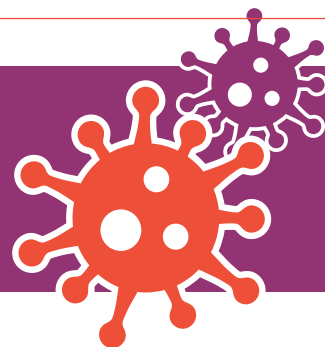


Levert corona jou iets op?

Terwijl we dit onderwerp als redactie bedachten en schreven, leek het de goede kant op te gaan. De coronabesmettingen bleven aan de goede kant, de zorg kon weer wat ademen. Net toen het tijdschrift naar de drukker moest, rezen de besmettingen weer de pan uit. Wat achter ons lag, ligt nu weer voor ons. En wie weet als dit tijdschrift op de deurmat ligt, is de situatie weer anders. Niets zo veranderlijk als de infectieziekte COVID 19...

De media staan er bol van. De ene maatregel buitelt over de andere heen. De toon van de berichtgeving is vrijwel altijd negatief. De redactie van *Tijdschrift M&G* draaide de boel om en vroeg: wat heeft corona jou als verpleegkundige in de wijk gebracht?



Tekst:
Bente Allesie,
Gerben
Jansen,
Marieke
Rijsbergen,
Valerie
Schipper

'Het belang van preventieve gezondheidszorg heeft meer bekendheid gekregen'

Jeugdverpleegkundige Esther Hebinck (51), werkt bij Jong JGZ: 'Meerdere dingen. Als eerste is het belang van preventieve gezondheid en dus ook de preventieve gezondheidszorg verbeterd en heeft het meer bekendheid gekregen. Iedereen weet nu dat roken, overgewicht en een verdere ongezonde levensstijl

niet helpend is als je corona krijgt. Dat is fijn voor ons jeugdverpleegkundigen want wij zijn immers van de preventie. Wij moeten het nu naar de dagelijkse praktijk trekken. Want een ongezonde leefstijl is natuurlijk nooit goed maar soms wel lastig door alle verleidingen. Ik merk in mijn spreekuren dat meer mensen er open voor staan, vragen wat ze zelf kunnen doen om gezond te blijven. De handreikingen die ik ze geef zijn heel divers, ik denk afhankelijk van de vraag en situatie mee in mogelijkheden.

Als tweede merk ik dat in mijn rol als jeugdverpleegkundige, maar ook in mijn rol als lactatiedeskundige, de kraamtijd sinds corona vaak rustiger verloopt. Minder bezoek en de partner is vaker thuis doordat hij thuiswerkt. Dat komt het gezin en vooral de baby ten goede. De baby gaat niet meer van hand tot hand. Alleen de inner circle komt nu over de vloer.

Als derde zijn de digitale mogelijkheden snel doorontwikkeld waardoor de cliënt meer keuze heeft. Voor corona deden we alles fysiek. Nu is daar het digitale consult via beeldbellen bijgekomen. Er wordt nog niet

heel veel gebruik van gemaakt, maar we zijn er nu wel helemaal klaar voor. Nu de cliënt nog. Die vindt het nog een beetje lastig en gedoe met inloggen en zo. Ik hoop dat de politiek en de maatschappij steeds meer gaan inzien dat preventieve gezondheid en gezondheidszorg levens kan redden. Gezondheid is niet voor 100 procent maakbaar,

'Ik merk in mijn spreekuren dat mensen meer open staan voor een gezonde leefstijl'

maar zeker wel ten dele. We weten dat roken longkanker veroorzaakt, teveel zon huidkanker en dat het geven van borstvoeding de kans op het ontstaan bepaalde vormen van borstkanker kan verkleinen. We zien dat een covidbesmetting bij mensen die ongezond leven vaker gecompliceerd verloopt. Ik zou wel weten waar ik mijn gezondheidsgeld op in zou zetten als ik politicus was.'



'We hebben meer hulpmiddelen ingezet'

Wijkverpleegkundige Karin Rozeveld (32) bij Zorggroep Meander: 'We hebben meer hulpmiddelen kunnen inzetten bij cliënten. Denk aan het druppelen van de ogen. Voorheen kwamen we soms wel vier keer op een dag bij een cliënt om dit te doen. Veel van deze zorg hebben we kunnen afbouwen of zelfs stoppen door het inzetten van een zogenoemde druppelbril. Ook hebben we zorg kunnen afschalen doordat mantelzorgers thuiswerkten en daardoor zorg konden verlenen. Bovendien heb ik gezien dat er meer ingezet moet worden op positieve gezondheid. Tijdens corona heeft veelal de focus gelegen op het voorkomen van ziekte bij

