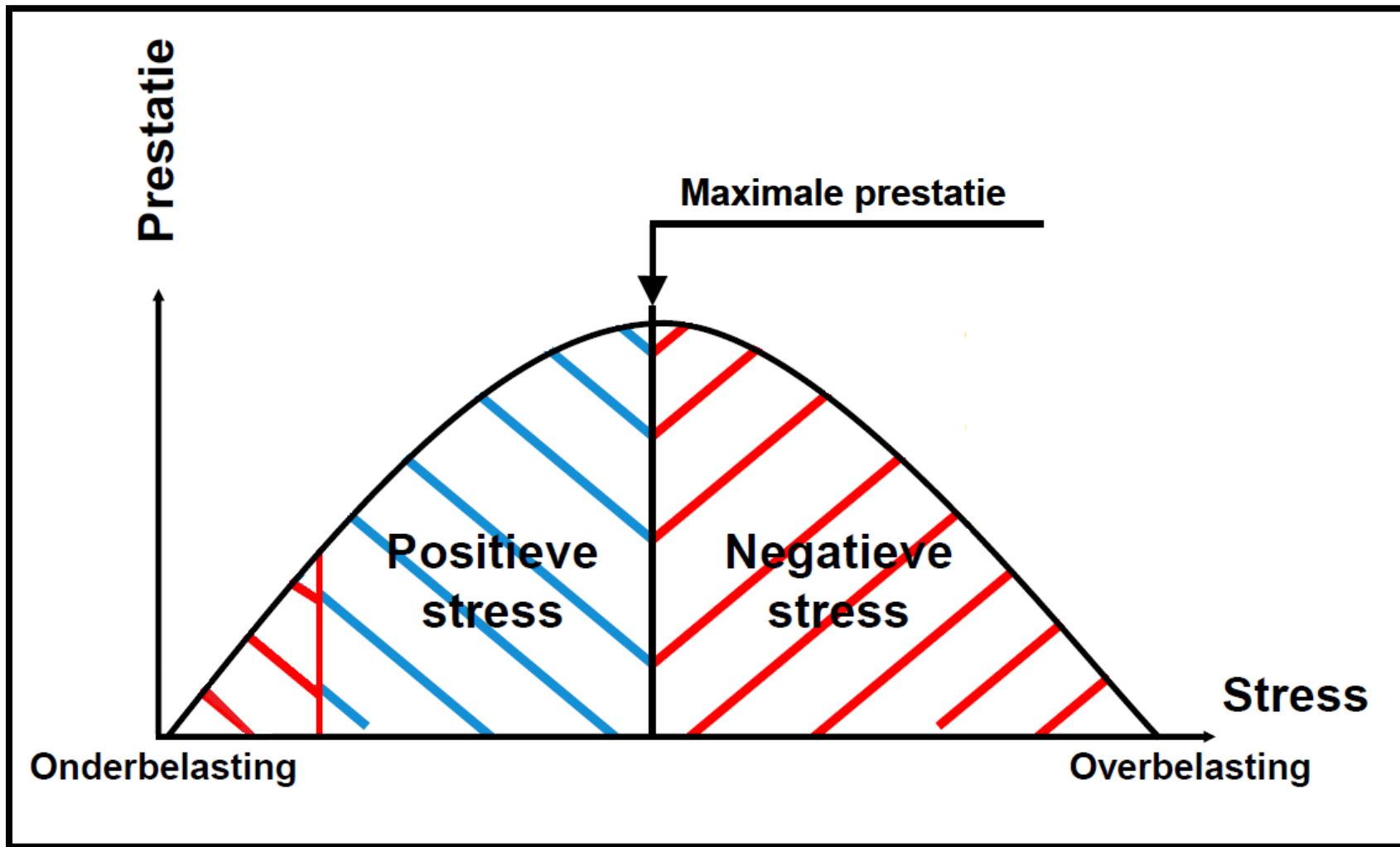




Wat is stress?

- Normale reactie op een abnormale situatie
- Nuttig: snel reageren in acute situatie
- Uitingsvormen: emotie, cognitief, gedrag, fysiek
 - bv hoge hartslag, focus, alert, verandering eetlust, slaap, concentratie, prikkelbaar, terugtrekken, piekeren
- Te lang aanhoudende stress is moeilijk bij jezelf te registreren







Algemene adviezen



- Buddy systeem: steun, praten
- Ritme en structuur (slapen, eten, werk, persoonlijke hygiëne)
- Ontspanning, rust, afleiding
- Essentieel voor duurzame inzetbaarheid



