

# De evenwichtige zorgverlener, dat ben jij



Annemieke Kuin,  
hum. geestelijk verzorger

# Kwaliteitskader palliatieve zorg

## 9 principes

Zorgverleners en vrijwilligers zijn zich bewust van de emotionele impact die het leveren van palliatieve zorg kan hebben op henzelf. Zij reflecteren op hun eigen houding en handelen en hebben oog voor hun **persoonlijke balans**. Zij dragen daarin **zorg voor zichzelf** en voor hun collega's.

# Waar krijg je energie van?

Opdracht STARTER. Werk onderstaande vragen uit in een kort verslag.

- Waar geniet je van?
- Waar mag ik je voor wakker maken?
- Wat maakt een (werk)dag de moeite waard?
- Waar krijg jij een glimlach van op je gezicht?
- Als je nu een uurtje mag doen wat je het liefst zou willen, wat ga je doen?
- Waar ben je goed in?/Waar ben je trots op?
- Op welke dagen ga je voldaan naar huis?

# Fundament

Opdracht GEVORDERDE: Werk onderstaande vragen uit in een kort verslag; beargumenteer je meningen.

- Waar vertrouw je op?
  - Jezelf (ratio, kennis, creativiteit, humor)
  - Mensen
  - Het jezelf overstijgende
- Op wie kan je bouwen?
- Wat is van waarde/waarden
- Wat inspireert/motiveert je in dit werk?

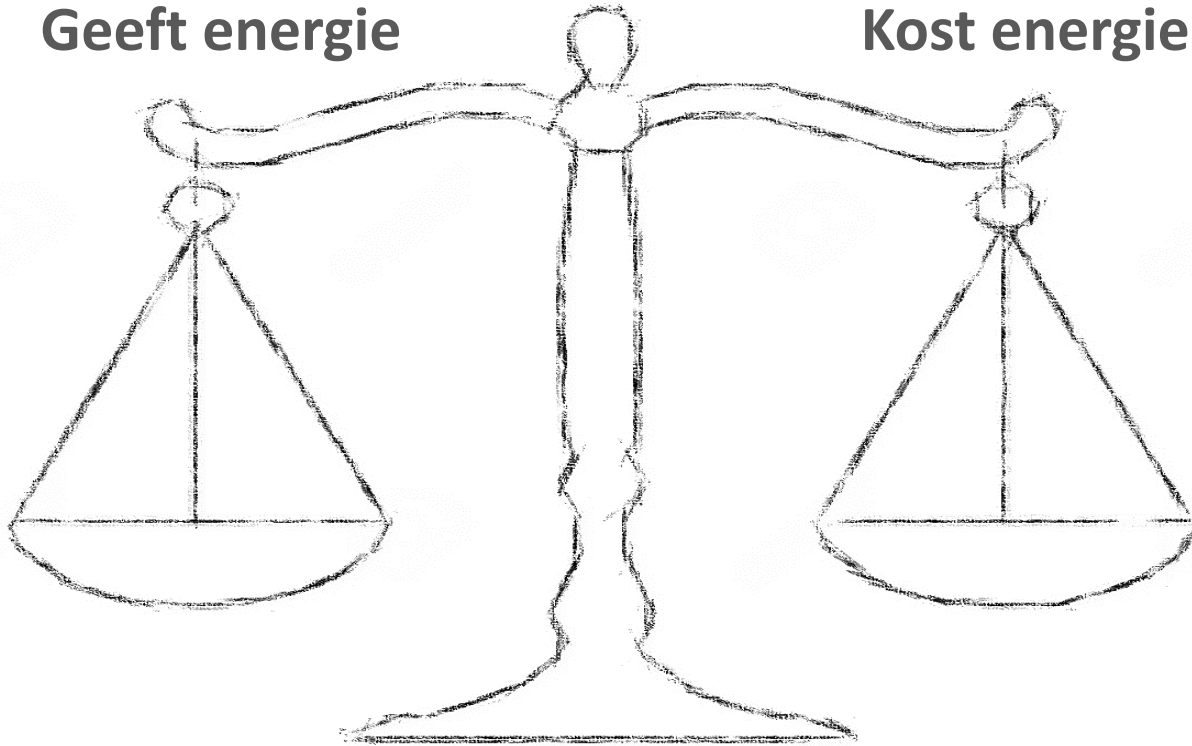
# Wat kost energie

Opdracht BEROEPSBEKWAAM: overdenk onderstaande vragen en bespreek binnen een groep klasgenoten wat je van de ander nodig hebt om goed te blijven functioneren.

- Wat kost jou veel energie?
- Wat frustreert je?
- Waar word je moe van?
- Wat maakt een dag een rotdag?
- Op welke dagen ga je uitgeput naar huis?

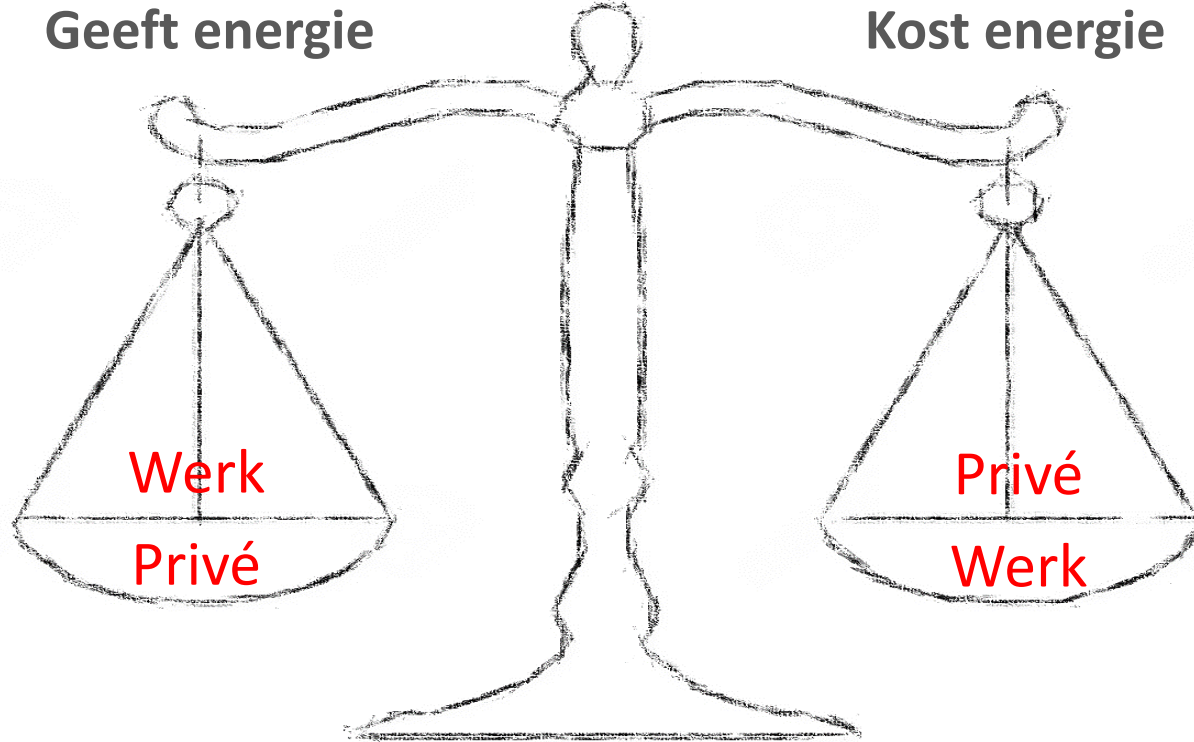
**Geeft energie**

**Kost energie**



**fundament**

# Disbalans?



**Drukke dag: bezuinigen op wat energie geeft?**

# Oefening





# Zorg voor de zorgenden

## draaglast

- Hoge werkdruk
- Emotionele belasting  
machteloosheid

## draagkracht

- Goede sociale steun
- Scholing
- Verdieping van de relaties  
binnen het zorgteam

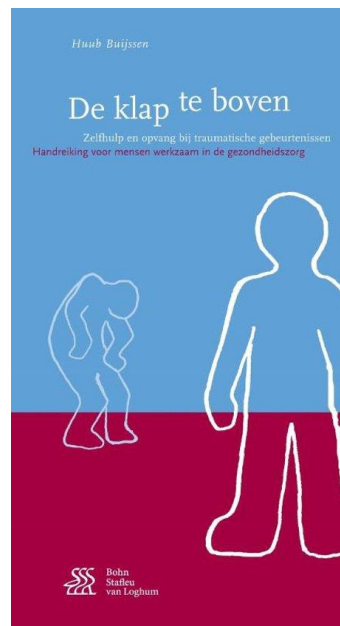
# Ervaringen delen

- Evalueren na heftige dag of overlijden
- Nagesprek met naasten
- Casuïstiekbespreking: aandacht voor geraakt zijn
- Buddy/peersupport
- Intervisie



# Traumatische ervaringen

Huub Buijssen



# Zelfonderzoek

- Neem je je geraakt zijn serieus?
- Frustraties zijn een sterk signaal: wat is je verlangen?
- Scholing / supervisie



# Management

Ervaringen delen en reflectie kost tijd

Ervaringen delen komt gezondheid medewerkers ten goede

Ervaringen delen draagt bij aan verbeteren/borgen kwaliteit (Baart)



# Wat helpt jou om beter je balans te bewaken?

- Adempauze
- Ervaringen delen
- Zelfonderzoek