



Concentreren

- Neem een moment om stil te staan bij de situatie. Beschrijf deze kort.
- Waar twijfel je aan als het gaat om goede zorg?



Uitstellen

- Stel vast wat je eerste reactie is op de situatie en betrokkenen (*eerste oordelen en emoties*).
- Erken en 'parkeer' deze even, zodat je de situatie met een open blik tegemoet kunt treden.



Reflecteren

- Wat is belangrijk in deze situatie?
 - Voor de patiënt
 - Voor betrokkenen (zoals familie, collega's, artsen)
 - Voor jou
- Wat zeggen protocollen of richtlijnen?
- Wat weet je nog niet of niet zeker?



Actie ondernemen

- Wat vind je het meest belangrijk in deze situatie?
- Wat ga je op basis hiervan doen?
- Hoe past dit bij waar je voor gaat in je werk?
- Ben je tot nieuwe inzichten gekomen?
- Is je gevoel over de situatie veranderd?



CURA

ONDERSTEUNING BIJ MOREEL LASTIGE
SITUATIES IN DE ZORG