

Zelfzorg in de Zorg

Eliane Coutinho
Verloskundige & Coach



Zorgverleners zelfzorg evangelie

**Wie niet goed voor zich zelf zorgt
kan dat ook niet voor anderen!**



Zegt een zorgverlener tegen de client/patiënt

Neem voldoende rust

Ga op tijd naar bed

Geef je grenzen aan

Zoek hulp

Stop met roken

Eet gezond en regelmatig

Beweeg

Pieker eens wat minder

Ga eens met iemand praten

REALISEER je dat niemand heeft het vermogen om direct na de geboorte voor zichzelf te zorgen. Vrijwel iedereen heeft het vermogen om het te leren. En dat leren doen we door te kijken naar de mensen om ons heen.

En dat is het nou precies wat het ingewikkeld maakt.
Als we over zelfzorg praten dan gaat het nooit alleen om **zelf**,
de **omgeving** doet mee.



Wat is de rol van de omgeving bij deze adviezen

Neem voldoende rust
Ga op tijd naar bed
Geef je grenzen aan
Zoek hulp
Stop met roken
Eet gezond en regelmatig
Beweeg
Pieker eens wat minder
Ga eens met iemand praten

**Laten we onderzoeken hoe goed wij dat als
student en begeleiders dit daadwerkelijk
doen**

ZELFZORG

Context

Wat heb jij al van je omgeving geleerd over zelfzorg?

Thuiswonend en mijn behoeften staan centraal
Thuiswonend en mijn behoeften tellen niet mee
Woon net op mijzelf, ik ben het aan het ontdekken
Ik woon al jaren op mijzelf
Ik heb een gezin
Ik ben alleenstaande ouder

De omgeving doet altijd mee!

Wat je hebt geleerd of gewend bent kan onder druk komen te staan tijdens de opleiding, vooral als de wijze van zelfzorg niet aansluit bij wat je gewend bent.

De omgeving doet altijd mee!

Zelfzorg leren verloskunde studenten ook van opleiders!

De omgeving doet altijd mee!

Wat zien studenten begeleiders aan zelfzorg doen?

| | | | | |
|--|---|---|---|---------------------------------------|
| Boterham in de pauze eten en tegelijkertijd administratie doen | Flesje water tijdens het spreekuur | Administratie en dienst zijn aan elkaar verbonden | Vergaderen in de pauze | Continue de werkgroepsapp volgen |
| Aandacht voor gezonde voeding | Continue beschikbaar zijn, ook in vrije tijd voor opvangen van diensten | Ongezonde Roosters | Worstelen met Werk en Prive | Mentaliteit: Niet lullen maar poetsen |
| | | Sporten | Klagen over werkdruk en daar blijft het bij | |

De omgeving doet altijd mee!

Wat zien we als we naar elkaar kijken?

We stoppen vrij
vroeg met de
uitvoering van het
vak

Burn-out
komt
best wel
voor

Fors
ziekteverzuim

We vinden dat we ten
allen tijde dienend
moeten zijn aan de
cliënte/systeem

Welke boodschappen communiceert het werkveld (omgeving) hiermee?

En wat zien en horen studenten in hun leefomgeving over zelfzorg en de zorg?

Denk aan:

- Sociale omgeving
- Social media
- Kranten
- Tijdschriften
- Overheid
- Corona
- Werken in de zorg is zwaar
- Je wordt ondergewaardeerd in de zorg
- Jij wilde dit vak dus zeker niet
- Wees continue beschikbaar (Corona)
- Jij moet voor mij zorgen en mij geven wat ik wil (client)

EN ALS WE MET ZELFZORG BEZIG ZIJN DAT GAAT HET MET NAME OM HET FYSIEKE DEEL ERVAN



- Gezond eten
- Voldoende drinken
- Bewegen/Sporten
- Niet roken
- Lijfelijke dingen qua verwennen

Daarentegen vraag we ook veel van ons lichaam

- Weinig rust en Doorwerken

Goede zelfzorg?

Voldoet aan 3 elementen die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden die ons energie kosten en ons van energie voorzien:

Persoonsgebonden

**Fysiek
Emotioneel
Mentaal**

Levenssituatie gebonden

**Het gaat om de balans per onderdeel
&
de balans van het geheel**

CONTEXT!!

Wat is nou goede zelfzorg?

Zelfzorg op fysiek, emotioneel en mentaal gebied waarbij er op alle 3 onderdelen energie verbruikt wordt en ook energie geleverd wordt en de totale balans positief behouden blijft zodat de te leveren prestaties ook als zodanig ervaren worden.

Persoonlijke zelfzorg verandert met de tijd, leeftijd, gezondheid, levenservaringen, werk e.d mee.

De uitdaging om de balans te behouden kan op alle 3 niveaus liggen, meestal is dat een combinatie van alle componenten.



Verloskundige in opleiding ,begeleider, zorg professional

**(Hoe) ben jij
 bezig met
 Fysieke zelfzorg?**

**(Hoe) ben jij
 bezig met
 emotionele
 zelfzorg?**

**(H)oe ben jij bezig
 met mentale
 zelfzorg?**

En wat is je totale balans?

Maar hoe kom je van A naar B?

Stap 1 : INZICHT

- Inzicht in je huidige balans en het effect op jou.
- Inzicht in je zelfzorg behoefte (krachten en zwakten) op alle 3 niveaus
- Inzicht in de invloed van de omgeving op jouw balans
- Inzicht in je persoonlijke leef omgeving en je werk/leeromgeving

Stap 2: ACTIE

- Als er inzicht is: Leer vaardigheden! Life skills!
- Kom zelf in actie voor alle 3 zelfzorg gebieden (ook kleine aanpassingen zijn waardevol)
- Maak niet alleen zelfzorg keuzes voor het hier en nu maar met zicht op de toekomst (Regie = Wijsheid)

Niemand heeft het vermogen om direct na de geboorte voor zichzelf te zorgen. Iedereen heeft het vermogen om het te leren.

Als we over zelfzorg praten dan gaat het nooit alleen om zelf, de omgeving doet mee.

Een gezond zelfzorg systeem kan alleen als we *elkaars* 'mantelzorger' zijn. Niet vanuit afhankelijkheid maar vanuit wederkerigheid.

Handel vanuit Compassie/ Medemenselijkheid

Check regelmatig in bij jezelf, maak eventueel kleine of grote aanpassingen. (Fysiek, Emotioneel en Mentaal)

Check af en toe in bij de ander.

Niet alleen maar vragen maar geven.

Snijdt samen ingewikkelde onderwerpen aan en luister naar de elkaar. Thuis, Stage en op Werk.

Verken mogelijkheden die je comfort zone kunnen vergroten (buiten je systeem)

Vraag om op tijd om hulp



**Training Werken en Leven vanuit je
Comfortzone voor zorg professionals
(Context en Systeem)**

KNOV geaccrediteerd

**Coachende Training gericht op Emotionele en
Mentale zelfzorg**

info@meacoaching.nl



**Sommige dingen moet je leren, jong
geleerd is oud gedaan**

**4 daagse Training Comfortzone voor
Studenten**

**Coachend Zelfzorg Les Programma
gericht op Emotionele en Mentale zelfzorg
(Start September 2022)**

info@meacoaching.nl



1 Juni in Rotterdam

**Workshop: Hoe maak IK mijn stage
succesvol?**

info@meacoaching.nl

**Tijdsinvestering
7 uur**

35 euro