

# Masks Off

Maskers af, zorg voor anderen begint met zorgen voor onszelf.



## Aanleiding

De wereldwijde coronavirus uitbraak (COVID-19) creëert een nieuwe werkelijkheid in alle lagen van de samenleving en een buitengewoon grote uitdaging voor het zorgsysteem.

Bij het bedwingen van deze langdurige COVID-19 crisis is behoud van de mentale, fysieke en sociale gezondheid van essentieel belang. Dit geldt met name voor de zorgprofessionals wiens werk vitaal is voor het oplossen van de crisis. Het werk wordt gekenmerkt door hogere werkdruk, verschuiving van taken en verantwoordelijkheden, de kans op besmetting, zwaardere fysieke werkomstandigheden vanwege beschermende kleding en procedures, en intensieve blootstelling aan emotionele gebeurtenissen. In de eerste weken houden zorgverleners dit vol op adrenaline, maar naarmate de weken vorderen gaan de fysieke en mentale druk hun tol eisen.

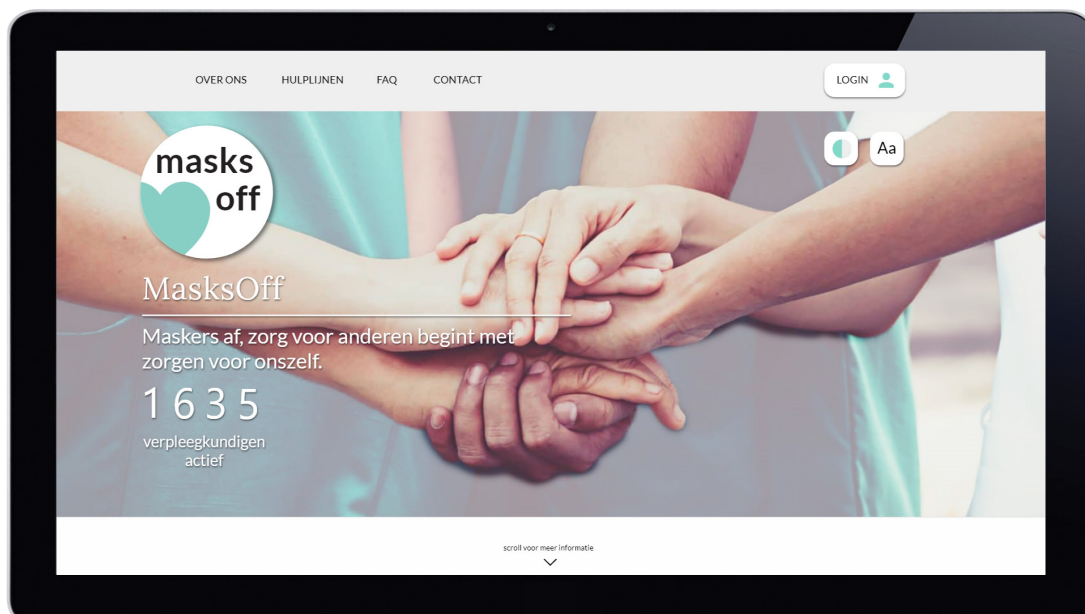
Het recente onderzoeksrapport Co-fit, uitgevoerd door het UMC Utrecht, benadrukt dat de veerkracht van professionals door een brede set aan maatregelen positief kan worden beïnvloed en daarmee gezondheidsverlies en ziekteverzuim

op korte en lange termijn kan worden voorkomen. Voor een deel van deze maatregelen ligt de verantwoordelijkheid bij de desbetreffende zorgorganisatie, maar juist ook voor een groot deel bij de professional zelf. Weerbaar blijven door goed voor jezelf te zorgen en hierin de juiste keuzes te maken is onder deze omstandigheden helaas niet altijd eenvoudig.

Een consortium van kennisinstellingen zag hierin aanleiding om de krachten te bundelen en een digitaal platform te ontwikkelen dat gericht is op het behoud van mentale gezondheid en weerbaarheid van verpleegkundigen, zowel tijdens als na de COVID-19 crisis.

