Het dal tussen de coronapieken

Veel verpleegkundigen zijn nog steeds moe of gespannen als gevolg van de eerste coronapieken, blijkt uit een Nursing-enquête. En dan lijkt er alweer een tweede voor de deur te staan. Hoe zijn de klachten te verklaren en hoe laad je op?

tekst **Francine Aarts** fotografie **ANP**

Vermoeid, prikkelbaar en gespannen: een groot deel van de Nederlandse verpleegkundigen ervaart nog steeds de gevolgen van de coronapieken van afgelopen voorjaar. Sommigen zitten ziek thuis met een burn-out of zijn herstellende omdat ze zelf covid-19 hebben gehad. De helft is nog niet klaar voor een tweede coronagolf. Dat blijkt uit een enquête van Nursing onder bijna 3000 verpleegkundigen. De Vlaamse ZorgSamen Barometer bevestigt dit beeld: ook zorgverleners in Vlaanderen hebben nog last van onder andere vermoeidheid en concentratiestoornissen.¹

Verpleegkundigen zijn nog aan het bijkomen, maar de reguliere zorg is weer opgestart en in de zomer was het extra hard werken om de gaten in de roosters te vullen. Met de griepgolf en dit jaar mogelijk ook een tweede coronagolf in het vooruitzicht, is het niet gek dat 1 op de 2

verpleegkundigen zegt daar niet klaar voor te zijn.

Geen rooskleurig beeld

Het beeld dat naar voren komt uit de Nursing-enquête is niet rooskleurig. 8 op de 10 verpleegkundigen zijn bang dat

'Je moest je voortdurend aanpassen aan onvoorspelbare situaties, dat is wat anders dan hard werken met iets dat je onder de knie hebt'

▲ Een veel gegeven reactie is dat de protocollen voor een tweede golf weliswaar klaar liggen, maar dat de verpleegkundigen zelf onvoldoende zijn opgeladen.

er een tweede golf komt, maar slechts 1 op de 10 denkt dat de zorg in Nederland klaar is voor die tweede golf.

Wel zegt 38% dat hun afdeling of team er klaar voor is. Een veel gegeven reactie is dat de protocollen voor een tweede golf weliswaar klaar liggen en de organisatie zich heeft voorbereid, maar dat de verpleegkundigen zelf onvoldoende zijn opgeladen. 'De directie is er misschien klaar voor, maar de verpleging zeker niet', vat een van de respondenten het samen.

Posttraumatische stress

Onlangs waarschuwde medisch psycho-

loog Annemiek Nooteboom al dat het zorgpersoneel uitgeput is.² Nooteboom begeleidde de afgelopen maanden personeel van het Amsterdam UMC. Een deel heeft nog last van klachten zoals vermoeidheid, overprikkeling en slaapproblemen. Sommigen hebben zelfs symptomen van posttraumatische stressstoornis (PTSS), zoals herbelevingen overdag.

De Nursing-enquête onderstreept dit. Maar liefst 67% van de respondenten geeft aan zich nog steeds vermoeider te voelen dan vóór de coronapiek. Ongeveer de helft is ook gespannen en prikkelbaar. 'Als ik thuis kom van werk heb ik weinig tot geen energie om iets te

ondernemen', reageert een van de respondenten. 'De kleinste dingen kunnen nu de emmer doen overlopen. Ik ben flink emotioneler.'

Aanslag op de gezondheid

De coronapiek was om verschillende redenen een aanslag op de mentale en fysieke gezondheid van verpleegkundigen. Ongeveer de helft zegt in het voorjaar meer te hebben gewerkt dan normaal, en 68% vond de werkdruk hoog. Daarnaast vond drie kwart het werken in beschermende kleding fysiek zwaar. Een net zo grote groep ervoer een hoge emotionele belasting. 'Slapen lukte niet',

9 TIPS OM OP TE LADEN NA LANGDURIGE STRESS

Psycholoog Huub Buijssen is gespecialiseerd in traumaopvang voor zorgverleners. Ondanks de heftige afgelopen maanden, denkt hij dat zorgverleners veerkrachtig zijn. 'Uit onderzoek blijkt dat 90% van de zorgverleners geen professionele hulp nodig heeft na ingrijpende gebeurtenissen. Met wat trucs kun je dit veelal zelf verwerken.'

