

'BEHOUD PSYCHISCHE GEZONDHEID PERSONEEL ESSENTIEEL'

## Gaan we met z'n allen Bruins achterna?

Vechten tegen het coronavirus vraagt veel van artsen. Fysiek, maar zeker ook psychisch. Hoe blijven ze overeind?

**I**n de strijd tegen het coronavirus in Wuhan werd het universitaire Second Xiangya Hospital ingericht om een groot deel van de patiënten met verdenking op corona te onderzoeken. Extra zorgverleners hielpen de vaste staf van de afdeling Infectieziekten in de koortskliniek en op de gescheiden afdelingen voor mensen met milde en met ernstige klachten. In *The Lancet Psychiatry* beschreven betrokken hulpverleners in februari hoe voor de medewerkers een psychologisch interventieplan werd opgetuigd. Het omvatte onlinecursussen over de meestvoorkomende problemen, een hotline en groepsactiviteiten om stress te verminderen. Er was één probleem: het medisch personeel maakte er nauwelijks gebruik van.

### Zorgverleners wilden vooral ononderbroken rustperiodes

Uit navraag bij dertien van hen bleek dat ze vooral meer ononderbroken rustperiodes en voldoende beschermingsmateriaal nodig hadden. Ze gingen weinig thuis rusten omdat ze bang waren om hun familie te infecteren of ongerust te maken. Het personeel wilde graag snel inzetbare psychische hulp, niet voor zichzelf maar aan het bed. Ze wilden ook leren omgaan met angstige en daardoor tegenstribbelende patiënten. Het ziekenhuis heeft daarop een plek ingericht waar de staf kon rusten zonder omgeven te zijn door de eigen familie. Psychologen boden daar een luisterend

oor. Het ziekenhuis regelde maaltijden, spullen voor persoonlijke hygiëne en ontspannende activiteiten, maar bijvoorbeeld ook ondersteuning bij het maken van een persoonlijke video tijdens routinewerkzaamheden voor het thuisfront. Er kwamen gedetailleerde regels over het gebruik van beschermend materiaal om zorgen over besmetting te verminderen. Op een cursus leerde de professionals omgaan met de psychologische problemen van patiënten en de beveiliging werd ingezet om het niet-coöperatieve deel van hen aan te spreken.

#### Hart onder de riem

Twee weken eerder hadden collega's uit Wuhan in hetzelfde blad al de hogedrukpan beschreven waarmee zorgverleners te maken krijgen: 'Een hoog risico op besmetting en ontoereikende bescherming daartegen, overwerk, frustratie, discriminatie, isolatie, negatieve emoties van patiënten, gebrek aan contact met thuis en uitputting.' De auteurs van het *Second Xiangya Hospital* waarschuwen in *The Lancet Psychiatry* dat het behoud van de psychische gezondheid van medisch personeel in de bestrijding van infectieziekten 'essentieel' is. Maar hoe krijgt de zorg tijdens deze coronacrisis dat ook nog eens voor elkaar? Minister voor Medische Zorg, Bruno Bruins, zakte afgelopen week tijdens een Kamerdebat 'door oververmoeidheid en intensieve weken' in elkaar en vroeg een dag later om ontslag.

Naast de draaiboeken voor piekbelasting in de zorg door covid-19 zijn er de publicaties met psychosociale aanbevelingen om professionals te helpen. De WHO publiceerde een lijstje 'psychosociale overwegingen' bij de coronacrisis. Daarin stonden aanbevelingen voor het algemene publiek. Bijvoorbeeld: Spreek over 'mensen met covid-19' en niet over een 'covid-19-geval' of 'covid-19-families', om stigmatisering te voorkomen. Wees selectief in nieuwsconsumptie, zoek en verspreid positieve verhalen en eer zorgprofessionals. Maar de WHO had ook tips speciaal voor medewerkers in de zorg (zie *kader* rechts). En het ministerie van Defensie zond deze week een covid-19-webinar voor zorgprofessionals uit. Charles Groenhuijsen sprak daarin met militaire zorgprofessionals onder wie een traumachirurg en een psychiater over langdurig onder grote druk zorg verlenen in moeilijke omstandigheden. In een bijbehorende handleiding met tips helpt



