



de Zorg



'Ik heb écht
acht uur
slaap nodig'

Wake up!
Alles over
gezond slapen

08 | 'Zorgen' is
slecht voor
je slaap

20 | Altijd bereikbaar
in de zorg.
Moet dat?

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 175.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in juni 2020. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Cynthia van Wachem, Sonja Lubbers en Anouk ten Arve (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel, Lydia van Aert (Gloedcommunicatie) Isa Bais **Fotografie** Ilsoo van Dijk, Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Getty Images (Seremin, ZoneCreative), Megin Zondervan **Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign **Druk** Enveloprint **Redactieadres** Redactie de Zorg, Prins Willem-Alexanderlaan 719, 7311 ST Apeldoorn **Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via izz.nl/wijzigen **Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via izz.nl/wijzigen **Contact met de redactie** redactie@stichtingizz.nl of 055 – 204 83 31. **Geen lid?** Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), maar wil je de Zorg wel ontvangen? Zet dan je profiel om of maak een niet-ledenprofiel aan via izz.nl/inloggen

Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Heb je al een profiel op onze website? Maak een profiel aan en profiteer van speciale voordelen voor IZZ-leden. Ga naar izz.nl/registreren

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten en verantwoordelijkheden worden ontleend. Gehele of gedeeltelijke overname van artikelen of illustraties kan alleen na schriftelijke toestemming van de redactie.

Leesproblemen?

Scan de QR-code voor een audiobestand van de Zorg of bel direct met Dedicon via 0486 – 48 64 86.



Goed slapen begint overdag

Wanneer denk jij aan slapen? Als je hoofd je kussen raakt? Of veel eerder: ergens op de dag? Goed slapen begint overdag. Zeker als je in de zorg werkt, waar je – alleen al door het werk dat je doet – verhoogde kans hebt op slaapproblemen. Welke factoren gedurende de dag zorgen ervoor dat zorgmedewerkers slecht slapen en welke rol spelen (onregelmatige) diensten hierin? Dat vroegen we aan onze leden en onderzochten we met de Monitor Gezond werken in de zorg. Helaas zijn de cijfers over slaap schokkend genoeg om een paar nachten van wakker te liggen. Zo heeft 19% van alle werkenden in Nederland last van onrustige slaap, vroeg wakker worden of moeilijk de slaap vatten. Versus 25% van de deelnemers aan de Monitor Gezond werken in de zorg! Het geluk is dat onze onderzoeken ook altijd lichtpuntjes aan de oppervlakte brengen. Met deze keer bewuste keuzes die je kunt maken om de vicieuze cirkel van wakker liggen en slecht slapen te doorbreken. Droom je daarvan? Wil je weer eens uitgerust opstaan? Lees er alles over op pagina 8-10. En bekijk de adviezen van onze experts op pagina 18-19.

‘Bewuste keuzes verbeteren je nachtrust’

Bastiaan Schoel
hoofd Communicatie en
Collectiviteit



Thema

Slaap



- 4 | 'Rust in je hoofd is zó belangrijk'
- 6 | Hoeveel vraagt werken op de SEH van je?
- 7 | **Slaaptips:** 5 x zeker doen
- 8 | **Gezond werken** én slapen in de zorg
- 11 | **Zorg naar mijn hart:**
de perfecte borstfoto
- 12 | Samen in de zorg, samen slaapgebrek
- 14 | **Zorgsucces:** zelf beslissen of je de nachten werkt
- 18 | Hoe pak je slaapkachten aan volgens onze 5 experts?
- 20 | **Altijd maar "aanstaan"**
in de (mantel)zorg
- 22 | **Over de IZZ Zorgverzekering:**
beter slapen met tips van CZ en VGZ

En verder

- 2 | Colofon en contact met de redactie
- 3 | Column goed slapen begint overdag
- 6 | **Zorg voor jezelf Community**
Waar haal jij energie uit?
- 17 | **Sweat Dreamzz Challenge**
Maak kans op een teamtje!
- 22 | **IZZ klantenservice** vragen en wijzigingen
- 23 | 4 x voordeel van IZZ voor jou!

Volg ons op:



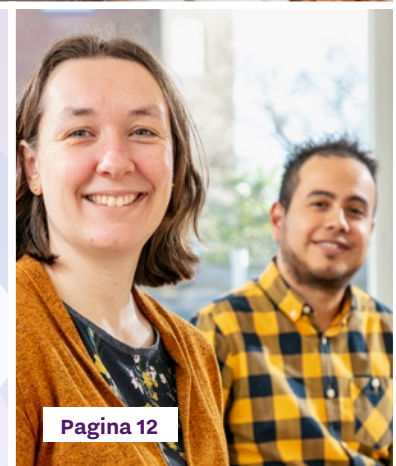
'Ik ging tegelijk met mijn kinderen naar bed'

Pagina 14



Altijd bereikbaar. Moet dat?

Pagina 20



Pagina 12



24 | IZZ-leden over onregelmatige diensten. Herken jij je in hun uitspraken?

‘Rust in je hoofd is zó belangrijk’

Monique Eekelder geniet van haar werk als verzorgende ouderenzorg. Maar werken met ouderen is ook intensief. Soms is het lastig om “rust in je hoofd” te vinden. Monique sliep daardoor steeds slechter en voelde zich met de dag vermoeider. In yoga en meditatie vond ze een oplossing. Haar nachtrust heeft ze terug en ze leeft nu ook veel bewuster.

‘Ik was altijd degene die alle klusjes direct oppakte, zonder mezelf af te vragen of dat wel nodig was. Degene die standaard “ja” zei tegen verzoeken van collega’s. Die zich nooit écht uitsprak, ook niet als ik het ergens helemaal niet mee eens was. Mede hierdoor liep de druk hoog op. Tot ik op een gegeven moment besloot: zo kan het niet langer. Ik volgde de workshop “Ik kies voor geluk”. Dat smaakte naar meer! Ik ben vervolgens op yoga-retreat gegaan en heb in Griekenland een cursus gevolgd bij een psycholoog. Sindsdien is er veel veranderd.’

Bewuster leven en werken

‘Het belangrijkste wat ik geleerd heb is om bewuster te leven en te werken. Ik neem nu meer tijd voor dingen, kom beter voor mezelf op en ben niet langer bang om ideeën te delen of proactief iets op te pakken. Hebben we zin in iets lekkers? Dan ga ik samen met de bewoners een cake of taart bakken. En natuurlijk mag de beslagkom dan worden uitgelikt! Ik ga ook wel eens met een bewoner bloemen plukken in de tuin of gezellig samen liedjes zingen. Dit soort momenten zorgt voor positieve energie.’

