

WERKEN IN DE ZORG TIJDENS COVID-19



MENTALE ASPECTEN

WAAR HEB JE MEE TE MAKEN ?



Lange diensten



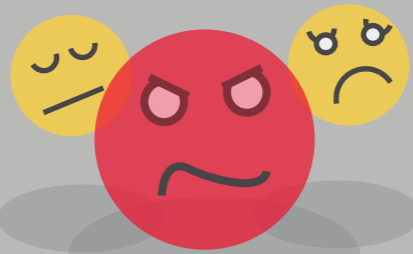
Weinig of verminderde kwaliteit slaap



Veel diensten (weinig vrije tijd)



Hoge werkdruk



Emotioneel belastende ervaringen



Moelijke beslissingen

WAT KAN IK ER AAN DOEN?

PAK JE RUST



Plan vrije dagen in (neem genoeg hersteltijd)



Vermijd beeldschermen (zeker voor het slapen)



Beperk de hoeveelheid nieuws

ONTSPAN



Beweeg / Sport (met lage intensiteit)



Ga naar buiten



Doe rustig aan! (wanneer het kan)

HERSTEL



Zoek een buddy/collega die op je past

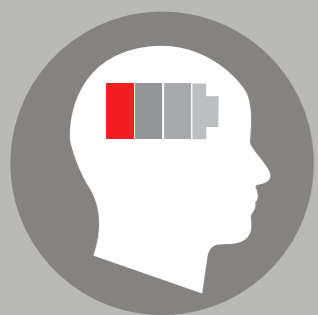


Geef thuis helder aan wat je nodig hebt



Vertel je leidinggevende als het niet meer gaat

DIT LEIDT ALLEMAAL TOT...



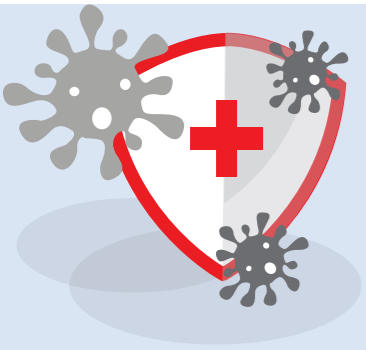
Vermoeidheid



Veel stress



Sneller geïrriteerd (thuis en op werk)



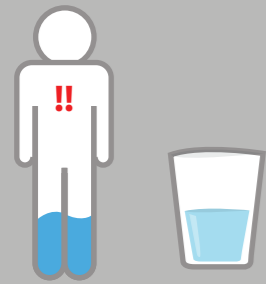
WERKEN IN DE ZORG TIJDENS COVID-19



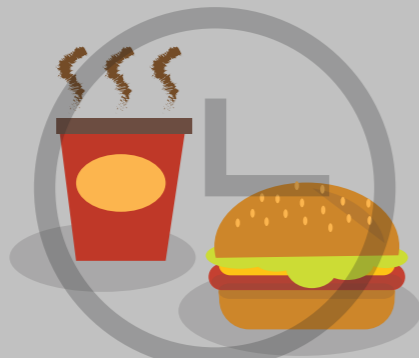
FYSIEKE ASPECTEN

WAAR HEB JE MEE TE MAKEN ?

WAT KAN IK ER AAN DOEN?



Te weinig drinken



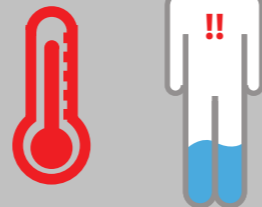
Niet gezond eten (te weinig tijd)



Warme beschermende kleding



Voor, tijdens & na de dienst is dit net zo belangrijk



Oververhitting & uitdroging

VOLDOENDE DRINKEN



0,5 L voor de dienst



Koude (sport)drank tijdens de dienst



Min. 0,5 L na de dienst

GOEDE PAUZES



Doe een Pownap (max 20 min.)



Zoek de koelte op



Draag comfortabele & ademende kleding

DIT LEIDT ALLEMAAL TOT...



Vermoeidheid



Concentratie problemen

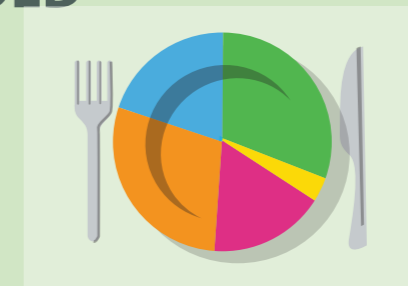


Sneller geïrriteerd (thuis en op werk)

EET EFFICIENT EN GOED



Overweeg sportvoeding tijdens een dienst



Eet thuis gevarieerd (en lekker)



Eet genoeg koolhydraten & eiwitten