INSTAGRAM #MIJNHARTVOORDEZORG

## VIJF TIPS VOOR HET WELZIJN VAN ZORGMEDEWERKERS

**1** De kans is groot dat een zorgmedewerker zich onder druk voelt staan. Dat is normaal in deze situatie. Stress en andere gevoelens die daarbij komen kijken, betekenen niet dat iemand zwak is of ongeschikt voor zijn werk. Het managen van psychisch welzijn is in deze tijden net zo belangrijk als dat van fysiek functioneren.

**2** Zorg voor jezelf. Experimenteer en maak gebruik van methodes om met de situatie om te gaan, zoals voldoende rusten en ontspannen op het werk en daarna, gezond en voldoende eten, fysieke activiteit en contact onderhouden met familie en vrienden. Vermijd tabak, alcohol en andere drugs, die tasten op de lange termijn de gezondheid aan. Dit is een unieke situatie. Maar strategieën die eerder geholpen hebben om met stress om te gaan, kunnen nu misschien weer helpen. Je weet vaak wel hoe je van je

stress afkomt en moet niet aarzelen om jezelf gezond te houden. Dit is geen sprint maar een marathon.

**3** Sommige zorgmedewerkers ervaren dat hun familie of omgeving hen uit angst vermijdt. Dat maakt de toch al moeilijke situatie tot een nog grotere uitdaging. Probeer in dat geval digitaal contact te houden. Zoek steun bij collega's of een vertrouweling.

**4** Maak uitleg begrijpelijk voor patiënten met een cognitieve of psychosociale handicap, bijvoorbeeld met afbeeldingen.

**5** Weet hoe mensen met covid-19 te ondersteunen zijn en naar wie ze kunnen worden verwezen voor psychosociale ondersteuning. Door stigmatisering kunnen mensen met psychische problemen terughoudend zijn om daarvoor of voor covid-19 hulp te zoeken.

### Extra

Voor teamleiders in de zorg voegt de WHO daar nog een paar tips aan toe. Zij moeten er onder andere rekening mee houden dat deze crisis lang kan aanhouden en er langdurig een beroep op het personeel nodig zal zijn. Daarom zouden mensen afwisselend op stressvolle en minder stressvolle plekken moeten worden ingezet. Als ervaren en minder ervaren professionals samenwerken in een buddy-systeem, geeft dat steun, betere naleving van de veiligheidsvoorschriften en toezicht op stress. Zorgverleners moeten tijd krijgen om elkaar psychisch te steunen en psychologische hulp moet beschikbaar en bekend zijn. Voor hen, maar ook voor hun managers, zodat die een rolmodel van zelfzorg kunnen zijn.

Bron: Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak, WHO 12 maart 2020

Defensie onder meer positief denken (zie *kader* hieronder). Naast organisaties die zich om de zielzorg van medische professionals bekommeren, zoals het nationaal psychotraumacentrum Arq dat een onlinezelfscreener en een telefonisch opvanggesprek aanbiedt, zijn ook burgers massaal in actie gekomen om de situatie voor medici te verzachten. Waar de samenleving soms kritischer is tegenover de zorg dan tegenover andere sectoren, denk aan een verbod op zwijgcontracten speciaal voor de zorg of het afnemen van de artsentitel van artsen die een tijd niet meer hebben gepraktiseerd, heeft de crisis tot toenadering geleid. Eerst waren er lieve tweets. Toen verschenen op gevels rondom zorginstellingen en ziekenhuizen spandoeken met dankbetuigingen. Daarop volgde dinsdag 17 maart om 20 uur het #applausvoordezorg, toen Nederlanders vanuit ramen en deuren massaal klappen. Dan zijn er de particuliere initiatieven zoals de website dank-aandezorg.nl. En ook artsenfederatie KNMG lanceerde met de verenigingen voor verloskundigen, tandartsen en fysiotherapeuten de actie #mijnhartvoordezorg om een wit shirt met een hart voor het raam te hangen tot steun van alle mensen in de zorg. 'We merken dat er in de samenleving veel behoefte is om mensen in de zorg een hart onder de riem te steken', aldus KNMG-voorzitter René Héman. 'Het is daarom fantastisch als artsen, verpleegkundigen, apothekers, verloskundigen, fysiotherapeuten, tandartsen – iedereen die nu tijdens de coronapandemie de zorg draaiend houdt – onderweg naar werk of terug van een lange dag, al die steunbetuigingen voor de ramen zien hangen. Als beroepsorganisaties willen wij ons inzetten om deze boodschappen naar de zorgverleners toe te brengen.' ■

