



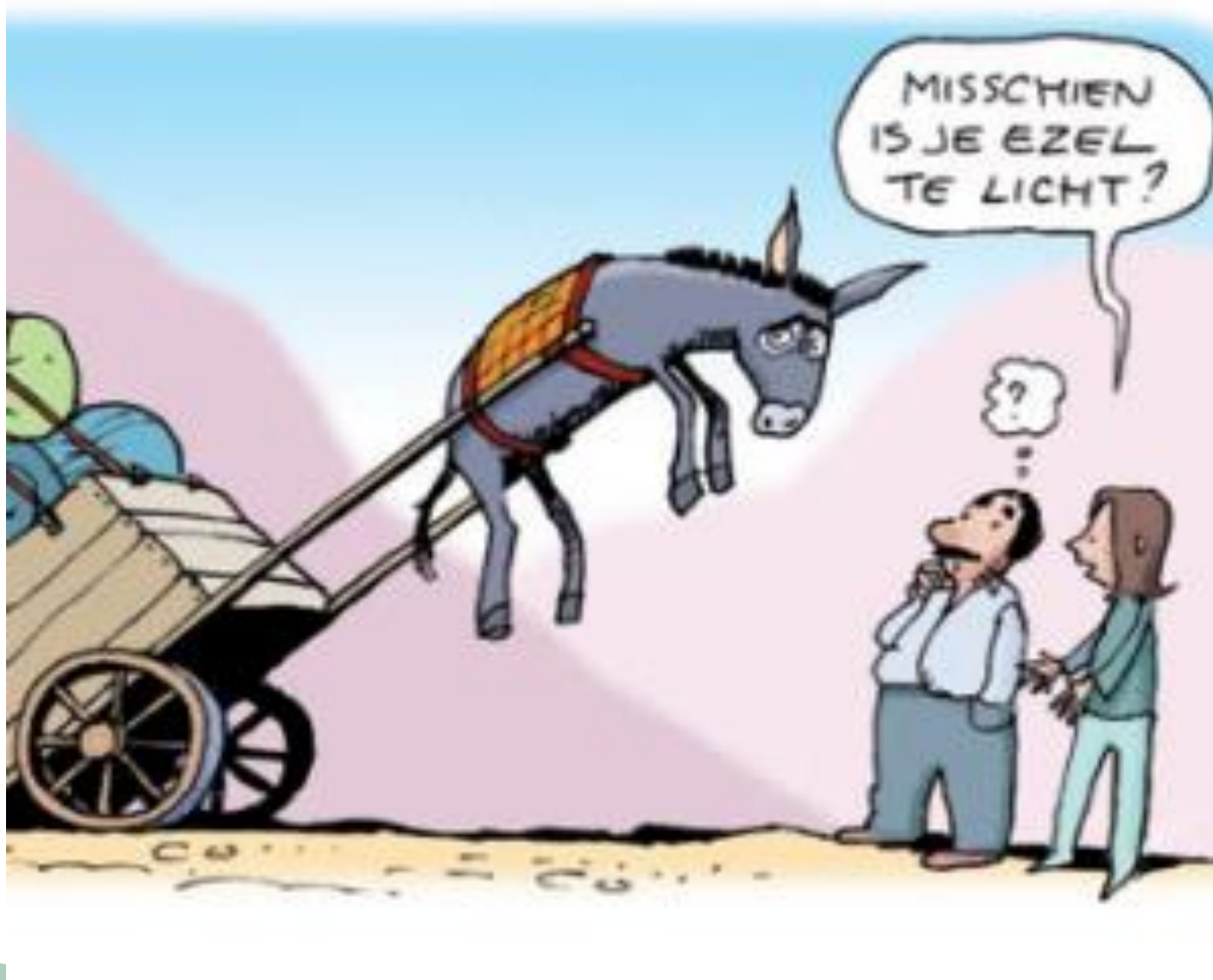
imelda omringt u met zorg

Zelfzorg

voor de respiratoire oncologieverpleegkundige

22/05/2019

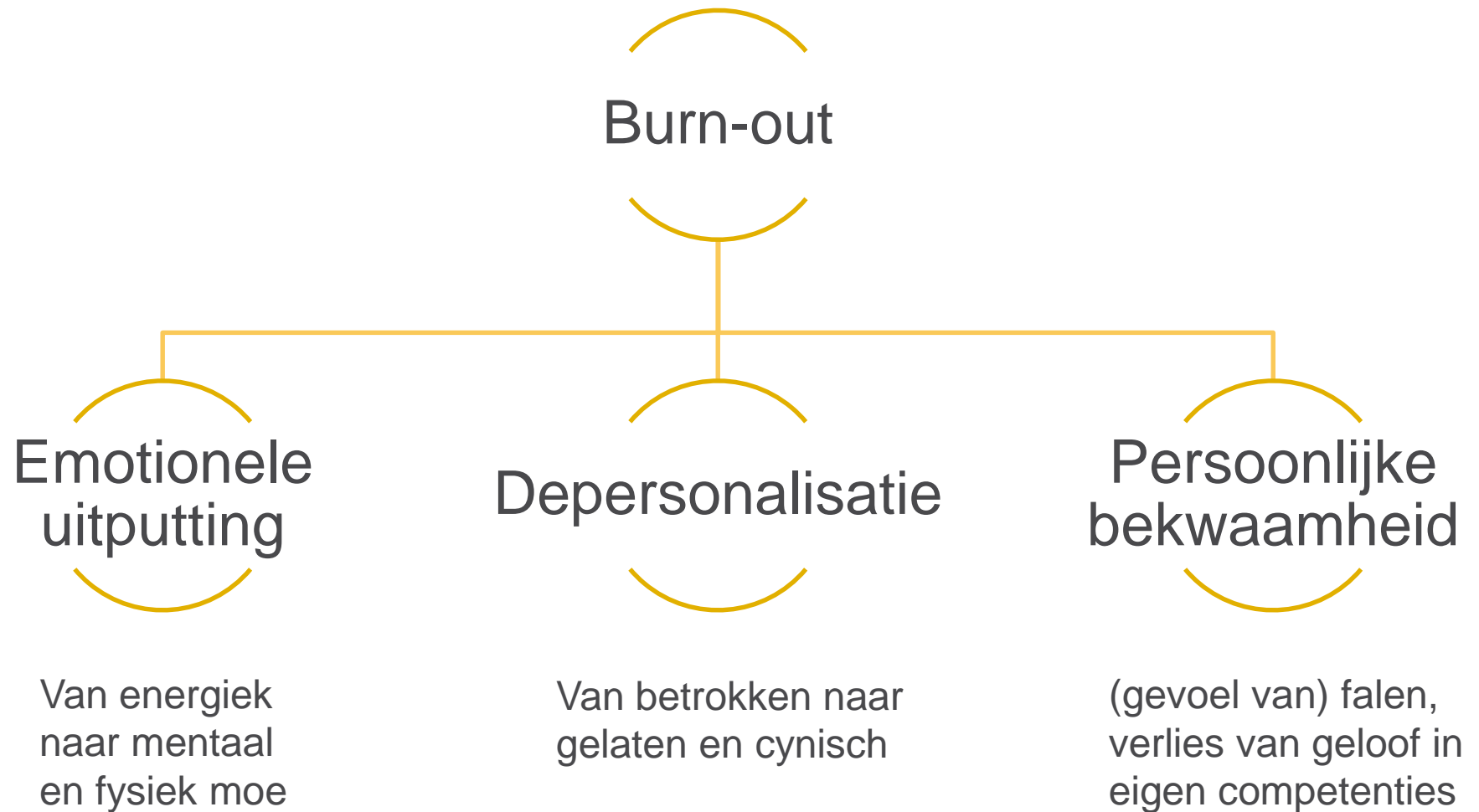
Caroline Thys



Waarom thema zelfzorg?

- ◎ Anno 2019
- ◎ Grote belasting in de zorg
- ◎ Stress en hoge werkdruk
- ◎ Burn-out is een gekend probleem

Wat is het?