Ontspannen slapen

‘Behalve tijd voor bewoners heb ik ook tijd voor mezelf nodig. Yoga en meditatie helpen me om die tijd ook te nemen. Ik kom op deze manier

na een intensieve werkdag weer terug bij mezelf. Yoga en meditatie zorgen er ook voor dat ik sneller en meer ontspannen in slaap val. Zelfhypnose werkt bij mij ook goed. Ik beluister

‘Na een intensieve werkdag terugkomen bij jezelf’

de sessies in bed via de koptelefoon. Soms val ik al in slaap voordat de sessie is afgelopen. Op mijn telefoon heb ik een app waarop ik kan zien hoeveel uur ik heb geslapen en wat de kwaliteit van de slaap is geweest. Het blijkt dat ik écht minimaal acht uur slaap nodig heb om de volgende dag goed uitgerust te zijn. Daar houd ik nu rekening mee.’

Monique zocht naar oplossingen voor haar slaapproblemen. Onze factsheet helpt hierbij. Pak je klachten aan en kijk op [izz.nl/factsheet-slaap](https://www.izz.nl/factsheet-slaap)





Naam: Monique Eekelder
Functie: woonbegeleider
ZZG Zorggroep

'Ik heb écht acht uur slaap nodig'



25%
van de mensen in de zorg heeft slaapproblemen.
Terwijl van alle werkenden in Nederland 19% slecht slaapt. Een behoorlijk verschil.

Je leest het op pagina 8-10.

Leestip

Zorg met een knipoog

Je zou het soms bijna vergeten, maar werken in de zorg bevat veel grappige en liefdevolle momenten. Dat viel Gaby van der Vliet ook op toen ze werkte als verzorgende IG. Haar ervaringen bundelde ze in het boekje *Zorg met een knipoog*. Met korte, waargebeurde verhalen zet Gaby het werken in de zorg in een positief daglicht. Door haar beeldende manier van vertellen is het net alsof je er als lezer zelf bij bent. De verhalen zijn voor elke zorgmedewerker herkenbaar en laten je meer dan eens hardop lachen. Voor meer informatie of bestellen kijk je op: zorgmeteenknipoog.jouwweb.nl.

Benieuwd hoe Gaby's werk haar slaap beïnvloedt? En wat haar partner daarvan merkt? Lees het interview met Gaby en haar man Walter op pagina 12.



IZZ. Zorg voor mensen in de zorg

IZZ zet zich samen met 210.000 zorgmedewerkers en hun 200.000 gezinsleden in voor de gezondheid van mensen zoals jij. Voor mensen met hart voor de zorg. Fijn dat jij – opnieuw of voor het eerst – voor IZZ gekozen hebt!



Ontdek de voordelen op izz.nl/voordelen-izz



Hoeveel vraagt werken op de SEH van je?

Werken op de spoedeisende hulp kan zwaar zijn. Maar welk effect heeft alle hectiek mentaal op jou? Dat was tot voor kort onbekend. Daarom deed IZZ samen met Universiteit Leiden drie jaar lang onderzoek naar de psychosociale arbeidsbelasting op de SEH. Negentien ziekenhuizen deden hieraan mee. Uit dit onderzoek blijkt dat door de interventies op de SEH de werkdruk inmiddels is verbeterd. En dat medewerkers beter kunnen omgaan met emotioneel belastende situaties. Bekijk alle resultaten op izz.nl/seh



Beluister de ervaringen van SEH-medewerkers op izz.nl/podcast-seh

Waar haal jij energie uit?

Goed slapen lukt beter als je goed voor jezelf zorgt. Als je overdag meer tijd spendeert aan dingen waar je energie van krijgt, dan aan energievreters. Waar haal jij energie uit? Reageer en deel je tips. Wie weet help je anderen om meer energie te krijgen en beter te slapen.

 Reageer op community.izz.nl

Geef jouw mening



Win een hoofdkussen van SanaSlapen

Of je nu 's nachts of overdag in je bed ligt: een bij jou passend hoofdkussen helpt je goed slapen. Ben jij toe aan een nieuw exemplaar? Laat het ons weten en maak kans op een kussen van SanaSlapen. Dit kussen bevordert de spierontspanning en zorgt voor een betere bloedtoevoer naar het hoofd. **Slaap zacht!**

IZZ verloot drie gratis kussens van SanaSlapen

1. Log in op community.izz.nl.
2. Open het bericht "Win een hoofdkussen van SanaSlapen" en schrijf jouw reactie.
3. Op 20 april maken we de drie winnaars bekend in de community.



slaaptips

5x zeker doen

1 Kom naar het Nachtcongres

in de nacht van 18 op 19 juni 2020, Zwolle

Hoe pas je de powernap toe tijdens een drukke dienst? Wat doe je als er agressie ontstaat tijdens je nachtdienst? Waarmee kom je vitaal de nacht door? Bezoek het Nachtcongres en neem deel aan themasessies, lezingen en andere leuke activiteiten. Alles in het teken van 's nachts werken! Kijk voor meer informatie op congressenmetzorg.nl/congres

2 Download de app van Shleep

's Werelds eerste slaappapp ontwikkeld door een team van slaapwetenschappers. Shleep geeft je inzicht in je nachtrust en hoe je die kunt verbeteren. Met nadrukkelijk advies van de ontwikkelaars zelf: niet gebruiken in het uur voordat je gaat slapen! Download Shleep in App Store of Google Play.



3 Volg gratis de slaatraining van Mirro

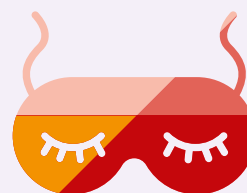
Als IZZ-lid kun je gratis de online slaatraining volgen van Mirro. Met tips en oefeningen die een goede nachtrust bevorderen. Ga naar izz.nl/slaapproblemen

4 Slaap lekker met snurkverhaaltjes

Na een nachtdienst is het soms moeilijk om de slaap te vatten. Met onze korte snurkverhaaltjes lukt dat misschien beter! IZZ gaf drie bekende sprookjes een kleine wending, passend bij het werken in de zorg. Beluister ze op izz.nl/snurkverhalen

5 Bekijk de slaaptips van VGZ en CZ

VGZ en CZ bieden allebei gratis gezondheidsinformatie, ook op het gebied van slaap. Zo is er de Gezond Leven-portal van VGZ. Hier vind je slaapworkshops en praktische tips om gezonder te leven. CZ doet dit met de FitzMe-portal, waar je ook advies op maat krijgt door Fitz, een persoonlijke digitale assistent. Kijk voor meer informatie op pagina 22-23.



