



# de Zorg



‘Tillift gebruiken?  
Gewoon doen’

8 | Zorgsucces:  
Frisse blik  
uit Friesland

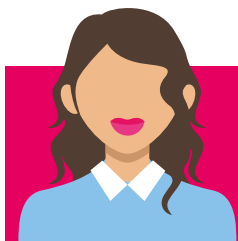
14 | Is praten over  
gezond en veilig  
werken zinloos?

18 | Versterk je  
mentale fitheid  
met deze tips



## 4 | 'Tillift gebruiken? Gewoon doen'

Verzorgende Annie van Oss is ook ergocoach bij BrabantZorg. Haar collega's adviseert zij: denk na over hoe je je werk makkelijker uitvoert. Dus ook die tillift gewoon gebruiken!



## 24 | Ga jij bewust om met je eigen zorggebruik?



## 8 | Frisse blik uit Friesland

Een ziekenhuis dat zelf gezond is. Voor patiënten én zorgmedewerkers. Hoe krijg je dat voor elkaar? 'Het gaat om hoe je met elkaar omgaat'. Ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen deelt een frisse blik uit Friesland.



## 12 | Grenzen leren aangeven

Werken als kraamverzorgster kan zwaar zijn. Lieke Veltmaat let daarom erg goed op haar gezondheid. 'Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven. Ook zorg ik dat ik fit blijf.'

### 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 december 2018.

**Redactie** Marieke Harmsen, Cynthia van Wachem, 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, Shutterstock (SizeSquare's), Hollandse Hoogte (Robin Utrecht)

**Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign

**Druk** Enveloprint

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

**Contact?** [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl) of 055 - 204 83 31.

**Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via Mijn IZZ. Of stuur een e-mail naar [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl)

**Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl)

### 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](http://www.izz.nl/inloggen).





## 20 | Fysieke klacht? Fysieke oorzaak?

Ook in 2017 hadden zorgmedewerkers zelf weer meer zorg nodig. Vaak gaat het om een bezoek aan de fysio. Terwijl er soms een mentale klacht achter zit. Wacht daarom niet te lang en zoek op tijd de juiste zorg.

### En verder

- 6 | Kort nieuws
- 11 | Test jezelf: zorg jij ook goed voor jezelf?
- 14 | Van praten tot oplossingen. De Aanpak Organisatieklimaat in de praktijk
- 17 | Zorg naar mijn hart: vinger aan de pols
- 18 | Train je mentale fitheid
- 22 | De veelzijdigheid van jouw huisarts

Volg ons op:



## Regisseur van je eigen gezondheid

Goed zorgen voor jezelf is zó belangrijk. Zeker in de zorg, waar veel van medewerkers gevraagd wordt. Zowel lichamelijk als geestelijk. Voor jezelf zorgen gaat verder dan hulp zoeken als je werkgerelateerde klachten ervaart. Het heeft alles te maken met regie: jij bent de regisseur van je eigen gezondheid. Jij beslist wat je nodig hebt om je werk op een goede en gezonde manier uit te kunnen voeren. Zijn dat praktische hulpmiddelen, zoals een tillift of aantrekhelp voor steunkousen? Is dat fysiotherapie? Online begeleiding bij het omgaan met stressklachten? Je werkgever én IZZ helpen je graag. Maar de verantwoordelijkheid ligt ook bij jou.

Een goede regisseur staat regelmatig stil bij het eigen zorggebruik en durft hierin keuzes te maken. Stel, je hebt vaak last van nekklachten en bezoekt daarvoor de fysiotherapeut. Als die klachten maar blijven terugkeren, is het

tijd om een andere weg te bewandelen. Praat eens met de ergotherapeut of arbeidsfysiotherapeut over manieren om klachten te voorkomen. Is het puur een fysieke klacht of ervaar je al langere tijd stress of een te hoge werkdruk?

Dát is de regie nemen over je eigen gezondheid. En je bent ook nog eens bewust bezig met je zorggebruik. Hoe IZZ-leden daarover denken, lees je op pagina 24.

**Pieter van de Winckel**  
Community manager



### 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](http://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: 0486 - 48 64 86.

