

BEZORGD EN ONZEKER DOOR HET CORONAVIRUS? LEES DEZE TIPS EN ADVIEZEN

BEZORGD VOELEN = OKÉ

Er komt veel op u af. Het is normaal dat u zich hier zorgen over maakt. Dit is een normale reactie op een abnormale situatie. Het is goed om dit gevoel met uw naasten te delen. Geef elkaar hier de ruimte voor en houd elkaar een beetje in de gaten.

ZORG GOED VOOR UZELF

Zorg voor een normaal dagritme en structuur in uw dag. Sta op de normale tijd op, continueer ontbijt, lunch en avondeten. Ga op tijd naar bed. Besteed aandacht aan uw dagelijkse beweging. Help elkaar om dit ritme vast te houden.

SOCIALE STEUN

Blijf in contact met uw familie en naasten. Bel elkaar als fysiek contact even niet kan. Ook uw naasten kunnen zich extra zorgen maken over uw situatie. Praat erover en vraag actief naar concrete angst rondom het coronavirus en de zorg om zelf ziek te worden. Hiermee geeft u ruimte voor en erkenning aan deze (mogelijke) angst.

VEERKRACHT

Moeilijke situaties als deze brengen, naast zorgen, vaak ook veel veerkracht in mensen naar boven. Vertrouw daarop en bedenk dat u er niet alleen voor staat. Samen kunt u op zoek gaan naar wat helpt in deze periode, waardoor deze beïnvloedbaar wordt. Samen staat u sterk.

MAAK HET BESPREEKBAAR

Bespreek uw zorgen met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u specifieke informatie geven over uw persoonlijke medische situatie. Dit kan zorgen en twijfels verminderen. Samen kunnen jullie bespreken of er aanpassingen gedaan kunnen of moeten worden in de behandeling om de risico's voor u zoveel mogelijk te beperken.

AFLEIDING

Blijf op de hoogte via betrouwbare mediabronnen, zoals **RIVM** en **NOS.nl**. Probeer niet continu al het nieuws te volgen en zoek bewust afleiding: besteed aandacht aan uw hobby's, lees een boek, luister naar muziek of kijk een film.

TOCH EXTRA HULP NODIG?

Als deze tips en adviezen niet (voldoende) helpen en u merkt dat u angstig wordt of hierin vastloopt, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Kwaliteit van Leven door een mail te sturen naar ondersteuningsconsulent@nki.nl. Wij kunnen naar u luisteren en met u meedenken over hoe om te gaan met uw situatie en u eventueel verwijzen voor verdere psychosociale zorg of behandeling. U kunt ook altijd contact opnemen met uw huisarts.