Feiten en fabels over een goede nacht slaap

Wachten op Klaas Vaak

Niks gezonders dan een goede nachtrust. Maar juist in de zorg heb je een verhoogd risico op slaapproblemen. Nu is een nacht wachten op Klaas Vaak niet zo erg. Dat is anders als je regelmatig slecht slaapt. Wanneer krijg je voldoende rust en wat zijn de gevolgen van slecht slapen? En, wat kun je doen?

Lekker slapen lukt niet iedereen

Een goede nachtrust is heel belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Van gezonde nachtrust is sprake als je lang genoeg slaapt: gemiddeld zeven tot acht uur per nacht. Slaapexperts maken onderscheid tussen drie soorten slaapklachten.

Heb je minimaal twee van deze drie klachten, dan heb je last van klinische slaapproblemen. Overigens hebben niet alleen zorgmedewerkers hier last van. Maar liefst 19% van alle Nederlandse werknemers kampt met een slaapprobleem. In de zorg is het probleem wel groter, want 25% slaapt slecht volgens de Monitor.

3 soorten slaapklachten

Lekker slapen is niet voor elke zorgmedewerker weggelegd, zo blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ.

Van de deelnemers aan de Monitor heeft:

31% veel last van een onrustige of gestoorde slaap

27% veel last van te vroeg wakker worden

19% veel last van moeilijk in slaap komen

Het werk: een belangrijke slaapverstoorder

Bijna de helft van alle werkenden met een slaapprobleem wijst het werk als schuldige aan. Stress en slaapproblemen hangen nauw samen. Je ligt te piekeren over je werk. Omdat je dag in dag uit met tegenzin naar je werk gaat. Misschien bots je met een manager of collega. Maar ook de torenhoge werkdruk kan je wakker houden. Uit onderzoek van IZZ onder zorgmedewerkers blijkt dat de volgende drie vormen van werkdruk de grootste veroorzakers van slaapklasten zijn:

- kwantitatieve werkdruk: veel werk en onder tijdsdruk werken
- emotionele werkdruk: veel emotioneel belastende situaties
- fysieke werkdruk: veel lichamelijke inspanningen

Het werk kan je slaap dus nadelig beïnvloeden. Omgekeerd hindert een verstoorde nachtrust ook jouw functioneren op het werk. En regelmatig slecht slapen heeft meer kwalijke gevolgen, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht kunt komen. →

Grijp ergens in!

Slecht slapen is zo ongezond dat niets doen geen optie is. Want het ondermijnt je gezondheid. Maar wat kun je doen? Slaapklasten worden vooral veroorzaakt door wat je overdag doet of meemaakt. Zoek hierin naar verbeteringen en grijp ergens in de vicieuze cirkel in! Maak bijvoorbeeld werkdruk bespreekbaar in je team. En lees op pagina 18-19 wat onze experts je adviseren!



Slaapdronken zijn is gevaarlijk

Slaap je vier nachten achter elkaar gemiddeld vijf uur per nacht? Dat vermindert je prestatievermogen in dezelfde mate als een alcohol-bloedconcentratie van 0,6‰. Oftewel 0,1‰ meer dan wettelijk toegestaan voor verkeersdeelnemers.

Wat als je in de overgang bent?

Van de vrouwelijke zorgmedewerkers in de leeftijd van 40 tot 60 jaar heeft bijna 65% last van overgangsklasten. Eén van die klachten is slecht slapen. De kans daarop is bijna tweemaal zo hoog als bij zorgmedewerkers met geen of weinig overgangsklasten.

Parttimers en slaapklasten

Zorgmedewerkers met een contract van 16 tot 28 uur hebben vaker klinische slaapproblemen dan hun collega's die 29 uur of meer werken.

Onregelmatige diensten

Veel zorgmedewerkers draaien onregelmatige diensten. IZZ deed onder haar leden onderzoek naar het effect daarvan op de gezondheid van zorgmedewerkers. Wat blijkt: er zijn zorgmedewerkers die fluitend de nachtdienst doorkomen. Misschien hoor jij hierbij. Maar de kans is veel groter dat je er fysiek en mentaal last van hebt. Vaak hebben wisselende diensten een ongunstige uitwerking op het slapen. Vooral omdat je interne klok anders gaat lopen dan de echte klok. Avonddiensten zijn vaak nog wel te doen, maar nachtdiensten kunnen verstorend werken.

Van de deelnemers aan ons ledenpanelonderzoek:

- werkt **86%** weleens in onregelmatige diensten
- merkt **75%** dat dit invloed heeft op de eigen gezondheid

Nachtdiensten kunnen na verloop van tijd leiden tot gezondheidsschade. Denk aan een verhoogd risico op een hartaandoening, beroerte, hoge bloeddruk of depressie. Pak daarom jouw wisselende diensten zo gezond mogelijk aan. En heb je er last van, bespreek dit met je team en leidinggevende. IZZ helpt je hier graag bij. Kijk op izz.nl/maak-het-bespreekbaar

6 x gezonder de nacht door

1. Probeer **vóór je nachtdienst** al wat te **slapen** (ongeveer anderhalf uur). Dan start je beter uitgerust aan je dienst.
2. Kijk of je op een rustig moment een **powernap** kunt doen. Na zo'n dutje van tien tot dertig minuten voel je je minder slaperig en ben je ook weer alert.
3. Zorg dat je een **vest of trui** bij je hebt. Rond 03.00 uur is je lichaamstemperatuur op zijn laagst en krijg je het kouder.
4. Houd het **ritme van de maaltijden** vast. Een warm maal voor de nachtdienst. Ontbijt na je dienst en ga daarna slapen. Een gezonde snack 's nachts kan helpen om wakker te blijven.
5. **Bouw je nachtdienst af**. Drink tegen het einde geen drank met cafeïne of theïne meer. Laat monitorschermen uit als het kan.
6. Zoek na je dagslaap actief het **zonlicht** op. Op die manier kan je biologische klok zich resetten.

Feit of fabel?

1. Vrouwen slapen slechter dan mannen.
2. Eenmaal ouder dan 35 slaap je beter.
3. Zelffroosteren doet beter slapen.

1. **Feit** Verschillende levensfasen, zoals zwangerschap en de overgang, hebben een groot effect op slaap bij vrouwen. | 2. **Fabel** Jongeren hebben minder slaapproblemen dan mensen boven de 35 jaar. | 3. **Feit** Zorgmedewerkers die zelffroosteren hebben minder vaak klinische slaapkachten dan hun collega's met een voorkeur- of intakevrooster.

Meer weten over het thema gezond slapen? Lees alle interviews, tips en tools op izz.nl/slaap





‘Vrouwen zijn bij mij op hun kwetsbaarst’

Een perfecte borstfoto maken én spanning wegnemen. Dat doet Bianca Jongbloets als medisch beeldvormings- en bestralingsdeskundige (MBB) bij Bevolkingsonderzoek Zuid-West.

