

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Zorg voor voldoende rust



Adem!

**Neem tijd om in eer en geweten te beslissen.
Pauzeer regelmatig.**



**Volg betrouwbaar nieuws, maar las ook
voldoende rustmomenten in waarop je
géén nieuws volgt.**



**Neem tijd om je gevoelens, zoals angst of
frustratie, te begrijpen en te aanvaarden.
Dit zijn normale gevoelens bij deze crisis.
Ventileer je gevoelens en deel je behoeften.**

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Zorg voor veiligheid



Jij verricht heldenwerk in zeer moeilijke omstandigheden.

Safety
for our
heroes

Ken je eigen veerkracht en de risico's van je opdracht.



**Volg de richtlijnen van je werkgever.
Begrijp je rol en verantwoordelijkheid.**



Vraag tijdig om steun en begeleiding op je werk.

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Zorg voor jezelf



**Verzorg je dagritme.
Eet regelmatig & gezond.
Drink water.**



**Vertrouw op wat je hielp bij
eerdere moeilijke momenten.**



**Slaap en rust voldoende.
Dit is een trage crisis.**

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Samen, niet alleen



Neem belangrijke beslissingen niet alleen.



Zoek steun bij collega's, vertrouwenspersonen én dierbaren. Laat voor je zorgen.



Draag goed zorg voor elkaar, thuis én in je team.

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Dagelijks fris van start



**Leg alles klaar voor
je volgende shift**



**Relax je lichaam
en je gedachten**



**Neem contact op
met familie en
vrienden**



Slaap lekker



Rek en strek



Ontbijt gezond



**Geloof in je werk
en in je team**



**Wees je
fantastische zelf**

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona

COVID-19

Omgaan met stress als zorgverlener



Rode Kruis
Vlaanderen



Verhoogde alertheid en druk op je werk zijn nu normaal maar uitputtend. Spanning, angst en frustratie komen vaak voor.

Neem tijd voor ontspanning,
dit maakt je opnieuw sterker.

Je bent niet alleen: blijf erover praten met je familie, collega's of een hulpverlener.

Zo zorgen we samen voor elkaar.

in samenwerking met:



Vlaanderen
verbeelding werkt



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

#SamenTegenCorona