



**PALLIATIEVE ZORG EN COVID-19
INFO EN TIPS VOOR WOON- EN ZORGCENTRA**

Beste,

Het Corona-virus slaat hard toe. Dat zorgt voor heel wat extra stress bij burgers, kwetsbare mensen, bewoners, mantelzorgers en hulpverleners.

Vooraf voor wie in de frontlinie staat zijn het zware tijden. Na de terechte aandacht voor de druk in de ziekenhuizen groeit de broodnodige aandacht voor wat zich ontrolt in de eerstelijns. Voor Woon- en Zorgcentra, huisartsen, thuisverpleging, gezinshulp... is het alle hens aan dek om de epidemie op te vangen.

We zijn ons volop bewust van de druk die er nu rust op jullie. Daarom willen we jullie een aantal handvaten aanreiken ter ondersteuning. We beseffen dat het geen kant-en-klare oplossingen zijn maar hopen dat ze kunnen helpen om door te zetten.

Concreet willen we jullie informatie meegeven over 4 thema's:

1. Waarvoor kan je beroep doen op het Netwerk Palliatieve Zorg
2. Mogelijke opties om een goede pijn- en symptoomcontrole te voorzien
3. Hoe families ondersteunen bij het afscheid in Corona-tijden
4. Op welke manier kan je 'zorg voor de zorgenden' gestalte geven

1. Waarvoor kan je beroep doen op het Netwerk Palliatieve Zorg

De werking van het Netwerk Palliatieve Zorg en de MBE (Multidisciplinaire Begeleidingsequipe) ziet er vandaag iets anders uit dan normaal.

We zetten maximaal in op telefonische ondersteuning. Op die manier vermijden we overbodige besmettingsrisico's. Dat betekent ook dat we heel wat verplaatsingstijd uitsparen die we kunnen inzetten om telefonisch advies en support te bieden.

Concreet:

- We zijn elke dag bereikbaar van 8u30 – 17u op 056/63 69 50 voor alle vragen rond Palliatieve Zorg in al zijn facetten. Buiten de kantooruren is er een wachtdienst die voor dringende gevallen kan gebeld worden op hetzelfde nummer.
- We geven advies en informatie over de volgende items:
 - Pijn- en symptoomcontrole
 - Psychologisch lijden
 - Sociale dimensie
 - Spirituele en existentiële vragen
- De bedside-teaching vullen we maximaal in via telefonisch overleg.
- Je kan bij ons terecht voor de aanpak en opvolging van een palliatieve begeleiding maar evenzeer voor een debriefing, evaluatie of intervisie. We bekijken dan samen met u hoe we dit best en snelst vorm kunnen geven.
- We nemen ook graag de rol van dispatcher op om jullie ervaringen en tips te delen. Hiervoor zijn we ook in continu overleg met onze collega-netwerken.

2. Mogelijke opties om een goede pijn- en symptoomcontrole te voorzien

Tijdens deze corona-epidemie zijn er onvoldoende spuitaanrijvers ter beschikking. Hieronder geven we alternatieven weer om symptomen bij een corona-infectie bestrijden.

Bij kortademigheid (onderstaande methodes kunnen ook toegepast worden bij pijn)