‘Elke dag borstfoto’s maken? Dat is toch saai! Ik hoor het vaak. Jammer, want het is zo’n mooi vak en ik doe veel meer. Juist het contact met de cliënt maakt het zo leuk. Vrouwen zijn bij mij op hun kwetsbaarst. De een is zenuwachtig omdat het misschien pijn doet, de ander is gespannen omdat borstkanker in de familie voorkomt. Het is aan mij om hen op het gemak te stellen. Want met gespannen spieren is het lastig een mammografie te maken. Als ik de perfecte foto heb gemaakt, én als de cliënt met een goed gevoel de kamer uit loopt,

ben ik tevreden. Het idee dat ik bijdraag aan het vroeg opsporen van borstkanker doet me goed. Helaas is er een tekort aan MBB’ers. Ik hoop dat mensen enthousiast worden om dit werk te gaan doen. Zelf leid ik nu ook nieuwe mensen op. Het is mooi om anderen te zien groeien in het vak dat ik zelf zo leuk vind.’



Wil jij ook in de Zorg met jouw bijzondere functie? Mail dan naar redactie@stichtingzzz.nl



Naam: Gaby van der Vliet (34) en Walter Otten (34)

Functie: secretaresse gehandicaptenzorg en woonzorgbegeleider

'Blijven praten over onze slaapproblemen heeft ons geholpen'

Samen in de zorg, samen slaapgebrek

Gaby van der Vliet en Walter Otten werken allebei in de zorg. Met voorheen verschillende werkschema's en ieder een ander dag- en nachtritme. Tel daar de komst van hun eerste kindje bij op en er zijn genoeg redenen voor slaapproblemen.

'We moesten wel over onze slaapproblemen praten', vertelt Gaby. 'Maar als je dat gedaan hebt, ga je daar nog niet direct beter van slapen. Daar is meer voor nodig.' Tot een paar jaar geleden draaide Gaby als verzorgende IG regelmatig avond- en nachtdiensten. Walter had daarentegen een baan als woonzorgbegeleider overdag. Walter zag dat Gaby het lastig had door de onregelmatige diensten. 'Ze was heel erg moe, nukkig en kon zich moeilijker concentreren. Ik zag dat ze veel slaapproblemen kreeg door haar werk. Hierdoor lag ze 's nachts vaak te woelen en te draaien, omdat het in- en doorslapen moeilijker ging dan normaal. Dan sliep ik natuurlijk ook niet altijd even lekker.'

Hoe maak je dan toch het beste van deze situatie? Gaby: 'Ik probeerde eerst vooral een eigen ritme te creëren binnen het ritme dat het werk in de zorg op dat moment voor mij bepaalde. Dit deed ik door bijvoorbeeld op te staan op vaste momenten. De verleiding om na een avond- of nachtdienst langer in bed te blijven liggen was erg groot, maar toch stond ik op. Natuurlijk lukte dit niet altijd even goed. Ondanks deze aanpak bleef ik door het draaien van avond- en nachtdiensten erg vermoeid.'

Terug naar de rust

Slaapgebrek door avond- en nachtdiensten was voor Gaby dan ook de belangrijkste reden om te stoppen als verzorgende IG. Toch wilde ze de zorg niet zomaar laten vallen. 'Ik werk nu sinds een jaar of

'De verleiding om langer in bed te blijven was groot'

vier als secretaresse in de gehandicaptenzorg. Zo leef ik weer in een prettig ritme en slaap ik ook weer zoals het hoort. Ik ben blij dat ik in

de zorg een functie heb gevonden die beter bij mij past. Dat is ook wat ik mensen graag wil meegeven. Als je je niet gelukkig voelt in je huidige functie in de zorg, kijk dan eerst eens om je heen welke functies de zorg nog meer te bieden heeft.'

Praten over slaap

De slaapproblemen voor Gaby en Walter waren even verdwenen, totdat Gaby zwanger werd. Walter: 'Aan het einde van haar zwangerschap en de eerste acht maanden na de geboorte van onze dochter kreeg ik, zoals bij alle jonge ouders, weinig slaap. Om toch fris op mijn werk te verschijnen, sliep ik bijvoorbeeld af en toe in een andere slaapkamer of sportte ik om me fit te voelen.' Praten over hun slaapproblemen en openstaan voor elkaars oplossingen heeft het koppel door deze tijden heen geholpen. En hoe gaat het nu? Gaby: 'Ons dochtertje slaapt inmiddels heel goed door. En wij ook! ✓'

Benieuwd naar tips voor een goede nachtrust ondanks nachtdiensten? Kijk op [izz.nl/slaap-lekker](https://www.izz.nl/slaap-lekker)



House of Care laat kraamverzorgenden slapen

's Nachts je bed uitgebeeld kunnen worden om te assisteren bij een bevalling. Hét recept voor slaapproblemen. Bij kraamzorgbureau House of Care in Nieuw-Vennep beslissen kraamverzorgenden zélf of ze de wacht in gaan.

Op het kantoor van House of Care drinkt Mieke Zwijnenberg (38) deze maandagochtend een kop koffie. Haar witte uniform heeft ze al aan, klaar om naar het gezin te gaan dat een paar dagen geleden baby Ted verwelkomt heeft. Ze ziet er uitgerust uit en is benieuwd naar de baby die ze voor het eerst gaat ontmoeten. Een jaar geleden zat ze er heel anders bij. Toen ze nog 's nachts uit bed gebeld kon worden om te assisteren bij een thuisbevalling. En vervolgens dagen moest bijslapen. 'Alleen al het idee dát ik gebeld kon worden, zorgde ervoor dat ik erg licht sliep', vertelt Mieke. 'Op het moment dat die telefoon ging, kreeg ik zo'n dosis adrenaline dat ik er zelfs misselijk van werd. Binnen een kwartier moest ik dan vertrekken. Van rust ging ik dus naar stress. Eigenlijk sta je dan qua energie al met 1-0 achter.' Een nachtwacht werd in de oude situatie gevolgd door reguliere zorg overdag in hetzelfde gezin. 'Als ik dan om drie uur 's middags thuiskwam, was ik altijd doodmoe. Terwijl mijn drie kinderen alweer op mij stonden te wachten. Om vitaal te blijven ging ik de eerste dagen na zo'n nachtwacht tegelijk met de kinderen om half negen naar bed.'