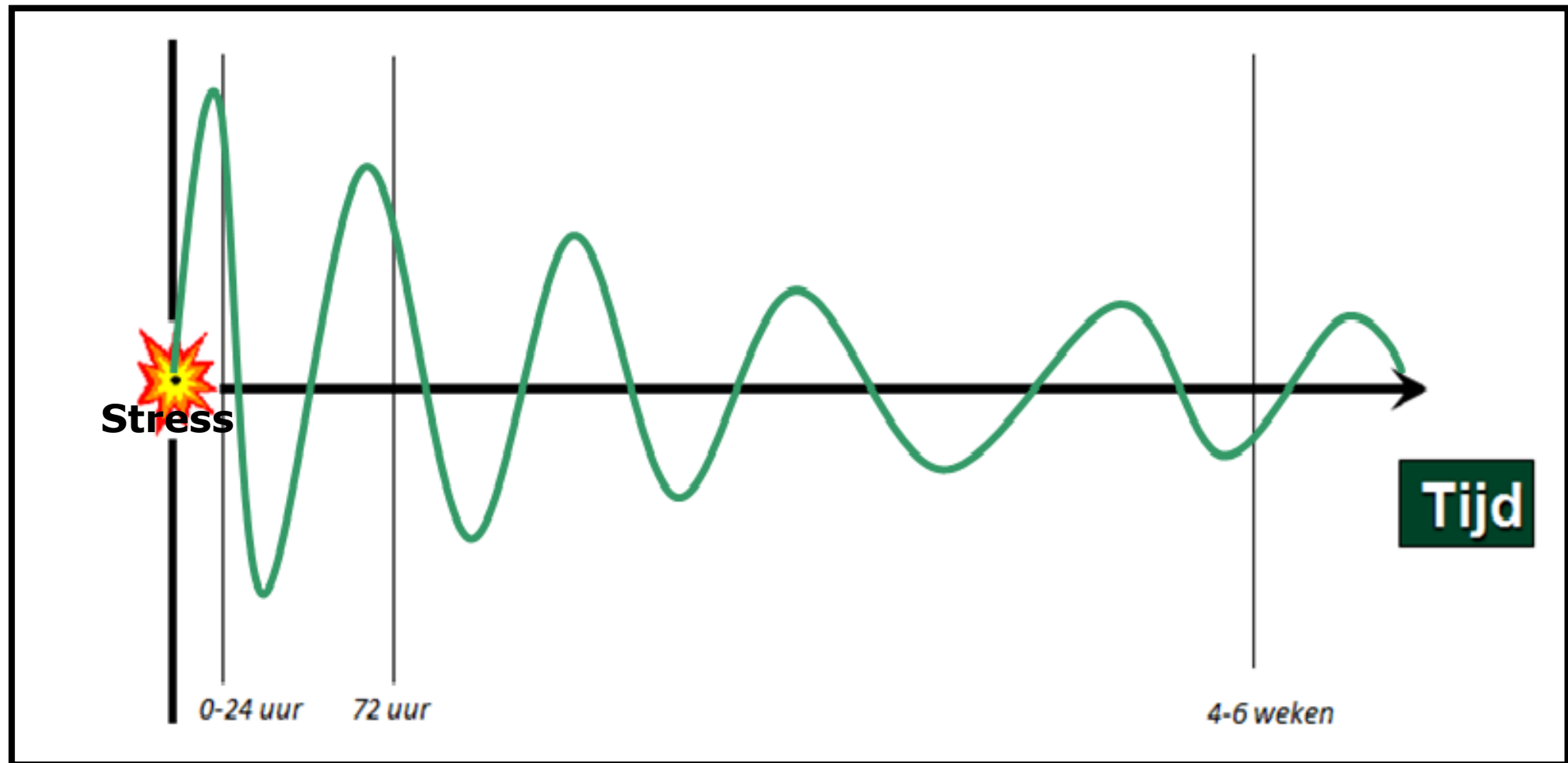


Veerkracht

Optimisme	Hoop, blik toekomstgericht, het gaat voorbij, we kunnen dit aan, we doen het samen
Cognitieve flexibiliteit	Aanpassen aan veranderende omstandigheden, herframen, helpende gedachten
Actieve copingskills	Oplossingsgericht, focus op waar invloed ligt, actief hulp en steun zoeken
Fysieke gezondheid	Beweging, fit zijn, handelen naar voorschriften
Sociale steun	Deel ervaring, emoties, behoeften met collega's en dierbaren
Persoonlijk moreel kompas	Beroepsrichtlijnen, 'doe het meeste voor de meeste patiënten'



Verwerking





Steun en opvang

Buddy systeem:

- Zorg voor jezelf en anderen: 'zelf hulp kameraden hulp'
- Bij oplopende druk makkelijker om bij anderen signalen van stress te herkennen dan bij jezelf
- Luisterend oor, erkenning
- Benoem wat je ziet en herinner concreet aan zelfzorg





Steun en opvang

Na ingrijpende gebeurtenissen/incidenten:

- Defusing: stoom afblazen, praktische steun, 3B's (bed, bad, brood)
- Debriefing: inhoud, feitelijk, niet actief zoeken/vragen naar emoties
- Peer support / collegiaal network: houd rekening met context, faciliteiten, maak het passend

Samenwerking:

- Accepteer verschillen in beleving
- Herinner elkaar aan adviezen en zelfzorg





Leidinggevenden/managers

- Geef het goede voorbeeld
- Langdurige inzetbaarheid is mogelijk met adequate zelfzorg
- Informeer: 'informatie is motivatie'
- Erkenning, waardering en autonomie
- Verwachtingenmanagement
- Diensten, shifts
- Faciliteer ruimte om samen te komen, zorg voor eten/drinken
- Betrek BOT en/of peer support, indien nodig van een andere afdeling





Take home message

- Stress is een normale reactie op een abnormale situatie
- Met adequate zelfzorg (o.a. 3B's: bed, bad, brood) kan je stress managen en jezelf duurzaam inzetbaar houden
- Een buddy houdt je scherp op signalen van stress die je anders niet zou waarnemen, steunt je en herinnert je aan de 3B's





Informatie en vragen

- Webinar is terug te kijken op de website van het Expertisecentrum MGGZ: www.expertisecentrummggz.nl
- Lees adviezen terug in flyer mentale gezondheid voor zorgprofessionals via bovenstaande website
- Voor vragen na de webinar: expertisecentrummggz@mindef.nl



Tips & adviezen voor
de mentale gezondheid van
zorgprofessionals



Bedankt voor je interesse en aandacht.

Zorg goed voor jezelf, dat hebben je patiënten nodig.

