

# Goed zorgen voor uzelf en elkaar

## Tips voor patiënten

**In deze folder vindt u informatie over zorgen, gedachten, onzekerheid, angst en stress over het coronavirus (COVID-19). U vindt ook informatie over wat het betekent om in isolatie te liggen. U krijgt handvatten en oefeningen om hiermee om te gaan en grip te krijgen op uw situatie.**

Allereerst: het is volstrekt normaal om nu stress, angst of spanning te ervaren. Het goede nieuws: mensen kunnen daar vrij goed tegen. Maar het kan ook te veel worden. Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Er komt elke dag veel informatie op ons af. We vragen ons af hoe we onszelf en onze naasten kunnen beschermen. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen. Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over onze eigen gezondheid of die van onze naasten is normaal en hoort erbij.

### **Belangrijke informatie**

#### *Angst, onzekerheid en stress*

Om angst, onzekerheid en stress te kunnen verlichten, is het belangrijk om de oorzaken ervan te begrijpen. Zo krijgen deze emoties minder vat op u. Angst maakt ons extra alert. Onze hersenen blijven speuren om na te gaan of er een probleem is. U kunt merken dat u extra behoefte krijgt aan controle, die er op dat moment minder is. Gevoelens van kwetsbaarheid, disbalans en onveiligheid verergeren en kunnen u een gevoel van onmacht geven.

Nare ervaringen maken meer indruk dan prettige ervaringen. Dit komt omdat ons brein nare ervaringen wil oplossen of voorkomen. Ook al komt u een negatieve ervaring te boven, toch laat dit een onuitwisbaar spoor in de hersenen achter. Wanneer uw evenwicht wordt verstoord door gevaar, pijn of nood, dan kunt u spreken van stress. Angst, onzekerheid en stress kosten veel energie en zorgen voor een onrustige geest.

#### *Isolatie*

Voordat u in isolatie bent gekomen, is er vaak al een hoop gebeurd. Misschien was er onzekerheid over de diagnose of was u bang te overlijden. Uw leven staat op zijn kop en u bevindt zich opeens in een andere wereld. Hoewel u wordt omringd door goede zorgen kan het contact afstandelijk aanvoelen. De mensen die u verzorgen zijn 'verpakt' en uw dierbaren mogen niet op bezoek komen.

Tijdens een isolatie heeft u genoeg tijd om te gaan piekeren en zich zorgen te maken over de toekomst. Bijvoorbeeld over of u wel geneest. U kunt zich gespannen, angstig, somber en eenzaam voelen. Mensen in deze situatie denken soms ook een last voor hun omgeving te zijn. Deze gevoelens en gedachten zijn normaal. Mensen die in isolatie liggen kunnen last hebben van:

- Depressiviteit
- Angst
- Boosheid
- Verminderd zelfvertrouwen
- Gevoel van controleverlies en afhankelijkheid
- Gevoel afgezonderd te zijn, sociaal geïsoleerd te zijn
- Eenzaamheid
- Verveling
- Piekeren

Het is goed om u te bedenken dat dit veel voorkomt en weer afneemt wanneer u uit isolatie mag. Sommige mensen ervaren in isolatie juist ook tijd om zaken te overdenken of te verwerken, meer privacy en minder last van geluiden uit de omgeving.

### Praktische tips

Hieronder staat een aantal praktische tips en adviezen. Kijk welke op uw situatie van toepassing zijn, het is niet nodig om ze allemaal op te volgen.

### Structuur

Allereerst is het belangrijk om voor uzelf een aantal activiteiten te bedenken om de dag mee te vullen. Dit noemen wij een dagstructuur.

In een ziekenhuis is er al een bepaalde structuur in de vorm van bijvoorbeeld eten en wassen. Ook komen er regelmatig dokters en verplegers langs voor medische handelingen. Daarnaast blijft er tijd over. Verzin hoe u deze tijd in gaat vullen. Belangrijk hierbij: het moet mentaal niet te ingewikkeld of vermoeiend zijn, maar wel boeiend genoeg om uw aandacht op te richten en u te ontspannen. Een aantal suggesties:

- Tv en film kijken
- Muziek luisteren
- Puzzelen
- Lezen/luisterboeken/tijdschriften/podcasts
- Spelletjes op mobiel of tablet
- Mailen/beeldbellen/facebooken, appen met familie en vrienden
- Iets anders wat u leuk lijkt of wat uw hobby is

### Doe ademhalings- of ontspanningsoefeningen

Een goede hulp is de VGZ Mindfulness coach app.

### Omgaan met angstgevoelens

Situaties als nu met de coronapandemie kunnen gevoelens van angst oproepen. Hieronder een aantal tips hoe u beter met deze angst om kunt leren gaan. Mocht u last blijven houden van angstgevoelens en belemmeren deze u langdurig, zoek dan extra hulp.