Win-win

Dat is verleden tijd. Met het oprichten van de "partus poule" kiezen de kraamverzorgenden er zelf voor of ze nog nachtwachten willen draaien. En zo ja, op welke dag. 'De partus poule is opgezet door vijf kraamzorgbureaus in de regio Haarlem-Haarlemmermeer. Met als doel het tekort aan gespecialiseerde verpleegkundigen in het ziekenhuis op te vangen', vertelt Laurinda Griekspoor, eigenaar van House of Care. 'Deze kraamverzorgenden kiezen er zélf voor om poliklinische en thuisbevallingen te begeleiden, ook 's nachts.' 'Een win-winsituatie voor iedereen', vertelt een enthousiaste Laurinda. 'Deze groep ontlast het verpleegkundig personeel in het ziekenhuis en ze leveren meer kwaliteit, omdat ze vaker bij een bevalling ingezet worden dan voorheen. En daarbij is het een enorme verlichting voor al die kraamverzorgenden die geen nachtwacht willen doen.'

Balans teruggevonden

Wat blijkt? Degenen die voor de partus poule kiezen, kunnen de nachtwachten beter aan en ervaren minder slaapproblemen. →



'Kraamverzorgenden kiezen zelf'

Laurinda Griekspoor, eigenaar van House of Care

'Ik kwam altijd
doodmoe thuis'

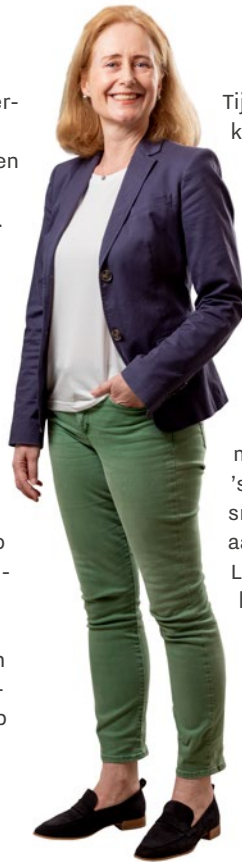


De kraamverzorgenden die nu alleen nog overdag werken, hebben de balans in het leven teruggevonden. Mieke opgelucht: 'Ik heb geen slaapproblemen meer en voldoende ruimte om bij te komen van het werk in de gezinnen. Ik ben een gevoelig type. Daardoor zuig ik alles op wat er in een gezin gebeurt. De ruimte om dat los te laten, heb ik nu terug.' Laurinda is trots op de samenwerking tussen de verschillende kraambureaus binnen de partus poule. 'We hebben een enorme stap gezet als het gaat om goed werkgeverschap. Dat is gelukt door de samenwerking te zoeken met de concurrent. Dat is natuurlijk best bijzonder.' Goed zorgen voor je werknemers, is sowieso het credo van Laurinda. 'Hoe beter de kraamverzorgenden in hun vel zitten, hoe beter de zorg is. Daarmee kunnen wij als bureau het verschil maken.' Ze doet er dan ook alles aan om haar medewerkers, zo'n 25 kraamverzorgenden, twee planners en een consulente op kantoor, zo vitaal mogelijk aan het werk te houden.

Twee jaar geleden startte House of Care een vitaliteitstraject met als thema's beweging, voeding, slaap en mentale kracht. Laurinda: 'Ik zag dat kraamverzorgenden na acht dagen werken op hun eerste vrije dag hun hele huis gingen schoonmaken. Zo rust je natuurlijk niet uit. Ik wilde hen stimuleren om beter voor zichzelf te zorgen.'

Avondwandeling

Tijdens het vitaliteitstraject bleek dat veel kraamverzorgenden kampen met slaapproblemen. Ook Rianne Seerden, die de planning doet bij House of Care. 'Als planner was ik altijd aan het puzzelen, soms zelfs 's nachts. Als ik bijvoorbeeld iemand om een uur 's nachts had ingezet voor een thuisbevalling, wist ik dat ik daarna niemand meer had om te bellen. Met die stress ging ik dan slapen, ondertussen hopen dat niemand meer zou bevallen die nacht.'



'Ik mopperde wel, maar dat was het dan'

Rianne Seerden, planner

Tijdens het vitaliteitstraject kregen de kraamverzorgenden tips om hun slaap te verbeteren. Niet met een dosis adrenaline in het lichaam gaan slapen bijvoorbeeld. Mieke heeft daarom een avondwandeling op haar agenda gezet. 'Tijdens mijn werk raak ik moeilijk fysieke energie kwijt. Nu ga ik na het eten een uurtje wandelen, ontspan en kan daarna rustig gaan slapen. Al blijft het een gevecht om die wandeling prioriteit te geven.' Rianne en Laurinda proberen elke middagpauze naar buiten te gaan. 'Als je 's middags daglicht en dus vitamine D opsnuift, maak je 's avonds beter melatonine aan. Daardoor slaap je makkelijker in', weet Laurinda. Rianne: 'Ik sport vaker om mijn hoofd leeg te maken. Wat lastig is als je werk 24/7 doorgaat.'

Ervaringen delen

Een mooie bijkomstigheid van het traject was het delen van ervaringen. Mieke: 'We hebben natuurlijk een solistisch beroep en zien elkaar maar een paar keer per jaar tijdens teambijeenkomsten of bijschouwingen. Dan heb je het niet meteen over slaapkachten. Zeker niet over de effecten op je privéleven. Het was fijn om van elkaar te horen dat anderen ook slaapkachten hadden.'

Rianne: 'Het hoort er bij, is vaak de gedachte, dus dan zeg je er maar niets over.' Volgens Mieke accepteerde iedereen de situatie.

'Er was ook geen oplossing. Ik mopperde weleens, maar dat was het dan ook. Thuis was ik wel ongezellig, maar dan zei ik tegen mijn man en kinderen: "Laat me maar even met rust, morgen gaat het weer."' Het onderwerp staat nu elke vergadering standaard op de agenda. Ook al is het gros van de kraamverzorgenden verlost van de nachtwachten én de slaapproblemen. Zoals Mieke. Energiek staat ze op, baby Ted wacht op haar. ✓

Benieuwd naar de ervaringen van een kraamverzorgende die geen moeite heeft met avond- of nachtdiensten? Lees dit verhaal op [izz.nl/verhalen](https://www.izz.nl/verhalen)



30 dagen, 30 nachten. Met 30 dingen die je kunt doen om beter te gaan slapen. Challenge jezelf en je collega's een weg naar dromenland!

Sweet Dreamzz Challenge

Meedoen is heel simpel

1. Download de kalender op izz.nl/sweetdreamzz en daag je collega's uit
2. Hang de kalender in de koffiekamer of thuis in het zicht
3. Doe elke dag één challenge (husselen is oké :)
4. Bedenk een beloning voor jezelf of jullie team
5. Meld je voor 1 mei 2020 aan op izz.nl/sweetdreamzz

april
30
dagen en nachten

5 april

Kun je de slaap niet vatten? **Blijf niet liggen**, zo voorkom je de associatie van je slaapkamer met "niet slapen".

