

Overeind blijven

Werken tijdens de coronacrisis is niet alleen fysiek zwaar. Mentaal is de uitdaging misschien nog wel groter. Utrechtse onderzoekers zetten op een rij wat nodig is om het op een gezonde manier vol te houden.

Als er een gezondheids crisis uitbreekt, is de eerste reactie van zorgprofessionals: zorgen. Veel verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten draaiden in het midden van de coronacrisis extra diensten, namen meer taken op zich en deden er alles aan om de zorg die nodig was te kunnen bieden. Over die inzet zeiden ze nuchter 'dit is ons werk', en tegelijkertijd is het een valkuil. Want als je alleen maar doorgaat, loop je het risico dat je jezelf uit het oog verliest en over je grenzen heen gaat. Dat kan voor psychische problemen zorgen, ook ná de crisis. De cijfers liegen er niet om. Uit een ledenpeiling van V&VN (zie p. 6) blijkt dat sinds de coronauitbraak zeven van de tien verpleegkundigen en verzorgenden meer psychische belasting ervaren dan gewoonlijk. De meest voorkomende klachten zijn vermoeidheid, onzekerheid, stress, machteloosheid en slapeloosheid. Helaas is er niet voor iedereen psychische ondersteuning

vanuit de werkgever. Voor 69 procent van de verpleegkundigen en verzorgenden is die er wel, de rest is min of meer aan zichzelf overgeleverd. In ziekenhuizen is die ondersteuning overigens het best geregeld, in de wijkverpleging en de geestelijke gezondheidszorg het minst.

Heel praktisch

Hoe blijf je als zorgprofessional mentaal en fysiek gezond? Hoe blijf je mentaal weerbaar als de druk continu hoog is, niet één dag, maar weken lang? Twaalf Utrechtse onderzoekers verplegingswetenschap bogen zich hierover. Ze onderzochten in vijf dagen, er was immers hoge nood en dus haast, wat er te leren viel uit voorgaande, vergelijkbare uitbraken, zoals SARS, MERS en Ebola. Ze lazen niet alleen wetenschappelijke artikelen over mentale en fysieke gezondheid van zorgprofessionals bij vergelijkbare virusuitbraken, maar hadden ook tientallen gesprekken met experts en zorgprofessionals op de werkvloer. Ze bundelden






 Het rapport Co-Fit werd opgesteld door twaalf onderzoekers van Nursing Utrecht (Verplegingswetenschap UMCU en Lectoraat Chronische Zieken HU), THiNC (The Healthcare Innovation Center) en Hogeschool Utrecht Lectoraat Chronisch Zieken. Je vindt het rapport Co-Fit hier: lvmp.nl/wp-content/uploads/2020/04/Co-Fit.pdf

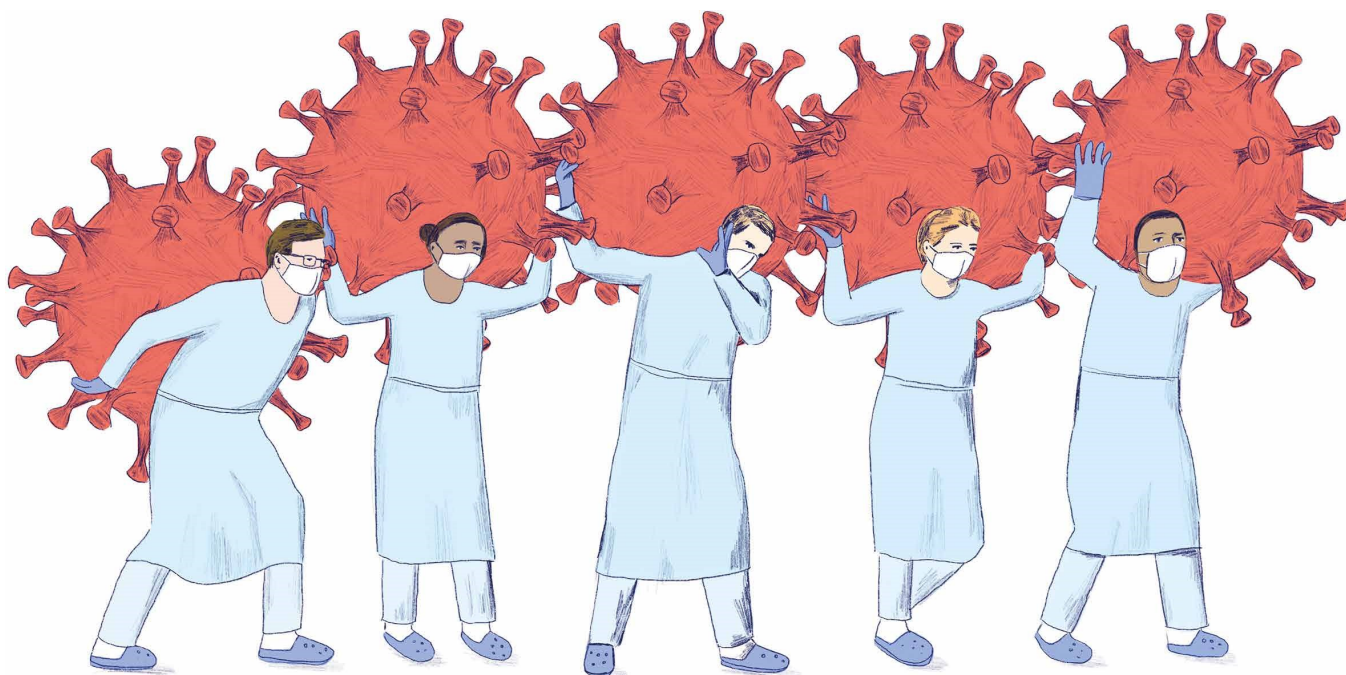
de zo verworven kennis in het rapport Co-Fit (zie kader).