# ‘Tillift of glijzeil? Zeker geen gedoe’

Een tillift die stof staat te vangen? Niet bij BrabantZorg, waar Annie van Oss werkt. Als ergocoach adviseert en motiveert zij collega's om óók op hun eigen gezondheid te letten.

‘Al dertig jaar werk ik in de zorg. Ik ben cliënt-contactpersoon en verzorgende van ouderen met dementie. Sinds tien jaar ben ik ook ergocoach, voor twee uur in de week. Maar onofficieel doe ik dat werk er al dertig jaar bij. De introductie van de glijzeilen en tilliften? Ik heb het meegemaakt én onder collega's gepromoot! Daarvoor tilden we de cliënten zelf uit bed, met z'n tweeën. Dat was pas zwaar. Toen er glijzeilen en tilliften kwamen, ben ik ze meteen zelf gaan gebruiken en heb ik de collega's er warm voor gemaakt. “Maar het is zo'n gedoe”, zeiden collega's dan vaak. Mijn reactie was dan altijd: “Kom op jongens, gewoon doen!”

## Daar doe je het voor

‘Nu worden de tilliften en glijzeilen goed gebruikt op mijn afdeling. Af en toe moet er wat vergeten kennis worden opgefrist. Bijvoorbeeld

## ‘Werken zonder tillift, dat was pas zwaar’

als een collega al wat langer geen glijzeil meer heeft gebruikt. Daarmee werken vereist een bepaalde handigheid die je weer in de vingers moet krijgen. Ik help de collega's hierbij. En geef ze allerlei andere tips en trucs om gezond te werken. Laatst vroeg een collega met lichte rugklachten mij om advies. Hoe ze een cliënt makkelijker kon aankleden, zonder haar eigen

rug te belasten. Gebruik een krukje, adviseerde ik haar. Dan ben je op gelijke hoogte met de cliënt, waardoor je je rug nauwelijks belast. Heel handig als je een cliënt helpt met eten, hem scheert of een knoopje dichtmaakt, noem maar op. Deze collega gebruikt het krukje nu nog steeds bij allerlei verzorgende taken. En ze heeft geen rugklachten meer. Daar doe je het toch voor!

Mijn belangrijkste tip aan collega's? Doe de dingen niet overhaast. Denk na over waar je mee bezig bent. Is een verzorgende taak fysiek zwaar? Bedenk hoe je deze taak makkelijker en handiger kunt uitvoeren. Dat is prettiger voor jou én voor je cliënt.’

## Een gezond, sterk lijf

‘Ook mijn eigen gezondheid koester ik. Drie keer per week loop ik zeven kilometer. En drie keer per week sport ik thuis op mijn trimfiets. Dit geeft me veel energie. En een gezond, sterk lijf. Verder let ik heel goed op mijn eten. Als ik dit zo vertel, klinkt het misschien als een plicht, maar zo zie ik het niet. Ik doe het graag. En vanmiddag heb ik gewoon lekker een gebakje gegeten!’

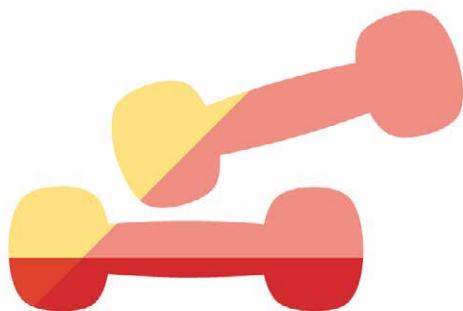
Lees ook de verhalen van andere leden op [www.izz.nl/verhalen](http://www.izz.nl/verhalen)





**Naam:** Annie van Oss (63)  
**Functie:** verzorgende en ergocoach bij BrabantZorg

'Ik geef collega's tips en trucs om gezond te werken'



## 34,6%

van de zorgmedewerkers heeft in 2017 fysiotherapie gebruikt.

Of het zorggebruik onder medewerkers in de zorg stijgt, lees je op pagina 20 en 21.

### Verhuisd?



Geef het door aan IZZ via [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl). Je blijft **de Zorg** dan gewoon ontvangen.

