

IC-VERPLEEGKUNDIGEN NOG ALTIJD IN DE FRONTLINIE

'HET IS ZWAAR, maar we houden vol'



FEITEN & CIJFERS

De mate van **stress** onder IC-verpleegkundigen was tijdens de **eerste coronagolf** ruim **drie keer zo hoog** als in 'normale' tijden.



Patricia (links) en Maaïke (rechts) werken keihard door.

Adrenaline stuwde hen tijdens die eerste golf voort. "Iedereen zat thuis vanwege de lockdown, maar wij konden echt iets betekenen. Daar kregen we veel energie van. Het was precies waarom we voor dit vak gekozen hadden: onder hoogspanning acute zorg verlenen." Patricia vult aan: "We konden niet wachten om te helpen. Iedereen wilde diensten draaien. Collega's van andere afdelingen, die waren afgeschaald, hielpen hier op de IC. Dat was heel bijzonder."

Nét bijgekomen

De tweede golf is anders. Hoewel Maaïke en Patricia inmiddels veel geleerd hebben over de behandeling van coronapatiënten en wat meer gewend zijn aan de enorme hoeveelheid zieken, is het werk zwaarder. Ze zijn maar nauwelijks bijgekomen van de eerste golf. Maaïke: "Ik was vaak echt kapot na een dienst en blij dat ik thuis was. Het ging maar door. Tot in de zomer de rust even terugkeerde." Pas toen kwam de vermoeidheid eruit. "Dan komt ook het besef wat je hebt >

Terwijl Nederland zucht onder het juk van de lockdown, lopen IC-verpleegkundigen nog altijd te zwoegen in het ziekenhuis. Het is nu zelfs zwaarder dan tijdens de eerste golf. **Wat doet het met je als je zo lang onder hoge druk werkt?**

2020 het saaieste jaar ooit? Daar denkt Kirsten, verpleegkundige bij het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen, heel anders over. Ze beschouwt 2020 als het verschrikkelijkste jaar in haar leven tot nu toe. "Niet omdat ik zo hard moest werken, maar omdat ik dingen heb gezien die een 24-jarige niet zou moeten zien", schrijft ze op Facebook. "Omdat ik zo veel handen heb vastgehouden van patiënten terwijl ze hun laatste adem uitblazen, gewoon omdat ik niet wil dat iemand alleen dood moet gaan. Omdat ik zo veel familieleden tranen heb moeten bezorgen door te vertellen dat niet iedereen in het ziekenhuis mag

komen om afscheid te nemen van hun vader of moeder, opa of oma. Terwijl anderen 'corona-moe' zijn omdat ze de lockdown zat zijn, ben ik 'corona-moe' omdat ik fysiek én mentaal opgebrand ben." Kirstens emotionele oproep maakte veel los en is al meer dan 67.000 keer gedeeld.

Met hart en ziel

Nederlanders staan inmiddels niet meer massaal te applaudiseren om het ziekenhuispersoneel een hart onder de riem te steken, maar de werkdruk in het ziekenhuis is nog

steeds onverminderd hoog. Tijdens de eerste coronagolf werkte een kwart van de verpleegkundigen al meer uren dan normaal. 20% draaide 12-uursdiensten en bijna 90% van hen was grotendeels actief op de covid-unit. Dat is tijdens de tweede golf niet anders. Die is voor IC-verpleegkundigen nog zwaarder dan de eerste, omdat ze al veel te verduren hebben gehad. De besmettingen blijven toenemen en personeel valt vaker uit door ziekte, waardoor het werk met minder mensen moet worden gedaan. Je zou er moedeloos van worden. Desondanks gaan **Maaïke (35) en Patricia (39), doorgewinterde IC-verpleegkundigen**

van het Spaarne Gasthuis in Haarlem en Hoofddorp, door.