13 april

Sport niet te laat op de avond. Anders houdt de adrenaline in je bloed je wakker.

16 april

Pak eens een **powernap op het werk!** Na zo'n dutje van 10 à 20 minuten kun je weer alert zijn.

22 april

Privé veel op je bord? **Overleg met je collega's** of jullie elkaar tijdelijk kunnen vrijstellen van onregelmatige diensten.

26 april

Ga **na je nachtdienst eerst ontbijten en dan slapen**. Nog even zitten is prima, maar iets actievers niet.



 Laat ons weten dat je meedoet via [#sweetdreamzz](https://twitter.com/sweetdreamzz)

Maak kans op een cadeaubon voor je team! izz.nl/sweetdreamzz



Slaapklachten: hoe pak je ze aan?

Je hebt stress, thuis of op je werk, slaapt daardoor slecht, raakt oververmoeid, wat nog meer stress oplevert én dus nog meer slaapklachten. Hoe doorbreek je deze vicieuze cirkel? Vijf experts geven tips.



‘Langer dan een half uur wakker? Kom uit bed’



Anouk ten Arve
programmamanager IZZ
Maak slaap bespreekbaar

‘Slaapproblemen zijn vaak het resultaat van wat je overdag hebt meegemaakt. Hier ligt dan ook een sleutel tot het verbeteren van je nachtrust. De meest voorkomende oorzaken van slaapklachten zijn een lagere algemene gezondheid, lichamelijke en emotionele uitputting en een lager werkvermogen. Dit kan komen door gezondheidsproblemen, de overgang, privé- of werkomstandigheden. Als je de door jou ervaren knelpunten aanpakt, doorbreek je de vicieuze cirkel.

Zet kleine stapjes om in een positieve spiraal terecht te komen. Denk dan aan het verbeteren van je gezondheid door meer te bewegen en gezonder te eten. Dit helpt ook voor het verminderen van lichamelijke en emotionele uitputting. Zoek hulp bij lastige privéomstandigheden. Zorgmedewerkers die veel werk in weinig tijd verzetten, vaker in emotioneel belastende situaties werken of veel lichamelijke in-

spanning moeten leveren, hebben een grotere kans op slaapklachten. Maak daarom de werkdruk en het werkrooster bespreekbaar in je team. Want vooral nachtdiensten kunnen een negatieve invloed hebben op slaap. Bekijk of (tijdelijke) aanpassingen in je werk of je rooster mogelijk zijn. Doe dat altijd in overleg met je team, want gezond werken is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.’



Erwin van Zandvoord
beleidsmedewerker FNV team arbeidstijden
Zoek naar een zo gunstig mogelijk werkschema

‘Als je werkritme niet gelijk opgaat met je biologische klok, heeft dat invloed op je gezondheid en slaapkwaliteit. Dat geldt voor werken in de nachtdienst, maar ook voor ochtenddiensten die voor zeven uur beginnen of late diensten die na tien uur ’s avonds eindigen. Het natuurlijk bioritme wordt verstoord, met als gevolg dat werknemers minder uren slapen. Ook de kwa-

liteit van hun slaap neemt af. De kans op hart- en vaatziekten en diabetes 2 neemt daardoor toe. Nieuw onderzoek vermoedt dat werken in wisseldiensten ook verband houdt met dementie en borstkanker. De enige oplossing om dit te voorkomen is stoppen met onregelmatig werken. Wat in veel gevallen niet mogelijk is. We zoeken dan ook naar mogelijkheden om roosters zo gunstig mogelijk te ontwerpen. Zoals een rooster dat in een eenvoudig ritme snel voorwaarts roteert: twee ochtenddiensten, twee middagdiensten, twee avonddiensten, vier dagen vrij.'



Jo van Busseel
unithoofd afdeling intensive care
Jeroen Bosch Ziekenhuis
**Pak vermoeidheid
door nachtwerk aan**

'Het blijkt dat mensen uit de nachtdienst gemiddeld anderhalf uur minder slapen. Door enkele nachten achter elkaar te werken, bouwen ze een slaapschuld op. Met vermoeidheid als resultaat. Dat is niet alleen ongezond, maar het vergroot ook het risico op het maken van fouten. Om de negatieve gevolgen van nachtdiensten te beperken, zijn we in 2018 gestart met "Gezond door de nacht". Zo bieden wij onze nachtwerkers nu bijvoorbeeld gezonde voeding aan. Verder kunnen ze voor een groot deel hun eigen rooster plannen en bijvoorbeeld zelf bepalen hoeveel nachtdiensten ze achter elkaar draaien. En tot slot hebben we de energypod (powernapstoel) waarin medewerkers een po-

wernap kunnen doen van twintig minuten. Ook degenen die een dag- of late dienst werken. Uit een enquête blijkt dat onze maatregelen effect hebben. Zo zien we door de gezondere voeding een forse daling van mensen met buikklasten. Ook merken onze medewerkers dat ze geconcentreerder werken. Hierdoor is het risico op fouten aanzienlijk afgenomen.'



Els van der Helm
slaapexpert en co-founder Shleep
**Ontspan eens écht
voor het slapengaan**

'Sta allereerst eens stil bij wat er precies aan de hand is. Heb je moeite met in slaap vallen, doorslapen of te vroeg wakker worden? Of slaap je goed, maar word je vermoeid wakker? Of lig je simpelweg te kort in bed? Vraag jezelf dan af of je stress hebt. Wordt dat veroorzaakt door je werk, je privéleven of misschien wel door het slechte slapen zelf? Probeer twee uur voordat je naar bed gaat écht te ontspannen. Lees een boek, maak een wandelingetje of neem een warm bad. Doe vooral geen té leuke dingen (zoals Netflixen of Whatsappen), want die zorgen voor te veel opwindning. Vermijd fel en blauw licht. Ga pas naar bed als je ogen bijna dicht vallen, en niet omdat het tijd is. Lig je langer dan een half uur wakker, kom dan uit bed. Lees in een andere kamer een boek bij gedimd licht en ga pas terug als je écht slaperig bent. Doe dit ook zo als je midden in de nacht wakker ligt.'



