

Mentale gezondheidsstrategie voor patiënten of bewoners in isolatie/quarantaine

De mogelijkheid van een vrijwillige of gedwongen isolatie/quarantaine kan psychologische gevolgen hebben, waaronder; stressreactie, verwarring en woede (Brooks et al., 2020). Populaties zoals ouderen, zwanger vrouwen, daklozen, migranten, gezien hun gevoeligheid voor COVID-19, gebrek aan toegang tot zorg en tot betrouwbare informatie kunnen mogelijk hogere levels van stress ervaren.

Preventieve strategie voor mentale gezondheid

- Opleiding aanbieden in psychologische eerste hulp (aan alle belangrijke medewerkers en leidinggevenden).
- Breng structuren in kaart die van belang kunnen zijn om in de opkomende behoeften te voorzien.
- Verken en denk na over de specifieke noden van de meest kwetsbare groepen en pak de barrières aan die een probleem geven in de toegang tot informatie, medische zorg en psychosociale ondersteuning.

Voorbeelden van kwetsbare groepen zijn:

- o Ouderen
- o Mensen met chronische ziekten
- o Mensen met psychische aandoeningen
- o Kinderen en tieners (+++ gescheiden of niet-begeleide minderjarigen)
- o Zwangere vrouwen
- o Daklozen
- o Migranten
- o Alleenstaande mannen/vrouwen

Psychologisch welzijn bevorderen tijdens quarantaine

Geef mensen zoveel mogelijk informatie:

- Een goed begrip van de ziekte in kwestie
- De reden voor quarantaine
- Geef schriftelijke informatie indien beschikbaar

Geef hen een platform om vragen te stellen

- Een dagboek om in te schrijven
- Een vast moment om informatie te krijgen en de mogelijkheid om vragen te stellen
- Beperk de blootstelling aan de media

Verminder de verveling en verbeter de communicatie

- Werkende mobiele telefoon/tablet (met oplader/adapter) en degelijk wifi-netwerk
- Een telefonische ondersteuningslijn – bemand met personeel met ervaring in de geestelijke gezondheidszorg
- Voorzie zinvolle activiteiten (indien mogelijk)
- Supportgroepen: zo'n groep en het zich verbonden voelen met anderen die dezelfde situatie hebben doorgemaakt, kan een bekrachtigende ervaring zijn en kan mensen de ondersteuning bieden die ze niet krijgen van anderen
 - o Via een telefoonlijst/groep chat/skype
 - o Dit kan ook een helende werking hebben na de periode van isolatie

Anticipeer en adviseer rond stressreacties

Emotioneel leed komt veel voor in de context van onzeker en mogelijk levensbedreigende situaties zoals epidemieën.

- Een goede eerste stap om de stress van patiënten te verminderen, is het bestaan ervan erkennen en te helpen dit te normaliseren
- Leer patiënten de tekenen van stress te herkennen, waaronder; zorgen, angst, slapeloosheid, concentratiemoeilijkheden, interpersoonlijke problemen, onverklaarbare lichamelijke klachten, ... Dit helpt hen om zich meer bewust te worden van de toestand van hun eigen mentale gezondheid en te anticiperen op stress voordat het problematisch wordt om hiermee om te gaan
- Bespreek manieren om de stress te verminderen
- Als een patiënt ernstige emotionele stress ervaart of een psychische aandoening is vastgesteld, verwijst de patiënt naar gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg

Monitor psychologische effecten

Effectieve opvolging van de inpakt en aanpassing van strategieën helpt ervoor te zorgen dat de inspanningen zijn gericht daar waar het noodzakelijk is.

Draag zorg voor jezelf

Zorgverleners zijn niet onkwetsbaar voor eigen emotionele stress gedurende een epidemie, en deze stress kan verergeren door het zorgen voor zieke en lijdende patiënten. Zorg ervoor dat aan je basisbehoeften wordt voldaan, waaronder; eten, drinken en slapen; neem een pauze wanneer nodig; hou contact met dierbaren; oefen de strategieën die hierboven vermeldt staan om het stressniveau te verminderen; en controleer ook jezelf op stressreacties.