

**Patiënt-
begeleiding**



GOED VOOR JEZELF ZORGEN EN VOOR ELKAAR COVID-19

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op **f**  **in**



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

Allereerst: het is volstrekt normaal om nu stress, angst of spanning te ervaren. 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 jouw eigen gezondheid of die van je 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 jou.

Angst maakt ons extra alert. Onze hersenen blijven speuren om na te gaan of er een probleem is. Je hebt mogelijk extra behoefte aan controle, die er op dat moment minder is. Gevoelens van kwetsbaarheid en onveiligheid verergeren en kunnen je 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 kom je een negatieve ervaring te boven, toch laat dit een onuitwisbaar spoor in de hersenen achter. Wanneer jouw evenwicht wordt verstoord door gevaar, pijn of nood, veroorzaakt dat stress. Angst, onzekerheid en stress kosten veel energie en zorgen voor een onrustige geest.

Isolatie

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



Tijdens een isolatie heb je genoeg tijd om te piekeren over de toekomst. Je kunt je 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

Deze gevoelens komen veel voor en nemen weer af als je 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 staan een aantal praktische tips en adviezen. Kijk welke op jouw situatie van toepassing zijn, het is niet nodig om ze allemaal op te volgen.

Structuur

Allereerst is het belangrijk om voor jezelf een aantal activiteiten te bedenken om de dag mee te vullen. Dit noemen wij een dagstructuur. In een ziekenhuis is er een bepaalde structuur in de vorm van bijvoorbeeld eten en wassen.



Ook komen er regelmatig artsen en verpleegkundigen langs voor medische handelingen. Daarnaast blijft er tijd over. Verzin hoe je deze tijd in gaat vullen. Belangrijk: het moet mentaal niet te ingewikkeld of vermoeiend zijn, maar wel boeiend genoeg om jouw aandacht op te richten en je te ontspannen.

Een aantal suggesties:

- Tv of film kijken
- Muziek luisteren
- Puzzelen
- Lezen / luisterboeken / tijdschriften / podcasts
- Spelletjes op gsm of tablet
- Mailen/beeldbellen/online communiceren met familie en vrienden
- Iets anders wat jou leuk lijkt of een hobby

Omgaan met angstgevoelens

Hieronder een aantal tips hoe je beter met angst om kunt leren gaan. Mocht je last blijven houden van angstgevoelens en belemmeren deze jou langdurig, zoek dan extra hulp.

Praat erover

Angst wordt vaak groter als je het probeert weg te drukken. Erover praten kan helpen – met collega's, dierbaren of willekeurige mensen. Als je merkt dat jullie elkaar bang maken: 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 ervoor 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 alles op wat we tegenkomen. Als we de hele dag door alleen zorgwekkende signalen binnenkrijgen, vergroot dat onze angst. Zet jezelf op dieet: kijk nog maar 2 of 3 keer per dag naar het nieuws (en doe dat niet voordat je naar bed gaat), zorg voor activiteiten en gespreksonderwerpen die niet gaan over corona en andere zorgen. Hetzelfde geldt voor sociale media! Ook belangrijk: haal vooral informatie uit betrouwbare bron, zoals de officiële communicatiekanalen van de overheid.

Helpende gedachtes

Als je merkt dat je last hebt van angstgevoelens, kan je helpende gedachtes opzoeken. Welke zinnestjes zou je tegen iemand zeggen om diegene gerust te stellen? Kan je die ook voor jezelf gebruiken? Vaak zijn helpende gedachtes het beste als je ze zelf gelooft, als ze juist zijn én als ze de spanning omlaag brengen. Enkele voorbeelden (maar bedenk vooral welke zin voor jou 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 jouw eigen veerkracht

Misschien stond je al voor veel hetere vuren dan de coronacrisis. Hoe ben je daar mee om gegaan? Wat deed je? Wat heeft jou toen geholpen om het hoofd koel te houden en te doen wat nodig was? Kan je daar nu iets van gebruiken?

Tips voor naasten

Deze tips kunnen helpen als iemand in jouw omgeving stress ervaart vanwege een acute situatie of schokkende gebeurtenis. Of je nu als patiënt met corona in het ziekenhuis ligt, in thuisisolatie verblijft of als een familielid of naaste in deze situatie zit, dan ben je 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 je mee:

- Toon belangstelling en geef serieuze aandacht.
- Wees oprecht in je reacties.
- Besef dat iedereen op zijn eigen manier reageert.
- Besef dat getroffenen vaak hun verhaal willen vertellen.
- Bied praktische hulp aan als dat nodig is; zorg voor overzicht en structuur.
- Laat ongevraagde adviezen achterwege.
- Let op dat de persoon voldoende rust of ontspanning neemt.
- Vermijd sensatie en flauwe grappen.
- Laat wat van jou 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 genoeg zijn?

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 je zorgen met je naaste(n).

Heb je tijdens jouw verblijf het gevoel dat je meer hulp nodig hebt, vraag dan raad aan een verpleegkundige of de behandelende arts. Zij kunnen jou indien nodig doorverwijzen.



**Voor meer info raadpleeg:
Psychologen AZ Oudenaarde**

☎ 055 33 66 00

✉ psychologen@azoudenaarde.be

**Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met jouw
suggesties!**

AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - **F** 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/PAT/437

Laatst aangepast op 31/08/2020

V.U.: AZ Oudenaarde