## Zorgverzekering: IZZ vergroot de keuze

Via IZZ maak je gebruik van de eigen zorgverzekering van mensen in de zorg: de IZZ Zorgverzekering. Vanaf 2019 gaat naast VGZ voor de Zorg ook CZ deze zorgverzekering uitvoeren. Wat betekent dit voor jou? Hierdoor krijg je als IZZ-lid meer keuze uit aanvullende pakketten. Verder kun je blijven rekenen op collectiviteitskorting en ruime vergoedingen voor fysiotherapie en mantelzorg. Ontvang je een werkgeversbijdrage zoals vastgelegd in de cao? Dan blijf je die ook gewoon ontvangen. Het werken met twee zorgverzekeraars geeft IZZ een betere onderhandelingspositie. Zo kunnen we nog beter de belangen van jou en al onze andere leden behartigen!



Heb je vragen? Kijk op [www.izz.nl/tweezorgverzekeraars](http://www.izz.nl/tweezorgverzekeraars)

Kijktip

## Blijf niet klooiën



Een glijzeil gebruiken, hoe doe je dat ook alweer? En hoe rijd je een tillift of ander zwaar hulpmiddel naar een bed zonder je rug te belasten? Deze en nog veel meer werk-instructies staan op de website [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl). Allemaal in de vorm van korte, duidelijke filmpjes. Ideaal als je gezonder wilt werken. En ook nog eens prettiger voor je patiënten of cliënten.



Ga naar [www.goedgebruik.nl/filmpjes](http://www.goedgebruik.nl/filmpjes)



## De maximale dagvergoeding leidt tot creatief declareren

Stel, je bezoekt een homeopaat of acupuncturist. Het consult van één uur kost € 90,-. Jouw aanvullende zorgverzekering vergoedt alternatieve zorg met een maximum van € 45,- per dag. Daarom stelt de zorgverlener voor de factuur te schrijven voor twee losse behandelingen, op twee verschillende dagen.

Wist je dat 40% van de deelnemers aan de IZZ thermometer #2 dit een goed idee vindt? Ook al is dit niet volgens de regels. Je leest meer over de IZZ thermometer #2 op pagina 24. Daarnaast zijn wij benieuwd wat jij vindt van de maximale dagvergoeding. Leidt dit tot creatief declareren?



Reageer op de stelling op [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)



### Boekentip

## Met zachte hand

Praktijkrichtlijnen en til- en andere hulpmiddelen: ze helpen je om prettig en gezond je werk te doen. Maar wat nu als een patiënt tegenstribbelt bij het aankleden? Of als een cliënt zich juist passief en slap opstelt als je hem wilt verschonen? Het boek *Met zachte hand* van Ondine de Hullu geeft je praktische tips voor dit soort onaangename en soms zelfs pijnlijke situaties.

Zodat je van dagelijks terugkerende zorg een mooi moment van contact en samenwerking maakt. Prettig voor de cliënt én voor jezelf als zorgmedewerker! IZZ geeft vijf exemplaren van dit boek weg aan haar leden.

#### Kans maken op dit boek?

1. Log in op [www.izz.nl](http://www.izz.nl) met je IZZ-lidmaatschap.
2. Ga naar de community, open het bericht 'Win het boek Met zachte hand'.
3. Schrijf in een reactie dat je mee wilt doen aan de loting.
4. Op 24 september maken we de winnaars bekend in de community!



### Agenda

## IZZ zet gezond werken op de agenda!

12-15 november 2018

### Week van de Werkstress

Deze week pak je je werkstress aan en vergroot je je werkplezier. Dankzij activiteiten in het hele land. Volg bijvoorbeeld tijdens de Week van de Werkstress de nieuwe, gratis e-learningmodule van IZZ over statische belasting. Statische belasting gaat over het langer dan 4 seconden in een bepaalde houding werken. Denk aan langdurig je hoofd op een bepaalde manier houden, je armen omhoog of het vasthouden van apparatuur. Wist je dat statische belasting kan leiden tot klachten? Zelfs psychische. Blijf op de hoogte van de activiteiten van IZZ tijdens de Week van de Werkstress. Kijk op [www.izz.nl/werkstress-week2018](http://www.izz.nl/werkstress-week2018)

6 en 7 december 2018

### Nursing Experience

Nieuwe inspiratie doe je op tijdens de Nursing Experience 2018 in Ede. Twee leuke en leerzame dagen speciaal voor verpleegkundigen en verzorgenden. Met ruim veertig workshops, bijvoorbeeld die van IZZ: Zorg ook goed voor jezelf. Waar je leert hoe je je mentale conditie verbetert en beter omgaat met stress. Inclusief concrete tips om goed voor jezelf te zorgen. Als lid van IZZ krijg je **€ 10 korting** op de entreprijs. Kijk op [www.izz.nl/nursing2018](http://www.izz.nl/nursing2018)

8 december 2018

### Dag van de Fysiotherapeut

Wil je als (arbeids)fysiotherapeut workshops volgen op jouw vakgebied of nieuwe kennis opdoen van interessante sprekers? Ben je benieuwd naar de laatste behandelmethode? Bezoek dan de Dag van de Fysiotherapeut in Den Bosch. Zie [www.dvdf.nl](http://www.dvdf.nl)

## Frisse blik uit Friesland

# ‘Klein is krachtig!’

Een ziekenhuis dat zelf gezond is. Waar medewerkers weinig gebruik maken van fysiotherapie en psychische zorg en het ziekteverzuim laag is. Dat geldt voor ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen. Hoe krijgen ze dit voor elkaar? ‘Het gaat om hoe je met elkaar omgaat.’ Esther bij de Leij en Brenda Drayer delen hun frisse blik uit Friesland.

‘We ervaren nu minder werkdruk’

Het is woensdag. In de kantine van ziekenhuis Tjongerschans is het ‘de gezonde dag’. Met alleen maar verantwoorde opties op het menu. Esther bij de Leij, centrummanager Neurologie, MDL, Neurochirurgie en Medische psychologie, houdt het bij een kopje koffie. ‘De gezonde dag in de kantine is een van de zaken waarop wij hebben ingezet’, vertelt ze. ‘Om zelf een “gezondere” organisatie te worden en onze zorg beter te maken. Waar we blijven leren en verbeteren én ook prettig werken met elkaar.’ Tjongerschans startte in 2015 ziekenhuisbreed met een “veranderprogramma”. Doel? Continu verbeteren. Voor de patiënten én de medewerkers. Met de medewerkers zelf zoveel mogelijk aan het roer.

### Minder werkdruk

Als de koffie op is, vraagt Esther ons mee te lopen naar een van de verpleegafdelingen. ‘De verpleegkundigen die hier werken, namen zelf het initiatief voor een efficiëntere dagindeling’, legt Esther uit. ‘Direct om 7.30 uur spreken ze voortaan de dag door, zoals zorgzwaarte van patiënten en het aantal opnames en ontslagen. De koffie van 8.30 uur, die daarvoor eerst bedoeld was, slaan ze nu over. Om 10.00 uur volgt

de normale koffiepauze. Het levert ze een half uurtje tijdswinst op die ze goed kunnen gebruiken om meer tijd te geven aan patiënten of voor het inlezen van dossiers.’ Daarnaast hebben ze ook een 3-uursronde ingevoerd. Een ronde dat de verpleegkundigen maken langs de patiënten op een moment dat er veel bezoek is van familie en vrienden. De verpleegkundigen vangen hierdoor al heel wat vragen op. Vragen waarvoor de familie anders ‘s ochtends belt. Of die aan de avonddienst gesteld worden, wanneer er veel te doen is en de bezetting laag. ‘Kleine veranderingen op zich’, zegt Esther, ‘maar al snel win je daarmee wat tijd op de drukste momenten van de dag. Daardoor ervaren de verpleegkundigen minder werkdruk. Ik denk dat dit soort kleine veranderingen samen krachtig zijn. Steeds samen kijken waar we ons werk beter kunnen doen.’

