

Coronastress: Tips voor zorgmedewerkers



- Houd je **dagstructuur**
- Volg een **nieuwsdieet**
- Blijf in **beweging**
- Plan **ontspanning**
- Onderhoud **sociaal contact**

Vragen of zorgen?

Bel de psycholoog van jouw afdeling:



Je hebt niet overal invloed op, maar je draagt je steentje bij!

OP DE WERKVLOER

Spreek je **waardering** uit naar collega's

Deel je **positieve momenten**

Wees ook tevreden met **kleine dingen**

Besef: Je loopt een **marathon**

Accepteer: Je **betrokkenheid is groter dan je invloed**