Klachten in hoofdzaak gerelateerd aan werkomstandigheden

Stresscontinuüm

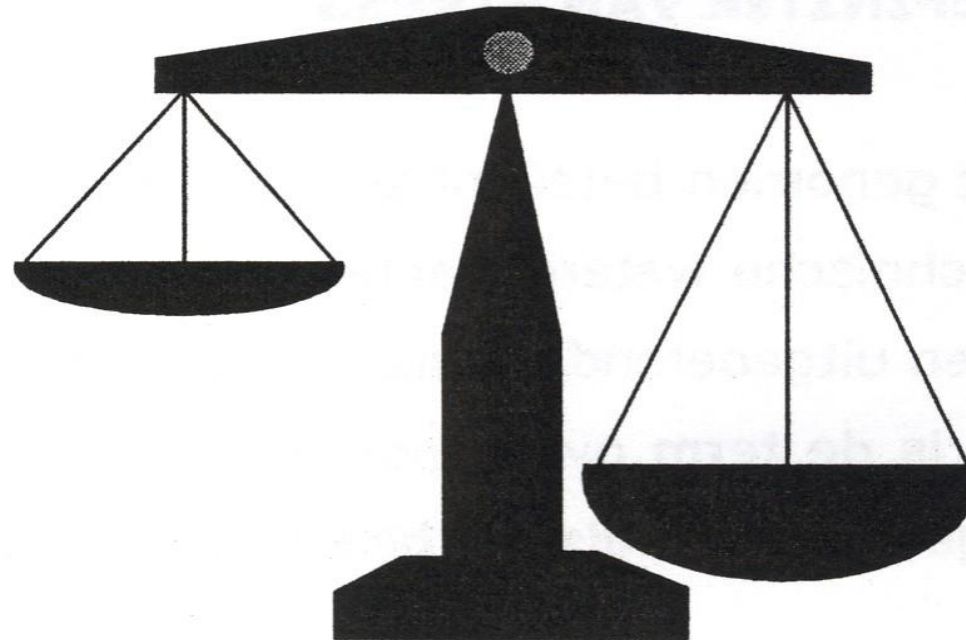


Stress

- ◎ **3 typische dingen die we doen bij stress:**
 - ◎ Onszelf bekritisieren
 - ◎ Alleen voelen
 - ◎ Moeilijkheden om in perspectief te plaatsen

- ◎ **Balans uit evenwicht**

Balans uit evenwicht



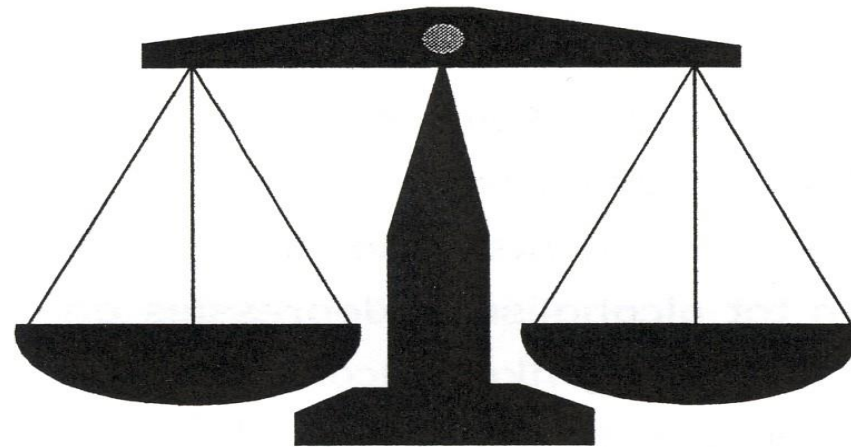
draagkracht

Geeft energie

draaglast

Vraagt energie

Balans in evenwicht



draagkracht

draaglast

Wat geeft energie?