Al sinds de eerste coronagolf zetten zij zich met hart en ziel in voor covid-patiënten op de intensive care. Allebei kozen ze als twintigers weloverwogen voor het vak. Dat ze ooit met een virus als corona te maken zouden krijgen, hadden ze nooit kunnen bevroeden. Maaïke: "Toen we de beelden van Italië zagen, dachten we: dat komt hier niet. Maar niet veel later was het bij ons precies zo. We stonden in beschermende kleding lange rijen met zieke patiënten te ontvangen.

meegemaakt. Ik nam vakantie en dacht dat ik helemaal bijgekomen was. Maar nu in de tweede golf merk ik dat dat niet zo is. Dit gaat nog wel even duren en je weet niet wat er nog komt. Mentaal maakt dat het zwaarder dan de eerste golf. Voortdurend werk je op de toppen van je kunnen. Ons verantwoordelijkheidsgevoel is groot. Je staat steeds aan." Regelmäßig krijgen Maaïke en Patricia het verzoek om extra te werken. Als het kan, doen ze dat ook. "Het is moeilijk om het werk los te laten. We hebben met collega's een

iemand loslaat, vallen we allemaal om, is de gedachte. En dus gaan ze door. Begrijpelijk. Zorgverleners zijn gewend zichzelf voor anderen op te offeren. Ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat zit ingebakken en daar is bijna geen kruid tegen gewassen. Ik ben huisarts geweest en herken dit maar al te goed."

Als zorgprofessionals wél voor psychische hulp bij Aerrea komen, is dat vaak omdat ze zijn gestuurd door hun leidinggevende. "Ze functioneren niet meer goed, waardoor ze geen goede zorg meer kunnen leveren. Zelf denken ze daar anders over: ze willen zo snel mogelijk weer aan de slag. Het dringt nog niet door." Dat heeft volgens de psychiater te maken met deze beroepsgroep, die geleerd heeft hard en lang door te werken en het eigen gevoel opzij te zetten. "Als je ziet wat zich nu afspeelt op de IC's, zou je gillend wegrennen: dat kun je niet aan. Verpleegkundigen leren dat gevoel te blokkeren, anders houden ze het niet vol. Misschien doen ze dat wel te goed, waardoor ze doorgaan tot de klap komt."

