



de Zorg



‘Nachtdiensten
hakken er
soms in’

11 | Test: hoe
kijk jij naar
regeldruk?

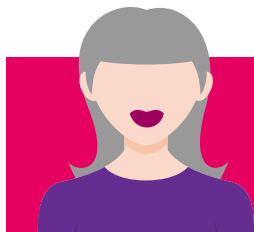
14 | ‘Ik voel me gehoord
door de directie.
Dat helpt enorm’

20 | Mantelzorg
zorg ook voor
jezelf!



04 | Me-time tussen de koeien

Nachtdiensten, heftige gebeurtenissen. Soms kan het werk erin hakken. Ook bij analist Tamara Donkers. Bij haar collega's kan ze haar verhaal kwijt. Bovendien luistert ze goed naar haar lichaam en neemt ze bewust me-time. Tussen de koeien of in haar tuin vindt ze rust.



24 | Collega met burn-out: Wat nu?



08 | Minder regels, beter in je vel

Je wilt voor je patiënten zorgen, maar moet ook je administratie bijwerken. Daardoor ervaar je regeldruk. Dat kan slecht zijn voor je gezondheid. Regeldruk aanpakken loont. En dat kun je ook zelf. Samen met je team. Wel zo gezond!



12 | De impact van werk op het gezin

Susan Willems is moeder van drie zoons en psychodiagnostisch medewerker. Een pittige baan en ook confronterend. Na een zware dag kan ze last hebben van migraine. 'Natuurlijk kunnen ze gewoon tegenen praten, maar de lastige vragen bewaren ze dan gelukkig voor later.'

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 185.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in september 2019.

Redactie Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Pieter van de Winckel (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans (Gloedcommunicatie)
Tekst, beeldredactie en vormgeving Gloedcommunicatie
Fotografie Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Julie de Bruin, de verBeelding, Getty Images (FilippoBacci, vkbhat)

Illustraties Gloedcommunicatie, Teldesign

Druk Envelopprint

Redactieadres Redactie de Zorg, Christiaan Geurtsweg 3, 7335 JV Apeldoorn

Verhuisd? Geef je adreswijziging online door via www.izz.nl/wijzigen

Afmelden? Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via www.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 www.izz.nl/inloggen.





14 | GGZ Drenthe in dialoog

Een directie die weet wat er speelt op de werkvloer. Zoals de vele tijd die verloren gaat aan protocollen en regels. Voor medewerkers maakt dat een wereld van verschil. Bij GGZ Drenthe zorgde de aanpak InDialoog van IZZ voor deze verbinding. 'Het helpt enorm dat ik me gezien voel door de directie.'

En verder

- 6 | Kort nieuws
- 11 | Test: hoe kijk jij naar regeldruk?
- 17 | Reuring in het woonzorgcentrum
- 18 | Zorgmedewerker volgt regels braaf
- 20 | Zorgmedewerker én mantelzorger: dat valt vaak zwaar
- 22 | Over de IZZ Zorgverzekering

Volg ons op:



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 www.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?

Voor mensen met leesproblemen verschijnt de Zorg ook op Daisy cd-rom. Bel voor deze gratis service rechtstreeks met Dedicon in Grave via 0486 – 48 64 86.

Laat-het-van-je-af-glijzeilen

Regeldruk. Last hebben van “de administratie”. Met een zorghart de zorg ingaan en dan veel en vaak achter de computer zitten. Je kent het wel. Ik niet. Als community manager zit ik hele dagen achter een computer. Qua (ver)zorgen kom ik niet verder dan babyluiers verschonen en ook dat is alweer even geleden. Als ik mijn best doe – en dat doe ik! – dan kan ik mij wel inleven in jullie dagelijkse last van regeldruk. Het steeds moeten afvinken van dezelfde lijstjes, zes keer akkoord moeten geven op één handeling en – dit lijkt me het meest frustrerend – het nut er niet van inzien. Als je er bovendien weinig invloed op hebt, is de last compleet.

Maar waar heb je wél invloed op? Op hoe je ermee omgaat. Ik ben overtuigd dat dáár speelruimte zit. Vergelijk het met het tillen van een zware patiënt: de patiënt is er, dat

verandert niet. Maar je kunt wel kijken wat je kunt doen om het tillen gemakkelijker te maken. Met een tillift of een ander hulpmiddel.

‘Hoe ga je ermee om? Dáár zit de speelruimte’

Nu bestaan er voor regeldruk geen laat-het-van-je-af-glijzeilen. Toch kun je iets doen om jouw werkplezier te bewaken. Maak regeldruk met je team of leidinggevende bespreekbaar. Dat levert sowieso meer op dan erover piekeren. Als je samen weet wat er speelt, kun je iets doen. Lees bijvoorbeeld de stappen die GGZ Drenthe maakt op pagina 14. Veel leesplezier!



Pieter van de Winckel
community manager

‘Nachtdiensten hakken er soms in’

Net zoals alle andere ziekenhuisafdelingen draait het medisch laboratorium 24/7 door. Analist Tamara Donkers werkt onregelmatige diensten. Door het afnemen van bloed heeft ze direct contact met patiënten. Vaak zijn die er slecht aan toe. Gelukkig kan ze haar ei kwijt bij collega's. Is ze vrij, dan neemt ze bewust me-time, in de tuin of tussen de koeien.

‘Ik vind het fijn dat wat ik doe iets betekent voor mensen. Ik werk in het medisch laboratorium van het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem. Mijn afdeling onderzoekt allerlei lichaamsvochten, zoals bloed en urine. Zo stellen we aandoeningen vast en gaan we na of behandelingen aanslaan.

Ons team bestaat uit 35 analisten. Iedereen is allrounder en heeft daarnaast een eigen specialisme. Ik onderzoek bijvoorbeeld sperma en maak het geschikt voor IUI- vruchtbaarheidsbehandelingen. 's Avonds, 's nachts en in de weekenden verricht je alle analyses die nodig zijn. Je neemt bijvoorbeeld bloed af bij een te vroeg geboren baby. Of je onderzoekt urine van iemand die in het uitgaansleven onwel is geworden.

Soms maak je iets heftigs mee: je ziet een reanimatie of komt bij slachtoffers van zware ongevallen. Dat maakt indruk. Gelukkig hebben we een fijn team en kunnen we onderling goed ons ei kwijt. Bovendien is er een professioneel vangnet aanwezig in het ziekenhuis.

Wat ook helpt is vaak genoeg iets voor mezelf doen. Met de kinderen op pad en zingen in een popkoor. Of ik help een vriend bij het melken van zijn koeien, want dat vind ik heerlijk. En als ik in de tuin werk, dan kom ik echt tot rust.

Bijzondere sfeer

Het onregelmatige werk en vooral de nachtdiensten, hakken er soms in. Je moet steeds je bioritme aanpassen. Als mijn lontje korter

wordt, luister ik extra goed naar mijn lijf. Dan ga ik naar bed zodra ik moe word. Veel collega's hebben moeite met de nachten. Sommigen tellen af naar hun 57e verjaardag. Daarna hoef je niet meer 's nachts te werken.