- Praat erover: angst wordt vaak groter als u het probeert weg te drukken. Erover praten kan helpen – met collega's, dierbaren of willekeurige mensen. Als u merkt dat jullie elkaar angstig praten: goed opgemerkt en goed om aan te pakken. Spreek het uit en zoek samen naar gespreksonderwerpen die meer lucht geven. Respecteer het ook als iemand even niet wil of kan praten. Schrijven kan helpen om dingen op een rijtje te zetten en afstand te nemen.

- Blijf in contact: angst zorgt dat we ons afsluiten. Verbinding zoeken met andere mensen is juist een manier om beter met angst om te kunnen gaan.
- Zet uzelf op nieuwsdieet: ons brein telt gewoon alles op wat we tegenkomen. Als we dus de hele dag door alleen zorgwekkende signalen binnenkrijgen, vergroot dat onze angst. Dus zet uzelf op dieet: kijk nog maar 2 of 3 keer per dag naar het nieuws (en doe dat niet voordat u naar bed gaat), zorg voor activiteiten en gespreksonderwerpen die niet gaan over corona en andere zorgen. Hetzelfde geldt voor social media. Ook belangrijk: haal vooral informatie uit betrouwbare bronnen, zoals NOS ([Nos.nl](https://nos.nl)), het RIVM ([Rivm.nl](https://rivm.nl)) en de World Health Organization ([Who.int](https://who.int)).
- Helpende gedachtes: als u merkt dat u last heeft van angstige gedachtes, kunt u ook helpende gedachtes opzoeken. Welke zinnetje zou u tegen iemand zeggen om diegene gerust te stellen? Kunt u die ook voor uzelf gebruiken? Vaak zijn helpende gedachtes het beste als u ze zelf gelooft, als ze juist zijn én als ze de spanning omlaag brengen. Enkele voorbeelden (maar bedenk vooral welke zin voor u werkt):
  - Angst is normaal, ik maak er het beste van.
  - Ik bekijk het stap voor stap, dat is wat ik kan en dat is goed genoeg.
  - De spanning die ik nu voel is niet constant: het verandert en wordt ook weer minder.
  - We kunnen de toekomst niet voorspellen, we maken er gewoon het beste van.
- Herinner uw eigen veerkracht: in Nederland en de wereld is de coronacrisis ongekend, maar u heeft misschien al voor veel hete vuren gestaan. Hoe bent u daar mee om gegaan? Wat deed u? Wat heeft u toen geholpen om het hoofd koel te houden en te doen wat nodig was? En wat kunt u daar nu van gebruiken?

### Tips voor naasten

Deze tips kunnen helpen als iemand in uw omgeving stress ervaart vanwege een acute situatie of schokkende gebeurtenis. Als u nu als patiënt met corona in ons ziekenhuis ligt, in thuisisolatie verblijft of als een familielid of naaste in deze situatie zit, dan bent u grotendeels verstoken van contact met familie en naasten. Zij moeten veel opvangen in de thuissituatie. Daarnaast hebben veel mensen nu zorgen over hun werk en inkomen. Deze tips geven we u mee:

## Goed zorgen voor uzelf en elkaar

- Toon belangstelling en geef serieuze aandacht.
- Wees echt in uw reacties.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert.
- Besef dat getroffenen vaak hun verhaal willen vertellen.
- Biedt praktische hulp als men dat nodig heeft; zorg voor enig overzicht en enige structuur.
- Laat ongevraagde adviezen achterwege.
- Let op dat men voldoende rust of ontspanning neemt.
- Vermijd sensatie en flauwe grappen.
- Laat wat van u horen en toon medeleven.
- Vraag in de weken of maanden erna hoe het gaat.
- Laat verwijten en beschuldigingen achterwege.
- Betuttel de persoon niet.
- Geef iemand ruimte als die er (op dit moment) niet over wil of kan praten.

### **Wat als deze adviezen niet voldoende helpen (hulp vragen)?**

Een verwerkingsproces kost tijd en inspanning. De reacties op aangrijpende ervaringen zullen na verloop van tijd afnemen, maar soms blijft een schokkende gebeurtenis iemand nog lang bezighouden. In dat geval kan extra hulp nodig zijn. Veel mensen zoeken en vinden steun in hun directe omgeving. Bespreek uw zorgen met uw naaste(n). Mocht u meer hulp nodig hebben of wensen ga dan naar uw huisarts of vraag de arts om een consult uit te schrijven naar de afdeling medische psychologie van het ziekenhuis.

Mocht u vragen hebben dan kunt u altijd het algemene nummer van het Adrz bellen: 088 125 00 00 (maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur). Op [Adrz.nl](https://www.adrz.nl) vindt u de meest actuele informatie.

*Bron: Goed zorgen voor jezelf en elkaar. Informatie rondom Corona voor patiënten en naasten. (2020). Folder Jeroen Bosch Ziekenhuis.*