## HELPEDE GEDACHTEN VAN DEFENSIE

Tegenover piekeren of negatieve gedachten kunnen helpende gedachten staan:

- Ik doe wat ik kan met de beste intenties.
- We doen belangrijk werk.
- We kunnen niet iedereen helpen, we helpen zoveel mogelijk mensen naar eer en geweten.
- We weten niet precies wat gaat komen, maar we zijn zo goed mogelijk voorbereid.
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal en zijn normale reacties op deze abnormale situatie.
- We zorgen voor onszelf en houden oog voor elkaar.
- We nemen onze verantwoordelijkheid om op tijd rust te nemen, te slapen en gezond te eten en afleiding te zoeken.

### web

Meer over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op [medischcontact.nl](https://medischcontact.nl).

# VELDWERK

DE AIOS



**ANNA VERHULST** is in opleiding tot internist in Meander Medisch Centrum Amersfoort.

## Ik zoen even helemaal niet met vreemden

**Dag +13:** het is bijna twee weken na de eerste positief geteste covid-19-patiënt in Nederland. De maatschappelijke maatregelen zijn nog beperkt, maar bij ons begint het te kriebelen. In onze assistentenapp worden plannen voor een schaduwrooster gemaakt.

**Dag +14:** samen met een andere aios word ik betrokken bij het crisisoverleg. Naar aanleiding van de persconferentie moet onze overdracht worden ingeperkt naar minder dan twintig personen. Vanuit de intensive care wordt opgeschaald en ook ik word op de lijst gezet van arts-assistenten die zo nodig kunnen bijspringen op de ic.

**Dag +15:** stilte voor de storm, alle spreekuren zijn ingekort. Mijn polibrieven worden opeens tot aan de inter-punctie in de anamnese nauwkeurig gesuperviseerd. In plaats van onze opleidingsvergadering nemen we met elkaar de nieuwe maatregelen door. De stemming is serieus, iets gespannen maar bij vlagen ook lacherig.

Ook ikzelf maak nog meer stomme grappen dan normaal.

**Dag +16:** weekend, het aantal coronapatiënten neemt toe. Volgens onze collega's is het nu nog goed te

## VERGEET OOK NIET EEN BEETJE NAAR ELKAAR OM TE KIJKEN

doen in het ziekenhuis. Ik lees in NRC dat je in cultureel centrum De Vondelbunker in Amsterdam alleen nog met vreemden mag zoenen als je hun handen niet vasthoudt. Zelf zoen ik liever even helemaal niet met vreemden, maar pak ik oude aantekeningen erbij en fris mijn kennis over beademing en buikligging op.

**Dag +17:** ik schrijf een column die op het moment van verschijnen (in print), elf dagen later op dag +28, waarschijnlijk alle relevantie verloren heeft. We bereiden ons voor op het ergste en hopen op het beste. Ik wens alle collega's veel sterkte en wijsheid toe. En... vergeet ook vooral niet om behalve naar patiënten, ook een beetje naar elkaar om te blijven kijken.