Henk-Jan Messchendorp
inhoudelijk expert innovatie en
roosters

**Werk aan een
gezond rooster dat
past bij jou**

'Gezond roosteren kan een belangrijke bijdrage leveren aan het zo min mogelijk verstoren van het bioritme. Net zoals het voorspelbaar maken van het rooster. Als je op tijd je werkschema weet, kun je je privé-afspraken rond je werk plannen. Het is dan belangrijk dat het rooster niet toch nog op het laatste moment wordt verstoord. Het helpt ook om niet te lang achter elkaar avond- of nachtdiensten te draaien. Snel voorwaarts schakelen is beter: van dag- naar avond- naar nachtdienst, en dan vrij. Werkgevers kunnen werknemers meer invloed geven op hun eigen rooster. Zelfroosteren geeft ruimte om je diensten aan te passen aan jouw leef- en slaapatroon. Ben je een ochtend- of avondmens, dan is het effect op je biologische klok anders. Let er bij zelfroosteren wel op dat keuzes die op korte termijn goed lijken, op langere termijn een negatief effect op je gezondheid kunnen hebben.' /

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis helpt zorgmedewerkers beter de nacht door. Wat doen ze daarvoor? Lees het hele artikel op [izz.nl/jbz](https://www.izz.nl/jbz)



Altijd bereikbaar, handig of hel?

De appgroep van het werk: vind je 'm gezellig en handig, of krijg je bij elk bericht vlekken in de nek? De mobiele telefoon maakt ons 24/7 bereikbaar. Ook voor het werk. Dat heeft voor- én nadelen. Hoe ga jij ermee om? Bewaak je je vrije tijd zorgvuldig of beantwoord je werk-mails tijdens het netflixen?

Maak een aparte appgroep aan voor grapjes en foto's



Ben je zzp'er in de zorg, dan is je smartphone waarschijnlijk je beste vriend. Want hierop kunnen opdrachtgevers je bereiken. En voor artsen en verloskundigen hoort thuis bereikbaar zijn vaak bij het werk. Maar zij zijn lang niet meer de enigen. In alle takken van de zorg houden medewerkers ook buiten werktijd een lijntje met de werkvloer, via e-mail of WhatsApp. De een vindt dat ideaal: als je een dienst wilt ruilen, plaats je gewoon een berichtje in de team-app-groep. Dat gaat veel sneller dan al je collega's bellen. De ander ondervindt juist stress bij elk nieuw appje of mailtje. Zit je ontspannen met partner en kinderen op de bank, voel je weer die druk om direct te reageren.

Voortdurend "aanstaan"

TNO stelde vast dat bijna de helft van alle werkenden in Nederland buiten werktijd bereikbaar is voor baas of klant. Voor 24% geldt dat vaak, voor 23% zelfs altijd! Omdat de nieuwe generatie medewerkers is opgegroeid met de mobiele telefoon, stijgen die percentages waarschijnlijk nog. Steeds bereikbaar zijn voor je werk wordt dus vaak "normaal" gevonden. Maar gezond is het niet. Wie

elk moment van de dag bericht kan krijgen van de werkvloer, komt thuis minder goed tot rust. Je staat voortdurend "aan", waardoor je cortisolniveau (het stresshormoon) hoog blijft. Dit verhoogt de kans op chronische stress en uiteindelijk burn-out. Je bouwt bovendien de dag niet rustig af tijdens de avonduren en dat kan tot slaapproblemen leiden. Het blauwe licht van je schermje doet daar nog een schepje bovenop.

Maak afspraken

In Frankrijk is het "recht op onbereikbaarheid" voor werknemers wettelijk vastgelegd. In Nederland is het nog niet zover. Hoewel sommige werkgevers de mailserver in de avonduren geen e-mails meer laten versturen. Meestal moet je echter zelf het gesprek aangaan als de berichtenstroom je te veel wordt. Check eerst bij je leidinggevende of bereikbaarheid eigenlijk wel van je verwacht wordt. Vaak hebben werkgevers alle begrip als je de werkmail links laat liggen op je vrije dag en appjes negeert in het weekend. Stel daarnaast met je collega's regels op voor de teamapp. Maak een aparte, niet-verplichte





Mantelzorg en bereikbaarheid

Ben je naast je werk in de zorg ook mantelzorg? Dan kan het altijd bereikbaar zijn je juist op het werk parten spelen. Want wat als je dementerende moeder je steeds angstig opbelt? Als op dezelfde ochtend drie zorgverleners van je moeder telefonisch willen overleggen? Als je broer om de haverklap appt waar iets ligt in het huis van vader?

Omdat je als mantelzorg een extra rol op je hebt genomen die energie vraagt, is stress voorkomen ook extra belangrijk. Communiceer met je medemantelzorgers wanneer je wel en niet bereikbaar bent en activeer het netwerk van de mantelzorgvrager, zodat jij niet degene bent die altijd gebeld wordt.

appgroep aan voor privénieuw-tjes, grapjes en foto's van (klein-) kinderen en huisdieren. Spreek af dat jullie de appgroep niet gebruiken voor overleg met één collega en dat je bij vragen alleen

reageert als je het antwoord weet. Dat scheelt al vele "bliepjes" per dag. Een laatste gouden regel: ga je op vakantie, verwijder jezelf dan tijdelijk uit de teamapp. Zo kom je echt even los van het werk. ✓

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je er ook voor anderen zijn. Informatie, kennis en tips hiervoor vind je op izz.nl/gezondwerken



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezonde zorgmedewerkers en -organisaties



IZZ Zorgverzekering van en voor mensen in de zorg
Uitgevoerd door:



IZZ is 410.000 leden sterk. Allemaal mensen met een hart voor de zorg en hun gezinsleden. Als collectief zetten we ons in voor een gezonde zorgsector. En komen we op voor de belangen van zorgmedewerkers. **Dat doen we met advies en informatie, het delen van kennis uit onze onderzoeken en speciale projecten** om knelpunten in de zorg met elkaar op te lossen.

Werken in de zorg vraagt vaak veel. Zowel psychisch als lichamelijk. Met de kennis die we opdoen uit onze onderzoeken en projecten verbeteren we de IZZ Zorgverzekering. **Zo kun jij rekenen op een zorgverzekering, afgestemd op jouw werk in de zorg en de risico's die ermee samenhangen.** VGZ en CZ zijn de uitvoerders van de IZZ Zorgverzekering.

Heb je een vraag?

Contact met IZZ

IZZ helpt je om goed voor jezelf te zorgen. En zo gezond en plezierig te werken. Neem met al je vragen hierover contact op met IZZ:

- Ledenvoordeel
- IZZ-profiel
- Zorg voor jezelf Community
- Vacaturebank



Kijk op izz.nl/contact-met-izz

Contact met VGZ of CZ

Alles rondom de IZZ Zorgverzekering kun je rechtstreeks regelen met zorgverzekeraars VGZ of CZ:

- Vergoedingen
- Wijzigingen doorgeven
- Declaraties indienen
- Premie berekenen



Kijk op izz.nl/klantenservice-zorgverzekering

Door CZ

5 tips voor een betere nachtrust

Een nacht slecht slapen heeft flinke invloed op de concentratie. En dat geeft problemen, ook op het werk. Wie goed slaapt, is energiever, geconcentreerder, positiever en presteert beter.