1 Zoek een goede balans tussen wél en niet bezig zijn met wat je hebt mee-gemaakt. Erover praten kan absoluut helpen, maar het is zeker zo belangrijk om af en toe de knop om te zetten en er niet mee bezig te zijn.

2 Zorg voor regelmaat. Dat klinkt lastig als je wisselende diensten hebt, maar probeer vast te houden aan gewoontes die je al had. Je leven wordt tenslotte al zo overhoop gehaald door het coronavirus.

3 Bouw elke dag rust in. Echte rust, dus niet op je mobiel kijke, maar bijvoorbeeld een wandeling maken. Bewegen is een van de beste manieren om de accu weer op te laden. Vraag jezelf ook af welke activiteiten je normaal de meeste rust geven en breid die uit. Zoek een bezigheid die je aandacht opeist, zoals een spelletje met je kind, een film of opruimen.

4 Voel je niet schuldig als je geniet terwijl mensen om je heen lijden. Jouw rustmomenten zijn cruciaal om goede zorg te kunnen bieden.

5 Het is normaal om de eerste tijd na een overweldigende ervaring veel te piekeren. Houdt het piekeren aan, spreek dan met jezelf een piekeruurtje af. Betrap je jezelf op piekeren, verwijt je piekergedachten naar het uur dat je daarvoor hebt gereserveerd.

6 Herinner jezelf aan je eigen veerkracht: denk bijvoorbeeld terug aan een eerdere periode in je leven dat je het moeilijk had. Hoewel je toen misschien ook aan jezelf twijfelde, ben je weer opgekrabbeld. Wat heeft je toen vooral geholpen?

7 Zoek actief naar betekenis in de coronacrisis. Denk aan wat je de afgelopen tijd voor patiënten, cliënten of naasten hebt betekend, breng hun dankbaarheid in herinnering. Denk ook aan eventuele andere mooie kanten van deze crisis, bijvoorbeeld de hechtere samenwerking met collega's of het saamhorigheidsgevoel.

8 Slaap voldoende. Voor de meeste mensen is dat 8 uur. Tips om beter te slapen lees je in het artikel *Slecht slapen door je werk, wat doe je eraan?*⁶

9 Let op alarmsignalen. Gewone vermoeidheid is na een goede nachtrust en enkele vrije dagen over, aanhoudende vermoeidheid is een waarschuwingssignaal. Een ander signaal is als je merkt dat je ook na enige tijd niet 'jezelf bent', als je bijvoorbeeld prikkelbaar of lusteloos blijft of fouten gaat maken. Als mensen in je omgeving zeggen dat ze zich zorgen om je maken is dat ook een duidelijk signaal. Merk je deze alarmsignalen, dan kan het geen kwaad eens met een professional te praten.

Meer tips vind je in de gratis brochure *Overeind blijven in tijden van het coronavirus*⁷ of op www.dezorgsamen.be.

vertelt een van de respondenten, 'elke nacht lag ik te malen wat ik de volgende dag zou aantreffen. Hoeveel patiënten zullen er sterven, hoeveel gaan er naar de ic, hoeveel ethische dilemma's zullen we hebben?'

De vele overlijdens, vaak zonder familie erbij, hakten er stevig in bij de verpleegkundigen. 'Ik heb nog regelmatig pijn in mijn hart als ik terugdenk aan het overlijden van een bewoner', vertelt een verpleegkundige in een verpleeghuis. 'In zijn laatste levensuur was hij alleen, omdat het juist op het drukste moment van de avonddienst gebeurde. Door de glazen deur zag ik nog zijn angstige ogen, maar voordat we omgekleept waren, was hij overleden. Dit is niet waar ik voor gekozen heb toen ik de zorg inging.'

Sectoren

Elk werkveld kende verder zijn eigen emotionele uitdagingen. Verpleegkundigen in het ziekenhuis voelden zich vaak machteloos. 'Ik kon alleen zuurstof en morfine geven, verder was het hopen dat het muntje de goede kant op zou vallen'.

