Pallion

PALLIATIEVE LIMBURGSE ONDERSTEUNINGSEQUIPE
SAMEN VEERKRACHTIG OP DE GRENS VAN LEVEN EN DOOD

Zorgverlener,

JE WAS, BENT EN BLIJFT BIJZONDER!

Voor jezelf...

- Wees mild, je doet je best en meer kan je niet doen.
- Was niet enkel je handen, maar houdt ook je hoofd rein. Werk aan je eigen veerkracht. Vind je niet onmiddellijk een manier, denk dan aan hetgeen je vroeger hielp in moeilijke situaties en geef dit een kans.
- Waar kijk je naar? Het nieuws. Hoe vaak? Één keer per dag.
- Denk eraan: er herstellen mensen! En jij hebt ze geholpen.
- Voel je stress? Heel normaal. Je doet je job goed en bent niet zwak.
- Word je angst gewaar? Ook dat is normaal. Je denkt aan eigen leven, dat van je gezin en je andere patiënten. Ook onzekerheid rond het vertrek van deze 'onzichtbare vijand' kan je parten spelen.
- Vermijd doemdenkers. Hoewel dit zeer leuke mensen kunnen zijn, delen ze momenteel mogelijks heel wat negatieve gedachten met jou en vergroten ze daardoor je stressniveau.
- Rust, neem pauzes en eet voldoende en gezond. Behoudt (video)contact met familie en vrienden en beweeg.
- Blijf weg van alcohol, roken of medicatie, ze helpen je niet.
- Denk je dat sommige anderen bang van je zijn? Dat kan, hun angst wordt gevoed door jouw contact met COVID-patiënten.
- Ventileer in je eigen team over de angst, stress of pijn die je nu voelt. We zitten allen in éénzelfde situatie.
- Zorg eerst voor jezelf en ga je hier niet schuldig om voelen. In een vliegtuig zet je ook eerst je eigen zuurstofmasker op.
- Houdt je werkuren behapbaar. Overdrijf niet en zorg ervoor dat je niet oververmoeid geraakt.
- Word je overspoeld door gevoelens en gedachten en kan je hiermee onvoldoende in je omgeving terecht, neem dan de stap tot professionele hulp om hierover te spreken.
- Humor mag! Meer nog, dit is belangrijk om het vol te houden.

Voor je patiënten...

- Naast het hele corona-gebeuren, strijden patiënten gelijktijdig een andere strijd. Verlies deze niet uit het oog en geef ook hier aandacht aan.
- De huidige toestanden kunnen voor mensen triggers vormen om eerdere stressmomenten in hun leven opnieuw af te spelen. Wees hier aandachtig voor en benoem dit.
- Straal rust uit, blijf authentiek en eerlijk.
- Schenk vertrouwen door open te zijn. Ook voor jou is de situatie nieuw en je leert erover.
- Geef correcte en betrouwbare informatie, maar benoem dat het veranderbaar is.
- Benoem de positieve kanten zoals “80% heeft een rustig verloop bij corona”
- Blijf wijzen op gezonde manieren en eigen veerkrachten om hiermee om te gaan.
- Merk je angst op, laat deze bestaan en normaliseer. De angst motiveert immers om maatregelen in acht te nemen (handen wassen, afstand houden,…) Erover praten is een aanrader, zeker op een transparante manier. Wat weet je? Maar ook, wat weet je niet?
- Benadruk het belang van de sociale afstand. Mensen ervaren stress en onze natuurlijke reactie blijkt dan: nabijheid zoeken. Zeker wanneer we in een palliatieve situatie zijn terecht gekomen.
- Help zoeken naar manieren om nabijheid van naasten in stand te houden. Palliatieve patiënten hebben hier meer dan ooit behoefte aan.
- Zoek samen naar wat ze zelf kunnen beslissen. Controle is immers een goede vechter tegen stress. Dit geldt ook voor jezelf.
- Mensen zoeken naar betekenis van de dingen die hen overkomen. Laat ze hierover vertellen, ook al gebeurt dit vaak opnieuw.
- Wordt er gezocht naar veerkracht en een manier om hier mee om te gaan, ga dan samen op zoek naar wat hen in het verleden door moeilijke periodes hielp. Dan doe je ‘repeat’.
- Probeer samen met mensen te zoeken op wie ze in hun eigen omgeving kunnen terugvallen.
- Weet dat alle mensen vaardigheden hebben om om te gaan met moeilijke situaties, ook in crisis. Dit geldt ook voor kwetsbare personen.
- Houdt kinderen samen met hun familie.
- Angst is besmettelijk. Het is normaal dat je deze voelt, maar tracht deze niet over te brengen op anderen.
- Je bent een helper, maar je kan niet alles oplossen. Nu merk je dat des te meer. Geef de regie in handen van je patiënt en diens omgeving. Jij helpt hen zichzelf weer te helpen. Je draagt hierin geen eindverantwoordelijkheid. Accepteer je eigen grens en erken wat je wel hebt gedaan.

