KLINISCHE BOOTCAMP

**‘The 21 HOUR SHIFT’**

**Presteren onder druk**

METS Center

Naam van de training: Presteren onder druk voor acute zorgprofessionals

Opdrachtgever: METS Center

Gegevens contactpersoon: nvt

Datum laatste versie: 9 september 2021

Verantwoordelijke docent: Peter Bennik en Ruben Verlangen

Ontwikkelaars: Erik Hein, Martijn Dame, Miriam, Ruben en Peter

Algemene informatie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trainingsduur:** 1.5 dag met 1 uur voorbereiding en 1 uur terugblik | **Lestijd** totaal 13 uur (zonder pauzes/lunch, met voorbereiding en terugblik) | **Maximaal aantal deelnemers:** 12 | **Aantal docenten/instructeurs:** Totaal:4  1 psycholoog, 2 METS docenten, 1 extern instructeur arts, 1x lotus aangevuld met een ondersteunende TOA | **Certificaat/bewijs van deelname:** Ja  hoeveel accreditatiepunten |
| **Naam van de training:** | Presteren onder druk in de klinische setting | | | |
| **Doelstelling** | **Doelstelling training/traject:**  Aan het eind van de training/traject kan de deelnemer op individueel- en teamniveau prestatieverlies, (beschreven in de 7 NTS kernpunten, Rhona Flinn) voorkomen door effecten van druk op persoonlijk gebied te registreren, er op te reflecteren en vervolgens te reguleren, door middel van de COOL-strategie. (Doet)  Indeling niet-technische vaardigheden van Rhona Flyn zijn:  **Sociale aspecten**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Sociale aspecten**  **1.** Teamwork  2. Communicatie  3. Leiderschap | **Cognitieve aspecten**  Situatie overzicht  Besluitvorming | **Persoonlijke aspecten**  Omgaan met stress  Omgaan met vermoeidheid |   **De training bestaat uit een traject met 3 onderdelen:**   1. Voorbereiden e-learning (ca. 1 uur) **Weten** 2. Twee daagse training op locatie (1.5 dag) ‘THE 21 HOUR SHIFT’ **Kunnen** 3. Online terugblik moment (ca. 1 uur) **Doen**   **Doelstelling per onderdeel:**   1. **Voorbereiding (Weten)**   Aan het eind van de voorbereiding kan de deelnemer:   * Uitleggen wat de 7 NTS kernpunten[[1]](#footnote-1) van Rhona Flynn zijn en welke plek ‘presteren onder druk’ daarin heeft. * Uitleggen hoe de ‘performance arc’ werkt (Yerkes en Dodson, 1908): uitleggen wat de gevolgen zijn voor prestatie links, rechts van de top de arc en op het optimum, de zogenaamde ‘flow’. * Uitleggen hoe je lijf en brein reageren op stress (systeem 1 en 2, werking amygdala). * Fysieke, cognitieve, psychologische en sociale effecten van druk benoemen en beschrijven aan de hand van een voorbeeld uit de beroepspraktijk. * Uitleggen waarom vroege registratie van druk belangrijk is. * Benoemen waar de COOL[[2]](#footnote-2)- en BTSF[[3]](#footnote-3) strategieën uit bestaan.  |  |  | | --- | --- | | **COOL strategie**  **C**alm Down : Gebruik regulatie tool uit de BTSF  **O**bserve : Stap naar achteren & verzamel data (zonder focus op het probleem)  **O**utline : Denk na, wat is het probleem?  **L**ead : Maak een plan en ga | **BTSF strategie: Beat The Stress Fool**  **B**reathe  **T**alk  **S**ee  **F**ocus |  1. **Training (Kunnen)**   Aan het eind van de training kan de deelnemer:   1. Registreren/reflecteren  * Analyseren en uitleggen, naar aanleiding van microsimulaties en scenario’s, op welk moment druk kan leiden tot prestatie verlies. * Vertellen vanuit de aangeboden theorie welke fysiologische reacties er plaatsvinden in het lichaam bij het ervaren van druk in verschillende situaties.  1. Reguleren   de COOL-strategie toepassen, in situaties waar de deelnemer druk registreert, waarbij zo min mogelijk prestatieverlies plaatsvindt.   1. Vakinhoud   van 3 relevante maar minder frequent voorkomende vakinhoudelijke onderwerpen uitleggen wat de specifieke medische aandachtspunten zijn.   1. **Terugblik (Doen)**  * Opgedane kennis/werkproces te bekrachtigen * Ervaringen uitwisselen uit de praktijk (reflectiemoment) * Transfer van training naar praktijk * Theorie herhaling | | | |
| |  | | --- | | **Beginsituatie:** | | * De training wordt geschreven voor (jonge)artsen al dan niet in opleiding, (jong gediplomeerde)verpleegkundige al dan niet in opleiding of medisch hulpverleners uit de acute zorg. * Tijdens de training wordt er door middel van scenario’s geoefend. Deze scenario’s zijn gebaseerd op actuele acutezorg/ reanimatie richtlijn (ERC) * SEH, IC, OK, Verloskunde. CCU (acute zorg afdelingen) | | | |
| **Voorbereiding deelnemers:** | E-learining:   * Context: Rhona Flynn * Belang: waarom is dit belangrijk * Effecten van druk: * Registratie/reflectie * Regulatie: COOL/BTSF- strategie * Leercontract | | | |
| **Voorbereiding docenten/instructeurs:** |  | | | |
| **Toetsing:** | Nvt. | | | |
| **ELO** | E-learning op METS Center educatienet. | | | |
| **Verantwoording/**  **Bronverwijzing** | * ALS protocollen * NRR richtlijnen * Feedback strategie: Learning conversation (zie bijlage 1) * Safety at the sharped end , Rhona Flynn * Cool - BTSF | | | |
| **Verwerking** | Misschien wat extra informatie artikelen delen in de ELO. | | | |