Vanwege het grillige ziektebeeld van covid-19 konden ze niet vertrouwen op hun klinische blik. 'Patiënten kregen 15 liter zuurstof en konden nog praten,' vertelt een verpleegkundige die werkte op een covid-afdeling. 'Ze oogden niet ziek – dat is ongekend. Maar dan lieten we een bloedgas bepalen en moest de patiënt ineens met spoed naar de ic om geïntubeerd te worden. Voor contact met de familie was dan geen tijd meer. (...) Erg heftig om mee te maken.'

In de wijk hadden veel verpleegkundigen te maken met onzekerheden vanwege de tekorten aan persoonlijke beschermende middelen (PBM). In het begin ontbraken de mondkapjes vaak helemaal, later werden ze gerantsoeneerd. In sommige instellingen mochten ze helemaal niet gedragen worden. 'Zorgde je zelf voor mondkapjes, dan kreeg je te horen dat het niet de bedoeling was die te dragen. Dat zou een verkeerd beeld geven', vertelt een verpleegkundige in de

wijk. De angst om cliënten in de wijk te besmetten was groot. Een ander zegt: 'Mijn verstand en gevoel zeiden dat ik fout bezig was om onbeschermd van cliënt naar cliënt te gaan. Ondertussen verdedigde ik het RIVM-beleid naar ongeruste cliënten.'

Normale reactie

Hoe vervelend ze ook zijn, de klachten van verpleegkundigen zijn niet abnormaal. Dat benadrukt psychologe en docente Tine Daeseleire in een webinar³ van De ZorgSamen, een Vlaams project om zorgverleners te ondersteunen in de coronacrisis. 'Hyperalertheid, angst en flashbacks zijn normale reacties op een crisis', aldus Daeseleire. 'Het is niet alleen dat er meer werk is, er is ook dreiging, onvoorspelbaarheid en oncon-

WIN HET BOEK 'COLLEGIALE ONDERSTEUNING EN PEER SUPPORT'

Nursing mag 3 exemplaren weggeven van het recent verschenen boek *Collegiale ondersteuning en peer support*. Hierin lees je welke impact een ingrijpende of traumatische gebeurtenis kan hebben, hoe het verwerkingsproces eruit ziet en wat je kunt betekenen voor jezelf of je collega. Wil je kans maken op dit boek, stuur dan een mail met je naam en adres naar nursing@bsl.nl o.v.v. Collegiale ondersteuning.

zeggen deskundigen. 'Terwijl je aan het werk bent, schuif je je emoties aan de kant om je taken te kunnen uitvoeren. Pas als je echt ontspant, komen die emoties', zegt psychiater Olivia Cools, een van de oprichters van De ZorgSamen. 'Zorgverleners hebben vaak al moeite om te stoppen met zorgen voor een ander, en in crisistijd is dat nog versterkt. De heldenstatus die zij ineens hadden, kan

is er verbetering merkbaar wat betreft de gemeten acute stressreacties (angst, onderdruk staan en hyperalertheid). Op het gebied van langdurige stress is er echter nog geen vooruitgang: de Vlaamse zorgverleners hebben in juni nog ongeveer evenveel last van onder andere vermoeidheid, slaapttekort en concentratiestoornissen als in april en mei.

Geen tijd om op te laden

'We zijn meer dan ooit toe aan vakantie', meldt een van de respondenten van de Nursing-enquête. 'De rek is eruit. Ik moet er niet aan denken dat er nu een tweede golf komt.' Kans om op te laden is er nauwelijks, nu de reguliere zorg is opgestart en achterstanden weggewerkt moeten worden. In het voorjaar werden vakanties van verpleegkundigen ingetrokken en sommigen vrezden dat een tweede coronagolf hun vakantieplannen in het najaar zal dwarsbomen. Verpleegkundigen die wel vakantie hebben gehad zijn naar eigen zeggen niet allemaal voldoende uitgerust.