‘Als mijn lontje korter wordt, luister ik naar mijn lijf’

Tuis is gelukkig alles goed geregeld. Mijn man is altijd op tijd thuis en we hebben een fijne oppas. En door mijn flexibele rooster maak ik ook overdag veel van de kinderen mee. Wat mij helpt, is dat ik twee vaste vrije dagen per week heb. Ik houd ook van de combinatie: overdag in je eigen specialisatie duiken, tegenover de bijzondere, saamhorige sfeer die hoort bij de avonden, nachten en weekenden. Bovendien werken we op het lab vijftien nachtdiensten per jaar. Dat is minder dan in de verpleging. We mogen eigenlijk niet klagen.’ ✓

Tamara denkt bij regeldruk aan papierwerk. Benieuwd naar haar ervaringen met regeldruk? Lees het op www.izz.nl/tamara



Naam: Tamara Donkers (42)
Functie: medisch analist bij het
Slingeland Ziekenhuis te Doetinchem

'In de tuin kom ik echt tot rust'





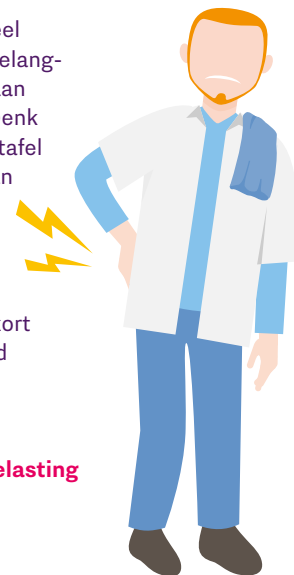
49%

van de zorgmedewerkers ziet regels en administratie als noodzakelijk kwaad in hun dagelijks werk. Ze begrijpen het nut en de noodzaak ervan voor het leveren van goede zorg. Tegelijkertijd kost het ze wél veel tijd. Dit blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ.

Wil je meer weten over de resultaten uit ons onderzoek? Regeldruk zelf testen? Kijk op pagina 8-11.

Nu mét accreditatie

Statische belasting komt veel voor in de zorg. Het is een belangrijke oorzaak van klachten aan de rug, nek en schouders. Denk aan het werken aan een ok-tafel of het helpen aantrekken van steunkousen. Speciaal voor zorgmedewerkers ontwikkelden we daarom de gratis e-learningmodule Statische belasting. Sinds kort is de module geaccrediteerd door V&VN.



 Kijk op www.izz.nl/module-statische-belasting

De oplossing voor regeldruk, hoe ziet jouw team dit?

Regels. In de zorg ben je er maar druk mee. Soms zou je die computer of dat papierwerk uit het raam willen gooien. Maar wat kun je nou écht doen aan regeldruk? Op pagina 9 staan vijf vragen die je in teamverband kunt stellen om regeldruk te lijf te gaan. Welke van de vijf vragen zet jij bovenaan de agenda van jouw teamoverleg? Laat ons weten waar we volgens jou de beste oplossingen kunnen vinden!



Doe mee aan de peiling op www.community.izz.nl



Online zelfhulp

IZZ helpt je graag om goed voor jezelf te zorgen. Mentale veerkracht zorgt ervoor dat je beter kunt omgaan met stress, regeldruk of lastige situaties. Binnen ons ledenvoordeel bieden we diverse online zelfhulpmodules van mirro kosteloos aan.



Bekijk alle online zelfhulpmodules op www.izz.nl/ledenvoordeel

Deel jouw verhaal



Heb jij iets meegemaakt waardoor je wel goed voor jezelf móest (gaan) zorgen? IZZ verzamelt inspirerende verhalen van zorgmedewerkers die goed op hun eigen gezondheid letten. Met jouw ervaringen help je collega's om ook goed voor zichzelf te zorgen. Ook als het nog met vallen en opstaan gaat. Op onze website vind je al enkele mooie verhalen. Doe je mee? Je krijgt dan de IZZ Leefstijlcheck en een professionele foto cadeau.

Lees meer op
www.izz.nl/jouwverhaal

Bedankt voor de feedback!

We vroegen een paar maanden geleden wat jullie van magazine de Zorg vinden. Een 7,7 geven jullie ons gemiddeld. We zijn hier natuurlijk blij mee. En meer nog met de verbeterpunten die we van jullie kregen. Zoals het beter aan bod laten komen van alle zorgbranches en het geven van voldoende aandacht aan niet-cliëntgebonden functies. Wat we met alle resultaten doen? Je gaat het merken in de Zorg!



Lezersonderzoek gemist, maar wil je nog reageren? Stuur een berichtje naar redactie@stichtingizz.nl

21 juni

Zorgprofessional in balans

Hoe houd je jezelf in balans? Hierover gaat Zorgprofessional in Balans op 21 juni in Ede. Er staan activiteiten op het programma om jezelf scherp en gezond te houden. Met onderwerpen als 's nachts werken is ongezond, hoe slaap ik slim? Of stress in het brein en mindfulness als breintool. Ook IZZ is van de partij. Volg onze workshop Zorg ook goed voor jezelf – de overgang!

Boekentip

Het huis in je hoofd

Wat doet Alzheimer met je? Susan Willems legde dit aan haar kinderen uit met behulp van tekeningen. Het hielp hen beter te begrijpen wat er met hun oma aan de hand was. Want Susans moeder kreeg op jonge leeftijd Alzheimer. En Susans heldere uitleg? Daarmee konden ook haar collega's van Maasziekenhuis Pantein in Boxmeer goed uit de voeten. Zo goed, dat haar collega's haar hielpen met het schrijven van de teksten. Er volgde een echte uitgave. Een handig boekje om te hebben voor onder andere ouderenverpleegkundigen en dementieverpleegkundigen. Kijk voor meer informatie op www.hethuisinjehoofd.nl

