

Samen zijn op afstand

MEELEVEN IN TIJDEN VAN CORONA



Versie 1.0
10042020

Samen zijn op afstand

Meeleven in tijden van corona

Veel mensen hebben het coronavirus en hebben er weinig last van. Maar een deel van de zieken belandt in het ziekenhuis. Sommige komen zelfs op de intensive care. Dat is natuurlijk al heel verdrietig. Naasten* mogen vaak niet bij ze op bezoek. Dat maakt het nog lastiger.

Hoe kun je op afstand toch samen zijn? Daar helpt dit boekje je bij. Het geeft informatie en tips. Jij en je naasten kunnen ook dagboekpagina's maken. Zodat je elkaar op de hoogte houdt. En weet dat je aan elkaar denkt.

Inhoud

- Wat gebeurt er allemaal?!
- Een paar gegevens over mij
- Dagboekpagina's
- Dingen die je kunt dóén
- Een belangrijk gesprek
- Goed voor jezelf zorgen
- Colofon



Dit boekje is in ontwikkeling. Je reactie is daarom belangrijk voor ons. Zo kunnen we andere gebruikers steeds beter helpen. Vertel ons je mening of ervaring. Doe dat op onze site: samenzijnopafstand.nl. Daar vind je ook meer informatie.

* Naasten zijn alle mensen met wie je een goede band hebt. Denk aan je partner, (klein)kinderen, (schoon)familie, goede vrienden.

Wat gebeurt er allemaal?!

Ziek zijn in tijden van corona

Niemand weet wat de toekomst brengt. Maar in deze tijd is dat nog lastiger. Veel is onbekend over het coronavirus. Daarom kunnen maatregelen wekelijks veranderen. In zorginstellingen gelden andere regels dan anders. Alles om te voorkomen dat meer mensen het virus krijgen.

Als je dit boekje leest, ben je zelf ernstig ziek. Je bent opgenomen in een ziekenhuis of verpleeghuis bijvoorbeeld. Hoe gaat het daar? Wat mag wel en wat mag niet? Wat kan wel en wat niet?

Elke instelling heeft zijn eigen regels. Daarover krijgen jij en je naasten informatie zodra je wordt opgenomen. Maar jullie kunnen zelf ook vragen stellen. Zodat je beter weet waar je aan toe bent.

Vragen die je kunt stellen:

- Er mag misschien maar 1 persoon op bezoek komen.
Moet dat telkens dezelfde zijn?
- Moet je bezoek beschermende kleding aan?
- Mag je bezoek iets voor je meenemen?
Een smartphone of tablet bijvoorbeeld?
Foto's, tekeningen of bloemen? Eten of fruit?
- Mag je bezoek dingen uit het ziekenhuis mee naar huis nemen?
Moet je die dan ontsmetten?
- Mag je bijvoorbeeld een koptelefoon hebben om naar muziek te luisteren?
- En: aan wie kan je al deze vragen stellen?
Wie is je contactpersoon?



Een paar gegevens over mij

Vertel iets over jezelf

plak hier een foto

Mijn naam:

Mijn eerste contactpersoon :

Mijn tweede contactpersoon :

- Vul dit formulier in als je wordt opgenomen.
- Deel dit formulier met je zorgverlener.
- Laat je naaste weten wat je hebt ingevuld.



Ik woon in :



Mijn partner :



Mijn kinderen :



Mijn kleinkinderen :



Beroep :

☐ met pensioen



Mijn geloof of levensovertuiging :



Belangrijk om van mij te weten :

Leer mij beter kennen:

Ik luister graag naar

Ik kijk met plezier naar

Ik eet het liefst



Dagboekpagina

Meeleven, meelezen, meekijken

Je bent ziek geworden, opgenomen en geïsoleerd. Dan wordt je wereld ineens heel klein. Je houdt contact met je omgeving via internet, zorgverleners en je naasten. Een dagboek kan jullie daarbij ondersteunen. Daarom zitten er in dit boekje dagboekpagina's. Je kunt er zelf dingen in schrijven. Je naasten kunnen dat ook doen. Je kunt erin schrijven wat er op een dag is gebeurd. Je kunt er ook andere dingen in kwijt. Je naasten kunnen dat van hún leven doen. Print zo veel dagboekpagina's als je maar wilt.

In het ergste geval kom je op de intensive care terecht. Dan kunnen je naasten of de zorgverleners het dagboekje bijhouden. Dat kan belangrijk zijn voor als je van de intensive care af mag. Veel mensen vinden het fijn om te weten wat daar met ze is gebeurd.

Tip

Vertel wat je bezighoudt.
Waar ben je bang voor?
Waarover maak je je zorgen? En je naasten, welke gevoelens en gedachten hebben zij?