Voor sommigen voelt het ironisch dat een tweede golf juist mede veroorzaakt zou kunnen worden door vakantiegangers. 'Ik ben bang dat mijn vakantie dit najaar niet doorgaat omdat de besmettingen weer toenemen. Dan is iedereen lekker naar het buitenland geweest en mag mijn midweekje in Nederland weer gecancelled worden. Net zoals in maart.'

Mensen die steeds lakser omgaan met de coronavoorschriften en daarmee het risico op een tweede golf vergroten, vormen een bron van frustratie voor veel verpleegkundigen die de Nursing-

'Er heerste een veelvoud aan onzekerheden en daar kunnen mensen ontzettend slecht tegen'

troleerbaarheid. Je moet je voortdurend aanpassen, dat is wat anders dan heel hard doorwerken met iets dat je onder de knie hebt.'

Dat die onzekerheid een belangrijke factor is, benadrukt ook psycholoog Huub Buijssen, gespecialiseerd in traumazorg. 'Het is een nieuw virus waarover nog veel onbekend is. Daarnaast was onzeker of er voldoende beschermende middelen zouden zijn en was er de kans om naasten of patiënten te kunnen besmetten. Dat is een veelvoud aan onzekerheden en daar kunnen mensen ontzettend slecht tegen.'

Bijkomende oorzaak van de vermoeidheid, is dat er die eerste maanden tijdens het werk weinig gelegenheid was om ingrijpende gebeurtenissen een plek te geven. 'Ik merk dat er nu pas ruimte komt voor het verwerken van alle indrukken', reageert een van de deelnemers aan de enquête. Ook dat is logisch,

ook aansporen om maar door te blijven gaan.'

Stress versus trauma

De klachten van de verpleegkundigen uit de Nursing-enquête zijn tweeledig, aldus Buijssen. 'Verpleegkundigen die nog last hebben van flashbacks en nachtmerries kampen waarschijnlijk met de naweeën van heftige gebeurtenissen. Concentratieproblemen en vermoeidheid kunnen daar óók symptomen van zijn, maar zijn waarschijnlijker het gevolg van langdurige stress. De meeste mensen herstellen binnen een maand van ingrijpende gebeurtenissen. Bij langdurige stress duurt het langer voordat lichaam en geest zijn hersteld.'

Het beeld dat Buijssen schetst, komt ook naar voren in de ZorgSamen Barometer.¹ Deze is afgenomen in april, mei en juli onder in totaal 8350 Vlaamse zorgverleners. Volgens de onderzoekers

**Hier stond in het
gedrukte tijdschrift
een advertentie**

enquête invulden. ‘Dat is heel begrijpelijk’, vindt Buijssen, ‘maar je hebt er niks aan. Die irritatie is juist een extra bron van stress. Het kan helpen te bedenken waarom anderen zich niet aan de regels houden. Dat is met name omdat mensen van nature niet het doorzettingsvermogen hebben om veeleisend gedrag langere tijd vol te houden – denk maar aan de goede voornemens in januari.’

Ondersteuning door werkgevers

Eind juli bleek al uit een poll van Nursing dat de helft van de verpleegkundigen die op een covid-afdeling hebben gewerkt, dat bij een tweede golf niet meer zou willen.⁴ Daarbij speelt niet alleen fysieke en mentale vermoeidheid een rol, maar ook het gevoel niet gewaardeerd te worden.

Bijna de helft van de respondenten zegt boos te zijn. De boosheid is gericht op mensen die zich niet aan de coronamaatregelen houden, maar zeker ook op de politiek en werkgevers. ‘Mijn werkgever heeft zeer gefaald’, vindt een van de respondenten. ‘Ze komen aan met cadeautjes, maar zijn niet in staat genoeg mondkapjes te regelen zodat ik veilig mijn werk kan doen.’

Ook qua mentale ondersteuning scoren werkgevers niet heel hoog, blijkt uit de ZorgSamen Barometer. 12% van de deelnemers had een gesprek met de leidinggevende gehad maar vond dat

een slechte ervaring. Nog eens 15% had geen gesprek, maar had hier wel behoefte aan gehad. Gelukkig had 40% wél een positieve ervaring met de leidinggevende. Daarnaast vond de meerderheid van de deelnemers steun bij hun partner, hun directe collega's en bij familie.