Emotioneler

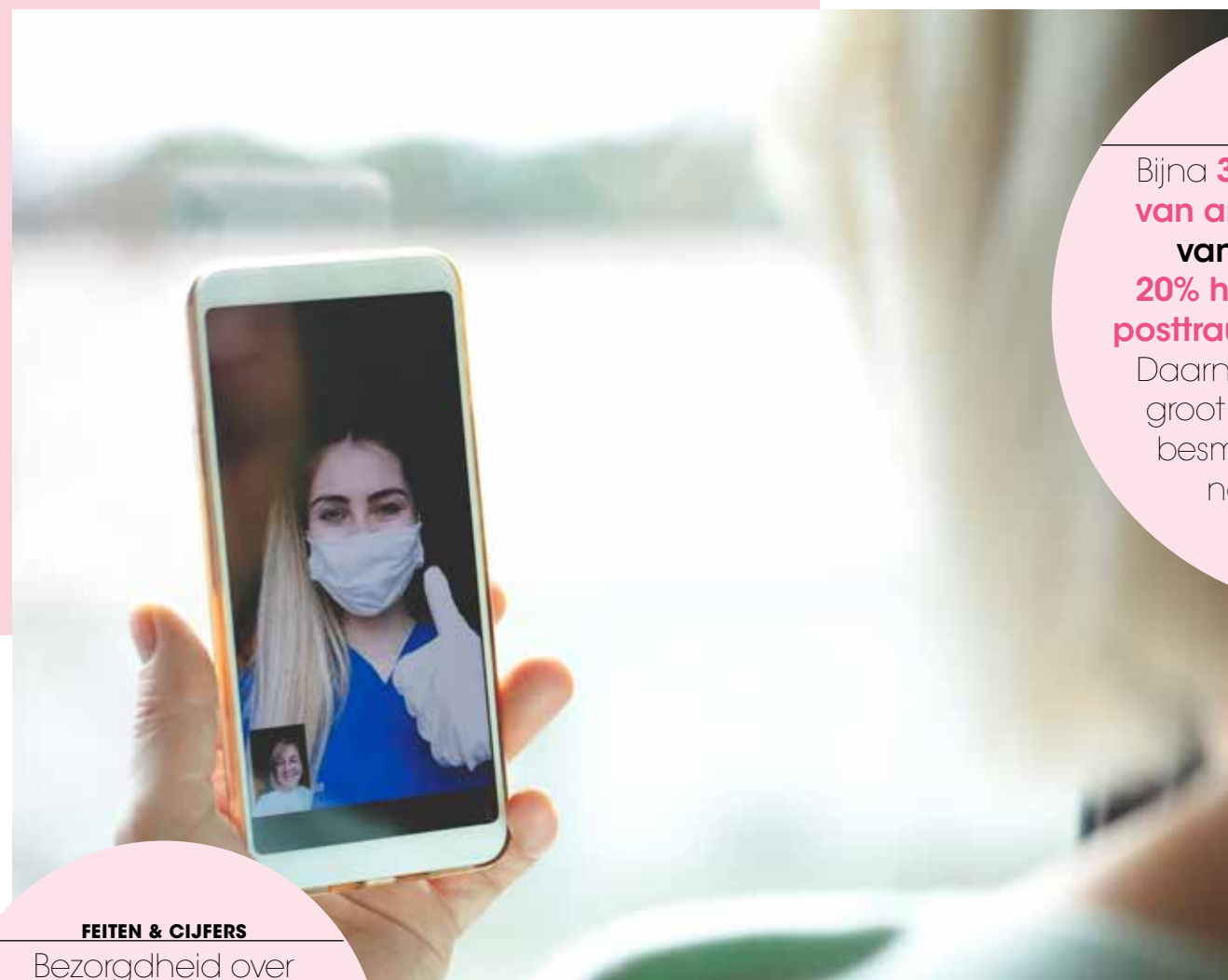
Als Maaïke haar kinderen voorleest over een varkentje dat doodgaat, begint ze soms ineens te huilen om dat arme dier. "Waarom huil je?" vragen mijn kinderen dan verbaasd. Ik heb nu meer last van dat soort emoties. Om de haverklap komen de tranen."

Patricia huilde, nuchter als ze was, nooit bij films. "Nu ineens wel. Ik ben emotioneler geworden." Het zijn gevoelens die voortkomen uit herinneringen waar Maaïke nog steeds van volschiet als ze erover praat. De vrouw die bij uitzondering nog afscheid mocht nemen van haar echtgenoot met corona. "Ik begeleidde haar na het overlijden van haar man naar de uitgang. Ze zei: 'Je hebt me zo gelukkig gemaakt dat ik nog bij mijn man kon zijn toen hij stierf.' Iemand op deze manier

gelukkig maken, ik kan er nog om huilen." En nooit zal Patricia de patiënten vergeten die van de covid-afdeling of spoedeisende hulp naar de intensive care worden gebracht. "Zij zijn nog bij kennis en worden in slaap gebracht, waarna ze een beademingsbuis in de luchtpijp krijgen. Je ziet de angst in hun ogen. Ze mogen via de telefoon nog even afscheid nemen van familie. Dat is zo mensonterend. Je moet snel handelen, maar tegelijkertijd zijn deze patiënten volledig op jou aangewezen. Ze hangen aan je.

FEITEN & CIJFERS

Bezorgdheid over het mogelijk kunnen besmetten van eigen familie en vrienden leidt tot ruim twee keer zoveel kans op mentale klachten.



'IK BEN ER TROTS OP DAT HET WÉL LUKT'

Je ziet in hun blik de angst om nooit meer wakker te worden. Er zijn er zo veel die het niet redden, dat je heel blij bent met iedere patiënt die wél de IC af komt en kan herstellen."

