

Tilburg University

'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt'

de Vroege, L.; Gribling, G.; van den Broek, Anneloes

Published in:
Tijdschrift voor Psychiatrie

Publication date:
2020

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in Tilburg University Research Portal](#)

Citation for published version (APA):
de Vroege, L., Gribling, G., & van den Broek, A. (2020). 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt': Mentale ondersteuning van zorgprofessionals tijdens de COVID-19-crisis. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 62, 424-426.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

‘Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt’; mentale ondersteuning van zorgprofessionals tijdens de COVID-19-crisis

L. DE VROEGE, G. GRIBLING, A. VAN DEN BROEK



Sinds eind februari 2020 is Nederland in de ban van het nieuwe coronavirus (COVID-19). De kennis over het virus groeit door de maximale inzet van collega-onderzoekers die ervaringen delen en zo snel meer informatie over het virus genereren. De door de regering opgelegde maatregelen lijken een positieve invloed te hebben op het tegengaan van de verdere exponentiële verspreiding van besmettingen met het virus. Er zijn echter ook grote zorgen rondom de hulpverlening, want ‘het piept en het kraakt natuurlijk wel aan alle kanten [...] en het is heel hard werken voor de mensen,’ gaf onze minister van Volksgezondheid aan (Rijksoverheid 2020). Juist in deze tijd is preventieve en gepaste psychosociale ondersteuning van de zorgprofessionals cruciaal.

De klinische beelden vanuit de Nederlandse somatische ziekenhuizen laten een vergelijkbaar beeld zien als in overige landen (Wiersinga 2020; Murk e.a. 2020) en er wordt een hoge mortaliteit gerapporteerd bij opgenomen patiënten.

Psychiatrische zorgverlening

Berichten vanuit de psychiatrische zorgverlening zijn er nog niet veel. Bij psychiatrische patiënten is vaak sprake van somatische comorbiditeit (Wu e.a. 2020) en tezamen met factoren zoals angst, negatieve symptomen, wantrouwen en/of apathie maakt dit deze patiënten een kwetsbare groep, hetgeen Van en Dom (2020) onlangs al onder de aandacht brachten in dit tijdschrift.

Voor zowel psychiatrische als somatische settings geldt dat tijdens een dergelijke grootschalige virusuitbraak het gezondheidssysteem wordt overbelast. Men moet alle zeilen bijzetten en er wordt een zodanig groot beroep gedaan op de zorgprofessionals dat zij een vergroot risico lopen op het ontstaan van psychische klachten tijdens deze COVID-19-crisis.

Daar komt bij dat sinds de COVID-19-crisis het aantal aanmeldingen in de psychiatrische zorg sterk gedaald is, iets wat psychiaters en psychologen zorgelijk stemt. Klachten kunnen namelijk verergeren wanneer mensen lang blijven rondlopen met dergelijke problematiek. Men vreest voor een piek aan nieuwe aanmeldingen op termijn alsmede een toename van de zorglast.

Tevens vinden veel behandelingen nu telefonisch/digitaal plaats, waarbij hulpverleners vaak het idee hebben dat dit niet voldoende is (Kuiper & Van de Poel 2020). Dit kan ook leiden tot langer behandelen omdat men mogelijk wacht met afsluiten van de behandeling totdat er weer face-to-faceafspraken mogelijk zijn. De combinatie COVID-19 en psychiatrische problematiek is complex gebleken waarbij chronische psychiatrische problemen eraan bijdragen dat het voor patiënten soms lastig is om de huidige situatie en de daarbij

behorende maatregelen te begrijpen (Van Duin & Merckx 2020). De genoemde aspecten kunnen eveneens leiden tot het ontstaan van psychische klachten bij de zorgprofessional.

Zorgprofessionals onder druk

Onderzoek naar de uitbraak van SARS leerde ons dat zorgprofessionals onder zowel grote lichamelijke als psychische druk komen te staan (Wu e.a. 2009). Recent onderzoek uit Wuhan, China toonde aan dat het behouden van de mentale gezondheid van zorgprofessionals essentieel is in de strijd tegen het virus (Chen e.a. 2020). Op basis van deze resultaten gaven Chen e.a. (2020) aan dat het belangrijk was om naast de somatische zorg van de patiënt met COVID-19 ook ondersteuning te bieden aan de mentale gezondheid van de medewerkers. Echter, een programma/campagne om de mentale gezondheid onder de aandacht te brengen ontbrak nog.

Protocol psychosociale ondersteuning

Na de uitbraak van COVID-19 in Noord-Brabant en later in de rest van Nederland, werden al snel essentiële (hand)hygiëne- en gezondheidsmaatregelen afgekondigd, maar voor de mentale gezondheid ontbrak tot op heden nog een aanbod. Hiervoor zijn diverse initiatieven ontwikkeld (ministerie van Defensie 2020; Trimbos-instituut 2020; World Health Organisation 2020). Wij hebben een programma ontwikkeld naar aanleiding van de bevindingen van Chen e.a. (2020) en willen zo een bijdrage leveren aan de mentale gezondheid van de zorgprofessionals in Nederland. Door op een proactieve manier aandacht te besteden aan hun mentale gezondheid ondersteunen wij hen in het voortzetten van hun werk.

Om dit te realiseren is een protocol ontwikkeld, dat wordt ondersteund door een externe campagne: 'Vergeet jezelf niet, als je voor een ander zorgt' (<https://vergeetjezelfniet.nu>). Dit protocol bestaat uit een getrapte mentaal zorgaanbod en is voor zorgmedewerkers binnen GGz Breburg en het Amphia ziekenhuis (Breda) ontwikkeld en direct toepasbaar voor andere zorginstellingen.

