
INFORMATIEBRIEF OMGAAN MET STRESSREACTIES TIJDENS ISOLATIE OF QUARANTAINE VAN EEN NAASTE

Je krijgt deze brief omdat je een familielid, of anderszins betrokken bent bij iemand die vanwege het Coronavirus thuis in isolatie of quarantaine moet blijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn voor de persoon die in isolatie/quarantaine zit en dat het gevolgen kan hebben voor diens gewone leven. We kunnen ons goed voorstellen dat dit de nodige stress met zich mee kan brengen. In deze brief geven we tips hoe je hier mee om kunt gaan.

Mogelijke emoties bij isolatie naar aanleiding van besmetting met Corona

Mensen kunnen verschillende emoties en reacties ervaren als zij in isolatie/quarantaine geplaatst zijn. Ze kunnen zich:

- Zorgen maken over de eigen fysieke gesteldheid, mogelijke besmetting van anderen (gezinsleden), het werk, andere zaken die geregeld moeten worden.
- Verbeelden dat het slechtste scenario uit zal komen wat maakt dat iemand zich angstig, bedroefd, vreemd of rusteloos kan voelen.
- Boos of angstig voelen omdat de eigen vrijheid beperkt is.
- Schuldig voelen over het eigen gedrag wat mogelijk de infectie bij anderen veroorzaakt kan hebben.
- Eenzaam of afgezonderd voelen door het geringe contact met anderen.
- Gemakkelijk geïrriteerd voelen of prikkelbaar zijn.

Welke adviezen kun je mensen geven?

Geef in elk geval aan dat het heel begrijpelijk is dat iemand dit soort reacties ervaart en dat het belangrijk is dat hij/zij goed voor zichzelf zorgt. Gebruik de volgende tips:

- Evalueer rustig en objectief over je fysieke gesteldheid: hoe voel je je vandaag en hoe is dat ten opzichte van gisteren.
- Probeer een normale dag-/nachtritme aan te houden, eet en beweeg voldoende en stel voor jezelf haalbare doelen hierbij.
- Accepteer emoties, gun jezelf de tijd om je gevoelens te begrijpen en spreek hierover met anderen.
- Houd het nieuws over corona niet te intensief bij; teveel informatie hierover leidt mogelijk tot meer zorgen.
- Probeer zoveel mogelijk leuke activiteiten te doen en houd contact met je sociale netwerk.
- Probeer het gebruik van middelen (alcohol/tabak) en medicijnen te beperken.

Praktische zaken

Wanneer iemand in isolatie/quarantaine zit worden veel dagelijkse zaken anders:

- Er moet, zodat er goed en gezond gegeten kan worden, gedacht worden aan de boodschappen. Maar denk ook aan medicijnen. Zijn er in het sociale netwerk mensen die dit kunnen regelen?
- Is de verzorging van eventuele kinderen goed geregeld?
- Zijn er huisdieren waarvoor de verzorging (ook bijvoorbeeld uitlaten van de hond) geregeld moet worden?

Wat kan jij doen?

- Bespreek hoe de persoon aan zijn dagelijkse boodschappen of medicijnen komt.
- Hou regelmatig contact met de persoon die in isolatie/quarantaine zit door te (beeld)bellen of via Whatsapp.
- Maak afspraken wanneer je contact hebt met elkaar.
- Informeer hoe het gaat. Geef tips of adviezen (zie hierboven).

Tips voor de persoon die de boodschappen/medicijnen bezorgt

- Indien de patiënt in staat is om boodschappen/medicijnen zelfstandig van buiten naar binnen te brengen kunnen deze voor de deur worden gezet.
- Ook is het veilig om de patiënt 10 minuten voor afleveren te verzoeken om de voordeur op een kiertje te zetten en zelf weer terug te gaan naar woon- of slaapkamer. Je kunt de boodschappen/medicijnen dan in het halletje achterlaten en de deur bij het verlaten van de woning open laten (niet met de handen aanraken dus).

Voor meer informatie

<https://lci.rivm.nl/leefregels>

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

Vragen?

- Het Rode Kruis: hulplijn voor mensen die in thuisisolatie zitten 070-4455888.
- GGD West-Brabant: 085-0785810

Bronvermelding:

Deze folder is gebaseerd op de folder van ARQ (Nationaal Psychotrauma Centrum):

“Omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine”