

Voor covid werkte ik 32 uur op een pg unit als verzorgende IG. Waarbij ik aandachtsvelder was voor palliatieve zorg/ medicatie/ repos/ pdl/ incontinentie/ en locatie verantwoordelijke waarbij je aanspreekpunt bent voor collega's voor advies of ondersteuning. Ook was ik verbonden aan verschillende werkgroepen als kartrekker zoals de vim(veilig incidenten melden). En volgde ik bijscholing voor mijn aandachtsvelden. Ook heb ik de specialisatie voor Psychogeriatric gedaan waarvoor ik de doktersvisite en psycholoog gesprekken voerde. Multi disciplinaire overleggen vanuit mijn functie bijwoonde en gedragsvisite wekelijks voorbereide en vormgaf. Deed ik bestellingen voor hulpmiddelen voor de locatie en voeding voor afdeling. Hield ik de dossiers op orde en de zorgplannen bij. Hield het archief van de locatie bij.

Draaide ik mijn huishouden( boodschappen/ koken/ stofzuigen elke dag/ dweilen 2x in de week/ stoffen elke dag beneden 1x per week boven/ ramen zemen 1x per maand/ wassen en strijken/ badkamer en keuken uitpoetsen elke week) ook de huisdieren verzorgen we hadden 2 konijnen waarbij je de hokken moest verschonen en schoonmaken elke dag/ de hond waarmee ik 4x per dag ging lopen/ en de kat)

Ook ging ik elke dag 45min wandelen en met regelmaat een groot stuk fietsen.

Ook heb ik de zorg voor onze pleegdochter hierbij schakelde ik in een zorgteam wat bestaat uit voogd/pleegzorgwerker en psycholoog. Met 2x in de week therapie en thuis structuur bieden en zorgen voor kalmering. Ook ging ik naar verjaardagen en organiseerde ik onze verjaardagen altijd uitgebreid en organiseerde ik de familie etentjes met de feestdagen voor zo'n 17 personen. Ook ging ik elke week lunchen of iets anders leuks doen.

Bakte ik regelmatig wat lekkers of knutselde ik samen met de kleine meid. En gingen we leuke dingen doen in het weekend.

Stond ik om 05.45 op maakte ik ontbijt/ lunchtrommels/ hond uitlaten/ huisdieren eten geven, zorgen dat we aangekleed zijn en weg kunnen. Om half 7 stond ik op de opvang om de kleine weg te brengen. Ging ik naar mijn werk, werkte ik van 7 tot 15.00. Zorgde ik dat ik om 15.15 op school stond. En werd de middag verschillend ingevuld met activiteiten. Kookte ik ruimde mijn huis op en maakte schoon. Keek nog lekker tv en ging rond 11 uur half 12 naar bed. Wilde we trouwen en een mooie huwelijksreis. En was er een wens voor meer kinderen.

Nu

Sta ik rond half 8 op maak ik het ontbijt en lunchtrommel dit in rust en stilte om de draad niet kwijt te raken of ietsbte vergeten. Wordt ik opgehaald om het kind naar school te brengen. Terug naar huis om te rusten.

20 min slapen en aan de hand van hartslag en wisselend rust voer ik kleine huishoudelijke activiteiten uit (tafel afstoffen, opruimen, vaatwasser)

Half 3 terug het kind ophalen gereden worden door mijn ouders.

20 min slapen

Eten gekookt door mijn ouders, op eten.

1830douchen omkleden tandenpoetsen kleine naar bed

1930/2000 in bed

Ben altijd moe en wordt niet uitgerust wakker. Moet alles doseren qua rust en inspanning anders misselijk, overgeven/ hoofdpijn/ overprikkeld(geluid en licht doen dan zeer en raak ik boos en geïrriteerd)/ extreem moe/ duizelig/ zweten/ hoge harstlag/ benauwd(meer dan alleen waar ik mijn puf voor heb, echt steken en enorme druk).

Heb een robot stofzuiger, mijn moeder wast en strijkt voor me. Doet de grote boodschappen. De andere huishoudelijke taken doet mijn partner met soms wat ondersteuning van mij. Mijn ouders rijden me overal naar toe. Therapie en contacten voor de kleine meid staan op een laag pitje of gestopt omdat het me niet lukt om eraan te voldoen. Feestdagen vieren we nagenoeg niet meer of alleen met ouders thuis en heel rustig geen drukte en het wordt niet laat meer in de avond). Verjaardagen ga ik een uurtje naar toe of op een rustig moment omdat het me niet meer lukt qua drukte, krijg dan hoofdpijn en wordt misselijk en heel moe.

Ook lukt auto rijden me niet meer qua concentratie waardoor ik stukken mis of kwijt ben en te laat opmerk.

Ben erg duizelig tijdens inspanning. Brandende longen, druk op mijn borst, hoofpijn wat niet weggaat met pcm of ibuprofen

Trouwen lukt niet ivm de drukte die ik niet kan hebben, en de reis niet meer kan doen zoals verwacht qua lopen en activiteiten en de drukte.

Duizelig, benauwd en longen branden, heel moe en snel hoofdpijn, spierpijn