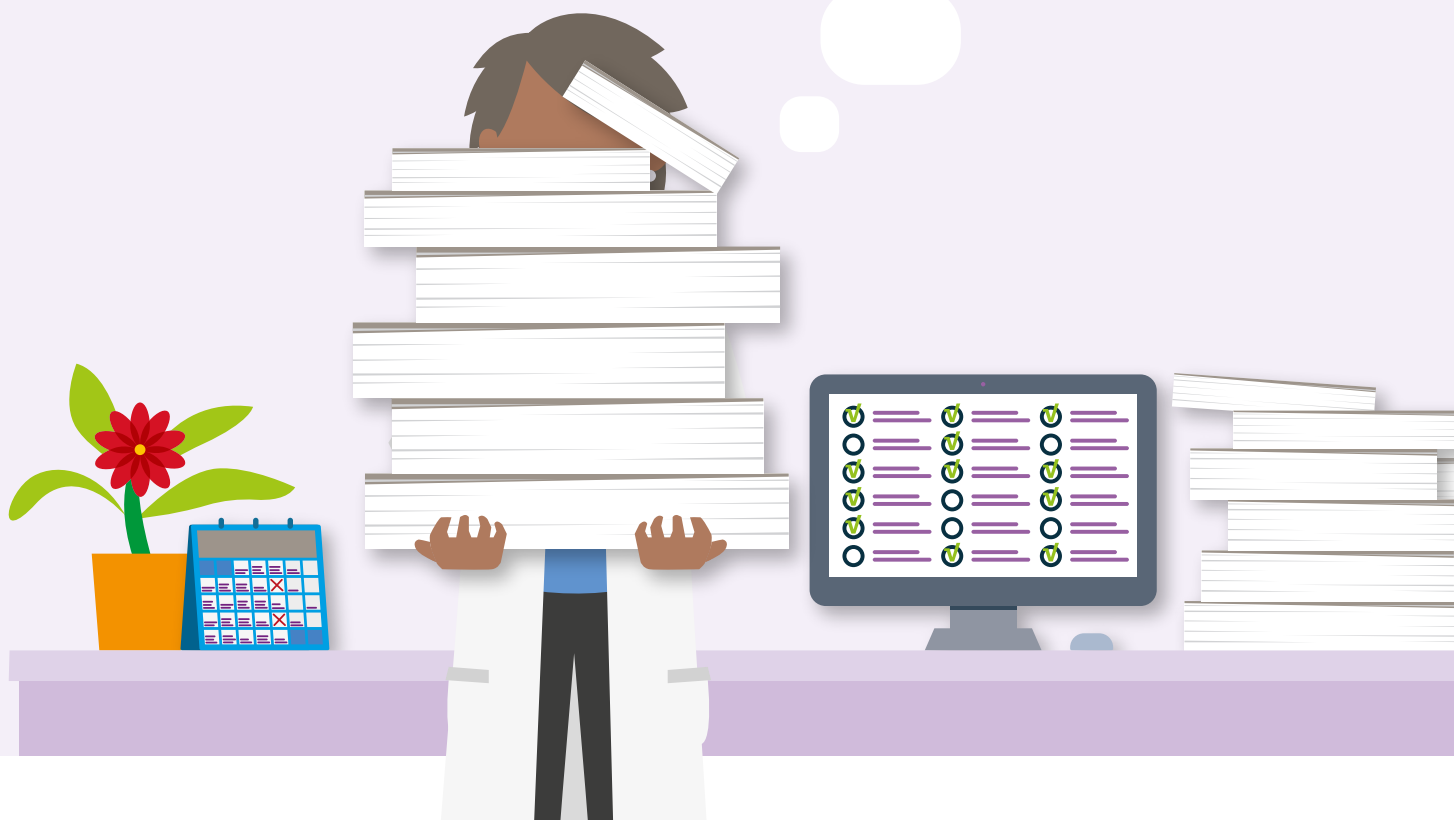


Kans maken op dit boek?

1. Log in op www.community.izz.nl.
2. Open het bericht "Win het boek Het huis in je hoofd" en schrijf jouw reactie.
3. Op 28 maart maken we de vijf winnaars bekend in de community!

Minder regels, beter in je vel

Regeldruk. Tot in de regering praten ze erover. Maar intussen ben jij als zorgmedewerker dagelijks veel tijd kwijt aan al die regels. Je staat 's morgens niet op om vinkjes te zetten op ellenlange lijsten. Je wilt voor je patiënten zorgen. Gelukkig zijn er ook heel veel ideeën om de regeldruk aan te pakken. Bedacht door zorgmedewerkers zelf!



Regels van de inspectie, wetten over de kwaliteit van zorg, richtlijnen van de beroepsgroep, eisen van verschillende zorgverzekeraars en gemeenten en ook nog eens de afspraken in je eigen organisatie ... Werk je fulltime dan ben je al gauw twee dagen per week aan het registreren. Over regeldruk gesproken!

Zonde van de tijd?

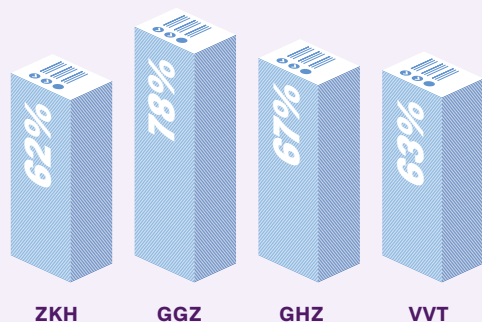
IZZ heeft in de Monitor Gezond werken in de zorg ook onderzoek gedaan naar regeldruk. Ruim 10.000 IZZ-leden deden hieraan mee. Het blijkt dat jij en je collega's op twee manieren last hebben van de regels. Op de eerste plaats kost het bijhouden te veel tijd. Ten tweede is voor veel zorgmedewerkers het nut niet duidelijk. Daarom lijkt het vaak een zinloze bezigheid.

Van deze twee blijkt tijd het grootste probleem te zijn. Ongeveer de helft van de zorgmedewerkers (49%) ziet regels en administratie als noodzakelijk kwaad in hun dagelijks werk. Zeven op de tien zorgmedewerkers vinden dat het registreren voor extra werkdruk zorgt. Vooral zorgmedewerkers die direct contact hebben met patiënten of cliënten ervaren veel regeldruk. Waarom de regels nodig zijn, is voor de meeste zorgmedewerkers wel duidelijk. Maar twee op de tien zien het nut er niet van in. Nog altijd een grote groep. In het kwadrant op pagina 10 zie je hoe jouw collega's in de zorg regeldruk ervaren.

Risico voor gezondheid

Net als alle vormen van werkdruk is ook regeldruk een aanslag op je gezondheid. Dat geldt met name voor zorgmedewerkers die last hebben van de tijd die registreren kost →

Percentage zorgmedewerkers dat de administratieve druk (veel) te hoog vindt



Bron: A.J.E. de Veer, K. de Groot, M. Brinkman, A.L. Franke, Administratieve druk: méér dan kwestie van tijd. NIVEL.

Regeldruk aanpakken? 5 vragen helpen daarbij

IZZ zit niet stil. We vroegen onze leden naar oplossingen om de regeldruk te verminderen. De respons was geweldig: jullie deelden 12.346 ideeën met ons!

Een paar van de vele ideeën:

- Vertrouw erop dat zorgmedewerkers weten wat zij doen. Laat ze dus niet álles verantwoorden en controleren.
- Zorg voor betere ICT-ondersteuning. Bijvoorbeeld een registratierobot.
- Koppel meetapparatuur aan computers. Meetuitslagen worden dan direct geregistreerd.
- Maak registreren efficiënter, zodat je niet driemaal dezelfde handeling moet afvinken.
- Laat gemeenten hun Wmo-criteria onderling afstemmen, zodat zorgorganisaties niet per gemeente met verschillende eisen te maken krijgen.

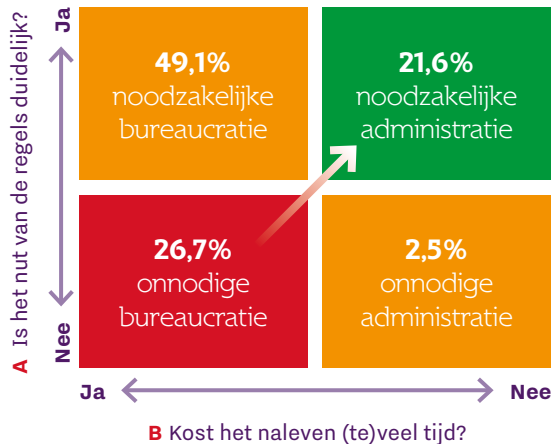
Oplossingen van de werkvloer

De duizend best beoordeelde ideeën zijn verdeeld in 5 oplossingsrichtingen. Per oplossingsrichting hebben we een vraag geformuleerd. Waarom? Deze 5 vragen zijn een handig hulpmiddel om in teamverband over regeldruk te praten. De eerste drie vragen zijn belangrijk als het naleven (te) veel tijd kost, de laatste twee als het nut van de regels en administratie niet duidelijk is.

5 vragen voor de aanpak van regeldruk

- 1 Wat registreren we precies?
- 2 Wie moet dit registreren?
- 3 Hoe registreren we dit?
- 4 Voor wie registreren we dit?
- 5 Waarom registreren we dit?

Hoe ervaren zorgmedewerkers regeldruk?



test
jezelf

Omcirkel bij elke stelling wat van toepassing is. Voor de uitslag hoef je vervolgens maar één handeling te verrichten. Tel het totaal op voor A en doe hetzelfde voor B. Vergelijk de uitslag in het schema.

en die alle regels zinloos vinden. Deze groep ervaart de meeste regeldruk. De negatieve gevolgen van regeldruk maken duidelijk dat het aanpakken ervan veel oplevert: het is beter voor jouw gezondheid. Daarnaast voel je de liefde voor je vak, waarom je ooit voor de zorg koos, weer volop. Minder collega's melden zich ziek en de animo neemt af om een baan buiten de zorg te zoeken. En ook belangrijk: voor patiënten of cliënten komt er extra tijd beschikbaar.

