

Tips voor zorgprofessionals

In contact met mantelzorgers en naasten van cliënten/patiënten

We leven in onzekere tijden met corona, en het gaat nog wel even duren voordat dat voorbij is. Het is fijn als je weet waar je met je vragen en zorgen terecht kunt en dat je kunt vertrouwen op de informatie die je krijgt. Dat geldt ook voor de mantelzorgers en naasten van onze patiënten/cliënten. Ook voor hen zijn het zware tijden.

Steeds vaker krijgen zij zelf of heel dichtbij met corona te maken. Dat brengt onzekerheden, stress, angstgevoelens en andere emoties met zich mee. En het roept vragen op, zoals: wat gebeurt er als ik of een familielid het krijgt? Wat mag ik van de zorg verwachten? Waar kan ik met mijn vragen terecht?

Ben je goed op de hoogte?

Zorg dat je goed op de hoogte blijft van het laatste nieuws rondom corona. Bekijk dagelijks de laatste updates op intranet. Op de site van het RIVM, www.RIVM.nl en www.rijksoverheid.nl/corona vind je aanvullende informatie over corona.

Emoties



Gevoelens van onzekerheid, angst, verdriet, machteloosheid of boosheid kunnen toenemen bij mantelzorgers en naasten.

Ze voelen zich soms schuldig omdat ze niet de zorg kunnen geven, die ze graag willen of omdat ze niet meer nabij genoeg kunnen zijn. Heb daar aandacht voor en benoem dat dit heel normaal is in deze abnormale periode! Vestig de aandacht op wat een positief gevoel kan geven. Dat geeft energie, hoop en moed.

Aandachtspunten voor jou als zorgprofessional



Als jij je zorgen maakt, doen anderen dat ook

Wees zeer voorzichtig met het uiten van je zorgen aan patiënten/cliënten. Als je je zorgen wilt delen, doe dat dan heel bewust. Let op met wie je je zorgen deelt, waar, wanneer en hoe. Bespreek in je team of met je leidinggevende hoe je je in deze situatie het beste kunt opstellen.

Leer van elkaar.

Leef je in, in de mantelzorger/naaste

In zorgelijke tijden is het nog belangrijker dan anders om je inlevingsvermogen te gebruiken in je contact met patiënten/cliënten en naasten. Let niet alleen op wat je zegt en hoe je je boodschap overbrengt, maar ook op lichaamstaal. Heb extra oog voor de perceptie, het gevoel en de ervaring van patiënten/cliënten en naasten.

Vanwege de beperkte beschikbaarheid kunnen we geen beschermingsmaterialen beschikbaar stellen aan mantelzorgers en naasten.

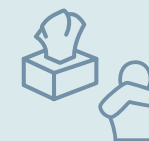
Contact met collega's

Het is nu meer dan ooit belangrijk om contact te houden met je collega's. Om samen je dag door te nemen en te bespreken wat je hebt meegemaakt. Om elkaar te helpen. Je kunt altijd terecht bij je leidinggevende, de maatschappelijk werker of een vertrouwenspersoon of geestelijk verzorger om je te helpen als je je zorgen maakt. Zie ook de informatie op het vitaliteitsplein <https://intranet.espria.nl/espria/aanbod-mentale-ondersteuning>

Attendeer op het belang van goede voorzorgsmaatregelen

Het is belangrijk dat mantelzorgers en naasten goed voor zichzelf zorgen én er tegelijkertijd voor zorgen dat jij goed en veilig je werk kunt doen. Informeer hen over wat van belang is.

- 1,5 m afstand houden
- Regelmatig handen wassen
- Gebruik bij verkoudheid papieren zakdoekjes (eenmalig), hoest in uw elleboog en was daarna uw handen. Blijf in geval van verkoudheid zoveel mogelijk uit de buurt van zorgverleners.



Leg uit wat mantelzorgers en naasten van jou mogen verwachten



- Je volgt de richtlijnen van het RIVM
- Je weet welke maatregelen je moet treffen in welke situatie en welke beschermingsmiddelen je moet gebruiken. Dat doe je ook.
- Er is een beperkte hoeveelheid beschermingsmiddelen. Daarom gaan we er uiterst zorgvuldig mee om, zodat we zoveel mogelijk mensen kunnen beschermen en veilig de juiste zorg kunnen blijven bieden. Dat betekent dat we geen beschermingsmaterialen beschikbaar kunnen stellen aan mantelzorgers en naasten.



Is in jouw werkgebied sprake van speciale corona-teams/ corona-routes?



Als mensen ongerust zijn over wat er gebeurt in geval van coronabesmetting, leg het uit. Vertel over speciale corona-teams/corona-routes als dat van toepassing is. En over hun werkwijze.

