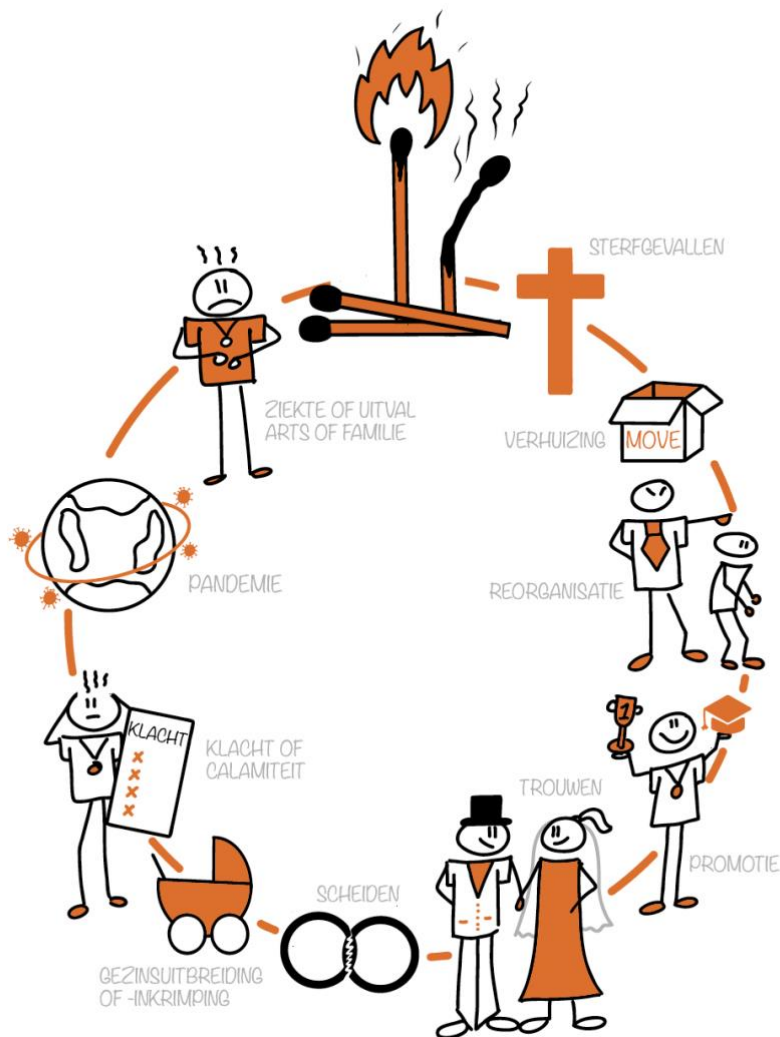


Gebruik je veiligheidsplan in onderstaande situaties:

DOE EEN (ANTI-AF)BRANDOEFENING



Checklist voor stress bij levensgebeurtenissen zoals:

- sterfgevallen van naasten of patiënten;
- verhuizingen;
- reorganisaties;
- promoties;
- trouwen of scheiden;
- gezinsuitbreiding of -inkrimping;
- een klacht of calamiteit op het werk;
- een pandemie;
- ziekte of uitval bij de arts zelf of familie.

Vul dit veiligheidsplan eens in en neem het mee in je eerstvolgende IFMS of intervisiebijeenkomst

-
- 1 **Noem gedrag dat optreedt** bij stress en waarneembaar is door jezelf en/of anderen.
.....
 - 2 **Noem de activiteiten die je afzegt** of niet meer onderneemt bij stress (zelfzorg, meetings, uitjes of afspraken).
.....
 - 3 **Noem vier activiteiten die je helpen** om je stress te verdragen (sport/hobby's/buiten zijn, muziek).
.....
 - 4 **Noem drie contacten die je actief opzoekt voor steun,** een luisterend oor en feedback (collega's, naasten, peer support, coach, intervisiegenoten).
.....
 - 5 **Noem op welke gezonde leefstijlregels voor jou het belangrijkste zijn** zoals:
 - eet **drie voedzame** maaltijden per dag;
 - zorg voor **slaaphygiëne** (vermijd werk, beeldschermtijd, cafeïne, nicotine, alcohol, fysieke inspanning voor het slapengaan);
 - **vermijd drugs en alcohol** en schrijf jezelf geen medicatie voor;
 - **zoek professionele hulp** bij lichamelijke en psychische klachten......
 - 6 Bij de kenmerken onder 1 en 2: **zorg dat je de activiteiten onder 2 weer oppakt en voer stap 3-5 uit.**
-