

Corona-maatregelen. Wat te doen?

Tips voor (ambulante) begeleiders en behandelaren van mensen met psychische klachten en zwakbegaafdheid of een lichte verstandelijke beperking

Inleiding

Als je mensen begeleidt of behandelt met een psychische stoornis én zwakbegaafdheid of een lichte verstandelijke beperking dan heb je het nu met alle maatregelen tegen het coronavirus een extra uitdaging. Graag geven we een aantal tips die je kunnen helpen om deze mensen in de komende periode zo goed mogelijk te ondersteunen.

Wat kun je doen om er voor te zorgen dat de psychische stoornis niet verergert?

- Help patiënten zich zoveel mogelijk vast te houden aan bestaande routines en dagprogramma's: Op tijd opstaan, op tijd naar bed, op reguliere tijden eten etc. Ondersteun bij voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht.
- Ondersteun patiënten met de therapietrouw (zowel voor wat betreft medicatie als voor bijvoorbeeld het doen van huiswerk/oefeningen horende bij de psychotherapie)
- Zoek (samen) begrijpelijke en toegankelijke informatie over het coronavirus en alle maatregelen. Kijk bijvoorbeeld: [VGN](#), [Pharos](#) en [Steffie](#).
- Zorg dat er voldoende contactmomenten zijn. Kies een manier van contact die voor de patiënt fijn is.
- Besteed elk contact (ook) tijd om het te hebben over spanning, zorgen of angsten rondom het coronavirus en besteed aandacht aan wat patiënt kan doen om deze spanningen, zorgen en/of angsten hanteerbaar te houden.
- Maak gebruik van het signaleringsplan om samen met de patiënt te monitoren hoe het gaat met de psychische klachten. Pas indien nodig het signaleringsplan aan om voldoende aan te sluiten bij de huidige omstandigheden.
- Sta elk contact stil bij de dingen die de patiënt zelf kan doen om zowel lichamelijk als psychisch gezond te blijven.
- Bekrachtig alle goede initiatieven en inzet van de patiënt.

Wat kun je als begeleider doen als de psychische klachten toenemen?

- Zorg dat je (een toename van) psychische klachten tijdig signaleert door aandacht te hebben voor veranderingen in gedrag. Belangrijke signalen zijn nieuw gedrag, verandering/verergering van bestaand gedrag of uitblijven van bekend gedrag.
- Gebruik signaleringsplannen. Houdt bij in welke fase van het signaleringsplan iemand zich voornamelijk bevindt gedurende de dag.
- Noteer feitelijke informatie. Probeer (te snelle) interpretatie te voorkomen.
- Zorg voor voldoende reflectiemomenten en intervisie. Bespreek met collega's wat je ziet. Vraag aan anderen of zij dit herkennen. Bespreek met elkaar wat helpt en niet helpt.
- Help patiënten met het houden van contact met betrokken behandelaren.
- Vraag indien nodig of je contact mag opnemen met betrokken behandelaren.
- Betrek indien nodig specialisten zoals de gedragsdeskundige of de AVG.

Afstemmen van begeleiding en behandeling

- Probeer in gezamenlijk overleg om de contactmomenten zoveel mogelijk te spreiden over de tijd.
- Zorg voor één gezamenlijk signaleringsplan passend bij de huidige context.
- Kijk samen hoe je beeldbellen en aanwezigheid van begeleiding bij de behandeling kunt faciliteren.
- Evalueer regelmatig samen hoe de contacten verlopen en hoe het gaat met de patiënt.
- Doe regelmatig een kindcheck. Help bij het zoeken naar extra ondersteuning voor kinderen als dat nodig is.
- Maak afspraken over wat te doen bij ontregeling of crisis.

Links naar betrouwbare informatie over corona: <https://nos.nl/>, <https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>, www.steffie.nl en www.thuisarts.nl