Luister de podcast over slaap op cz.nl/slaaplekker



Door VGZ

Inzicht en tips om beter te slapen

Een goede nachtrust is helaas niet altijd vanzelfsprekend. VGZ geeft je inzicht in een gezond slaapritme en tips om beter te slapen.





Met Gezond Leven van VGZ geef je aandacht aan jezelf. Op dit platform kun je gratis apps, workshops en andere extra's vinden over gezond en vitaal leven. Onderdeel van Gezond Leven zijn gratis digitale workshops.

Gratis digitale workshop Beter Slapen

De digitale slaapworkshop Beter Slapen geeft je inzicht in alle aspecten van slapen.

De workshop biedt:

- Meer inzicht over het ontstaan van (jouw) slaapproblemen.
- Tips en oefeningen om in de slaapmodus te komen.
- Een aanpak voor versturende slaapfactoren en het verbeteren van je slaapomgeving.

Volg de workshop volledig anoniem en op een moment dat voor jou uitkomt. Schrijf je in op vgzvoordezorg.nl/izz/slaap

VGZ Mindfulness coach app

Ook mindfulness kan helpen om beter te slapen. Met mindfulness word je meer zelfbewust, ontspannen en rustiger. De VGZ Mindfulness coach app heeft een speciaal programma om de mindfulness-oefeningen rustig op te bouwen.



Lees alle tips en schrijf je in voor onze gratis workshop Beter Slapen op vgzvoordezorg.nl/izz/slaap





4x voordeel van IZZ, voor jou!

Als collectief staan we sterk. En regelen we mooie kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Onze acties helpen je om goed voor jezelf te zorgen.

Blijf jezelf ontwikkelen

Ben je als zorgmedewerker toe aan nieuwe inspiratie en verdieping binnen jouw vakgebied? Kies dan voor een van de tachtig erkende thuisstudies van CIVAS. Zoals Kindercoach, Vitaliteitscoach of Voedingsdeskundige. Bij CIVAS studeer je in je eigen omgeving en in je eigen tempo. Als IZZ-lid profiteer je van 10% korting op het lesgeld van alle opleidingen.

izz.nl/civas



Online zelfhulp bij slaapproblemen

Met deze online training van mirro kijk je hoe jij slaapt. Vervolgens train je jezelf om in de juiste slaapmodus te komen en verstorende factoren aan te pakken. Hierbij komen piekeren en positief denken, ontspanning en een goed slaapritme aan bod. De training is ontwikkeld door experts op het gebied van slaapproblemen. En helemaal gratis voor jou als lid van IZZ.

izz.nl/slaapproblemen



Groen doet de mens goed!

Groen stimuleert je creativiteit, concentratie en prestaties. Kom daarom naar De tuinen van Appeltern, Europa's grootste tuininspiratiepark. Voor een gezond dagje uit vol inspiratie en plezier. Je kunt hier uren ronddwalen door het prachtige groen. Als IZZ-lid profiteer je van € 3,50 korting op een toegangkaart (tot maximaal vier personen).

izz.nl/appeltern



(H)EERLIJK uit eten

Word lid van de HEERLIJK Club en geniet van korting tot wel 50% op een etentje! HEERLIJK Club biedt een brede selectie van duurzame restaurants die werken met biologische producten, rekening houden met het milieu en de voorkeur geven aan streekproducten. Kortom, heerlijk én eerlijk genieten. Profiteer één jaar lang van culinaire korting bij ruim 500 restaurants voor slechts € 9,99.

izz.nl/heerlijkclub





4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

Blijf jezelf ontwikkelen

Ben jij toe aan nieuwe inspiratie en verdieping binnen je vakgebied? Kies dan voor een erkende thuisstudie van CIVAS. Als IZZ-lid profiteer je van een aantrekkelijke welkomstkorting op alle opleidingen.

izz.nl/civas

10% korting

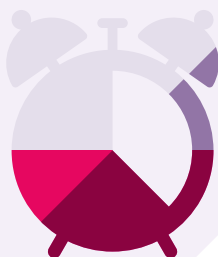


Online zelfhulp bij slaapproblemen

Slaap jij vaak slecht? Probeer dan de online training van mirro. De tips en oefeningen zijn ontwikkeld door experts en bevorderen een goede nachtrust. Pak je slaapproblemen aan!

izz.nl/slaapproblemen

Gratis voor IZZ-leden



Groen doet goed!

Een dagje in het groen doet je goed en reduceert stress. Ervaar het tijdens een gezellig dagje Appeltern en geniet van meer dan tweehonderd voorbeeldtuinen. Er is altijd wat te beleven!

izz.nl/appeltern

€ 3,50 korting



(H)EERLIJK uit eten

Goede voeding helpt je gezond te blijven. Ga jij graag uit eten maar dan wel op een verantwoorde manier? Word dan HEERLIJK Club Member en ontvang tot wel 50% korting op geselecteerde menu's. De korting geldt voor de gehele tafel. Van brasserie tot sterrenrestaurant, voor elk wat wils!

izz.nl/heerlijkclub

€ 9,99 voor IZZ-leden



Onregelmatige diensten. Wat zijn jullie ervaringen?

We vroegen via ons ledenpanel en onze Facebookpagina naar jullie ervaringen met onregelmatige diensten en hoe jullie deze proberen goed door te komen. Daar kwamen een aantal zeer verrassende, interessante en soms grappige reacties op. In welke situatie herken jij je?

“ Door avonddiensten te draaien, kan ik 's ochtends sporten en sport ik regelmatig.

“ Even lekker de beentjes omhoog in het kantoor als geen van je collega's het ziet.

“ Omdat ik een jonge zorgmedewerker ben, sluiten onregelmatige diensten goed aan bij mijn privéleven: overdag vrij en in de nacht of avond werken.

“ Niet werken tijdens kantoortijden maar juist onregelmatig, geeft mij meer tijd voor mezelf en mijn kinderen. Ik voel me minder gestrest.

“ Een dutje doen vooraf is ideaal en soms ook echt wel nodig om het vol te houden.

“ Aan het begin van de nacht koffie drinken en iets erbij eten. Of wat noten eten tijdens je dienst. Dan kom je de nacht wel door.

“ Bespreek met collega's wat onregelmatig werken met je doet en ga als een team in gesprek over hoe je gezond blijft.

“ Anders dan bij mijn generatie, zie ik dat veel jongere zorgmedewerkers minder graag onregelmatig werken. Ze laten hun privéleven voorgaan.



Deel jouw ervaringen

Kom met andere IZZ-leden in contact, of deel jouw tips en ervaringen op community.izz.nl