### Continu verbeteren

Verderop staat de deur van het kantoor van teamleider en verpleegkundige Brenda Drayer open. Brenda blijkt bezig met de voorbereiding van een bijeenkomst met het “verbeterteam” van de afdeling. Dat om de vier tot zes weken samenkomt en met regelmaat van samen-







‘Een verbeterteam houdt de vaart erin’



stelling verandert. En dat alles waar het team mee bezig is, bijhoudt op een groot “verbeterbord”. Op het moment hebben ze “gastvrijheid” en het geven en ontvangen van feedback op de agenda gezet. We vragen hoe het komt dat Tjongerschans zo’n prettig werkklimaat heeft. En als je dat als zorgmedewerker of team voor jouw organisatie ook wil: waar begin je dan? ‘Dat zijn lastige vragen’, concluderen beide dames. ‘Het is hier zo gegroeid; het blijven leren en verbeteren krijgt al vele jaren onze aandacht. Een verbeterteam houdt in ieder geval de vaart erin: daar komt zoveel goeds uit.’

### Vrijuit spreken

‘Ook openheid en aandacht voor elkaar zijn belangrijk’, vindt Esther. ‘Wat doen we goed? En wat kan nog beter? Dat “vrijuit” spreken gaat natuurlijk de ene keer goed en de andere keer ook niet.’ Brenda knikt instemmend. ‘Precies! Ik denk dat het altijd lastig blijft om bijvoorbeeld feedback te geven. En ook het ontvangen ervan vinden sommige mensen moeilijk. Wat ik zelf probeer te doen, is niet alleen feedback geven op handelen, maar ook op gedrag. Stel dat een collega een foutje maakt en geprikkeld



**Esther bij de Leij (l) en Brenda Drayer (r): ‘Openheid en aandacht voor elkaar zijn belangrijk’**

## ‘Zo kom je dichterbij. Tot de kern en tot elkaar’

op je reageert. Als je dan niet de nadruk legt op het foutje, maar benoemt dat iemand anders reageert dan normaal ... Dan kom je misschien te weten wat er speelt. Ik denk dat je zo dichterbij komt. Tot de kern en tot elkaar.’

### Zelf weinig zorg

De een handbalt en loopt in het voorjaar en de zomer hard. De ander doet aan kickboksen en crossfight. Esther en Brenda ondernemen zelf het nodige om hun eigen gezondheid op peil te houden. Bij Tjongerschans is het zorggebruik onder zorgmedewerkers laag. Veel lager dan gemiddeld. Zowel voor fysieke als psychische

zorg. Na alles wat al aan bod gekomen is: hoe komt dat? ‘Ik denk dan toch dat dit het “oog hebben voor elkaar” is’, antwoordt Esther. ‘Als je collega bijvoorbeeld mantelzorg verleent of te maken heeft met het overlijden van een ouder thuis: hoe is hij of zij dan geholpen? Wat kunnen andere collega’s of de leidinggevende doen? Of die collega met jonge kinderen of overgangsklachten die moeite heeft met nachtdiensten. Vraag ernaar. Maak er maatwerk van.’

Brenda onderschrijft Esthers standpunt. ‘Wat je vaak ziet, is dat we dingen uit de weg gaan. Een beetje wegwuiven. Veel te lastig om erover te beginnen, is het idee. En wie weet wat je er allemaal mee losmaakt? Terwijl – hoe moeilijk ook – het in ieders belang is om zaken bespreekbaar te maken. Om op elkaar te letten en signalerend te zijn. Is een collega bijvoorbeeld emotioneel vanwege een aangrijpende situatie? Dan geven wij daar ruimte aan en proberen we hem of haar relatief rustig en met een goed gevoel naar huis te laten gaan.’ ‘In de zorg hebben we vaak wat moeite om voor onszelf te zorgen’, concludeert Esther. ‘Laten we dan vooral heel goed zorgen voor elkaar!’

Wat doen jij en je collega’s om te blijven leren en verbeteren? Deel jouw tips, ervaringen en successen in de Zorg voor jezelf Community. Ga naar [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)



# Zorg je ook goed voor jezelf?

Je patiënten zijn bij jou in goede handen. En collega's kunnen op jou bouwen. Maar zorg je ook goed voor jezelf? Doe de test.

