

Voorkomen van virusoverdracht in de praktijk

Experts in gedragsverandering ontwikkelden een mentaal model dat COVID-19 overdracht visualiseert. Dit model is nu vertaald en visueel aantrekkelijk weergegeven. Hang dit zichtbaar op voor bezoekers en medewerkers! In een aantal eenvoudige stappen toont het hoe patiënten overdracht kunnen blokkeren.

Wat voegt het model voor jullie praktijk toe?

Als zorgmedewerker sta je in het oog van de storm. Jij en/of dichte collega's komen in nauw contact met (potentieel) besmette personen. Dit kan de angst voor besmetting danig verhogen. Bij sommigen kan de angst zelfs verlammen, waardoor werken moeilijk of onmogelijk wordt.

Het model toont ook hoe je als zorgmedewerker overdracht van het virus kan danig kan terugdringen via een aantal eenvoudige maatregelen.

Zo kan je:

- 1) potentieel besmette personen weren uit de praktijkruimtes en zo veel mogelijk consulten telefonisch houden (noot: het is hierbij belangrijk om duidelijk aan te geven wat patiënten moeten doen bij het verergeren van symptomen, en/of hen gericht door te verwijzen naar gespecialiseerde diensten bij een vermoeden van COVID-19)
- 2) afstand bewaren (bv. verzoek bezoekers om minstens 2 meter afstand te houden, maak gebruik van mondkapjes tijdens consulten)
- 3) je handen regelmatig wassen of indien dit niet mogelijk is, reinigen met desinfecterende gel
- 4) oppervlakken die potentieel besmet zijn (bv. zitbanken, deurklinken, betaalmachines, gsm's, enz.) regelmatig reinigen
- 5) vermijden om je gezicht (mond, ogen, neus) aan te raken (bv., door aan te leren om je handen steeds op heuphoogte te houden)

Onze tips voor jullie praktijk?

- Bespreek het mentaal model. Ga ermee aan de slag, kijk waar eventuele zwakke schakels zitten en bekijk hoe jullie samen de keten tegen overdracht sterker kunnen maken.
- Maak onzekerheid en angst bespreekbaar in de praktijk. Normaliseer het ervaren van deze gevoelens. Zoek aansluiting bij elkaar, en ventileer over emoties.
- Wees alert voor blijvende ongerustheid en angst bij medewerkers. Een continu onzeker en angstig gevoel brengt het functioneren in gevaar, en kan zorgen voor ongewilde onzorgvuldigheid. Het samen overlopen van het mentaal model kan geruststellend werken. Samen kan bekeken worden hoe het vertrouwen in de eigen handelingen nog kan worden vergroot.
- Ervaar je zelf angst en pieker je veel? Aarzel dan ook niet beroep te doen op gespecialiseerde hulp. Naar teleonthaal kan je bellen via 106 of chatten via www.teleonthaal.be. Sensibiliseer je werkomgeving rond deze mogelijkheid.