

# ZORG GOED VOOR JEZELF EN GOED VOOR ELKAAR

## Tips voor artsen en andere zorgprofessionals om fysiek en mentaal fit te blijven

**Artsen en andere zorgprofessionals werken momenteel onder extreme omstandigheden. De werkdruk is hoog, je moet misschien taken verrichten die je niet gewend bent, écht patiëntcontact is moeilijk en het menselijk lijden is indrukwekkend. Hoe kun je optimaal voor jezelf, je collega's en de patiënt zorgen?**

### BEREID JE ZO GOED MOGELIJK VOOR

Je werkt op andere plekken dan normaal en op een manier waar je weinig of geen ervaring mee hebt. Zorg dat je ongewone zorg niet alleen doet. Het is belangrijk jezelf toe te staan te mogen leren en vragen te stellen. Laat je informeren door ervaren collega's. Er is scholingsmateriaal beschikbaar in je ziekenhuis of zorginstelling, maar ook op de [website](#) van de Federatie Medisch Specialisten.

### VERTROUW OP JEZELF EN HET TEAM

Goede zorg verlenen in crisistijd is teamwork. Angst, bezorgdheid en stress zijn in deze omstandigheden normaal. Als groep weet je meer en is je draagkracht groter.

- Hoe druk het ook is: start en eindig de dienst samen, met aandacht voor elkaars ervaringen en emoties. Benoem wat je als zwaar hebt ervaren, maar benoem ook lichtpuntjes; dingen die goed gingen of waar je trots op bent. Dit verkleint de kans op fouten en versterkt de veerkracht van alle leden van het team, zeker als je elkaar nog niet goed kent.
- Let tijdens een dienst op een collega en laat deze collega op jou letten (buddy). Zorg dat je collega eet en drinkt, pauzes neemt en praat met elkaar over wat jullie meemaken.
- Als je het even niet zo goed weet: vraag advies aan ervaren collega's. Geef eerlijk aan waar jouw grenzen liggen en bespreek de roosters.

### NEEM JE RUST EN BLIJF FIT

In topsport zijn rustmomenten net zo belangrijk als de training om tot topprestaties te komen. Dat geldt ook voor jouw werk.

- Zoek afleiding en neem na een dienst voldoende rust; noodzakelijk om mentaal en fysiek weerbaar te blijven.
- Houd een ritme aan waarbij je regelmatig eet en voldoende slaapt.
- Alcohol en drugs kunnen de schijn van ontspanning bieden, maar zijn extra stressoren. Ze beïnvloeden de kwaliteit van slaap negatief en remmen fysiek en mentaal herstel.
- Kies één of twee momenten per dag om nieuws tot je te nemen en niet vaker.
- Beweeg voldoende, maar niet te intensief.
- Probeer tussen de diensten door tijd in te plannen voor dingen die energie geven.

### VRAAG TIJDIG HULP

Het is van belang je zorgen tijdig te delen of om hulp te vragen. Kijk welke mogelijkheden er zijn in je ziekenhuis of zorginstelling voor psychosociale ondersteuning (peer support, (bedrijfs)-opvangteams, geestelijke verzorging, maatschappelijk werk, geestelijke gezondheidszorg) en maak hier gebruik van als je er behoefte aan hebt. Ook buiten je ziekenhuis/instelling bestaan mogelijkheden voor support. Op de websites van de [Federatie Medisch Specialisten](#) en de [LAD](#) staan goede initiatieven.