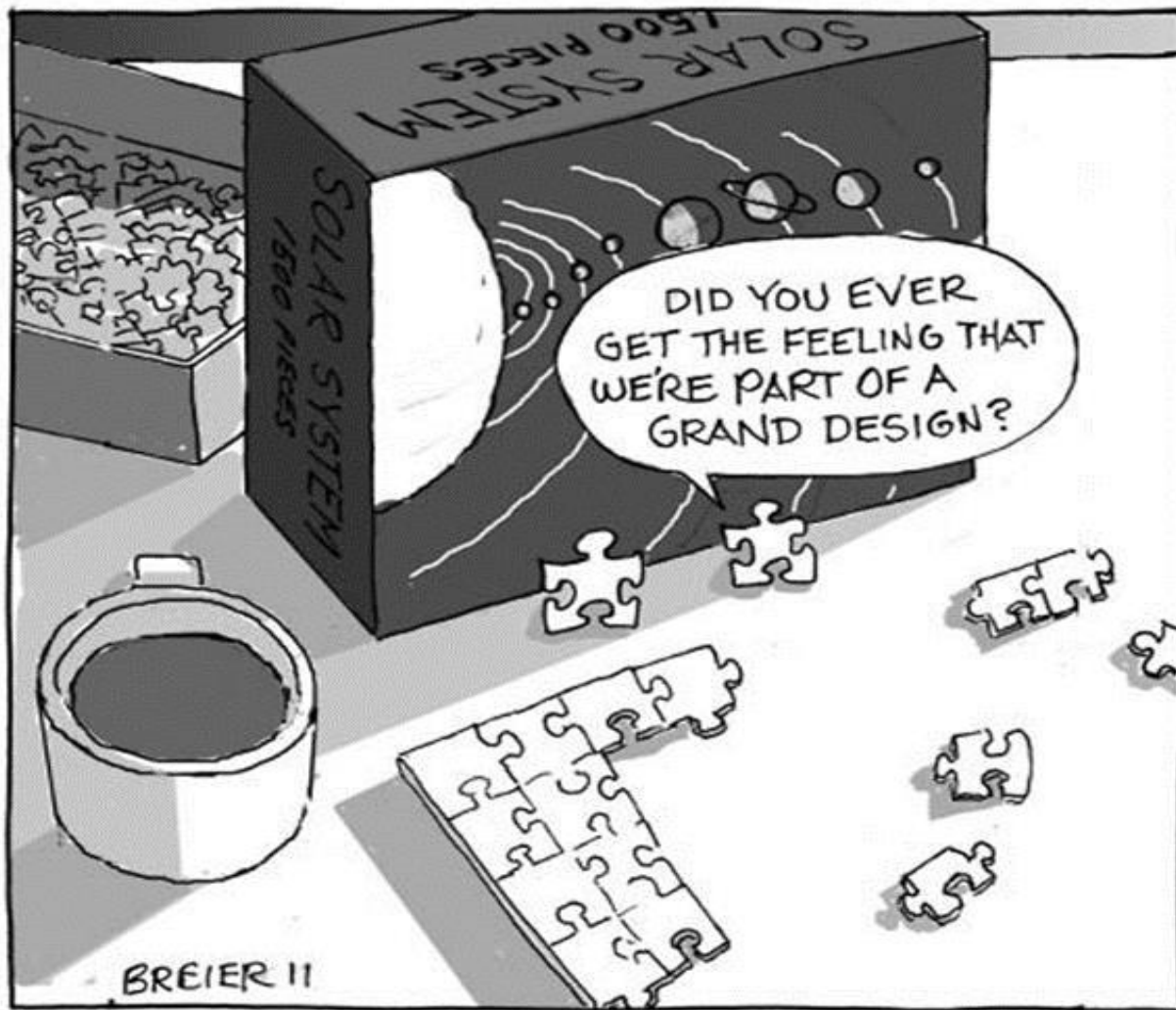
Wat vraagt energie?





Wat kan je zelf doen om jezelf te ondersteunen bij stress?

Preventie



Teamwork

Preventie

- ◎ Teamwerk
- ◎ Open communicatie
- ◎ Koffiepauze
- ◎ Duidelijke taken
- ◎ Gevoel van autonomie
- ◎ Geloven in de andere doet groeien
- ◎ Zelfcompassie

Oefening

- ⦿ Hoe reageer je op iemand uit je dichte omgeving die het moeilijk heeft?
- ⦿ Wat doe je op zo'n moment?

Oefening

- ⊙ **Wat zou je aan een vriend zeggen wanneer die een fout maakt?**

WHAT IS SELF-COMPASSION?



Mindfulness

Self-compassion involves recognising when we're stressed or struggling without being judgmental or over-reacting.



Self-Kindness

Being supportive and understanding towards ourselves when we're having a hard time, rather than being harshly self-critical.



Connectedness

Remembering that everyone makes mistakes and experiences difficulties at times. We are not alone!

Prof. Dr. Kristin Neff, 2003

Oefening

- ⊙ Heb je oog voor wat jij nodig hebt?
- ⊙ Kun je begrip opbrengen voor jezelf?
- ⊙ Geef je jezelf toestemming om kwetsbaar te zijn?

Compassie ≠ Empathie

- ⊙ Empathie is resoneren met het gevoel van een andere
- ⊙ Hulpverleners: goed in empathie

Empathie alleen zorgt voor uitputting !



"I would have been here sooner if not for a wonderful caring nurse in the hospital."



Zuurstof pauze

CASUS

Bedankt !