

Tips & adviezen voor de mentale gezondheid van patiënten en hun naasten

De wereldwijde uitbraak van het nieuwe coronavirus (COVID-19) is ingrijpend op vele fronten en kan om verschillende redenen veel stress opleveren. Wij krijgen veel vragen van patiënten en naasten over hoe om te gaan met deze stressvolle situatie. Daarom hebben we deze flyer voor u gemaakt. De flyer is bedoeld voor patiënten die besmet zijn met het coronavirus en opgenomen worden in het ziekenhuis – en hun naasten. We hopen u zo bij te kunnen staan in deze ingrijpende tijd.

Een ziekenhuisopname in verband met besmetting met het coronavirus is een uitzonderlijke en stressvolle gebeurtenis. Door de maatregelen, zoals het in isolatie verplegen van patiënten, kan onzekerheid en machteloosheid ontstaan. Dit is onder deze omstandigheden een normale reactie. Deel uw emoties en zorgen met anderen: u bent hierin niet alleen. Hieronder vindt u tips en adviezen over hoe om te gaan met deze bijzondere situatie.

Reactie op stress

Iedereen reageert anders op een stressvolle situatie. Het is goed te beseffen dat de meeste gevoelens en gedachten die u ervaart een normale reactie zijn op deze abnormale situatie. Het kan helpen om op te schrijven wat u zelf kunt doen in dit soort situaties en wat u van anderen nodig hebt. Wat kunnen anderen aan u zien of merken bijvoorbeeld? Wat helpt om tot rust te komen, en wat helpt niet? Maak dit zo concreet mogelijk en bespreek het met elkaar.

Gedachten

Negatief denken kan uw gedachten overnemen, waardoor het niet altijd lukt om helder te blijven denken. Probeer positieve gedachten tegenover de negatieve gedachten te zetten. Herhaal deze voor uzelf. Voorbeelden zijn:

- Ik weet niet precies wat er gaat komen, maar de zorgverleners zijn goed voorbereid.
- Emoties als angst, spanning, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn normaal.
- Ik voel me alleen, maar ik weet dat er mensen zijn die aan me denken.
- Ook deze nare situatie zal uiteindelijk voorbijgaan.
- Mijn partner of familielid is niet alleen, er wordt goed voor hem/haar gezorgd.
- Ik doe wat ik kan en probeer het beste van deze vervelende situatie te maken.

Wij weten uit ervaring dat dit u kan helpen. Het is in het begin misschien wat moeilijk om zo te denken, maar oefenen helpt.

Eerste levensbehoeften

Zorg goed voor uzelf en uw omgeving. Herinner elkaar hieraan. Zorg voor voldoende slaap, houd vast aan een dagritme en structuur. Eet gezond en drink voldoende. Vermijd roken, alcohol en drugs. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Structuur en ritme geeft houvast en helpt langdurige stress vol te kunnen houden.

Rust en ontspanning

Zorg voor afleiding en ontspanning om tot rust te komen. Zoek afleiding in zaken waar u normaal gesproken van geniet. Wees creatief in het vinden van manieren om dingen die u graag doet in het ziekenhuis of thuis mogelijk te maken. Voel u niet schuldig wanneer u de narigheid even vergeet. Het is nodig een balans te vinden tussen spanning en ontspanning. Doe een ademhalingsoefening: adem 3 seconden in door uw neus, adem 5 seconden uit door uw mond en herhaal dit een paar minuten. Probeer bij elke uitademing uw lichaam meer te ontspannen en uw hoofd leeg te maken. Pas dit toe voor het

slapen gaan. Gebruik voor mindfulness oefeningen één van de vele apps die beschikbaar zijn (bijvoorbeeld 'VGZ Mindfulness coach' of 'Headspace', of de gratis app Insight Timer).

Hoop en humor

Humor kan zorgen voor ontlading en relativering bij spannende situaties. Bedenk waar u hoop uit put, zoals uw naasten of geloof.

Sport en beweging

Beweeg voldoende. Ook binnen de beperkte ruimte van een ziekenhuiskamer is het goed om (als dit kan) uit bed te komen en in beweging te blijven. Misschien lukt het een rek- en strekoefening te doen. Voor naasten geldt het advies: ga hardlopen of wandelen en houd 1,5-2 meter afstand van anderen. Doe fysieke klussen thuis of volg een online work-out.

Sociale contacten

Zoek contact met uw dierbaren, liefst via digitale kanalen. Vraag hulp wanneer u niet weet hoe u kunt beeldbellen via bijvoorbeeld Skype of Whatsapp: uw naasten kunnen zien geeft meer steun. Bespreek hoe het met u gaat en vraag op tijd hulp. Probeer concreet aan te geven wat u nodig heeft: praktische hulp, een luisterend oor en/of afleiding.

Relatie en gezin

Vertel uw (klein)kinderen over het coronavirus op een manier die ze begrijpen. Geef extra aandacht aan hun vragen en zorgen. Stel gerust en laat weten dat het oké is als ze zich gespannen voelen. Bespreek in de thuissituatie met elkaar wat te doen als de spanning oploopt.

Informatie

Wees terughoudend met het te vaak of te gedetailleerd opzoeken van informatie. Dit kan leiden tot een toename van stress. Wees kritisch op informatie via sociale media. Beperk u tot betrouwbare bronnen zoals de RIVM of Thuisarts.nl. Beperk het aantal momenten dat u nieuwsberichten leest of ziet tot 1 à 2 keer per dag.

Tot slot: professionele ondersteuning

Wanneer u merkt dat u vastloopt, aarzel dan niet om hulp te vragen. Als u bent opgenomen in het ziekenhuis kan dat via de verpleegkundige of arts. Als u thuis bent en zorgen hebt om uw naaste in het ziekenhuis, kunt u hulp vragen via uw huisarts, maar ook via de verpleegkundige of arts in het ziekenhuis. Het psychosociaal team van het ziekenhuis zal u dan bellen en met u bespreken hoe zij u het beste kunnen helpen, of bij wie u terecht kunt.

Bezoekadres

Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht

Postadres

Postbus 85500
3508 GA Utrecht

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55