

Corona-maatregelen. Wat te doen?

Tips voor (ambulante) begeleiders en behandelaren van mensen met psychische klachten en zwakbegaafdheid of een lichte verstandelijke beperking

Inleiding

Als je mensen begeleidt of behandelt met een psychische stoornis én zwakbegaafdheid of een lichte verstandelijke beperking dan heb je het nu met alle maatregelen tegen het coronavirus een extra uitdaging. Graag geven we een aantal tips die je kunnen helpen om deze mensen in de komende periode zo goed mogelijk te ondersteunen.

Wat kun je doen om er voor te zorgen dat de psychische stoornis niet verergert?

- Help patiënten zich zoveel mogelijk vast te houden aan bestaande routines en dagprogramma's: Op tijd opstaan, op tijd naar bed, op reguliere tijden eten etc. Ondersteun bij voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht.
- Ondersteun patiënten met de therapietrouw (zowel voor wat betreft medicatie als voor bijvoorbeeld het doen van huiswerk/oefeningen horende bij de psychotherapie)
- Zoek (samen) begrijpelijke en toegankelijke informatie over het coronavirus en alle maatregelen. Kijk bijvoorbeeld: [VGN](#), [Pharos](#) en [Steffie](#).
- Zorg dat er voldoende contactmomenten zijn. Kies een manier van contact die voor de patiënt fijn is.
- Besteed elk contact (ook) tijd om het te hebben over spanning, zorgen of angsten rondom het coronavirus en besteed aandacht aan wat patiënt kan doen om deze spanningen, zorgen en/of angsten hanteerbaar te houden.
- Maak gebruik van het signaleringsplan om samen met de patiënt te monitoren hoe het gaat met de psychische klachten. Pas indien nodig het signaleringsplan aan om voldoende aan te sluiten bij de huidige omstandigheden.
- Sta elk contact stil bij de dingen die de patiënt zelf kan doen om zowel lichamelijk als psychisch gezond te blijven.
- Bekrachtig alle goede initiatieven en inzet van de patiënt.

Wat kun je als begeleider doen als de psychische klachten toenemen?

- Zorg dat je (een toename van) psychische klachten tijdig signaleert door aandacht te hebben voor veranderingen in gedrag. Belangrijke signalen zijn nieuw gedrag, verandering/verergering van bestaand gedrag of uitblijven van bekend gedrag.
- Gebruik signaleringsplannen. Houdt bij in welke fase van het signaleringsplan iemand zich voornamelijk bevindt gedurende de dag.
- Noteer feitelijke informatie. Probeer (te snelle) interpretatie te voorkomen.
- Zorg voor voldoende reflectiemomenten en intervisie. Bespreek met collega's wat je ziet. Vraag aan anderen of zij dit herkennen. Bespreek met elkaar wat helpt en niet helpt.
- Help patiënten met het houden van contact met betrokken behandelaren.
- Vraag indien nodig of je contact mag opnemen met betrokken behandelaren.
- Betrek indien nodig specialisten zoals de gedragsdeskundige of de AVG.

Afstemmen van begeleiding en behandeling

- Probeer in gezamenlijk overleg om de contactmomenten zoveel mogelijk te spreiden over de tijd.
- Zorg voor één gezamenlijk signaleringsplan passend bij de huidige context.
- Kijk samen hoe je beeldbellen en aanwezigheid van begeleiding bij de behandeling kunt faciliteren.
- Evalueer regelmatig samen hoe de contacten verlopen en hoe het gaat met de patiënt.
- Doe regelmatig een kindcheck. Help bij het zoeken naar extra ondersteuning voor kinderen als dat nodig is.
- Maak afspraken over wat te doen bij ontregeling of crisis.

Links naar betrouwbare informatie over corona: <https://nos.nl/>, <https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>, www.steffie.nl en www.thuisarts.nl

Corona-maatregelen. Wat te doen?

Tips voor mensen met psychische klachten

Inleiding

Als je psychische klachten hebt of een psychische stoornis dan heb je het nu met alle maatregelen tegen het coronavirus misschien wel extra moeilijk. Graag geven we een aantal tips die je kunnen helpen om deze moeilijke tijd zo goed mogelijk door te komen.

Wat kun je doen om er voor te zorgen dat je psychische klachten niet verergeren?

- Probeer zoveel mogelijk je vaste ritme te houden. Sta op gewone tijd op, ga op gewone tijd naar bed. Zorg dat je op vaste momenten eet.
- Zit niet te lang op een schermje maar doe ook dingen zonder schermje zoals muziek luisteren, lezen of tekenen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht, maar houdt wel 1,5 meter afstand.
- Gebruik je medicijnen op de manier zoals je met je dokter hebt afgesproken.
- Doe de oefeningen of het huiswerk wat je van je behandelaar gekregen hebt.
- Zoek betrouwbare en begrijpelijke informatie over het coronavirus. Ga in gesprek met mensen die je kunnen helpen met het zoeken van de juiste informatie.
- Zorg dat je in contact blijft met vrienden, familie, begeleiding en behandelaren. Zoek een manier die voor jou fijn is. Je kunt whatsappen, sms-en bellen en mailen, maar misschien kun je ook wel beeldbellen.
- Als je gespannen bent of je zorgen maakt of bang bent, praat hierover!
- Als je kinderen hebt en dat geeft nu extra stress, praat hierover!
- Zoek afleiding. Maakt een lijstje met dingen die je kunt doen om je goed te (blijven) voelen.
- Gebruik – als je dat hebt – je signaleringsplan. Kijk samen met begeleiding of je behandelaar of je signaleringsplan goed is en past bij hoe het nu met je gaat.

Wat kun je doen als de psychische klachten toenemen?

- Schrijf op hoe je je voelt/ hoe het met je gaat. Of spreek het in op je telefoon.
- Gebruik je signaleringsplan. Volg de adviezen op die in je signaleringsplan staan.
- Praat met iemand als je merkt dat het niet goed met je gaat.
- Heb je begeleiding, bijvoorbeeld voor je psychische klachten? Vraag hulp aan die begeleiding.
- Zoek contact met je behandelaar.
- Als je kinderen hebt, vraag dan aan de kinderopvang of school of ze extra ondersteuning kunnen bieden.

Wat kun je met je behandelaren afspreken?

- Kijk samen met je behandelaar hoe jullie verder gaan met de behandeling.
- Spreek vaste momenten af waarop jullie contact hebben en hoe jullie dat doen (bijvoorbeeld (beeld)bellen of mailen).
- Kijk samen naar de dingen die je kunt doen om te zorgen dat je klachten niet verergeren.
- Spreek af wat je kunt doen als het niet goed met je gaat
- Als je medicatie gebruikt, bespreek dan met je behandelaar hoe je er voor zorgt dat je geen medicatie tekort komt.