

HANDREIKING VOOR ARTSEN EN VERPLEEGKUNDIGEN OVER OMGAAN MET STRESS BIJ PATIËNTEN MET EN ZONDER CORONA

Algemene adviezen:

Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Indien een patiënt last krijgt van de eerder genoemde stress-signalen, zijn er verschillende adviezen die je de patiënt mee kunt geven:

1. Besef dat het normaal is om angstig of bezorgd te zijn over wat er zou kunnen gebeuren, zeker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.
2. Herinner de patiënt eraan dat ook heel nare emoties te verdragen zijn en weer zullen overgaan. Het helpt om emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken.
3. Stimuleer dagelijkse activiteit en dag-structuur.
4. Verhoog het gevoel van controle en autonomie.
5. Als de patiënt stress krijgt door naar het nieuws te kijken, dan kun je adviseren het niet steeds op te zoeken en zeker geen nieuws te kijken kort voor het slapen gaan.
6. In plaats van te focussen op wat niet (meer) mogelijk is, kun je aanraden om de aandacht te richten op datgene waarop de patiënt wel invloed op heeft.
7. Wees creatief bij het verzinnen van manieren om toch contact te houden met anderen in deze periode. Praten met vertrouwde mensen of schrijven over je ervaringen kan namelijk helpen om gevoelens van isolatie, angst, verveling of kwetsbaarheid te verminderen.

Omgaan met quarantaine/isolatie:

Mensen die in quarantaine zijn kunnen last krijgen van stress in de vorm van angst, boosheid, opdringerige gedachten, verveling, of stigmatisering. Hieronder volgen enkele adviezen over hoe je om kunt gaan met de stress van isolatie.

1. Onthoud dat je de maatschappij een dienst verleent. Door quarantaine help je mee aan het verlagen van de kans dat anderen ziek worden.
2. Blijf actief, houd vast aan routines. Activiteiten, routines en structuur geven de dag vorm, bieden houvast en stabiliteit, en voorkomen gevoelens van hulpeloosheid.
3. Sociaal contact is een belangrijke activiteit. Blijf in contact via sociale media, en zorg ervoor dat dit een vaste activiteit is in je dagelijkse schema.
4. Neem de controle over je zorgwekkende gedachten. Het is normaal om je zorgen te maken over je ziekte en het risico dat je anderen besmet. Als zulke gedachten veel aandacht opeisen, kun je proberen afleiding te zoeken in activiteiten, of piekertijd in te plannen, bij voorkeur niet 's avonds laat.
5. Een paar nieuwsberichten per dag uit een betrouwbare bron zijn voldoende.

Wat als deze adviezen niet voldoende helpen?

Bijvoorbeeld bij signalen van aanhoudende:

- emotionele onregeling (angst, milde tot matige depressieve klachten, boosheid),
- heftige herbelevingen (telkens beelden zien of herinneringen hebben),
- aanklampend/claimend gedrag,

Overleg dan telefonisch met één van de psychologen van de afdeling Medische Psychologie (telefoonnummer:).