Hierbij biedt men psychologische begeleiding aan volgens 3 P's: preventie, psychosociale steun en PTSS. Het ontwikkelde protocol richt zich op voorkómen van burn-out (preventie), omgaan met angsten van zorgmedewerkers en patiënten rondom de COVID-19-crisis (psychosociale steun) en kan tevens snel opgeschaald worden naar een kortdurende PTSS-behandeling voor zorgmedewerkers (met EMDR/exposure).

De samenwerking tussen ziekenhuis en lokale ggz-instelling staat hierin garant voor de mogelijkheid tot opschaling in de zorg. De druk op het zorgsysteem zal namelijk niet snel afnemen en de verwachting is dat na het beheersen van de COVID-19-crisis de zorg overspoeld kan worden met zorgvragen, zoals Vanhaecht onlangs benadrukte in een interview (Kiers 2020). Denk hierbij tevens aan recent opgerichte afdelingen in revalidatiecentra voor herstellende patiënten na COVID-19, waarbij aandacht voor behandeling van neuropsychologische problematiek, PTSS en depressieve klachten een rol zal spelen.

Conclusie

De mentale ondersteuning van de zorgprofessionals op wie tijdens de COVID-19-crisis een groot beroep wordt gedaan, is cruciaal. Om dit te realiseren is een protocol ontwikkeld, ondersteund door de campagne 'Vergeet jezelf niet als je voor een ander zorgt'. Het protocol en de campagne bevatten een document over de opzet van de infrastructuur en samenwerking tussen ggz en ziekenhuis

AUTEURS

LARS DE VROEGE, GGZ-psycholoog/neuropsycholoog, senior onderzoeker, afd. Topklinisch Centrum Lichaam, Geest en Gezondheid, GGz Breburg, Tilburg.

GLORIA GRIBLING, directeur afd. Volwassenenzorg, GGz Breburg, Breda.

ANNELOES VAN DEN BROEK, klinisch psycholoog/P-opleider/senior onderzoeker, afd. Angst & Stemming, GGz Breburg, Breda.

CORRESPONDENTIEADRES

Dr. Anneloes van den Broek, GGz Breburg, afd. Angst & Stemming, Poolseweg 190, 4818 CG Breda.
E-mail: a.vandenbroek@ggzbreburg.nl

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 1-5-2020.

TITLE IN ENGLISH

'Don't forget yourself when taking care of others' – mental support for health care professionals during the COVID-19 crisis

en tools die direct inzetbaar zijn in zorginstellingen (onder andere preventie- en signaleringsposters en factsheets). Deze worden vrij beschikbaar gesteld via <https://zorg.vergeetjefniet.nu/> waar men het materiaal kan personaliseren voor de eigen instelling.

De noodzaak voor ondersteuning van zorgprofessionals is volgens ons duidelijk in deze crisistijd. Indien er gepaste zorg is voor de professionals kan hun eigen geestelijke gezondheid beter geborgd worden na de COVID-19-crisis.

LITERATUUR

- Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, e.a. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: e15-16.
- Duin van J, Merckx R. Corona in de psychiatrie: 'Waarom heb je dat masker op, heb ik iets verkeerd gedaan?'. <https://www.omroepbrabant.nl/nieuws/3193830/Corona-in-de-psychiatrie-Waarom-heb-je-dat-masker-op-heb-ik-iets-verkeerd-gedaan>.
- Kiers B. Mentale nazorg voor zorgverlener is bittere noodzaak. *Zorgvisie* 1 april 2020. <https://www.zorgvisie.nl/mentale-nazorg-voor-zorgverlener-is-bittere-noodzaak/>.
- Kuiper M, van der Poel R. Nieuwe patiënten mijden de ggz, bestaande patiënten vallen soms buiten de boot. *NRC* 28 april 2020. <https://www.nrc.nl/nieuws/2020/04/28/nieuwe-patienten-mijden-de-ggz-bestaande-patienten-vallen-soms-buiten-de-boot-a3998136>.
- Ministerie van Defensie. Tips & adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals. <https://www.waardigheidentrots.nl/wp-content/uploads/2020/03/Flyer-Mentale-Gezondheid-zorgprofessionals-tijdens-corona.pdf>.
- Murk JL, van de Biggelaar R, Stohr J, Verweij J, Buiting A, Wittens S, e.a. De eerste honderd opgenomen COVID-19-patiënten in het Elisabeth-Tweesteden Ziekenhuis. Een retrospectieve cohortstudie. *Ned Tijdschr Geneesk* 2020; 164: D5002.
- Rijksoverheid. Letterlijke tekst persconferentie minister-president Rutte en minister de Jonge over verlenging coronamaatregelen. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/documenten/mediatekst/2020/03/31/persconferentie-minister-president-rutte-en-minister-de-jonge-over-verlenging-coronamaatregelen>.
- RIVM. Actuele informatie over het nieuwe coronavirus (COVID-19). www.rivm.nl/actuele-informatie-over-coronavirus.
- Trimbos-instituut. Mentale gezondheid en het coronavirus. <https://www.trimbos.nl/kennis/corona/mentale-gezondheid>.
- Van R, Dom G. Psychiatrie en de COVID-19-crisis. *Tijdschr Psychiatr* 2020; 62: 1-4.
- Wiersinga WJ. SARS-CoV-2 in Nederland: de kliniek van een nieuw virus. *Ned Tijdschr Geneesk* 2020; 164: D5021.
- Wu C, Chen X, Cai Y, Xia J, Zhou X, Xu S, e.a. Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Intern Med* 2020; doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0994.
- Wu P, Fang G, Guan Z, Fan B, Kong J, Yao Z, e.a. The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Can J Psychiatry* 2009; 54: 302-311.