## vraag 1

**Stel, je hebt last van je rug. Wat doe je?**

- A** Niets. Rugpijn hoort bij mijn werk. Helaas, maar waar.
- B** Ik maak meteen een afspraak met de fysio of huisarts.
- C** Ik zie het een paar dagen aan. Wordt de pijn niet minder, dan bel ik de fysio of huisarts.

## vraag 2

**Bereid je een afspraak met een huisarts voor?**

- A** Ummm, hoezo voorbereiden?
- B** Nee, ik merk vanzelf wel wat de arts van me wil weten.
- C** Ja, ik denk alvast na over de vragen die ik wil stellen.

## vraag 3

**Je huisarts stelt fysiotherapie voor.**

- A** Ik knik ja, maar doe niets met zijn advies. Fysio helpt toch niet.
- B** Ik bel de fysio om een afspraak te maken.
- C** Ik vraag door, bijvoorbeeld naar de soorten fysiotherapie.

## vraag 4

**Je klacht hangt samen met je werk. Wat doe je?**

- A** Mezelf meteen ziek melden.
- B** Ik ga werken, maar zeg niets tegen mijn leidinggevende of collega's. Heeft toch geen zin.
- C** Ik bespreek mijn situatie met mijn collega's en leidinggevende.



## Vooral A

Je mag wel wat beter voor jezelf zorgen. Vertrouw op de deskundigheid van je collega's in de zorg. Dat komt je gezondheid ten goede!

## Vooral B

Je zorgt goed voor jezelf. Prima. Je hebt groot vertrouwen in de gezondheidszorg. Maar denk óók na over wat jij belangrijk vindt en bespreek dit met de arts. En vertel ook je collega's over je klachten.

## Vooral C

Je gaat bewust om met gezondheidsklachten. Je bereidt een artsbezoek voor en bespreekt op het werk waar je last van hebt. Slim, want zo genees je sneller. Houden zo!

Sta jij stil bij je gezondheid, eventuele klachten en de behandeling daarvan? Dat helpt je om sneller beter te worden. Kies bijvoorbeeld bewust voor een behandeling die goed bij jou en je werk past. Ons stappenplan helpt je daarbij. Kijk op [www.izz.nl/izz-stappenplan](http://www.izz.nl/izz-stappenplan)





**Naam:** Lieke  
Veltmaat (23)  
**Functie:**  
Kraamverzorgster

'Op mijn slippers  
begon ik weer  
met werken'

# ‘Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven’

Lieke Veltmaat werkt twee jaar als kraamverzorgster. Na een operatie heeft ze geleerd haar grenzen aan te geven. Zowel in het kraamgezin als naar haar werkgever PVG. ‘Om fit te blijven, probeer ik ook zo veel mogelijk te ontspannen.’

‘Ruim twee maanden heb ik thuisgezet na een operatie aan mijn voeten. Op mijn slippers ben ik weer begonnen met werken. Mijn werk werd aangepast. Ik begon met een klein gezin waar ik, vanwege couveuse-nazorg, maar drie uurtjes per dag werkte. Ook plande PVG steeds een paar vrije dagen tussen mijn werkdagen. Toen ik in een groter “gewoon” gezin aan de slag ging, kwam er als ondersteuning een stagiaire mee. Ik moest even wennen: balans vinden tijdens het lopen, niet te veel doen, op tijd gaan zitten, hulp vragen.

## Balans tussen werk en thuis

Ik weet dat de werkomstandigheden in de kraamzorg zwaar kunnen zijn. Zelf werk ik 49 uur in acht dagen, daarna heb ik twee dagen vrij. Dat staat vast en is voorspelbaar. Na die twee vrije dagen sta

ik in de wacht tot ik weer in een gezin kan starten. Dan weet ik nooit wanneer ik aan de beurt ben. Soms duurt het zes dagen, soms een halve. De geboorte van een baby is nu eenmaal niet te plannen. In die periodes is het lastiger om privé iets af te spreken. De balans tussen werk en thuis kan dan scheef zijn. Mijn werkgever doet er alles aan om dat recht te zetten. Ik kan bijvoorbeeld aangeven dat ik een paar uurtjes wil sporten. Dan halen ze me uit de wacht, en zetten me daarna weer terug.