Gezondheidswinst

Ga je werken aan regeldruk? En verschuif je bijvoorbeeld van rood naar groen in het kwadrant hierboven? De onderzoekers van IZZ hebben ontdekt dat dit jou de volgende gezondheidswinst oplevert:

minder lichamelijke uitputting

27%

minder emotionele uitputting

37%

minder verloopintentie

25%

meer bevlogenheid

11%

minder werkgerelateerd verzuim

48%

Wat kun je zelf doen?

'Het is tijd om weer te vertrouwen op onze professionals', schrijft minister Hugo de Jonge van VWS. Zijn ministerie maakte samen met andere organisaties het actieplan (Ont)Regel de Zorg. Doel hiervan is het "merkbaar" verminderen van de regeldruk voor zorgmedewerkers én patiënten. Maar merk jij hier al iets van? Ja of nee, duidelijk is dat je niet bij de pakken moet neerzitten. Trek samen met je collega's ten strijde tegen de regels (zie pagina's 18 en 19). Bespreek de regeldruk in je team en onderzoek of er ook andere acties lopen. In je eigen organisatie of bij andere organisaties in de regio. ✓

Zelf aan de slag met het verminderen van regeldruk? Wat kun je met de uitslagen van de test? IZZ ontwikkelde een handige routekaart regeldruk en een factsheet. Kijk voor meer informatie op www.izz.nl/routekaart-regeldruk



Regeldruk? Doe de test!

Het liefst besteed je al je tijd aan zorg verlenen. Maar allerlei administratie, regeltjes en procedures staan dit in de weg. Heb jij last van regeldruk? Of zie je er het nut van in?

De regels en administratie in mijn dagelijks werk ...

	Helemaal mee oneens					Helemaal mee eens	
	↓					↓	
A ... hebben een duidelijke functie voor mijn werk	1	2	3	4	5		Totaal aantal punten A <input type="text"/>
... dragen bij aan het doel van mijn werk	1	2	3	4	5		
... zorgen ervoor dat ik mijn werk goed doe	1	2	3	4	5		
B ... veroorzaken veel werkdruk	1	2	3	4	5		Totaal aantal punten B <input type="text"/>
... kosten me veel tijd	1	2	3	4	5		
... veroorzaken veel vertraging	1	2	3	4	5		

Bekijk je uitslag

A 10 punten of meer
B 10 punten of meer

Je vindt het noodzakelijke bureaucratie.

- Je ziet het nut in.
- Je vindt het belangrijk voor goede zorg.
- Het kost je veel extra tijd.
- Het zorgt voor extra druk.

A 10 punten of meer
B 9 punten of minder

Je vindt het noodzakelijke administratie.

- Je ziet het nut in.
- Je vindt het belangrijk voor goede zorg.
- Het kost je niet veel extra tijd.
- Het levert je niet veel extra druk op.

A 9 punten of minder
B 10 punten of meer

Je vindt het onnodige bureaucratie.

- Je ziet het nut niet in.
- Het helpt niet voor goede zorg.
- Het kost je veel extra tijd.
- Het zorgt voor extra druk.

A 9 punten of minder
B 9 punten of minder

Je vindt het onnodige administratie.

- Je ziet het nut niet in.
- Het helpt niet voor goede zorg.
- Het kost je niet veel extra tijd.
- Het levert je niet veel extra druk op.





Werkt in de zorg:

Susan Willems (44)

Moeder van: Giel (15),

Tijs (13) en Jop (11)

'Ik kan zo ontzettend misselijk en moe zijn'

‘Lastige vragen bewaren ze gelukkig voor later’

Testjes doen met mensen die dat niet meer goed kunnen. Zo omschrijven de drie jongens van Susan Willems het werk van hun moeder. Zij is psychodiagnostisch medewerker. Een pittige baan en ook confronterend. Wat weten haar zoons van haar werk? En wat voor invloed heeft Susans baan op haar gezin?

Giel, Tijs en Jop zitten keurig aan de grote tafel in de huiskamer. Maar het duurt even voordat ze thuisgeven. Wel wordt er de hele tijd gelachen. En al snel vertellen ze welke testjes van hun moeder ze zelf leuk vinden. ‘Blokjes steeds anders neerleggen, cijfers andersom nazeggen’, zegt Jop. ‘Soms maken we er een wedstrijdje van om de opdrachten zo snel mogelijk te doen.’

Haar werk

Het blijkt dat Susan soms nieuwe testmaterialen mee naar huis neemt. Als ze deze eerst uitprobeert samen met haar zoons, is ze beter voorbereid op het eerste gebruik bij een patiënt. Ze werkt in Maasziekenhuis Pantein in Boxmeer. ‘Als psychodiagnostisch medewerker verricht ik psychologisch onderzoek naar het

functioneren van patiënten’, legt ze uit. ‘Het gaat om kinderen met onduidelijke klachten bij wie de kinderarts niets lichamelijk heeft kunnen vinden. Of om volwassenen die cognitieve problemen hebben, na bijvoorbeeld een ongeluk, TIA of een vermoeden van dementie. Het besef dat ze iets niet meer kunnen, komt vaak tijdens de onderzoeken die ik doe. Soms komt mijn werk dan heel dichtbij. Zeker als het om jonge mensen gaat.’

De resultaten van de tests en haar observaties beschrijft Susan in een onderzoeksverslag. ‘Het is gemakkelijk als ik direct na het onderzoek het verslag uitwerk. Op de halve dagen die ik werk lukt dat maar net. Eén dag in de week

‘Het is fijn dat ze dit alle drie goed aanvoelen’

heb ik twee onderzoeken op een dag en dan is het nog meer aanpoten.’ Ze houdt van het werken in de zorg. Wat ze op haar werk meemaakt, fietst ze op weg naar huis eruit. Haar jongens merken er niets van.

‘Na zo’n dag heb je weleens migraine, hè mam?’, zegt Tijs. ‘Soms ben je zo moe dat je op de bank wilt liggen.’ Susan geeft toe dat dat klopt. ‘Van migraine heb ik al last vanaf mijn veertiende, en de laatste tijd weer wat vaker

als ik een zware dag heb gehad. Ik kan dan zo ontzettend misselijk en moe zijn.’ Ze moet lachen: ‘Het is fijn dat ze dit alle drie goed aanvoelen. Natuurlijk kunnen ze gewoon tegen me praten, maar de lastige vragen bewaren ze dan gelukkig voor later.’

Moeder

Jaren geleden heeft Susan voor zichzelf wel even aan de rem moeten trekken. Haar eigen moeder kreeg op jonge leeftijd de ziekte van Alzheimer. Daarom nam ze een aantal maanden verlof op. ‘Ik kwam er bijna dagelijks en iedere donderdag ging ik naar mijn ouders om mijn vader een dag op adem te laten komen’, vertelt ze. ‘Voor opa was dat fijn’, zegt Giel. ‘En wij werden opgevangen door onze andere oma of gingen gewoon mee. Het is goed dat ze dit gedaan heeft. Inmiddels is oma overleden. Toen kón het nog. Wij snappen dat wel.’ Met tekeningen legde Susan haar zoons uit wat er met hun oma gebeurde. Later maakte ze hier een boekje van: *Het huis in je hoofd*. Meer informatie? Zie de boekentip op pagina 7.

Net als Susan je verhaal delen in de Zorg? Stuur een e-mail naar redactie@stichtingizz.nl



‘In de zorg heb je altijd tijd te kort’

Het behandelen van probleemgezinnen vergt veel energie en tijd. Bij GGZ Drenthe Gezinspsychiatrie, locatie De Bron, weten ze daar alles van. InDialog van IZZ, voorheen Aanpak Organisatieklimaat, heeft ervoor gezorgd dat medewerkers zich gezien en gehoord voelen. Wat een positief effect heeft op het omgaan met regeldruk.

Op het raam van de gezamenlijke woonkamer hangt een groot wit vel met drie gekleurde stippen: rood, oranje, groen. Bij elke stip hebben de ouders genoteerd wat kinderen wel en niet mogen. Ze mogen wel lief spelen met elkaar en knuffelen met papa en mama, maar niet de deur versperren of speelgoed van een ander afpakken. Regeltjes genoeg voor de zes gezinnen die hier opgenomen zijn.

Aan de buitenkant van het gewone woonpand – in een gewone woonwijk – is niet te zien dat hier een intensieve gezinsbehandeling plaatsvindt. ‘Multiprobleemgezinnen krijgen hier een laatste kans om hun gezinssituatie te verbeteren. Grijpen ze die kans niet, dan worden de kinderen uit huis geplaatst’, vertelt Bea Bolt, behandelcoördinator van twee gezinspsychiatrielocaties. ‘Het gaat om gezinnen waar psychiatrische problematiek speelt, meestal gecombineerd met geldzorgen, een verstandelijke beperking, huiselijk geweld of seksueel misbruik. Kinderen groeien er niet veilig op. In zestien weken krijgen ouders de kans om te laten zien dat ze wél in staat zijn tot goed ouderschap.’

Elk gezinslid apart

Terwijl Bea samen met gezinstrainer Johan van Arragon vertelt over de gezinspsychiatrie, klinken er op de achtergrond continu kinderstemmen. In het speeltuintje spelen drie zusjes verstoppertje met hun oma die op bezoek is. In de hal wijst een meisje trots naar een kunstwerk

dat ze samen met haar ouders heeft gemaakt. In de keuken maakt een vader een lijstje voor de boodschappen.

Omdat er door de bezuinigingen in Nederland nog maar twee instellingen zijn die deze gezinsbehandeling aanbieden, komen gezinnen uit heel het land naar Drenthe. Met veel extra regeldruk tot gevolg. Bea: ‘We hebben te maken met veel verschillende provincies, gemeenten en instellingen met ieder eigen regels. Daarnaast wordt de behandeling van kinderen gefinancierd door de gemeente en die van hun ouders door de zorgverzekeraar. Dit betekent dat we per gezinslid moeten registreren wat we doen.’

Bea: ‘Ik ben anderhalf uur per dag bezig met uitzoeken bij wie mijn gewerkte minuten thuishoren. Bij vader, moeder of het kind? Als ouders mij hier in de wandelgang aanspreken, moet ik dat allemaal registreren én linken aan het elektronisch patiëntendossier. Doe ik dat niet, dan krijgt de organisatie minder budget. Gelukkig denkt mijn werkgever GGZ Drenthe met mij mee hoe dit eenvoudiger kan.’



‘Cliënten zitten altijd vooraan in mijn hoofd’

Bea Bolt, behandelcoördinator





Johan: 'Toen ik hier elf jaar geleden kwam werken dacht ik: wat een prachtplek, dit is werk wat er echt toedoet. Maar geleidelijk aan kwamen er steeds meer regeltjes en administratie bij. Vooral het alles moeten registreren voelt als wantrouwen: doen jullie wel wat jullie zeggen te doen?'

Eten op de groep

Tijdens de lunch zitten enkele gezinnen in de ruime keuken te eten. Een moeder met een dochtertje, een gezin met vier kinderen en een paar medewerkers. Het is een vrolijke bedrijvigheid. Wat echter niet altijd het geval is. Dat is precies de reden waarom Johan zo vaak mogelijk mee-eet. 'Mee-eten levert veel informatie op. Hoe is de sfeer? Hoe gaan gezinnen met conflicten om onderling?'

Helaas zit hij tijdens de lunch steeds vaker achter zijn computer. Want er ligt altijd een waslijst aan administratief werk: verslagen, rapportages, tijd schrijven, lijstjes afvinken. 'Zelfs voor een nieuw lampje moet je al een formulier invullen. Ik zit dagelijks twee uur op kantoor. Die tijd kunnen we ook aan gezinnen besteden.'

'Sommige regels laat ik voor wat ze zijn'

Johan van Arragon, gezinstrainer



Uren kunnen Bea en Johan nog vertellen over regels, protocollen en afvinklijsten. Natuurlijk is er noodzakelijke administratie, beamen ze. Zoals een goed verslag waar een gezin mee verder kan. Maar soms ook niet. Zo zijn de behandelaren verplicht om samen met een gezin een vragenlijst door te werken waaruit moet blijken of de behandeling effect heeft. 'Deze manier van effect meten werkt niet bij ouders die hun kinderen dreigen kwijt te raken', aldus Bea. 'Of ze werken niet mee aan zo'n lijst, of ze geven sociaal wenselijke antwoorden. Het voelt als tijdrovend en nutteloos.'

Werkplezier

Zowel Bea als Johan zitten al jaren in het vak. Beiden hebben periodes gekend met klachten: spanningen, stress, slecht slapen en minder werkplezier. Bea: 'Cliënten zitten altijd vooraan in mijn hoofd. Voor hen geef ik desnoods veel van mezelf op.' Johan: 'In de zorg heb je altijd tijd te kort. Als je door de administratie niet toekomt aan je eigenlijke werk, levert dat irritatie en stress op.'

Het is zoeken naar balans. De regel- en werkdruk enerzijds, het werkplezier anderzijds. Johan heeft in de loop der jaren geleerd er relaxter mee om te gaan. 'Sommige regels laat ik voor wat ze zijn. Het helpt ook enorm dat ik me gezien voel door de directie, zeker na de dialoogsessies (zie kader). Dat geeft erkenning en dus een beter gevoel.' Bea: 'Hoe ernstiger de gezinsproblematiek, hoe meer tijd je nodig hebt om je mentale gezondheid in de gaten te houden. Dus ik ga nu om vijf uur naar huis, werk soms een dag niet en zet op mijn vrije dag écht de telefoon uit.'

Even later lopen ze weer door het pand. Een ouder smeekt Bea om na de wederzijdse proeftijd te mogen blijven. Een meisje drentelt om Johan heen. De lach is terug op hun gezichten. Johan stralend: 'Gelukkig maakt dit fantastische werk veel goed.' /

Positieve impuls teamsfeer

Als onderdeel van InDialoog van IZZ (voorheen Aanpak Organisatieklimaat) voerde de directie van GGZ Drenthe dialoogsessies met de zorgteams. Directeur Petra de Rijke merkte tot haar verrassing dat haar aanwezigheid grote impact had. 'Door in gesprek te gaan met teams heb ik gemerkt dat verbinding erg belangrijk is. Niet alleen tussen teams en directie, maar ook binnen de teams zelf. Mensen willen gezien en gehoord worden. Dat geeft een positieve impuls aan de sfeer binnen een team. Mensen gaan meer met elkaar delen, zoeken zelf naar oplossingen en durven elkaar aan te spreken. Hoe opener en positiever de sfeer, hoe beter een team omgaat met problemen als regeldruk. Daarnaast heeft GGZ Drenthe de campagne "Minder regels, meer zorg" gevoerd en probeert ons verbeter-team alle processen zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. InDialoog van IZZ heeft een beweging in gang gezet. Alles begint met een goede sfeer in de organisatie en de teams.'

Wil jij het gesprek aangaan over regeldruk? Wijs je teamleider en collega's eens op www.izz.nl/leden/indialoog




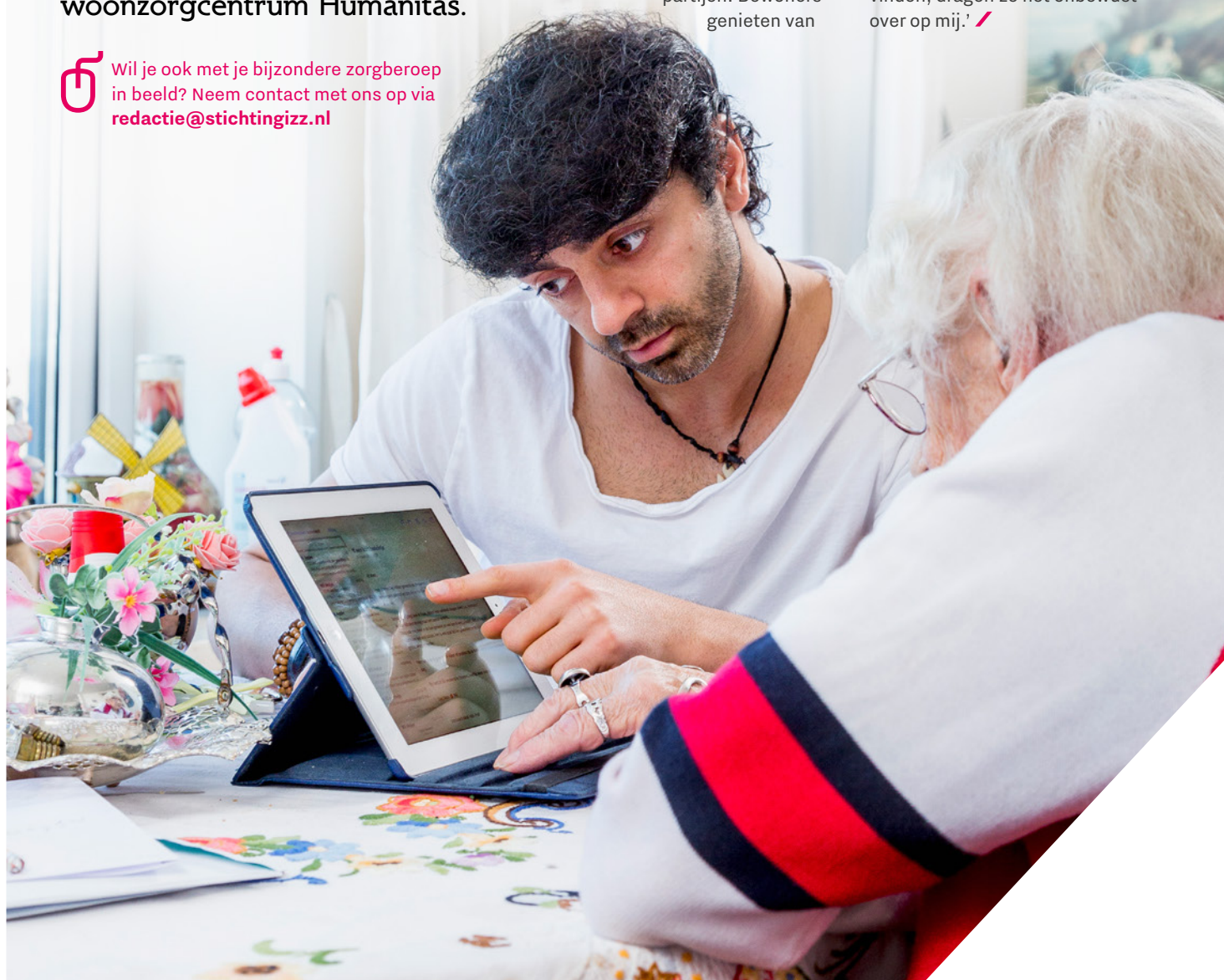
‘Net een studentenhuus’

Op zaterdagochtend samen koffiedrinken, op zondagmiddag even langs de buurvrouw om haar tablet te resetten. En op woensdagavond? Champions League op het grote scherm in de activiteitenzaal! Sores Duman en zijn medewoonstudenten zorgen voor reuring en gezelligheid in het Deventer woonzorgcentrum Humanitas.

‘Als woonstudent ben ik vooral een goede buur. Als een medebewoner boodschappen nodig heeft of er niet uitkomt met de computer, dan help ik een handje. Verder eten we vaak samen, kijken televisie of doen een spelletje. Dezelfde dingen die ik doe met mijn vrienden, zeg maar. Zo bekeken is het hier net een studentenhuus. De woonstudenten zijn er puur voor de gezelligheid: we leveren geen zorg. Dat laten we over aan de professionals. Deze rolverdeling werkt prima voor alle partijen. Bewoners genieten van

het gezelschap en de reuring die wij studenten meebrengen. Voor familieleden en zorgmedewerkers is het fijn om te weten dat er dankzij ons tijd en ruimte is voor leuke dingen en een beetje praktische hulp. Omgekeerd vind ik het geweldig om met mijn medebewoners om te gaan. Ze kunnen boeiend vertellen over de Tweede Wereldoorlog of de roerige jaren zestig. Tegelijkertijd leren ze me genieten van de kleine dingen in het leven. Juist omdat ze dat zelf zo belangrijk vinden, dragen ze het onbewust over op mij.’ ✓

 Wil je ook met je bijzondere zorgberoep in beeld? Neem contact met ons op via redactie@stichtingzz.nl



‘Leg je niet neer bij al die regels!’

Regels zijn niet verkeerd. Het probleem is volgens Kees Kraaijeveld de opeenstapeling. Er zijn gewoon te veel regels. Kees sprak er met tal van zorgmedewerkers over. ‘Wat me telkens opvalt, is hoe braaf en volgbaar zorgmedewerkers zijn. Leg je niet neer bij al die regels!’

Welke problemen spelen rond de regelgeving?

‘Op de eerste plaats de gebrekkige informatie. Daardoor bestaat er voor zorgmedewerkers veel onduidelijkheid rond het registreren. Dan blijkt bijvoorbeeld een registratie niet meer nodig te zijn. En wordt die dus al jarenlang voor niets bijgehouden. Een ander probleem is dat de zorg zelf te veel regels maakt. Zo heb je commissies die enthousiast de zorg willen verbeteren. Dat doen ze door nieuwe protocollen en richtlijnen te maken. Het optimaliseren van de zorg is prima, maar er wordt geen rekening mee gehouden dat er al zo veel regels zijn. Tot slot wil ik het cultuurprobleem noemen. Zorgmedewerkers zijn braaf en mijden elk risico. Dus blijven ze alles registreren. Ze berusten in hun lot. Met die cultuur kom je niet van de regeldruk af. Zorg moet je verlenen op basis van goed onderbouwde beslissingen. Ik wil zorgmedewerkers oproepen: neem je verantwoordelijkheid. En eigen je je vak weer toe.’

Wat zijn de gevolgen van deze problemen voor zorgmedewerkers?

‘Vooral extra werkdruk. Werk je fulltime, dan ben je twee dagen per week aan het registreren! Er is geen zorgmedewerker die dit werk leuk vindt. De meesten vinden het zinloos en demotiverend. Al die regels beperken ook de autonomie. Ze geven jou als medewerker niet het gevoel dat anderen denken dat jij in staat bent je werk goed te doen. Dat ondermijnt het vertrouwen van elke zorgmedewerker. Een ander gevaarlijk gevolg is dat zorgmedewerkers zich machteloos voelen omdat ze weinig invloed op de regels hebben. Een psycholoog weet dat machteloosheid het voorstadium kan zijn van een depressie.’

‘Schrappen alleen is niet voldoende’

Je hebt vele schrapessies begeleid. Met welke resultaten?

‘Er zijn 62 actieplannen opgesteld. Zo is voor de ziekenhuizen besloten om een derde van de kwaliteitskeurmerken te schrappen. En op de zeer uitgebreide Surpass-checklist van het Utrechtse Diakonessenhuis hebben we twee derde van de stappen weggestreept. Controle voor en na een operatie is zeker zinnig, maar veel vinkjes bleken overbodig. Voor wijkverpleegkundigen is de beruchte vijfminutenregel weer afgeschaft.’