## Wat is MasksOff?

Masks Off is een attractief en gebruiksvriendelijk online platform dat verpleegkundigen in Nederland helpt bij het behoud van lange termijn mentale gezondheid en weerbaarheid. Het platform betreft een interactief sociaal media platform en een website waarop informatie wordt aangeboden. Het werkingsmechanisme is gebaseerd op 2 hoofdelementen.



De welkomstpagina van Masks Off.

## 1. Ondersteuning (veilig & zonder oordeel)

Masks Off is een platform met verhalen gemaakt voor en door verpleegkundigen. Het biedt inspirerende, informatieve en geruststellende verhalen in een taal en toon die verpleegkundigen aanspreekt. Verpleegkundigen kunnen hierop reageren en hun eigen ervaringen delen. Dit helpt hen om stil te staan bij gebeurtenissen, zich op nieuwe gebeurtenissen voor te bereiden, te weten dat ze niet de enige zijn die hiermee te maken hebben en ze kunnen elkaar desgewenst ondersteunen.. Een cruciaal kenmerk van dit platform is het creëren van een veilige en oordeelvrije omgeving. Er wordt gebruik gemaakt van storytelling elementen waaronder aliases en avatars, voorbeeldverhalen en communicatie-tools. Iedereen is anoniem en gebruikers worden begeleid in het delen van hun eigen verhaal.



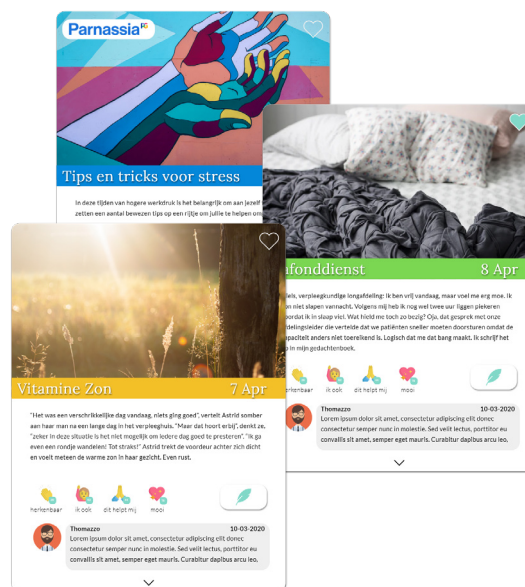
Een aantal voorbeelden van berichten op Masks Off.

## 2. Informatie en zelfzorg

Dit omvat betrouwbare, zorgvuldig geselecteerde kennis over relevante COVID-19 gerelateerde ontwikkelingen, gezondheidsrisico's van werken onder deze omstandigheden en de rol van de professional zelf in het behoud van gezondheid. Daarnaast biedt Masks Off een overzicht van wetenschappelijk onderbouwde zelfzorgadviezen en selectieve toegang tot hulplijnen en psychosociale zelfzorg interventies (van derden). Zo kun je eerst voor jezelf zorgen (verhalen en mindfulness), voor elkaar (verhalen en buddies), en wanneer nodig 1ste en 2de lijnszorg vinden.

### Huidige status en plan van aanpak

In de afgelopen weken is in nauwe samenwerking met een breed scala aan inhoudelijke experts en interactie designers de basis gelegd voor een eerste low-fidelity prototype. Dit prototype wordt nu getest onder frontlinie verpleegkundigen die werkzaam zijn in uiteenlopende zorgsettings. De gebruikersinput zal worden gebruikt in de volgende design-iteraties, resulterend in een minimal viable product (MVP). Parallel aan de live-gang wordt het gebruikersonderzoek gecontinueerd en de effectiviteit geëvalueerd.



## Project Team

- Team Leaders: Elif Özcan Vieira (TUD / EMC) & Jaap Trappenburg (UMC / Thinc.).
- Advisory Board: Niko Vegt (TUD / LUMC), Annemiek van Boeijen (TUD), Valentijn Visch (TUD), Anke Versluis (LUMC), Anne PJ de Pagter (EMC / LUMC) & Natasja Kalkman (EMC)
- Developers: Merijn Sabée (TUD) & Salvatore Luca Cucinella (TUD).
- Partner Institutions: