



# CURA

ONDERSTEUNING BIJ MOREEL LASTIGE  
SITUATIES IN DE ZORG



## 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?

# Over CURA

## Wat

Een laagdrempelige vorm van ondersteuning bij de omgang met moreel lastige situaties in de zorg. Twijfel je over wat het juiste is om te doen in een lastige situatie? Verschil je van visie op goede zorg met iemand anders? Dan kun je CURA gebruiken.

## Waarom

CURA kan je helpen in de omgang met 'morele stress', ofwel de belasting die je kunt ervaren doordat je twijfelt of er wel goede zorg wordt gegeven. Het kan ook je vermogen versterken om als professional met een lastige situatie om te gaan en dit te verwoorden.

## Wanneer

Je kunt CURA gebruiken in een acute situatie, wanneer je worstelt met een lastige situatie in de dagelijkse praktijk, óf als je later wilt terugblikken op die situatie, en hoe je daarmee bent omgegaan.

## Met wie

Je kunt het CURA-stappenplan alleen gebruiken of gezamenlijk doorlopen, bijvoorbeeld tijdens intervisie of teamoverleg.

## Meer weten?

Mail voor meer informatie en de handleiding naar [CURA@vumc.nl](mailto:CURA@vumc.nl).



### Gezamenlijk gebruik

- Plan van tevoren hoeveel tijd je aan elke stap wilt besteden.
- Beperk je bij 'Concentreren' tot een feitelijke beschrijving van de situatie (*wie, wat, waar?*).

### Individueel gebruik

- Denk na met wie je je afweging en inzichten wil delen (*bijv. met collega's of leidinggevende*).