Naam: Kees Kraaijeveld
Functie: directeur van
 De Argumentenfabriek

‘Zeg het als je een regel
 onzinnig vindt’

(Ont)Regel de Zorg

Als medeoprichter van het Amsterdamse denkbedrijf De Argumentenfabriek is Kees Kraaijeveld van begin af aan betrokken bij het ontregelen van de zorg. Zowel bij de denktank (Ont)Regel de Zorg als bij de schrapessies. Kees is een van de initiatiefnemers van het platform Zó werkt de zorg en medeoprichter van Stichting (Ont)Regel de Zorg. Meer informatie vind je op www.ordz.nl.

Zijn we hierdoor snel van de regeldruk af?

‘Schrapen alleen is niet voldoende, er moet meer gebeuren. Zorg dat je altijd weet waartoe de regels dienen. En hoe je er invloed op kunt uitoefenen. Jouw organisatie kan bijvoorbeeld kwaliteitsstandaarden opstellen samen met jou, je collega's en de patiënten. Belangrijk is ook dat je voldoende autonomie in je werk hebt. Zodat je op basis van onderling vertrouwen kunt werken in plaats van vinkjes zetten. Daarnaast is het goed als je werkgever het aantal nieuwe regels tot een minimum beperkt. Maar regels zijn te makkelijk in te voeren. Het duurt nog wel een paar jaar voordat dit veranderd is. Toch ben ik positief. Overal wordt er hard gewerkt aan het schrappen van regels.’

Hoe kun je als zorgmedewerker in de tussentijd met de vele regels omgaan?

‘Heel belangrijk, leg je er niet bij neer! Zeg wat je onzinnig vindt. Vraag waarom het moet. Neem ook geen genoegen met een antwoord als dat het “gewoon” moet. Heel vaak is dat helemaal niet zo. Blijf vragen en prik door dit soort praatjes heen. Alleen als je zelf iets doet, verandert er iets. Doe dit samen met je collega's, want dat alleen al is superbevredigend. Dat brengt het plezier in je werk terug. Dus, hup ermee aan de slag.’

Wil je regeldruk zelf aanpakken?
 Handige informatie, tools en tips
 vind je op www.izz.nl/regeldruk



Als mantelzorger in de knel?

Nederland vergrijsst. Daardoor zijn er straks te weinig mantelzorgers. En dat terwijl de combinatie van mantelzorg, werk en privé velen nu al te zwaar valt. Nogal wat zorgmedewerkers geven mantelzorg. Hoe gaan zij om met de druk? Liesbeth Hoogendijk van MantelzorgNL geeft tips.

Bijna een op de drie zorgmedewerkers zorgt ook buiten de werkvloer. Voor een partner, kind, ouder, familielid, bekende of buur. Van de 10.011 zorgmedewerkers die deelnamen aan de Monitor Gezond werken van IZZ, vulde 31,5% in mantelzorg te geven. De zorg voor naasten vraagt veel van de mantelzorgers die de monitor invulden: 44,5% verleent 1 à 2 keer per week mantelzorg, 12,5% 3 tot 6 keer per week en 16,5% dagelijks. Hun gezondheid lijdt daaronder: zij voelen zich minder gezond en vaker lichamelijk en

Tips

Werken in de zorg én mantelzorg geven, die combinatie valt soms niet mee. Met de tips van IZZ en MantelzorgNL houd je het vol.

- Práát op het werk! Met de leidinggevende, vertrouwenspersoon of bedrijfsmaatschappelijk werker.
- Maak gebruik van verlofregelingen. Echt, ze zijn ervoor.
- Overleg of je flexibel kunt werken of je rooster kunt aanpassen, zodat je bijvoorbeeld wekelijks met je partner naar de fysiotherapeut kunt.
- Schakel externe hulpverleners in: huishoudelijke hulp, een mantelzorgmakelaar voor ingewikkelde aanvragen, of een student om je vader gezelschap te houden.
- Check bij de gemeente, de verzekeraar en je werkgever of zij kunnen bijdragen.



Práát op het werk!

emotioneel uitgeput dan hun collega's. Ook lopen ze een grotere kans te verzuimen, lijden ze meer onder werkdruk en presteren ze naar eigen inzicht niet optimaal.

Geef je grenzen aan

Liesbeth Hoogendijk herkent de percentages. Zij is directeur van de landelijke belangenbehartiger van mantelzorgers MantelzorgNL, voorheen Mezzo. Zorgmedewerkers die mantelzorgen vinden het moeilijk hun grenzen aan te geven, weet Liesbeth. 'Zorgen is immers hun beroep. Familieleden laten

zorgtaken graag aan hen over, en zelf denken ze al snel: ik ga wel met moeder naar de dokter, ik weet van de hoed en de rand.' Wat adviseert Liesbeth mantelzorgers? 'Geef je grenzen aan, zodat anderen ook hun deel doen. Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf. Ook in economische zin: zorgmedewerkers die mantelzorgen gaan vaak minder werken of nemen ontslag als ze het niet kunnen bolwerken. Zij verkleinen daarmee hun inkomen en pensioen. Overleg daarom. Geef aan dat je de combinatie werk en mantelzorg niet redt. Vraag wie er taken kan overnemen.' Maar wat als je gehandicapt kind in geen enkele instelling gelukkig is? Als je er óók in slechte tijden voor je partner wilt zijn? Soms is minder mantelzorgen geen optie. Liesbeth: 'Dan is het zó

belangrijk dat je met je leidinggevende in gesprek gaat. Dat is een grote stap, maar zet 'm toch. Je werkgever zal je liever steunen, dan verliezen. Zoek samen naar oplossingen, op de werkvloer maar ook extern: bij de gemeente of een mantelzorgsteunpunt.'

Minder mantelzorgers

Het aantal mantelzorgers daalt. Waardoor komt dat? Liesbeth: 'Nu zijn er per zorgvrager gemiddeld vijftien naasten en bekenden beschikbaar die kunnen helpen, maar in 2040 zijn dat er nog maar zes. Dat is het gevolg van de vergrijzing. Steeds meer mensen hebben hulp nodig. Ook het langer thuis blijven wonen van zorgvragers en de toename van het aantal eenpersoonshuishoudens spelen een rol.' /

'Vraag hulp! Alle beetjes helpen om het voor jezelf leefbaar te houden'

Debbie, pedagogisch medewerker en mantelzorger

BRON: MANTELZORGNL



Heb je het aanvullende IZZ zorg voor de Zorg-pakket? Dan heb je recht op vergoedingen voor bijvoorbeeld vervangende mantelzorg.

De IZZ Zorgverzekering wordt uitgevoerd door VGZ of CZ. Kijk voor meer informatie op:

- www.vgzvoordezorg.nl/zorg-regelen/mantelzorg
- www.cz.nl/vergoedingen/mantelzorg



Onze gouden tip bij regeldruk!

Door VGZ

Regeldruk ... Minder regels is een oplossing. Daar gaat vaak wel enige tijd overheen. Maar je kunt nu ook al wat doen. Namelijk aan de manier waarop je de druk ervaart. Onze gouden tip: met mindfulness word je zelfbewuster en meer ontspannen. Ook krijg je meer energie en slaap je beter.

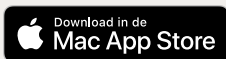
Wat is mindfulness?

Mindfulness is in het nu zijn, met alle aandacht gericht op het heden. Zonder te piekeren over het verleden of je zorgen te maken over de toekomst. Mindfulness is ontwikkeld door de Amerikaan Jon Kabat-Zinn op basis van de Vipasana, een boeddhistische inzichtsmeditatie. Het woord vipasana betekent "helder inzicht", "dingen zien zoals ze zijn".

