

# Checklist voor vertrek

## #zorgvoorzorgers

- ✓ **Sta even stil bij je dag.**
- ✓ Erken **één ding** dat moeilijk liep tijdens je shift en laat los.
- ✓ **Wees trots** op de zorg die jij geboden hebt.
- ✓ Benoem **3 dingen** die vandaag goed zijn gegaan.
- ✓ Kijk even hoe het met je collega's gaat voor je vertrekt:  
**is iedereen oké?**
- ✓ **Hoe gaat het met jou?** Je team staat voor je klaar met een luisterend oor.
- ✓ Switch nu je aandacht naar **thuis**: wat kan je straks doen om je batterijen op te laden?

### Heb je nood aan een gesprek?

Neem contact op met:

- de interne vertrouwenspersonen;
- de arbeidsarts;
- de psychosociaal preventieadviseur.