Materialen en middelen

Geef hier aan welke materialen en middelen er nodig zijn voor de uitvoering van de les. Geef bij leermiddelen aan welke presentatie er gebruikt gaat worden. Voeg de presentatie toe in de bijlagen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Locatie:** | METS Center. |
| **Lotus/acteur:** | 1x Dag 2 van 8.30-15 uur |
| **Leermiddelen:** | Voeg hier **alle** leermiddelen in die tijdens deze training nodig zijn.  **Introductie (bus)**  Hartslagmeters + iPad 2x  Teamindeling  Naamstickers (textiel stickers) + stift  Hesje 2x voor teamleiders  Blikjes fris en Mars/Snickers oid  **Challenge (Bus)**  20 x Flessen met water 1.5 liter  Pop met afgerukte benen  2x Tourniquet  JBL box met honden geluid (blaffen)  Portofoons 6x Laders  **Vis challenge**   * Sustroming vis * Blikopener * Gebaksbordjes en vorkjes * Braak zakken * 12x glas en voldoende water * Kauwgom voor na de oefening * Druk meetlat (geplastificeerd) * Stoepkrijt   **Piepen**   * 1. QCPR Baby met iPad * 2. QCPR Junior met iPad * 3. QCPR Volwassenen met iPad * ALSi * Crashkar volwassenen * SEH bed * Crashkar baby/kind * Opvangtafel newborn met warmtelamp * Handdoeken (voor droogwrijven)   Graag materialen klaar zodat we snel door kunnen wisselen tijdens het piepen. EHBO bed klaar met QCPR junior aangesloten en werkend op iPad in de ruimte, geheel onder een laken. Idem voor volwassenpop.  **Opdracht op weg naar stay oke**  Opdrachten kaartjes geplastificeerd 3x  **The morning after (Bus)**   * 6x portofoon * 2x Wervelplank & 2x Spin * 2x Kaart met extractiepunt 1 * 2x Kaart met extractiepunt 2 * Flessen met 1.5 liter water   Omkleden in METS Center   * OK kleding   **Carrousel**  HEEL VEEL KOTS   * ALS-i * Kotspop * Uitzuig los * Crash kar * Airway kar (die op de OK staat/Anesthesie) * Veel kots * Groene matten (voor de vloer)   Plank   * VR Bril * plank, ventilatoren * geluidsinstallatie   Som   * Pen en papier * Flipover met 5 cijfer reeksen, een kinder-prikboek, aantal medische rekensommen. * JBL box * Geplastificeerde cijferreeks   Slecht nieuws   * Lotus * pen en papier * plastic glas water * pyjama voor lotus * Stoelen en tafel voor lotus en gesprekspartners * Ipad met filmpje   **Vakinhoudelijke casus**  Peri mortem sectio  Trauma   * SEH (0.4) met twee opvang plekken (scherm tussen de twee bedden). * Losse telefoon (voor leider) * 1 ingericht voor kinderen (kinder crash kar, kinder beademingsballon enz.), met ALSi * 1 ingericht voor volwassenen met ALSi * Lotus + schapendarmen + bloed + hoofdwond + Non Rebreathing masker op (geen infuus)   Kinderjunior pop (oud, met arm er half af, form bloed in mondholte) + Kinder Non Rebreathing op gelaat + tourniquet om arm   * Ambulance brancard + ambulanceteam (TOA/Docent) * Afgeknipte tube voor lotus * Als er geen Lotus is een pop   **Carrousel BTSF**  **Breathe**   * Rietje 20 x (normaal formaat) * Wasknijpers.   **Talk**   * Spel : Dobble * Stopwatch   **See**   * Blinddoek * Pen papier * Portofoon of telefoon * Plattegrond METS Center (geplastificeerd)   **Focus**   * VR Bril * Plank * Ventilatoren, geluidsinstallatie |