Kom je bij een besmet persoon, dan kan je hieraan denken...

- Wees aanwezig bij de patiënt, biedt comfort en luister.
- Denk of zoek mee, wie zit er naast het bed? Niet iedereen kan of durft fysiek nabij zijn. Ook niet wanneer er een nakend afscheid dichterbij komt.
- Zoek ook hier mee naar manieren van nabijheid. Denk aan videobellen, kaartjes of briefjes, maar ook voorwerpen, foto's, geuren en muziek kunnen linken aan diegene die voor ons belangrijk zijn.
- Indien er een overlijden wordt verwacht, spreek dan over het naderende afscheid en help hen hierop voor te bereiden. Geef uitleg en zoek samen naar wat wel nog kan.
- Naasten hebben uitleg nodig. Ze zijn overwelmd door de hele situatie en staan daardoor soms ver van het huidige moment. Geef info over de toestand van de patiënt en herhaal deze zo vaak als nodig.
- Hoe lang heeft hij nog? Ook jij hebt uiteraard geen 'glazen bol'. Wees eerlijk over wat je ziet en vertel over de verdere stappen die genomen worden.

En dan even specifiek voor de kwetsbare ouderen

- Uiteraard doe je hier hetgeen je bij je andere patiënten en diens omgeving doet. Maar we kunnen nog enkele bijzonderheden in acht nemen.
- Angst, boosheid, spanning of teruggetrokkenheid kan in zeer sterke mate voorkomen bij ouderen in isolatie, al dan niet besmet. Zeker bij diegene die kampen met een cognitieve beperking of vorm van dementie. Denk dan zeker aan praktische, maar ook emotionele steun van zorgverleners, vrijwilligers en familie.
- Gebruik taal die de oudere met een cognitieve beperking verstaat. Medisch jargon en al te complexe feiten baten niet. Houdt het eenvoudig, vertel wat er gebeurt en geef duidelijke info omtrent risicobeperking. Herhalen van deze info is een must. Een geschreven tekst of een beeld kan helpen.
- Betrek familie en andere naasten om de informatie helpen vast te houden en de preventieve maatregelen (bijv. handen wassen) te blijven handhaven.
- Ouderen die reeds hulp boden aan anderen en in goede conditie verkeren, kunnen zeker blijven helpen. Motiveer dat maar!

De meest voorkomende reacties in de huidige omstandigheden:

Fysieke reacties

- Fight/flight
- Vermoeidheid
- Verhoogde bloeddruk
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Dorst, zweet, droge mond

Gedragsmatige reacties

- Emotionele uitbarstingen
- Minder kunnen werken

Emotionele reacties

- Angst
- Schuld
- Boosheid
- Verdriet
- Hulpeloosheid
- Depressie

Cognitieve reacties

- Concentratieproblemen
- Verwardheid
- Geheugenproblemen
- Rusteloos zijn
- Moeilijk beslissingen kunnen nemen