

# Het toepassen van de drie-vragen-methode

Omgaan met de emotionele belasting tijdens en na de COVID-19 uitbraak



**Aanleiding**



**Wat**



**Waarom**



**Wie**



**Wanneer**



**Hoe**

# AANLEIDING

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN DE PRAKTIJK

Werken in de zorg tijdens de COVID-19 uitbraak vraagt veel van verpleegkundigen in opleiding (i.o.). De enorme toestroom van patiënten, de lange werkdagen en het grillige ziekteverloop bij patiënten brengen bij verpleegkundigen i.o. gevoelens van machteloosheid, stress en angst teweeg (Bernardse, 2020).

Deze COVID-19 uitbraak treft de verpleegkundigen (i.o.) niet alleen tijdens hun werkzaamheden, maar ook privé en sociaal-maatschappelijk.



**avans**  
hogeschool



# WAT

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN PRAKTIJK

Collard & Vermeulen (2020) formuleerden drie vragen, die bedoeld zijn om laagdrempelig in te zetten en 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

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN DE PRAKTIJK

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).

Maar 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** werd 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 wordt genoemd als een manier om werkstress te verminderen, maar door tijdsgebrek kwamen ze er onvoldoende aan toe. Ook **steun van familie en vrienden** wordt 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

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN DE PRAKTIJK

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.



**avans**  
hogeschool





# WANNEER

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN DE PRAKTIJK

Het toepassen van de drie-vragen-methode kan gedaan worden tijdens:

- overdracht/dag-evaluatie
- koffie/lunchpauzes
- Daarnaast biedt de rol van de leidinggevende mogelijkheden om de gezondheidstoestand van professionals te monitoren
- informeel wanneer inschatting gemaakt wordt dat het nodig is.



# HOE

## TOEPASSEN VAN DE DRIE-VRAGEN-METHODE IN DE PRAKTIJK

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.



**avans**  
hogeschool