Jaap Trappenburg, senior onderzoeker Verplegingswetenschap UMCU en THiNC, en Nienke Bleijenberg, lector Ouderenzorg en wijkverpleging aan Hogeschool Utrecht en onderzoeker bij Verplegingswetenschap UMCU, werkten mee aan het onderzoek. Jaap: “Onze aanbevelingen moesten *hands on* worden, dus kort en bondig en vooral heel praktisch. Wat moet ik doen? Dat is de vraag die leeft op de werkvloer. Op managementniveau is dat: wat draagt bij aan het weerbaar houden van mijn personeel? Hoe zorg ik ervoor dat ze nu, én straks, niet omvallen? En voor de zorgprofessionals is dat: hoe kan ik mijn werk zo goed mogelijk indelen en waar kan ik met mijn verhaal terecht?”

Nienke: “We merkten al snel waar zorgprofessionals mee worstelen. Ze zijn bang, maken zich zorgen om patiënten, maar ook over hun eigen gezondheid en die van hun families. Ze hebben eigenlijk continu het gevoel dat ze ‘aan’ staan, zowel op hun werk als thuis. Maar hun grootste zorg is misschien wel de kwaliteit van de zorg, die ze niet meer, of minder goed, kunnen leveren. Dat zorgt voor een onbehaaglijk gevoel, het gevoel dat je het niet goed doet. Uit de ledenpeiling van V&VN blijkt dat 60 procent van de zorgprofessionals last heeft van vermoeidheid, 43 procent ervaart stress, 25 procent heeft last van slapeloosheid en 25 procent loopt met angstgevoelens rond. Dat zijn verontrustende cijfers.”

Peer support

Wat zijn de aanbevelingen van de onderzoekers? Nienke: “Ervaringen kunnen delen, is belangrijk.” Ze noemt in het bijzonder *peer support*, collegiale ondersteuning. Het is een systeem waarbij zorgprofessionals elkaar proactief opvangen. Er wordt dus niet gewacht op de hulpvraag, maar je biedt na een ernstige situatie meteen hulp aan. Dat maakt het anders dan een buddy-systeem, waarbij de hulpvraag leidend is. Nienke: “*Peer support* willen we nu online



gaan aanbieden. Je kunt je verhaal delen in een omgeving waar interactie mogelijk is. Soms willen mensen het niet met hun collega's bespreken en dan kunnen ze terecht in een anonieme omgeving." Jaap: "Het gaat eigenlijk ook om heel simpele dingen, zoals blijf gewoon supergoed eten."

Defensie bleek overigens een fijne 'collega' in deze coronatijd. De ervaringen van defensie met crisissituaties vormden een belangrijke informatiebron voor de onderzoekers. Militair verpleegkundigen zijn bekend met stressvolle situaties met veel doden en zieken en grote onzekerheid. Daar leerden de onderzoekers veel van.

Bovendien sprongen militair verpleegkundigen bij in ziekenhuizen tijdens de coronacrisis, daar waar de nood hoog was en er een personeels-tekort ontstond.

Werken onder druk

Marcel van Diessen is militair verpleegkundige en werkte drie weken in het Reinier de Graaf Ziekenhuis in Delft, op een afdeling met coronapositieve patiënten.

Het werken in Delft vergelijkt hij met zijn uitzendingen naar Joegoslavië en Libië. "Een uitzending is werken onder druk. Dat was het nu ook. Ik was op onbekend terrein, moest met

'Als het in je kop goed zit, blijf je overeind staan'

onbekende mensen werken en er was een onbekende vijand: het coronavirus. Dat betekent snel schakelen, snel overleggen en snel handelen."

Korte lijnen

De les die hij achterlaat in het ziekenhuis is werken met buddy's, wat bij defensie altijd gebeurt om het mentaal vol te houden. "Bij ons zijn er veel evaluatiemomenten waarin je stressvolle situaties met elkaar bespreekt en elkaar kunt monitoren: gaat het nog goed? Ook nu gaan we bij elkaar zitten met verpleegkundigen vanuit defensie die met coronapatiënten hebben gewerkt in ziekenhuizen, om te delen wat we hebben meegemaakt. Het is belangrijk om daar aandacht aan te besteden. Want als het in je kop goed zit, blijf je overeind staan."

Meer lezen over psychische ondersteuning in tijden van corona?

Ga naar venvn.nl/thema-s/coronavirus/psychische-ondersteuning-in-coronatiiden/ Hier vind je onder meer de adviezen van defensie en de gegevens van de landelijke hulplijn van het Instituut voor Psycho-trauma voor zorgprofessionals die in deze emotioneel zwaar belastende tijd hun hart willen luchten.