Gebruik de VGZ Mindfulnesscoach-app!

Mindfulness wordt heel makkelijk met de VGZ Mindfulnesscoach-app. De app heeft een programma van 5 weken met 25 oefeningen. Je kiest zelf wanneer je met het programma start en ontvangt een melding als het tijd is voor een oefening. Naast het programma kun je ook zelf een losse oefening kiezen uit de meer dan 40 beschikbare oefeningen.

Je vindt de VGZ Mindfulnesscoach-app in de App Store en Google Play. Al 650.000 keer gedownload!



Mindfulness on the go ...

Alles wat je in je dagelijks werk doet, kun je ook gebruiken voor een mindfulnessoefening. Dus loop je van de ene naar de andere patiënt? Vestig dan je aandacht op het lopen: ben je bewust van elk onderdeel van de beweging die je maakt. Dit ontspant en geeft je meer focus!



Mindfulness bij burn-outklachten

Heb je burn-outklachten? Dan biedt het Zorg voor de Zorg-pakket je een vergoeding voor een achtweekse groepstraining. Je hebt hiervoor een verwijsbrief nodig van je huisarts of bedrijfsarts. Precies weten hoe het zit met de vergoeding? Kijk dan op www.vgzvoordezorg.nl/izz/mindfulness.

Omgaan met stress op het werk

Door CZ

Stress op het werk: van alle mensen die zich ziek melden, is in ruim een op de drie gevallen werkstress de oorzaak. Voor medewerkers in de zorg is de druk van administratieve lasten vaak een veroorzaker van stress. Met het online gezondheidsplatform Vitality Portal, helpen we je werkstress beter te herkennen én aan te pakken.

Wat is werkstress?

We hebben het allemaal weleens druk. Dat is op zich prima. Maar als je niet voldoende herstelmomenten hebt en de druk te lang duurt, ligt stress op de loer. Ook het hebben van weinig invloed op werkzaamheden en de combinatie van werk en privé kunnen stress geven. Stress is de negatieve reactie op (werk)druk en andere omstandigheden op het werk of thuis.



8 symptomen van werkstress

Herken je een of meer van de acht symptomen van stress in de afbeelding hierboven? Dan heb je misschien te veel stress óf te weinig gelegenheid om te herstellen.

Stress verminderen met het Vitality Portal

Wil je weten hoe het met je stressniveau zit? Op het Vitality Portal helpt de digitale assistent Fitz je om inzicht te krijgen. Ook helpt hij je te starten met het juiste hulpprogramma om klachten te herkennen en aan te pakken. Je leert omgaan met stress op het werk en krijgt snel een betere werk-privé-balans. Doe de stress-check, ontdek de online tests en ga aan de slag.

Heb je last van werkstress en wil je aan de slag om je klachten aan te pakken? Of wil je meer informatie over werkstress? Ontdek het Vitality Portal op www.vitality-portal.nl/cz





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.

Vaker sporten!

Bij FuturumShop kun je gebruik maken van FuturumZeker. Dit houdt in dat je je nieuwe schoenen 14 dagen kunt testen – ook gewoon buiten – en kosteloos kunt retourneren. Dus fiets door de bossen, loop in de warme zon of in de regen. Gebruik jouw nieuwe schoenen zoals je van plan bent ze te gebruiken. Zitten ze toch niet lekker? FuturumShop neemt ze hoe dan ook weer terug.

www.izz.nl/futurumshop



Ga toch fietsen!

Koninklijke Gazelle is al 125 jaar een begrip in Nederland en maakt de mooiste fietsen van hoge kwaliteit die altijd licht en comfortabel rijden. IZZ biedt leden tot 25% korting op een aantal modellen van dit oer-Hollandse merk. Zo blijf je in beweging.

www.izz.nl/gazelle



Fitte voeten

Wil je fitte voeten? Wat voor een schoenen draag jij op het werk? Nurse O'Clock heeft als webwinkel het grootste assortiment medische schoenen. IZZ-leden ontvangen standaard 10% korting op een paar schoenen, met gratis verzending.

www.izz.nl/fitte-voeten



Thuisyoga

Bij Yogatv heb je keuze uit meer dan 250 online yogalessen van de beste (inter)nationale docenten. Met thema's als relax, detox, energie, meditatie, hormoonyoga en ochtend- en avondyoga. Of je nu 5, 30, of 60 minuten hebt: doe yoga lekker thuis, via je smartphone, tablet of computer! Ga ook voor een jaar onbeperkt Yogatv voor slechts €35 (niet-leden €45).

www.izz.nl/yogatv





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.

Vaker sporten!

Wil jij lekker hardlopen of fietsen? FuturumShop heeft het grootste assortiment hardloop- en fietskleding. En wist je dat je je nieuwe schoenen 14 dagen vrijblijvend kunt uitproberen?

www.izz.nl/futurumshop

20% korting


FUTURUMSHOP.NL



Ga toch fietsen!

De zomer komt eraan. Hoe kun je dit seizoen beter beginnen dan met een nieuwe (elektrische) fiets van Gazelle? Ga vaker op de fiets naar je werk. Wie wat verder van zijn werk woont, kan ook voor een elektrische fiets kiezen.

www.izz.nl/gazelle

tot 25% korting



KONINKLIJKE
Gazelle

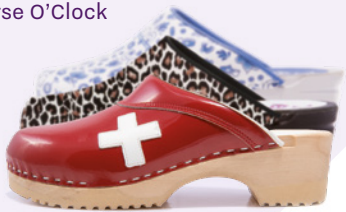


Fitte voeten

Heb je last van vermoeide voeten aan het einde van je dienst? Het is belangrijk dat je schoenen veel steun en comfort bieden. Met de medische schoenen of klompen van webwinkel Nurse O'Clock zorg je goed voor je voeten.

www.izz.nl/fitte-voeten

10% korting



Thuisyoga

Yoga is goed voor lichaam en geest. En je hoeft er niet eens de deur voor uit! Volg yogalessen online waar en wanneer jij wilt met Yogatv. Er is keuze uit meer dan 250 yogalessen. Als IZZ-lid krijg je €10 korting op het jaarabonnement.

www.izz.nl/yogatv

€10 korting



'Heeft iemand een burn-out, dan komen collega's meer onder druk te staan'

'Ik kon mij niet goed concentreren. Daar ergerde iedereen zich vreselijk aan'

'Blijf tegen collega's zeggen dat je goed voor jezelf en elkaar moet zorgen en "nee" mag zeggen'

Collega met burn-out: wat nu?

De burn-outklachten van één collega raken het hele team. Dit weten we dankzij de 738 IZZ-leden die meededen aan ons onderzoek "Burn-out en werken in de zorg". Hoe ga jij ermee om als een collega in jouw team zulke klachten heeft?

Is er in een team een medewerker met burn-outklachten? Dan ervaren de andere teamleden al vlug een hogere werkdruk of een gevoel van machteloosheid. Ook kun je ongerust worden over je eigen gezondheid: wat als ik de volgende ben die omvalt? Ben je benieuwd naar alle resultaten van het ledenpanelonderzoek "Burn-out en werken in de zorg"? Kijk op www.izz.nl/burn-out.

Wat zijn jouw tips?

In de Zorg voor jezelf Community delen we tips over het omgaan met een burn-out. Die vind je in het forum Burn-out in de zorg. Wij horen ook heel graag jouw tips en ervaringen. Hoe gaat jouw team om met een collega die burn-outklachten heeft, bijvoorbeeld qua werkverdeling? En praten jullie met deze collega over wat hij nodig heeft en al dan niet aankan? Laat je stem horen in het forum en help zo je collega's in de zorg!



Deel je kennis

Deel je tips en ervaringen over burn-out in de Zorg voor jezelf Community.
www.community.izz.nl