de kwetsbare doelgroep. In de toekomst is het belangrijk om het psychosociale aspect bij de zorg niet uit het oog te verliezen. Veel cliënten zijn door de maatregelen in een sociaal isolement geraakt omdat zij geen of weinig bezoek mochten ontvangen en er geen activiteiten georganiseerd werden. Zorgtechnologie heeft daarentegen een boost gekregen. Heel wat cliënten zijn aan het beeldbellen gegaan om op deze manier toch nog contact te houden met familie en vrienden. Alleen telefonisch contact is toch lastig voor sommige oudere cliënten, waarschijnlijk heeft dit ook te maken met het afnemen van het gehoor. Wel vind ik dat er tijdens de heftigste tijd van de pandemie meer aandacht had moeten zijn voor medewerkers. In het begin was er veel angst en onrust. Hier is in de snelheid van de oplopende besmettingen onvoldoende aandacht voor geweest. Daarnaast zag ik in een aantal teams dat het



gebruik van onder andere beschermingsmiddelen niet goed ging. Dit had een hoog aantal besmetting en dus ziekteverzuim onder medewerkers tot gevolg. Meer scholing en psychische aandacht voor medewerkers is daarom echt noodzakelijk.'

'We hebben zorg kunnen afschalen doordat mantelzorgers thuiswerkten en daardoor zorg konden verlenen'

'We zagen veel meer van de omgeving van de cliënt'

Sociaal verpleegkundige seksuele gezondheid Christa van Diepen (49), werkt bij Sense Noord Nederland/ GGD Fryslan: 'Wat corona mij gebracht heeft is denk ik toch dat we samen creatiever



denken in oplossingen. Toen ik, na een uitstapje naar het coronateam, terugkwam in mijn eigen team Seksuele gezondheid, werd er een beroep gedaan op die creativiteit. Hoe blijf je in contact met de doelgroep als je voornamelijk thuiswerkt? Hoe kunnen mensen die twifelen of ze een SOA hebben, met jou hierover in gesprek en eventueel een test doen? Consulten werden zo veel mogelijk via (beeld)bellen gedaan. Met beeldbellen zie je letterlijk de omgeving van de cliënt. Even daar aandacht aan geven, aan een weids uitzicht of een kleurrijk schilderij kan het ijs breken. Het was soms makkelijker om een cliënt op z'n gemak te stellen, die bleef in de eigen vertrouwde omgeving. Daarnaast is er minder reistijd, dus minder obstakels voor de cliënt om zich aan een afspraak te houden. De SOA-testen werden opgestuurd naar de cliënt of de cliënt kon ze zelf ophalen. De pakketjes hiervoor werden samengesteld

en klaargemaakt vanaf de GGD-locatie door een collega die daar toch al moest zijn. Een nadeel was wel dat niet alle testen opgehaald, goed uitgevoerd of teruggestuurd werden. Misschien opmerkelijk, maar ik denk ook met plezier terug aan de online personeelsuitjes. Met name aan de jaarlijkse traditie; met elkaar een kerststukje maken. Iedereen kreeg een pakketje met kerstgroen, hapjes, drankjes en kerstmuziek thuis en achter de laptop werd onder het genot van een (toegestuurd) borrelpakket alles in elkaar gezet en konden de collega's elkaars creaties bewonderen. Het gevoel van saamhorigheid en denken in oplossingen, heb ik erg gewaardeerd. Overigens heb ik ook privé nieuwe dingen opgepakt tijdens de coronaperiode. Zo ontdekte ik Friesland vanaf het water, want suppen ofwel 'stand-up-paddling', is mijn nieuwe hobby.'

‘Palliatieve zorg is meer naar voren gekomen’

Wijkverpleegkundige Monique van Melis (57), werkzaam bij Zorggroep Meander: ‘Het heeft mij uitgedaagd om creatiever te gaan denken doordat we enorm moesten improviseren in de eerste periode. Ook is het aantal zorgmomenten dat we nu telefonisch doen, gestegen. Dat heeft dus efficiëntie teweeg gebracht. En we zetten meer domotica in zoals de medicatiedispenser. Er gaat dan een piepje af zodat de cliënt weet dat hij zijn medicatie moet nemen. De manier van zorg verlenen veranderde dus vrij snel. Daardoor zijn de cliënten zich bewuster geworden dat zorg ontvangen niet vanzelfsprekend is. Daar bedoel ik mee dat de zorg niet meer alles overneemt. We zijn tijdens de pandemie nog meer gaan inzetten op de zelfredzaamheid van de cliënten. We kijken eerst wat de wensen en behoeften zijn en gaan dan kijken hoe we de cliënt kunnen ondersteunen om zijn of haar eigen regie te behouden.



‘We zijn tijdens de pandemie nog meer gaan inzetten op zelfredzaamheid’

De cliënt wordt hierdoor gestimuleerd om meer zelf te blijven doen en wij begeleiden de cliënt hierbij. Ik zie dat dit zorgt voor meer kwaliteit van leven. De cliënten zijn niet meer afhankelijk van de zorg. En zitten niet meer de hele dagen thuis te wachten tot de zorg komt maar gaan er nu ook op uit. Bijvoorbeeld samen koffie drinken met de burens. Ook de palliatieve zorg is meer naar voren

gekomen door corona. Ik merk dat cliënten hier meer vragen over hebben. Zo vroeg een cliënt mij laatst welke mogelijkheden er zijn om thuis te sterven en wat ze hiervoor zou moeten regelen mocht het zo ver komen. Dus ik heb haar verteld over wat er allemaal mogelijk is rondom palliatieve zorg. Zij vertelde me dat ze nog niet eerder over haar laatste levensfase had nagedacht. Maar door alle nare berichten op televisie en in haar omgeving, vond ze het tijd om dit wel te doen. Na ons gesprek, werd ze rustiger. Ze weet dat ze altijd bij mij kan komen met vragen hierover.’

