

Opname in het UZA in tijden van COVID-19

Informatiebrochure patiënten

Hoe kan je ontspannen

Stress is een normale reactie op situaties als deze. Ze is ideaal in situaties waarbij je een snelle, korte reactie moet geven. In situaties waarin je invloed beperkt is, zoals bv. in quarantaine, heeft stress geen positief effect, maar is ze toch aanwezig. Gevoelens van verveling, frustratie, stress en angst zijn normaal in stressvolle periodes. Maar ze kunnen er ook toe leiden dat je begint te piekeren.

Door je van deze reactie bewust te zijn, kan je ze ook doen afnemen. Check regelmatig bij jezelf: Zijn je spieren gespannen? Ben je vermoeid? Heb je hoofdpijn? Pieker je veel? Neem dan de tijd om even te ontspannen, of praat met vrienden of familie via de telefoon of via videocall.

De relaxatieoefeningen op www.uza.be/relaxatie kunnen ook soelaas bieden voor je zorgen. Merk je bij jezelf signalen van stress, angst, depressieve gevoelens of piekeren? Surf dan naar www.uza.be/mentaalwelzijn.

Communiceer

In het dagelijkse leven is social distancing nu even de norm. Om met elkaar in contact te blijven én elkaar te kunnen helpen en ondersteunen, raden we je aan om telefoon- en videogesprekken te houden. Bel elkaar geregeld op en praat over elkaars gevoelens.

Hoewel de ene persoon dit meer zal tonen dan de andere, heeft deze situatie op iedereen een invloed. Regelmatig polsen naar de gevoelswereld van ook zij die er niet veel over praten, kan ook voor hen enorm helpen.



Merk je dat de spanning jou of je familie toch te veel wordt, doe dan een beroep op psychologen om jullie te ondersteunen. Via de verpleging kan je een gesprek met één van de psychologen van het UZA aanvragen. Heb je eerder nood aan een luchtig gesprek, dan staan onze vrijwilligers voor je klaar. Laat weten aan de verpleging als je in bent voor een gesprek.

Zelfzorg

Bij de instructies in het vliegtuig wordt gezegd dat je eerst je eigen zuurstofmasker dient op te zetten alvorens je iemand anders helpt. Dat geldt ook in het dagelijks leven. Je kan anderen pas helpen indien je zelf sterk genoeg bent. Zorg in de eerste plaats goed voor jezelf. Zorg ervoor dat je voldoende eet en water drinkt, las ontspanningsmomenten voor jezelf in, slaap voldoende of bespreek problemen die je overvindt, met de verpleging, je behandelend arts of met de psychologen van het UZA.

Meer info vind je steeds op www.uza.be/covid-19.

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Kennis / Ervaring / Zorg



Beste patiënt,

Je bent opgenomen in het ziekenhuis tijdens de COVID-19-epidemie. We beseffen dat in het ziekenhuis liggen een stresserende ervaring kan zijn. Des te meer wanneer je sociaal contact tijdens deze periode vermindert. Maar een mens heeft een enorm aanpassingsvermogen waardoor onze veerkracht en verbondenheid in moeilijke tijden juist kunnen stijgen.

Vanuit het team van psychologen willen we jou, je familie en vrienden graag ondersteuning en enkele handvaten bieden voor de emoties en gedachten die je op dit moment misschien wel ervaart. We raden je aan om je familie en vrienden ook zeker op de hoogte te stellen van hoe jij je voelt.

We geven je ook graag nog even mee dat ons ziekenhuis de beste zorgen biedt aan mensen die besmet zijn door COVID-19, maar dat de zorg voor andere aandoeningen en behandelingen voor ons net zo prioritair blijft als ervoor.

Gevoelens over je eigen ziekte of behandeling

Je ervaart misschien heftige gevoelens bij je ziekte, je ziekenhuisopname, de COVID-19-epidemie en alle maatregelen die daarrond worden getroffen. Die gevoelens kunnen gaan van van angst tot neerslachtigheid, twijfels, frustratie of kwaadheid.

En ook al is de epidemie alom aanwezig, het is normaal en nodig dat jij ook aandacht besteedt aan jouw specifieke gezondheidstoestand en de reden waarom jij opgenomen bent in het ziekenhuis.

Hoop koesteren, bang zijn, gefrustreerd raken, onbegrip tonen, dat zijn allemaal gevoelens die je kunnen overkomen op dit moment. Door er over te spreken met je familie of vrienden, of met de verpleging op je kamer, help je ze te verwerken.

Het zou kunnen dat het voor jou aanvoelt alsof je familie of vrienden anders naar de situatie kijken, andere gevoelens ervaren, of dat jullie aan verschillende zaken belang hechten. Het kan bijvoorbeeld dat je familie vooral wil praten over de maatregelen rond COVID-19, terwijl jij je vooral zorgen maakt over jouw persoonlijke gezondheidstoestand.

Probeer de kloof te overbruggen door, indien je hier behoefte aan hebt, je gevoelens te delen. Iemands gevoelens kan je proberen begrijpen door te denken aan de context waarin iemand zich bevindt. Probeer de reactie van de ander daarom te begrijpen in het licht van zijn of haar omgeving. We willen ook graag nog even benadrukken dat jouw traject en genezingsproces, los van de COVID-19 epidemie, gewoon verderloopt én alle aandacht krijgt die nodig is, opdat jij weer gezond wordt. Twijfel niet om je te blijven informeren over jouw persoonlijke gezondheidstoestand en het verloop ervan.

Beperk je informatiestroom

Er circuleert momenteel veel informatie over het virus, de oorzaak, de symptomen en ook de huidige aanpak. Bekijk zelf welke hoeveelheid informatie je graag hebt en welke kanalen jij het zinvolst vindt.

Weet dat bepaalde media ook gekleurde boodschappen kunnen weergeven. Erg vaak (en soms onbetrouwbaar) nieuws raadplegen kan je onnodig angstig maken. Tracht

de informatiestroom voor jezelf te beperken en deel zelf geen berichten waarvan je niet zeker bent of ze wel kloppen.

Las vaste momenten in op je dag waarop je een update van het laatste nieuws kan bekijken. Gebruik hiervoor een erkende bron zoals de FOD (overheid), de WHO (World Health Organisation) of het nieuws (VRT/VTM). Tracht nieuws vanop sociale media te vermijden. Als je daar nood aan hebt, dan kan je ook bij de verpleging naar informatie vragen over de gang van zaken in het ziekenhuis en de evolutie ervan.

Behoud zoveel mogelijk je dagelijkse routine

Mensen zijn gewoontedieren. We hebben nood aan een vaste structuur of routine in onze dag. Die geven ons zingeving en houvast om de dag door te komen. Dagelijkse activiteiten uitstippelen of inplannen helpen om verveling tegen te gaan en je gedachten af te leiden van de voortdurende mediastroom en van je persoonlijke zorgen. Behoud ook zo goed als je kan je vaste eetmomenten, het moment waarop je gaat slapen en als het kan en mag ook je bewegingsmomenten. Ze zijn ankerpunten van je dag.

Ben je op zoek naar een lichte, maar toch zinvolle bezigheid, kijk dan zeker ook eens op iedereenwetenschapper.be waar voor uiteenlopende interesses leuke projectjes te vinden zijn, vrijblijvend en afleidend.