Tip

Je kunt een foto maken van een ingevulde dagboekpagina. Of je naaste kan dat doen. Die kan de foto delen met anderen. Zo blijft iedereen op de hoogte. Als jij dat goed vindt natuurlijk.

Tip

Mensen willen weten hoe het met je gaat. Voor je naasten kan het een hele opgave zijn om iedereen te informeren. Het kost minder tijd als ze dagelijks een mail over je toestand sturen. Of een blog bijhouden. Ze kunnen ook een WhatsApp-groep aanmaken, of een besloten Facebook-groep.



Dagboekpagina

Meeleven, meelezen, meekijken

Wat er
vandaag
gebeurde

Vandaag is het _____

Wat de dokter of
verpleegkundige
zei

Hoe ik me
voelde

Dagboekpagina

Meeleven, meelezen, meekijken

Waar ik op
hoop

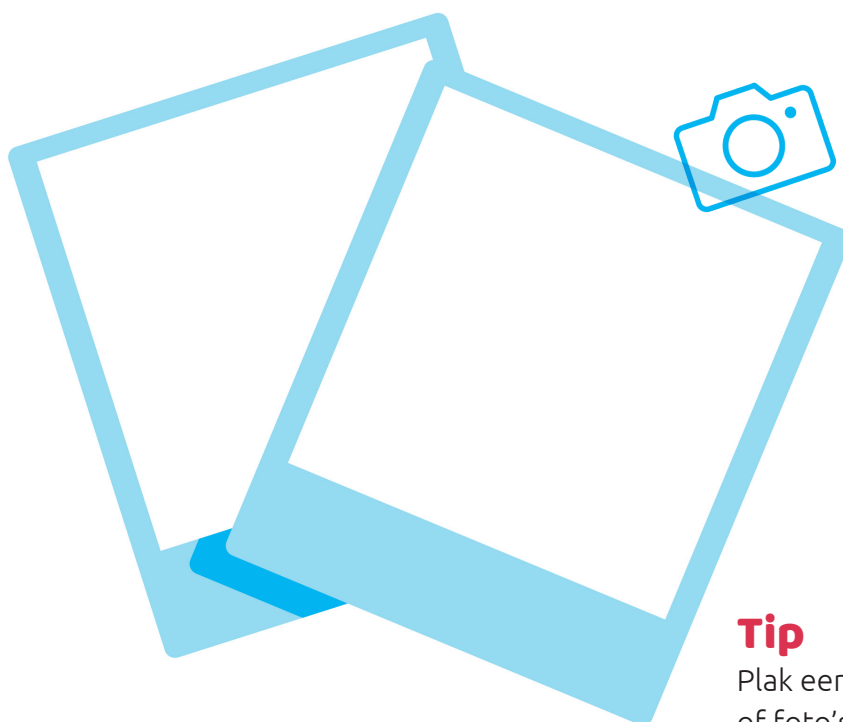
Wat ik je graag
wil laten weten



Wat ik je eigenlijk
nog nooit heb
verteld

Dagboekpagina

Meeleven, meelezen, meekijken



Tip

Plak eens wat plaatjes of foto's op. Gewoon uit de krant, een magazine of fotoalbum.

Dingen die je kunt dóén

Meeleven, meelezen, meekijken

Steun zoeken bij elkaar is lastig in deze tijd. Je kunt wel dingen doen om je van veraf toch dichtbij te voelen. Een paar ideeën voor je naasten:



Steek een kaarsje aan of brand een lichtje.
Denk dan even aan je naaste.



Haal samen mooie herinneringen op. Sta stil bij de goeie momenten die je nu misschien samen hebt. Dat kunnen mooie herinneringen voor later worden.



Stuur een kaart, brief of tekeningen van de (klein)kinderen.
Je kunt er ook een foto van maken en die digitaal versturen.



Het is fijn om de stem van een bekende te horen. Lees een gedicht of verhaal voor en verstuur die digitaal. Spreek een boodschap in. Of stuur iemands lievelingsliedje of muziek op.



Geur kan helpen om te ontspannen. Geef je naaste een doekje met de geur van de wasverzachter die je thuis gebruikt. Als dat mag in de zorginstelling natuurlijk.



Denk allemaal aan elkaar op hetzelfde moment. Of doe allemaal hetzelfde. Een liedje luisteren en keihard meezingen bijvoorbeeld. Of juist even stil zijn. Het verbindt als je weet dat de ander iets op dat moment ook doet.



Je geloof of levensovertuiging kan manieren bieden om contact te leggen. Bidden, uit de Bijbel lezen, of een vers uit de Koran of Torah opzeggen bijvoorbeeld.