‘Veel vo-scholen hebben interesse in *Happyles!*’

Jeugdverpleegkundige Machteld Res (50) werkt bij GGD Zaanstreek-Waterland: ‘Het heeft mij heel veel creativiteit opgeleverd. Vooral in de eerste periode moesten we gigantisch snel schakelen. Telkens de contactmomenten aanpassen, maar wel goede zorg blijven leveren en de doelgroep blijven bereiken. Neem de kinderen uit groep 7. Die dreigden we uit het oog te verliezen, omdat de prioriteit bij de heel jonge kinderen lag. We hebben een nieuwsbrief ontwikkeld en deze naar ouders en kinderen gestuurd met diverse onderwerpen die ze met elkaar konden bespreken. Neem seksualiteit, voeding, naar het voortgezet onderwijs. Naarmate de coronabesmettingen opliepen, werd er een speciaal coronateam opgericht waar ook een scholenteam onderging vallen. Zij ving de vragen van de scholen en verwezen zo nodig door naar de JGZ. De ondersteuning aan de kinderen bleven we wel zo goed mogelijk doen.

Zo signaleerden we na de tweede lockdown een toename van depressieve klachten onder de jongeren. We hebben toen de lessenserie *Happyles* aangeboden aan de middelbare scholen. Daar is heel veel interesse voor! Hier kan ook een individueel traject voor een

‘JGZLive wordt nu nog steeds gebruikt om nieuwe ontwikkelingen met elkaar te delen’

jongere uit voortkomen. Maar het is ook depressiepreventie voor alle jongeren. Het mes snijdt overigens aan twee kanten: heel wat jeugdverpleegkundigen hebben ook interesse hierin en worden nu opgeleid om deze lessen te gaan geven. Wat corona ons als jeugdgezondheidszorg echt heeft opgeleverd, is dat wij



‘We waren veel minder bezig met de concurrentie’

Dementieverpleegkundige Rika Roffelsen (55) bij Netwerk Dementie Drenthe: ‘Het heeft me heel wat meer efficiency opgeleverd. Vooral wat betreft afspraken met collega’s en organisaties. We weten elkaar nu veel sneller te vinden en het afstemmen op elkaar verloopt ook sneller. En doordat veel overleggen nog steeds online gaan, scheelt dat een hoop tijd. Vooral omdat de reistijd is komen te vervallen. Ik merk dat bij mij de drempel is weggefallen om in andere regio’s informatie op te halen. Een goed voorbeeld hiervan is een regionaal symposium over jonge mensen met dementie dat op 11 november heeft plaatsgevonden. Afstemmen met



‘We weten elkaar nu veel sneller te vinden en het afstemmen verloopt ook sneller’

sprekers ging veel sneller en het congres hielden we volledig digitaal. Twee jaar geleden zou we dit alleen fysiek georganiseerd hebben omdat toen de mogelijkheden nog niet zo bekend en ingeburgerd waren als nu. Ik hoop dat het digitaal overleggen en het online elkaar snel opzoeken, blijft. Maar het moet wel een combinatie blijven. Dus zowel online als fysiek. Tijdens de heftigste periode van de covidpandemie, werden we gedwongen om meer samen te werken, zowel regionaal als landelijk. We deelden gezamenlijk de covid-pandemie en dat

schepte een band. We waren veel minder bezig met de concurrentie in de zorg. Ik hoop van ganser harte dat we deze positieve opbrengst mee kunnen nemen naar de fase na de covidpandemie. Ik ga er in ieder geval mijn stinkende best voor doen.’

landelijk veel sneller en beter met elkaar samenwerken. Vrij snel tijdens de pandemie heeft het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid wekelijks *JGZLive* opgericht. Daar kon je de corona-ontwikkelingen goed volgen en veel JGZ-instellingen waren daar nauw bij betrokken. Nu is te zien dat dit nog steeds goed wordt gebruikt en we nieuwe ontwikkelingen met elkaar bespreken. Zo heb ik onlangs een presentatie over laaggeletterdheid gegeven en heb ik presentaties bijgewoond over onder andere gezonde school en de opticien als preventie-partner. De lijntjes zijn korter geworden en we vinden niet allemaal apart het wiel meer uit. Wij zijn nu bezig met taakherschikking bij de diverse contactmomenten. Verpleegkundigen die de Pluis niet pluis-scholing gaan doen is onze volgende stap. Daar is Icare weer verder in en kan ons daarbij helpen. Wij hebben een heel goede triagerende vragenlijst ontwikkeld voor jongeren op het voorgezet onderwijs. Die delen wij weer met andere JGZ-instellingen.’ 🧡