- MORFINE
 - Morfine is meest effectief:
5 mg per os (5 mg Oxynorm of 10 mg MS Direct) als standaard.
 - Bij patiënten die reeds morfine namen/nemen voor pijnproblemen: de standaarddosis verhogen met 30 tot 50%.
 - Indien per os moeilijk is of wordt, kan toediening subcutaan gebeuren. Dit werkt ook snel bij ernstige kortademigheid.
 - Bij subcutane toediening wordt om de 4 uur een shot toegediend. Telkens aanprikken of een subcutane catheter ter plaatse laten voor dit gebruik.
 - Bij onvoldoende resultaat met 5 mg: herhaal de dosis elk uur tot je comfort bereikt en herhaal deze totale dosis dan om de 4 uur.
 - Probeer het totale volume te beperken door hogere concentratie morfine te gebruiken indien nodig. Er zijn ampoules van 10 en 20 en 30 mg/ml voorhanden.
 - In nood kan rectale toediening via comprimé of suppo's, bereid door de apotheek.
- ANXIOLYTIICUM
 - Kortademigheid gaat meestal gepaard met angst. Angst kan dan weer de kortademigheid onderhouden.
 - Het toedienen van een anxiolyticum kan dus zeker zinvol zijn. Per os kan via comprimé of sublinguaal (mond vochtig maken!) of druppelvorm.
- DIEPE SEDATIE BIJ EXTREME OF REFRACTAIRE DYSPNOE
 - Continue subcutane of intraveneuze toediening, via infuus, is nodig gezien de korte halfwaardetijd van Midazolam, het gebruikelijke sedativum.
 - Onze voorkeur gaat uit naar het subcutaan infuus. Intraveneus aanprikken kan moeilijk zijn, en het toezicht is arbeidsintensief, vooral bij (te) lichte sedatie.
 - Het subcutaan infuus is ook meest comfortabel. Hierbij wordt de buikwand aangeprikt met een catheter of vleugelnaald.
 - Opstarten van een sedatie gebeurt via titratie (via subcutane inspuitingen). Wij verwijzen naar de richtlijnen rond palliatieve sedatie op www.pallialine.be.
 - Na titreren bekomt men de continue toe te dienen 24-uurs-dosis Midazolam (in mg).
 - De medicatie kan ingebracht worden in een "bag" van 250 ml fysiologische oplossing (NaCl 0.9%), toe te dienen over 24 uur.
 - Let op:
 - Verwijder eerst hetzelfde volume fysiologische oplossing uit de "bag", die overeenstemt met het volume van de 24-uurs-dosis Midazolam (in ml dus).
 - Voeg de medicatie toe vooraleer de trousse te ontluchten.
 - Bv. 250 ml toegediend over 24 uur stemt overeen met 10,4 ml per uur.
 - Bij de meeste perfusietrousses stemt dit overeen met 208 druppels per uur of 3,5 druppels per minuut (1 ml = 20 druppels, staat vermeld op de verpakking). Een hulp bij het instellen van de druppelsnelheid is een debietregelaar.
 - Geef bij manipulatie (bv. voor de toiletzorg) een subcutane shot Midazolam, 10% van de dagdosis kan voldoende zijn.
 - Voorbeelden van benodigd materiaal met CNK-nummers voor het infuus:
 - Perfusietrouse CNK 3091-147
 - Debietregelaar CNK 2768-471
 - Insyte catheter 22G1"-0.9x25mm (blauw) CNK 2105-583 of vleugelnaald 25G (oranje) CNK 0313-320

3. Hoe families ondersteunen bij het afscheid in Corona-tijden

Afscheid nemen in deze bijzondere omstandigheden vraagt om extra zorg en aandacht, voor de palliatieve bewoner, voor de familie en voor de zorgverlener en het team.

Het kan helpend zijn om te proberen met de familie (tijdig) na te denken over wat voor hen en de bewoner ook betekenisvol is als nabijheid, nu fysieke nabijheid niet kan. Moedig de familie maximaal aan om dit traject toch samen te gaan, al is dit via telefoon, Skype, WhatsApp enz.' (dus inzet op tijdige dialoog, anders nabij zijn, onderlinge communicatie en verbondenheid).

Hierbij enkele ideeën en tips:

Tips voor de bewoner en familie

- Afscheid kunnen nemen is belangrijk, ook om straks verder te kunnen. Nu fysieke nabijheid/aanraken niet kan/mag, kan het helpend zijn om als partner, als familie, als kind/kleinkind te zoeken naar wat voor jullie ook verbondenheid uitdrukt.
 - Hoe gaan jullie anders weg van elkaar (bijvoorbeeld nog zwaaien aan de deur, omkijken, berichtje bij het thuiskomen enz.)
 - Hoe houden jullie contact, wat is typisch voor jullie band en verbondenheid (bv. opa is de verhalenverteller, oma zong bepaalde kinderliedjes voor, mama maakte graag vers gemalen koffie, opa is zo trots dat ik net als hem klarinet speel enz.).