Een belangrijk gesprek

Praten over het levenseinde

Je hoopt dat je beter wordt. Je naasten doen dat ook. Maar er bestaat helaas een kans dat je aan corona overlijdt. Voor je naasten kan het dan fijn zijn te weten wat jouw wensen zijn. Zorgverleners willen dat ook graag. Daarom wordt bij de opname onder meer gevraagd of je gereanimeerd wilt worden. Maar er is meer om over na te denken. Praat er met je naasten over. Het is een moeilijk, maar belangrijk gesprek. En onthoud dat je altijd op je keuze kunt terugkomen.

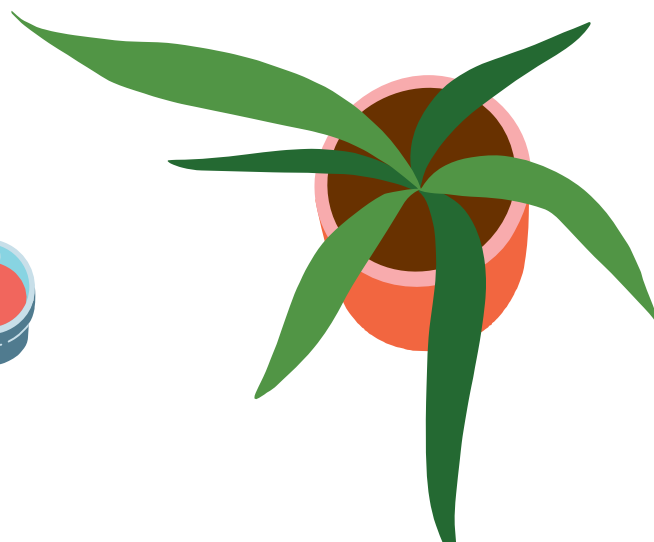
Waarover kun je nadenken en spreken?

- In Nederland heb je het recht om een medische behandeling te weigeren. Dat heet een behandelverbod. Zijn er behandelingen die je niet wilt ondergaan? Wil je bijvoorbeeld gereanimeerd worden als dat nodig is? Of beademd?
- Zijn er dingen waar je erg bang voor bent? Praat daarover met de dokter of verpleegkundige. Zij kunnen je uitleg geven.
- Wil je opgenomen worden op de intensive care als je zieker wordt? Weet je wat het betekent? Wat weet je over de gevolgen voor je leven daarna?
- Wanneer is het leven de moeite niet meer waard voor jou? Wanneer vind je het leven uitzichtloos? Welk lijden zou je echt ondragelijk vinden?
- Wie moet er namens jou beslissen als je dat zelf niet meer kunt? Weet die persoon wat belangrijk voor jou is?
- Heb je je wensen al eens vastgelegd? In een behandelverbod, levenstestament of wilsverklaring? Waar liggen deze belangrijke papieren? Weet je huisarts ervan?
- In het slechtste geval overlijdt je. Heb je wensen voor dat afscheid? Wil je gecremeerd of begraven worden bijvoorbeeld? Weten je naasten dat?

Praten over het levenseinde

- Wacht niet tot je te ziek wordt om te praten.
- Bedenk met wie je dit gesprek wilt voeren.
- Je hoeft niet alles in één keer te bespreken.
Je kunt de volgende dag verdergaan.
- Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken. Oordeel niet.
- Schrijf op wat er is besproken.
Spreek af welke actie ondernomen moet worden.

Bespreek met je naasten wat de rolverdeling in de familie is. Wie heeft welke taak? Je rol kan betekenen dat je ergens wel of niet bij mag zijn. Heb het daar samen over. Dat voorkomt teleurstellingen.



Goed voor jezelf zorgen

Meeleven, meelezen, meekijken

Hopelijk duurt je ziekenhuisverblijf niet lang en mag je snel weer naar huis. Hoe dan ook is dit een zware tijd voor jou en je naasten. Die is nog niet voorbij als je straks thuis weer fit moet worden.

Daarom is het van belang dat je naasten op de been blijven. En jij moet al je energie kunnen besteden aan beter worden.

Voor iedereen is het dus belangrijk goed voor zichzelf te zorgen. Anders houd je het niet vol.

Tips voor jezelf

We doen anderen zo graag een plezier. Soms kost ons dat veel energie. Die heb je voor jezelf nodig op dit moment. Zeg dus nee tegen dingen die je niet wilt of kunt doen. Dat is niet onaardig bedoeld. Je moet jezelf even voorrang boven alles en iedereen geven.