- Door de speciale corona-teams kunnen we patiënten/cliënten, mantelzorgers, naasten én ook onze collega's beschermen.
- De speciale corona-teams hebben meer ervaring en deskundigheid op het gebied van corona en krijgen extra ondersteuning. Ze hebben korte lijnen met andere deskundigen en kunnen waar nodig doorverwijzen naar de gespecialiseerde corona-verpleegomgevingen of het ziekenhuis.
- Besmette patiënten en hun familie/naasten krijgen hierdoor de juiste zorg op het juiste moment.

Mogelijk tijdelijk minder zorg thuis



Door de huidige situatie kan het zijn dat we tijdelijk minder zorg kunnen bieden, bijvoorbeeld in de thuiszorg. Als dat het geval is, bereid mantelzorgers en naasten er dan zo vroeg mogelijk op voor. Bespreek met hen dat medisch noodzakelijke zorg uiteraard doorgaat.

- Bespreek wat de gevolgen zijn voor de patiënt en de mantelzorgers en naasten. Doe dit zoveel mogelijk vanuit regie bij de patiënt/cliënt en zijn/haar naasten. Welke suggesties voor alternatieven en oplossingen hebben ze zelf voor de zorg die tijdelijk komt te vervallen? Laat merken dat je vertrouwen hebt in wat zij voorstellen.
- Bespreek met hen dat het helaas niet anders kan en benoem het ook als je dat zelf zwaar en moeilijk vindt, zonder je eventuele zorgen te uiten.



Wees alert op overbelasting



- Wees alert op (fysieke of mentale) overbelasting van mantelzorgers en naasten en geef waar je kunt tips of instructies. Denk bijvoorbeeld aan de manier van tillen, verschonen van een bed, het helpen met wassen/douchen en/of aankleden.
- Verwijs naar de mogelijkheden van de Espria Ledenvereniging, 088 383 20 00 www ledenvereniging.nl (maaltijdservice, een klusjesman inschakelen, hulpmiddelen, etcetera) Dat kan het leven een stukje makkelijker maken helpen overbelasting te voorkomen.

*Er zijn speciale filmpjes en instructiemiddelen voor mantelzorgers en naasten in ontwikkeling

Besluit:



geen bezoek aan zorginstellingen, verpleeg- en ziekenhuizen blijft van kracht

Hoewel het ons enorm aan het hart gaat, volgen wij het overheidsbesluit geen bezoek toe te laten in onze verpleeg/verzorgingshuizen en klinieken. De gezondheid en veiligheid van onze bewoners, patiënten en medewerkers gaat voor! Zodra het verantwoord is, is bezoek weer van harte welkom.

Wat te doen bij vragen rondom coronabesmetting?

Er is een vermoeden van besmetting

Vraag naar waar het vermoeden vandaan komt en wat de klachten zijn.

- Maak een inschatting van de situatie en wat dit met betrokkenen doet.
- Leg uit dat het voor veel mensen blijft bij een vorm van griep, die meestal gepaard gaat met vermoeidheid, verkoudheid, hoofd- of keelpijn en koorts. Is dat het geval, dan moet iemand thuis blijven en het ziekteverloop goed in de gaten houden. Bij twijfel altijd de huisarts bellen.
- Verergert de situatie, neemt de koorts snel toe, is sprake van toename van vermoeidheid, hoesten en kortademigheid, check de protocollen en adviseer waar nodig contact op te nemen met de huisarts. Benadruk het belang van het volgen van de adviezen van de huisarts.
- Bereid de betrokkenen alvast voor op wat er verandert als er daadwerkelijk sprake is van corona. Dit is zeker belangrijk wanneer de zorg door een corona-team wordt verleend vanaf het moment van “corona-verdenking”.

Soms is spoed geboden. Bereid mantelzorgers en naasten daarop voor!

Helaas kunnen patiënten met corona ineens heel snel achteruit gaan en moeten op dat moment belangrijke beslissingen worden genomen. Bereid patiënten en hun mantelzorgers en naasten daarop voor, zodat ze er minder door worden overvallen.



Er is sprake van coronabesmetting bij een patiënt/cliënt thuis

- Informeer patiënten/cliënten en naasten vóór het eerstvolgende zorgmoment dat de zorg gewoon doorgaat, maar dat er voorzorgs- en beschermingsmaatregelen worden genomen en welke dat zijn. Is er in jouw werkgebied een corona-team werkzaam, neem dan contact met hen op om de continuïteit van de zorg aan patiënt/cliënt in te regelen.
- Wees alert op juiste overdracht(en) en eventuele wijzigingen in indicatiestelling. Zorg voor juiste registratie en vastlegging in het zorgdossier/EPD.
- Heb oog voor de emotionele impact bij patiënt/cliënt, mantelzorgers en naasten.
- Maak goede afspraken over:
 - hoe je met hen in contact blijft
 - de frequentie van contact
 - het belang van een vaste contactpersoon en juiste contactgegevens
 - hoe ze jou en/of je team het snelst kunnen bereiken als er iets in de situatie verandert.
- Leg uit dat het belangrijk is direct contact op te nemen als de situatie verslechtert.
- Blijf nabij, maar laat de regie bij de cliënt/patiënt, mantelzorgers en naasten.