Met andere woorden, wat willen jullie echt koesteren van jullie band en kan dit helpen om dit andere afscheid nu mee vorm te geven én draagbaar te maken?
- Afscheid nemen, groeten op afstand -> gebruik Skype, Facetime, Messenger...
- Andere vormen van afscheid nemen:
 - Kinderen: tekening maken, knuffel meegeven, kledingstuk dat door de zorgverlener/begrafenisondernemer bij de overledene wordt gelegd
 - Foto's nemen van de opgebaarde overledene om later naar terug te grijpen om alsnog afscheid te kunnen nemen in familiekring. Ook wanneer de familie deze foto's niet wil zien is het belangrijk dat die er toch zijn om eventueel later in het rouwproces naar te kunnen terug grijpen.
 - Volwassenen: brief schrijven, tekst voorlezen, gedicht
 - Symboliek ter 'vervanging' van afscheid: namasté-gebaar, hand op het hart
 - Houmevastje: knuffel die gemaakt wordt van kledij van de overledene (nadat de kledij 'veilig' werd bevonden).
- Afscheid nemen in corona tijden
 - https://carevita.jouwweb.be/?fbclid=IwAR1aumcGVMqbgCAKqUOzCSSNs3btfa6m_0Azo2p7G1-8C6V1zavFXKNU60Y
 - <https://www.bpsw.nl/actueel/nieuws/item/corona-verdriet-rouw> (bijdrage Manu Keirse)
- Blog van rouwtherapeute – afscheid op afstand
<https://www.wietroostmij.nl/blog/afscheid-op-afstand-hoe-ga-je-hiermee-om-gastblog>

Tips voor jouw rol zorgverlener naar de familie toe:

- Erkennen van de realiteit
 - ERKENNEN dat dit zo anders en dus bijzonder lastig voor hen is! Delen in de machteloosheid
 - FOCUSSEN op wat WEL NOG KAN
 - Blijven open in gesprek gaan
- Blijven kansen geven om anders nabij te zijn (cfr. boven) en hierin geen tijd verliezen of kansen onbenut laten
 - Blijven zoeken naar hoe men als zorgverlener en als familie de stervende toch het gevoel kan geven dat ze geborgen en omhuld worden (bv. deken/kussen van thuis)
 - Ermee rekening houden dat families in crisis kunnen gaan (LUISTEREN en ERKENNING geven, niet willen direct oplossen).
- Bijlagen:
 - Sterven en afscheid in tijden van corona – Manu Keirse
 - Tekst zorg voor de zorgverlener – Manu Keirse
 - Kinderen informeren: Als iemand niet meer beter wordt en overlijdt

4. Op welke manier kan je 'zorg voor de zorgenden' gestalte geven

Nu meer dan ooit is goede zelfzorg belangrijk, ook zorg voor elkaar in het team. Reflecteren en communiceren over de draaglast maar eveneens over wat de draagkracht ondersteunt en het draagvlak vergroot, is noodzakelijk.

- Aandacht voor zelfzorg, nu meer dan ooit. Aandacht ook voor wat wel goed gaat, accepteer wat nu niet anders kan.
- Balans bewaken van werk en rust, van veel geven nu maar zelf ook zorg kunnen ontvangen, eerlijk bewaken van je grenzen.
- Communiceren over wat dit werk, in deze crisis, van jou vraagt, met jullie doet. Ook communiceren over wat hierin hoop en courage geeft
- Meer helpende tips op bijlage 'zelfzorg' en op de site van het Rode Kruis www.rodekruis.be

Tips (zie bijlage)

- Afscheid van een persoon – the pause
- Zelfzorg tijdens COVID-19

HET TEAM VAN NETWERK PALLIATIEVE ZORG ZUID-WEST-VLAANDEREN HEEFT VERTROUWEN IN JULLIE DESKUNDIGHEID EN WAARDEERT JULLIE MOED IN DEZE ZEER ONGEWONE OMSTANDIGHEDEN.

WE BESEFFEN DAT BOVENSTAANDE INFO EN TIPS GEEN PASKLAAR ANTWOORD ZIJN OP AL JULLIE VRAGEN. ZELF HEBBEN WE WELLICHT OOK GEEN INSTANT OPLOSSING; MAAR WE HELPEN GRAAG ZOEKEN NAAR MANIEREN OM CONCREET AAN DE SLAG TE GAAN EN WILLEN JULLIE TIPS OOK DELEN MET DE ANDEREN WANT SAMEN WETEN WE MEER.

BIJ VRAGEN KAN JE DUS STEEDS TERECHT BIJ DE EQUIPE VAN HET NETWERK PALLIATIEVE ZORG ZUID-WEST-VLAANDEREN, 056 63 69 50.