In de gaten houden

Maaïke en Patricia verwerken hun emoties door er met collega's over te praten. "Die begrijpen ons als geen ander", vertelt Patricia. "Het saamhorigheidsgevoel is heel groot. We zijn als een familie geworden en houden elkaar ook goed in de gaten. De een kan meer aan dan de ander. Dit vangen we op door bijvoorbeeld in te springen met een extra dienst als je ziet dat iemand erdoorheen zit." Maaïke: "We zijn als IC-verpleegkundigen echt wel wat gewend, maar het verschil zit hem

FEITEN & CIJFERS

Bijna **30% heeft symptomen van angst**, **20% symptomen van depressie en ruim 20% heeft duidelijk last van posttraumatische stress (PTSS)**. Daarnaast leefde onder een groot deel de angst om zelf besmet te raken of om hun naaste familieleden te besmetten.

in de frequentie. Het zijn meer patiënten. Voorheen kon je na een reanimatie eerst rustig evalueren en het met elkaar verwerken. Daar is nu nauwelijks tijd voor, want de volgende patiënt komt er alweer aan." Patricia: "Het is dus belangrijk om na het werk te ontspannen. Ik ga bijvoorbeeld sporten of maak een wandeling op het strand of in het bos." Waardering is volgens psychiater Oostindiër ook belangrijk om de moed erin te houden. "Premier Rutte moet vooral blijven zeggen dat hij de mensen in de zorg waardeert. Als je een held bent, houd je vol. Maar als je ook nog eens te maken krijgt met kritiek of agressie van mensen, dan wordt het heel moeilijk. Het voelt als stank voor dank." Een bezoek aan de supermarkt is voor zowel Patricia als Maaïke heel frustrerend. "Ik erger me aan mensen die zich niet aan de maatregelen houden en zou dat het liefst hardop

FEITEN & CIJFERS

Bijna **een derde heeft overwogen om te stoppen met werken** als IC-verpleegkundige als gevolg van de coronacrisis.

roepen", zegt Patricia. Maaïke heeft dat weleens gedaan. "Als ik heftige dingen meemaak, heb ik ineens een hekel aan alles en iedereen." Patricia: "Aan de andere kant zijn er ook veel lieve mensen die kaartjes sturen of een pannetje soep of bosje bloemen komen brengen. Ze leven met je mee. Dat heb je nodig en houdt je op de been."

Vergeet jezelf niet!

Patricia en Maaïke weten zich op die manier goed staande te houden, maar als je niet meer weet hoe je je moet ontspannen en je ook niet beter voelt als je dat doet, kan het volgens Oostindiër misgaan. "Als je snel boos bent, tegen dingen opziet, slecht slaapt, je werk niet meer leuk vindt, minder veerkracht hebt en geen zin meer hebt in bezigheden met vrienden en familie, gaat het niet goed. Dan is het raadzaam om professionele hulp te zoeken. Laat je het bestaan, dan wordt het erger. Je kunt het voorkomen door beter voor jezelf te zorgen. Zorg is vaak een roeping. Deze mensen hebben hart voor hun werk. Met die gedrevenheid en opoffering voor anderen kun je prima functioneren, zolang je jezelf niet vergeet en het niet te ver laat komen." Het verbaast Maaïke soms dat ze dit als team allemaal aankunnen. "Had je mij een jaar geleden verteld dat we zo veel diensten zouden draaien en dit zouden meemaken, dan zou ik zeggen: 'Dat gaat nooit lukken.' Ik ben er trots op dat het wél lukt." Ze denkt dat het nu nog te vroeg is om de gevolgen van de voortdurende hoge werkdruk te zien. "Dat merk je pas als we stoppen. Maar voor mijn gevoel komen wij hieruit en doorstaan we dit. We hebben gekozen voor de IC en weten dat de werkdruk daar hoog kan zijn. We doen wat we kunnen zolang het nodig is." Patricia beaamt dat. "Dit is ons werk. We gaan er op volle kracht tegen aan en dat blijven we doen." ♥