Tips om te geven aan mantelzorgers en naasten ter voorbereiding op een corona spoedsituatie

- Stem vroegtijdig met het zieke gezinslid af hoe onderling contact wordt gehouden als de patiënt onverhoopt naar een gespecialiseerde corona-verpleegomgeving of het ziekenhuis moet. Bezoek is dan niet meer mogelijk.
- Stem af wie de contactpersoon wordt voor huisarts en zorgverleners en zorg dat zij de juiste contactgegevens ontvangen.
- Stem met andere naasten af hoe u elkaar op de hoogte gaat houden van de ontwikkelingen.
- Als een patiënt in een corona-verpleegomgeving of ziekenhuis moet worden opgenomen is er weinig tijd om gedag te zeggen. Het afscheid is veelal ‘buiten’.
- Wordt uw naaste met een ambulance vervoerd, dan moet u op dat moment thuis al afscheid nemen. Dat is heftig en gaat vaak heel snel. Daarop voorbereid zijn, kan de pijn niet wegnemen, maar wel wat verzachten.
- In het ernstigste geval kan het zo zijn dat uw naaste niet weer beter wordt en komt te overlijden. Dat is verschrikkelijk en alleen al hieraan denken, kan allerlei emoties, angstgevoelens en vragen oproepen. Het is goed om hierover te praten met andere naasten, de huisarts, zorgverleners of bijvoorbeeld een familievertouwenspersoon of geestelijk verzorger. Als de situatie van uw naaste verslechtert, bespreek dan ook welke mogelijkheden er zijn om afscheid te nemen.

Tip voor mantelzorgers en naasten



Blijf in contact!

Het is belangrijk om met anderen in contact te blijven. Dat kan op allerlei manieren. Bijvoorbeeld bellen, e-mailen, WhatsApp of beeldbellen.

Geef mantelzorgers ook tips over andere digitale mogelijkheden om in contact te zijn met de patiënt/cliënt en jou/je team. Denk aan Carenzorgt, Familienet, de Stamtafel. Adviseer wat je zelf met je team graag gebruikt en wat helpend is voor het onderlinge contact. Ook hier geldt weer: laat de regie zoveel mogelijk bij de patiënt/cliënt en mantelzorgers/familie.

Werk je in een verpleeg/verzorgingshuis, kliniek of andere intramurale locatie?



Stem met mantelzorgers en naasten af op welke manier ze, zolang bezoek niet mogelijk is, wel contact kunnen houden en van betekenis kunnen zijn. Denk - indien van toepassing - bijvoorbeeld aan hoe om te gaan met:

- Schone en vuile was
- Boodschappen
- Een kaartje, bloemetje of ander aardigheidje voor de patiënt
- Digitale mogelijkheden benutten (zie ook hiernaast)

Waar kun jij terecht met jouw vragen en/of onzekerheden?

Heb je vragen, voel je je onzeker of nemen andere emoties de overhand? Bijvoorbeeld over besmettingsrisico's, de vraag of je al dan niet besmet bent (zonder het te weten) of de impact van alles wat je momenteel meemaakt. Praat erover en schakel waar nodig hulp in via je leidinggevende, de huisarts, de speciale hulplijn voor zorgprofessionals of familievertouwenspersonen.



Speciale landelijke hulplijn voor zorgprofessionals

Een team van gespecialiseerde psychologen van het Instituut voor psychotrauma ARQ IVP is zeven dagen per week beschikbaar voor al je vragen. Je kunt er je hart luchten en psychische ondersteuning krijgen.

088 330 55 00
dagelijks van 8.30 -21.30 uur

Hulplijnen

Espria Ledenvereniging/ZCN	088 - 3832000	Luisterend oor, tips en ondersteuning tijdens corona
Mantelzorglijn	030 - 7606055	Luisterend oor en bij vragen rondom mantelzorg en corona
Het Rode Kruis	070 - 4455888	Luisterend oor en praktische tips
De Luisterlijn	0900 - 0767	Luisterend oor (dag en nacht beschikbaar)
De Alzheimertelefoon	0800 - 5088	Luisteren oor (advies bij dementie)
Ouderenbond ANBO	0348 - 466666	Luisterend oor en bij vragen rondom corona
De Ouderen-info lijn KBO -PCOB	030 - 3400600	Voor alle vragen rondom corona
Het Humanistisch Verbond	020 - 5219011	Voor gesprek met een geestelijk verzorger over levensvragen
Icare gespreks- en luisterlijn	0522 - 277077	Luisterend oor, delen van gevoelens, bezorgdheid en andere emoties (werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur)
Hulp bij crisis	0900 - 0113	In geval van eenzaamheid of toenemende depressiviteit of suïcidale gedachten
Familievertrouwenspersonen	0900 - 3332222	Luisterend oor en advies tussen 9.00 en 17.00 uur (10ct/m) www.lsfvp.nl



espria