

Omgaan met stress ten tijden van COVID-19: Het COVID SUPPORT TEAM

Wij ondervinden dagelijks **de impact van de Covid-19-pandemie**: artsen en zorgpersoneel, logistiek en administratief medewerkers, schoonmaak- en keukenpersoneel, kinderbegeleiders, ...

We staan **allemaal voor dezelfde opdracht**: elke dag opnieuw ons werk doen in omstandigheden die niet normaal zijn. Geregeld worden we gevraagd om onze oude manier van werken aan te passen. Het vraagt heel wat energie en samenwerking om dit allemaal te realiseren. Bovendien is dit geen opdracht voor 1 week, niet 2 weken, maar nog wekenlang: we hebben met z'n allen een ganse marathon af te leggen...



We beseffen dat deze crisis ons erg belast.

En daarom hebben we in ons ziekenhuis met de steun van het hele managementteam het **Covid Support Team** in het leven geroepen. Het Covid Support Team bestaat uit psychologen, ergotherapeuten, pastoraal medewerkers, de preventieadviseur, vertrouwenspersonen en de sociale dienst. Zij staan paraat om jou en jouw collega's - ongeacht jouw functie - te ondersteunen. Ook voor patiënten en hun families staat het team klaar.

Hiervoor hebben zij heel wat initiatieven uitgewerkt:



De ontspanningsruimten

In de ontspanningsruimten op beide campussen kan je als arts, paramedicus of personeelslid even tot rust komen in een rustgevende omgeving en dit 24/7. Kom langs voor een tas koffie, een stuk fruit of koek, een rustmomentje, een babbel of om dingen van je af te schrijven.

-  campus Rumst: zaal Belderbos (aan de cafetaria)
-  campus Bornem: "infolokaal" materniteit (route 60)

Nood aan een praatje?

Contact een CST via:

-  campus Rumst: [9901](tel:9901)
-  campus Bornem: [1637](tel:1637)

Meer nood aan een babbel 's avonds, in het weekend of wanneer je thuis bent?

Dan kan dit natuurlijk ook! Deze gesprekken zijn mogelijk voor alle medewerkers (over de campussen heen) en verlopen telefonisch of via conference call.

Hoe?

Stuur een sms naar Barbara [0494 92 80 00](tel:0494928000) of Dina [0471 30 21 58](tel:0471302158). Zij bellen/sms'en terug om een passend tijdstip af te spreken en mailen een link op het moment van de afspraak. Door het aanklikken van deze link kan het gesprek beginnen.

Wil je liever met een externe vertrouwenspersoon praten?

Ook dat is mogelijk, via onze externe dienst voor preventie en bescherming Liantis. Je kan hen bereiken via psy@liantis.be of [078 150 200](tel:078150200) (deze luisterlijn is 24/7 beschikbaar).

En ook muziek helpt...





Vanaf deze week zal elke maandag en vrijdag om 09:30u het lied “Kom wat dichterbij” door de boxen knallen om jou eraan te herinneren dat je er niet alleen voor staat!

Ons Covid Support Team maakt daarnaast een eigen AZR-playlist. Alle diensten kunnen hun favoriete nummer kiezen en doorsturen naar cst@azr.be. Van alle nummers wordt een openbare playlist gemaakt op Spotify!

Online platform De ZorgSamen

Ook Zorgnet-Icuro heeft het online platform De ZorgSamen opgezet om iedereen die in de zorg werkt - ongeacht hun functie - mentale ondersteuning te bieden en hen tools aan te reiken om hun veerkracht te behouden: <https://www.dezorgsamen.be/>

Je vindt er antwoorden op volgende vragen:

-  Hoe zorg ik voor mezelf?
-  Hoe zorgen we als zorgverleners voor elkaar?
-  Hoe herken ik problemen bij mezelf of bij collega's?
-  Hoe zoek ik professionele hulp?

Nood aan een specifiek aanbod voor je afdeling of team?

Laat het ons weten! Dan bekijken wij samen welke initiatieven we kunnen nemen.

Heb je vragen, suggesties, bemerkingen,...?

Fijn! Jullie feedback kan het verschil maken!

Contacteer ons via de coördinator op nummer [03 890 17 90](tel:038901790) of ilse.rymenants@azr.be.