

Help elkaar de dag door

Als zorgmedewerker sta je graag klaar voor een ander. En in drukke tijden is het extra belangrijk om ook als collega's voor elkaar te zorgen. Werk jij samen met een buddy? Deel je gevoelens dan voor jullie dienst en help elkaar de dag door.

Als ik mij goed voel



Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat heb ik nodig om dit vast te houden?

Hoe kan mijn buddy mij helpen?

Als ik mij minder goed voel



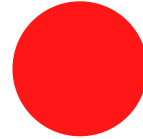
Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat helpt mij op deze momenten?

Hoe kan mijn buddy mij helpen?

Als ik mij niet goed voel



Waar merk ik dat aan?

Waar merken anderen dat aan?

Wat heb ik nodig?

Hoe kan mijn buddy mij helpen?

Denk bij het invullen aan de volgende stressreacties:

Hogere hartslag, oppervlakkige ademhaling, gespannen spieren, zweten, vaker plassen, concentratieverlies, fouten maken, minder scherp zijn, vergeetachtigheid, onrust/spanning, prikkelbaarheid, sneller schrikken, irritatie uiten, terugtrekken.

Negatieve stressreacties

Denken

Verwarring, desoriëntatie, piekeren, indringende gedachten en beelden

Emotie

Shock, verdriet, angst, boosheid, irritatie, schaamte, schuld

Sociaal

Extreem terugtrekken, ruzies krijgen

Lichamelijk

Vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn maagpijn, versnelde hartslag, slaapproblemen

Positieve stressreacties

Vastberaden, oplossingen zoeken, alert, moedig, positief, vol vertrouwen

Betrokken voelen, uitgedaagd, actief

Anderen willen helpen

Alert, klaar staan om te reageren, verhoogde energie

Hulpbronnen:

Rust, eten en drinken, frisse lucht, praten, humor, afleiding, ontspanning, positief denken (bijv. jezelf of de ander geruststellen, jezelf of de ander moed inspreken).