Waardering

Een aantal Nederlandse verpleegkundigen noemde in de Nursing-enquête dat managers tijdens de coronacrisis ineens veel minder op de werkvloer te zien waren. En dat terwijl de rol van de werkgever erg belangrijk is in de opvang van zorgverleners bij moeilijke gebeurtenissen. Dat beschrijft Buijssen in zijn recente boek *Collegiale ondersteuning en*

vanuit de politiek maakt dat ik niet meer gemotiveerd ben. Ik denk erover om te stoppen.’

Volgens de ZorgSamen Barometer denken méér Vlaamse zorgverleners dan normaal eraan om te stoppen met hun beroep. Een derde van de deelnemers aan de Nursing-enquête zegt dankzij de coronacrisis minder van het verpleegkundig vak te zijn gaan houden. 1 op de 10 zegt het vak te willen verlaten.

Gelukkig is meer dan de helft nog even blij met het vak als voorheen. Een kleinere groep (15%) is zelfs meer van het vak gaan houden en kijkt met een positief gevoel terug op onder andere hun persoonlijke ontwikkeling en de saamhorigheid in het team. Een van de

‘Zorgverleners zijn veerkrachtig: 90% zal de ingrijpende gebeurtenissen zonder professionele hulp kunnen verwerken’

peer support.⁵ ‘Een getroffenene redeneert doorgaans: dit overkwam me doordat ik me inzette voor mijn organisatie. Nu wil ik dat de organisatie er voor mij is en zich om mij bekommert.’ Het kan teleurstellend zijn als die steun uitblijft.

Steun vanuit de leidinggevende hoeft overigens niet de vorm van een moeilijk gesprek te hebben, weet Buijssen. ‘Alleen al vragen hoe het gaat, is enorm helpend. Dan weet je dat je leidinggevende aan je denkt en er voor je wil zijn.’ Praktische steun is daarnaast belangrijk, bijvoorbeeld flexibele roostering of voldoende beschermende middelen.

Voor sommigen is onderwaardering vanuit politiek en werkgevers zelfs reden om de zorg te willen verlaten. ‘De Nederlandse politiek heeft 3 keer tegen salarisverhoging voor verpleegkundigen gestemd. Ik kan het niet meer opbrengen om me extra in te spannen’, meldt een van de respondenten. ‘De minachting

respondenten: ‘Ik ben zuster in hart en nieren. Covid heeft veel veranderd, maar niet de trots en liefde waarmee ik mijn vak uitoefen.’

Bronnen

- 1 De ZorgSamen Barometer, 29 juni 2020
- 2 Aarts F, ‘Verpleegkundigen zijn nog niet klaar voor tweede coronagolf’, Nursing.nl, 31 juli 2020
- 3 Webinar De ZorgSamen, 2 mei 2020
- 4 Wapenaar J, Uitslag poll: helft verpleegkundigen die werkten op covid-afdeling wil dat niet meer, Nursing.nl, 27 juli 2020
- 5 Buijssen H, Collegiale ondersteuning en peer support na een overweldigende ervaring, Buijssen Training en Educatie, april 2020
- 6 Wapenaar J, Slecht slapen door je werk, wat doe je eraan? Nursing-magazine februari 2020
- 7 Buijssen H, Overeind blijven in tijden van het coronavirus, 2020. Brochure gratis te bestellen op www.traumaopvang.nl

NURSING-ENQUÊTE

De helft van de bijna 3000 deelnemers aan de Nursing-enquête in juli 2020 werkt in het ziekenhuis (8% op de ic, 42% daarbuiten), 21% in de wijkverpleging en 17% in het verpleeghuis. De revalidatiesector, gehandicaptenzorg en GGZ zijn minder sterk vertegenwoordigd (respectievelijk 5, 3 en 4%). 55% is hbo-opgeleid, 30% is mbo-opgeleid, 8% is inservice opgeleid en 7% heeft een ander opleidingsniveau. 9 op de 10 respondenten zijn vrouw.