Tips voor je naasten

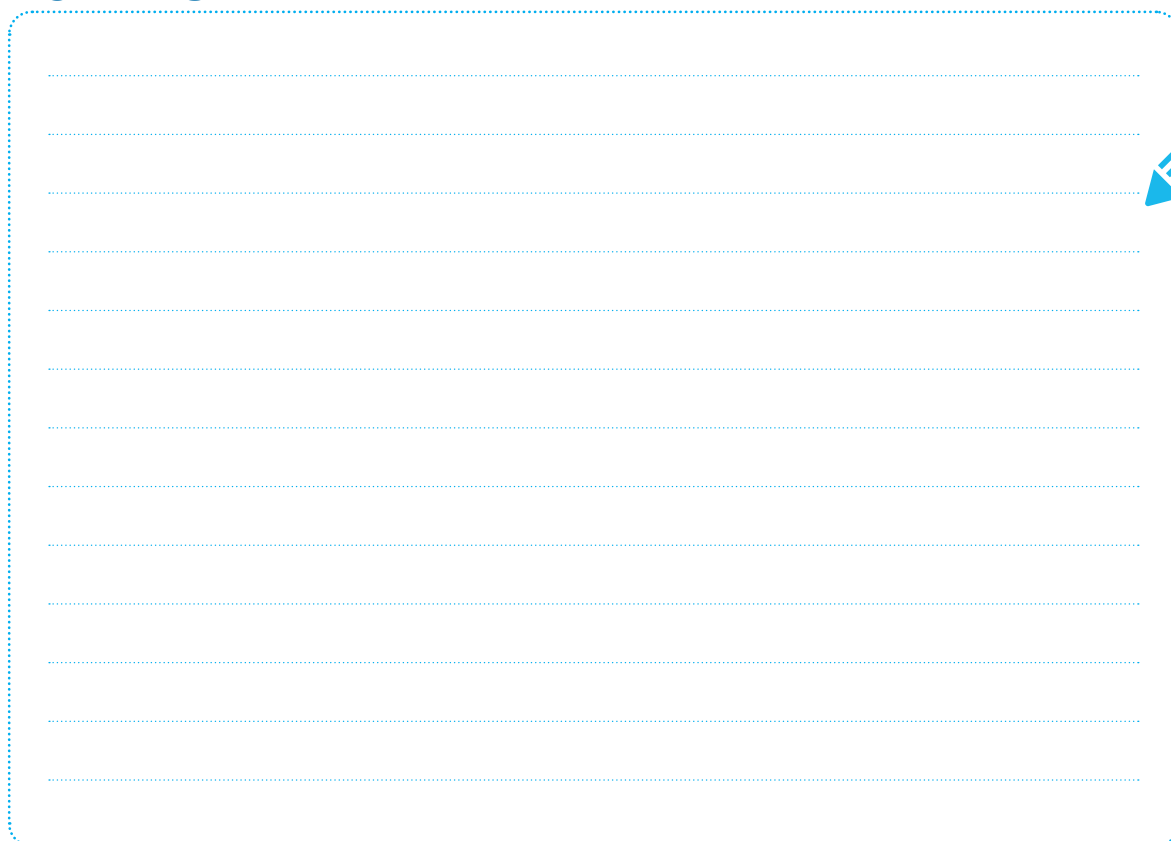
Je zorgt voor jouw dierbare zieke uit liefde, betrokkenheid en trouw. Dat kun je niet als je zelf te weinig kracht en energie hebt. Houd dus ook rekening met je eigen wensen en behoeften. Dat is niet egoïstisch, maar noodzakelijk. Neem af en toe de tijd voor jezelf. Doe iets waar je plezier in hebt. En voel je niet schuldig.



Tip

Wees niet bang om hulp te vragen. Vraag iemand een taak van je over te nemen. Dan krijg jij de tijd om op te laden.

NOTITIES



COLOFON

Hoe dit boekje tot stand kwam

Dit boekje is ontstaan tijdens de coronacrisis in het voorjaar van 2020. Het is gemaakt in het kader van Dutch Hacking Health. Tijdens dit evenement werken mensen samen aan ideeën om de wereld beter te maken. Het initiatief heeft geen winstoogmerk.

Wie er hebben meegewerkt

Dit boekje is gemaakt door Roos Trooster, Irene Gielen, Damien Nunes, Bernet Ragetli, Muriel van Oers, Latisha Meijer, Marijke Dermois, Chiara Bozzacchi, Dennis de Mik en Els Wiegant. Samen vormden zij team #10 bij Hack Corona van Dutch Hacking Health. De teamleden betrokken mensen uit hun netwerk om het idee uit te werken.

Bronnen

Voor dit boekje is gebruikgemaakt van openbare, betrouwbare informatiebronnen.

Meer informatie

Dit boekje heeft als doel het samen zijn op afstand makkelijker te maken. De informatie is daarom beperkt gehouden. Op de website samenzijnopafstand.nl vind je meer informatie. Daar zijn ook verwijzingen naar andere websites te vinden.