Programma – overzichT

**‘The 21 HOUR SHIFT’**

**Dag 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Onderwerp | Korte beschrijving | Indeling | Druk | Locatie | Wie wat |
| 19:00 – 19:15 | Korte introductie | Welkom + introductie training | Plenair |  | Panbos de Bilt | Ruben |
| 19:15  20:30 | Team Challenge[[4]](#footnote-4) | Uitdagende teamopdracht met fysieke component  1 Puzzel - Martijn  2 Algoritme - Peter  3 Tenue - Erik | 2 groepen | Fysiek (F)  Sociaal (S)  Cognitief (C) | Panbos de Bilt | Ruben |
| 20:30  20:45 | Reistijd naar METS Center |  |  |  |  |  |
| 20:45 | Introductie | Restaurant | Plenair |  | 0,5-06 | Ruben/ Peter |
| 21:00 | Presentatie: Druk registreren en reflecteren |  | Plenair |  |  | Martijn (en Erik) |
| 21:30  21:45 | Haring |  | Plenair | Psychisch (P) /S | Buiten / mockup | Peter en Ruben |
| 21:45  22:00 | Rustmoment[[5]](#footnote-5) |  |  |  |  |  |
| 22:00– 22:45 | Vakinhoudelijke  casus | Piepen | Plenair | C/P/S | 0.4 | Ruben (en Peter) |
| 22:45  23:00 | Evaluatie dag 1 | Feedforward &  Transfer time out[[6]](#footnote-6) | Plenair |  |  | Erik en Martijn |
| 23:00 | Opdracht  Borrel/slapen (doggie bag) | Opdracht mee |  | S | Stayokay | Peter |

**Dag 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Onderwerp | Korte beschrijving | Druk | Indeling | Lokaal | Wie |
| 06:00 | The Morning After | Fysieke uitdaging / teamuitje in Tunesië | Fysiek (F)  Sociaal (S)  Psychisch (P) | 2 groepen | Soesterduinen | Ruben - opdracht  Erik en Martijn - eigen groep  Peter – bus |
| 07:15  07:30 | Debriefing  Transfer time out |  |  |  |  | Erik en Martijn eigen groep |
| 07:30  08:15 | Ontbijten/douchen |  |  |  | Stay oke |  |
| 08:15  08:45 | Reistijd |  |  |  |  |  |
| 08:45  10:45 | Carrousel  Registreren/  reflecteren | 1. Kotscasus 2. Plank 3. Som 4. Slecht nieuws | Cognitief (C)/P  P  C  P/S | 0.3  0.6  0.5  Docenten kamer | METS Center | 1. Ruben 2. Erno+Erik 3. Peter 4. Martijn |
| 10:45  11:00 | Koffie / thee |  |  |  | METS Center |  |
| 11:00  12:00 | Vakinhoudelijke casus +theorie | Groep 1 Trauma  Groep 2 Peri mortum sectio | C/P  C/P | 0.4  0.3 | METS Center | 1. Ruben 2. Peter |
| 12:00  12:30 | Lunch en foto´s bekijken |  |  |  | METS Center |  |
| 12:30  13:00 | Presentatie COOL en BTSF  (Regulatie strategieën) | Presentatie |  | Plenair | METS Center | Martijn (en Erik) |
| 13:00  14:30 | BTSF  carrousel | 1. Breathe (Rietje) 2. Talk (Plank) 3. See (Visualisatie) 4. Focus (Spel) | C/P/S  P  C  C/P/S | 0.5  0.6  Evacuatie plaats  Docentenkamer | METS Center | 1. Ruben 2. Erno+Erik 3. Peter 4. Martijn |  |
| 14:30  15:30 | Vakinhoudelijke casus+theorie | Groep 2 Trauma  Groep 1 Peri mortum sectio | C/P  C/P | 0.4  0.3 | METS Center | 2 Peter  1 Ruben |
| 15:30  16:00 | Evaluatie en afsluiting | Transfer time out |  | 0.5-0.6 |  | Martijn en Erik |

