

In de Praktijk: De drie-vragen-methode om emotionele belasting van verpleegkundigen tijdens de COVID-19 uitbraak te verminderen

AANLEIDING	Werken in de zorg tijdens de COVID-19 uitbraak vraagt veel van verpleegkundigen. De enorme toestroom van patiënten, de lange werkdagen en het grillige ziekteverloop bij patiënten brengen bij verpleegkundigen gevoelens van machteloosheid, stress en angst teweeg (Bernardse, 2020). Deze COVID-19 uitbraak treft de verpleegkundigen niet alleen tijdens hun werkzaamheden, maar ook privé en sociaal maatschappelijk.
WAT	Collard & Vermeulen (2020) formuleerden drie vragen, die bedoeld zijn om laagdrempelig in te zetten en te dienen als steun om de juiste onderwerpen aan te kaarten in een gesprek. In de vragen wordt een opbouw gehanteerd, waarbij gestart wordt met een vraag die concreet is. Vervolgens keert men naar binnen met een vraag naar emoties. De derde vraag richt zich weer naar buiten. 1. Welke gebeurtenissen van vandaag zijn je bijgebleven? 2. Hoe voel je je (lichamelijk en mentaal)? 3. Heb je genoeg steun?
WAAROM	Uit onderzoek van het Lectoraat Leven Lang in Beweging en Amphia Academie blijkt dat verpleegkundigen (i.o) emotionele belasting ervaren tijdens de werkzaamheden in de COVID-19 uitbraak (De Bot & de Vos, 2020). Daarnaast toont het onderzoek aan dat vijf factoren bijdragen aan de emotionele belasting: angst (om ziek te worden of anderen te besmetten), machteloosheid (niks kunnen doen voor iemand, overlijden van mensen), frustratie (over de eigen (on)mogelijkheden en de houding van de buitenwereld/media), kennis/ervaringstekort (niet weten wat het ziektebeeld COVID-19 inhoudt) en druk (van het behalen van hun stage/praktijkgericht verpleegkundig onderzoek). Ook werden factoren genoemd van fysieke belasting . Bijna alle verpleegkundigen (i.o.) gaven aan oververmoeid te zijn. Er was geen tijd om even wat te drinken of te eten en door de lange dagen waren ze fysiek en mentaal uitgeput na een dienst. Deze situaties leidden in combinatie met hoge werkdruk tot een slechte zelfzorg . Het aanpassend vermogen van verpleegkundigen en saamhorigheidsgevoel op de werkvloer werden als positief ervaren. Vanuit de zorginstelling werden ten tijde van COVID-19 interventies ingezet die peersupport bieden, maar hier werd minimaal gebruik van gemaakt. Peer support of steun van collega's in uitbraak situaties werden genoemd als een manier om werkstress te verminderen, maar door tijdsgebrek kwamen ze er onvoldoende aan toe. Ook steun van familie en vrienden werd als positief genoemd. Het toepassen van de drie-vragen-methode kan bijdragen aan het effectief omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak.
WIE	Verpleegkundigen kunnen deze drie vragen informeel/inschattend inzetten gedurende hun dienst. Daarnaast biedt de rol van de leidinggevende mogelijkheden om de gezondheidstoestand van professionals te monitoren.
WANNEER	Het toepassen van de drie-vragen-methode kan gedaan worden tijdens <ul style="list-style-type: none"> - overdracht/dagevaluatie - koffie/lunchpauzes. - informeel wanneer inschatting gemaakt wordt dat het nodig is.
HOE	Verpleegkundigen geven aan dat het belangrijk is om met elkaar in gesprek te gaan over de gebeurtenissen die ze meemaken tijdens COVID-19-uitbraak. Door met collega's (die daar behoefte aan hebben) in gesprek te gaan aan de hand van de drie vragen wordt ruimte gecreëerd om ervaringen te delen en stil te staan bij de impact hiervan op de emotionele en fysieke gesteldheid.
Referenties	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berendse, N. (2020, 30 maart). Corona, verpleegkundigen en artsen verdienen psychische nazorg. Geraadpleegd op 11 juni 2020, van https://www.nursing.nl/corona-verpleegkundigen-en-artsen-verdienen-psychische-nazorg 2. Collard, R., & Vermeulen, H. (2020, 28 april). Belangrijk! Deze vragen loodsen je door de coronacrisis. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van https://venticare.nl/kennisbank/hoe-zorg-je-voor-elkaar-tijdens-de-coronacrisis-1.html

Dit project werd mogelijk gemaakt door ZonMw, COVID-19 programma Wetenschap voor de Praktijk