Programma – uitgebreid

**Teamindeling:**

**Team 1**

* Constant Coolsma SEH arts A Constant.Coolsma@mcl.nl
* Marloes van der Meulen Vpk B meulenmarl@mcl.nl
* Anne ten Cate Anesthesie pleeg B a.tencate@gmail.com
* Jesse Hofland IC verpleegkundige jesse.hofland@mumc.nl
* Marielle de Munnik Verlos A m.munnikde@zgt.nl
* Elbert Waller Anesthesie pleeg B e.waller@amsterdamumc.nl

Mentor Erik

**Team 2**

* Willemijn van Hasselt SEH arts C Willemijn.van.Hasselt@mcl.nl
* Johanna Leembrug Vpk D Johanna.Leembrug@mcl.nl
* Lauri Camindo K-vpk C laurivanderspek @hotmail.com
* Thijs delNoij Anesthesist D thijs.delnoij@mumc.nl
* Judy Biginski Anesthesist io C j.biginski@amsterdamumc.nl
* Anouk Sanderink Verlos D A.Sanderink@zgt.nl

Mentor Martijn

**Bijlage 1: Feedback strategie ‘Learning Conversation’**

**Agenda:** Vanuit de leerdoelen[[7]](#footnote-7)



**Exploreer / analyseer**

Denkframe/ Vraag door/ betrek de groep/Wees nieuwsgierig



**Zoek oplossingen**

Zijn er alternatieven?



**Samenvatting**

Wat neem je mee naar een volgend scenario/praktijk?

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. Gebaseerd op Annemarie Landman (2020), Startle and Suprise in Flight Crew, International Journal of Aerospace Psychology [↑](#footnote-ref-2)
3. Gebaseerd op Mike Lauria (2017) Performance Under Pressure; Improving your performance in high pressure situations, First10EM Journal Club [↑](#footnote-ref-3)
4. Begin elke opdracht/oefening met het uitleggen van het WAAROM; wat is het doel. [↑](#footnote-ref-4)
5. Tijdens de verschillende rust momenten spreken de mentoren individueel met de deelnemers over persoonlijke leerdoelen, transfer en welbevinden [↑](#footnote-ref-5)
6. Transfer Time Out: Een training is pas effectief als deelnemers het gaan toepassen (DOEN) in de praktijk. Omdat te bereiken zijn er tijdens de cursus een paar ‘Transfer Time Out’s’ en een digitaal terugkom moment na de training. Ook in de feedback kunnen deze vragen naar voren komen. Stel vragen als: Wat brengt je hier, Welke inhoud is relevant voor jou werk, Op welke momenten zou je het toepassen? Wat heb je nodig om het toe te kunnen passen in je werk (wat zijn de hindernissen om het toe te passen), Wanneer ben je succesvol? Wie ga je betrekken bij het toepassen, aan wie koppel je terug of en wat je hebt toegepast (accountability trigger). Bij Feedforward stel je vragen als: wat heb je geleerd, wat wil je nog uitproberen en hoe ga je dat aanpakken. [↑](#footnote-ref-6)
7. Richt de agenda van de feedback in op basis van de leerdoelen: Registreren of reguleren van druk [↑](#footnote-ref-7)