## ‘We mogen altijd naar kantoor bellen om ons hart te luchten’

In drukke tijden krijg je op een vrije dag weleens een telefoontje of je kunt bijspringen. Je moet dan echt je grenzen aangeven, wat soms lastig is. Ik heb dat in de loop van de tijd wel geleerd. Fysiek is het werk zwaar. Ook al staat een bed op klossen, je staat toch scheef als je helpt bij de borstvoeding. Tijdens een door PVG georganiseerde cursus over houdingen, leer ik hoe dat beter kan. Hulp vragen aan de vader is ook een optie. Als hij toch naar boven loopt, kan hij misschien wel de stofzuiger meenemen?

## Je hart luchten

Thuis denk ik weleens na over dingen die niet lopen in een gezin. Ouders zijn bijvoorbeeld oververmoeid, of er spelen andere problemen. Het is niet de bedoeling om dat mee naar huis te nemen. Gelukkig kan ik dat steeds beter van me afzetten. We mogen altijd naar kantoor bellen om ons hart te luchten. Of we bespreken moeilijke momenten in intervisiegroepjes.

## Veel ontspannen

Om fit te blijven, probeer ik zo veel mogelijk te ontspannen. Als ik in een pittig gezin werk, doe ik 's avonds bewust minder. Gewoon op de bank hangen is dan al genoeg. Als ik energie over heb, ga ik sporten of spreek ik af met vrienden. In het gezin zelf probeer ik er altijd een feestje van te maken. Als ik de blije gezichten zie van twee kersverse ouders, word ik zelf ook blij. ✓

IZZ geeft je graag praktische tips om met je eigen gezondheid aan de slag te gaan. Ga hiervoor naar [www.izz.nl/tips-vitaaldoorjeloopbaan](http://www.izz.nl/tips-vitaaldoorjeloopbaan)



# Gezond werken? Pak aan!

‘Wees eerlijk naar jezelf en naar je collega’s. Dat geeft meer lucht. En als team kun je dan de beste zorg bieden.’ De medewerkers van Brabant-Zorg zijn het erover eens: praten over gezond en veilig werken is heel zinvol. De Aanpak Organisationsklimaat van IZZ hielp ze hierbij.

## Aanpak in drie stappen

De Aanpak Organisationsklimaat van IZZ helpt jou en je collega’s om gezonder en veiliger te werken. De aanpak bestaat uit drie stappen:

- In **stap 1** reageren medewerkers individueel op vragen en stellingen over gezond werken.
- In **stap 2** bespreekt het team de uitkomsten van deze peiling met de teamleider of taakverantwoordelijke.
- In **stap 3** gaat een bestuurder met de medewerkers in gesprek over de uitkomsten van stap 2 én wordt er samen nagedacht over oplossingen.

Deze drie stappen worden in totaal drie keer doorlopen.

De Aanpak Organisationsklimaat is gemaakt door IZZ en Erasmus Universiteit Rotterdam. De aanpak zorgt ervoor dat alle lagen van een zorgorganisatie met elkaar praten over gezond en veilig werken. En het blijft niet bij praten: er worden ook oplossingen bedacht én ingevoerd. Ook enkele teams van BrabantZorg zijn met de Aanpak Organisationsklimaat aan de slag gegaan. We legden vier stellingen voor aan drie medewerkers: verzorgende Patricia Oliemeulen, helpende Annie van de Donk en adviseur gezondheidsbeleid Femke Bartels.



### Stelling 1:

## Praten is zinloos, je moet actie ondernemen

**Annie:** 'Toen ik hoorde dat we de Aanpak Organisatieklimaat gingen doen, was ik daar eerlijk gezegd kritisch over.

Mooie praatjes waar in de praktijk niets van terecht komt, dacht ik. Maar wat heb ik me vergist! Ons team heeft van alles besproken, ook met de raad van bestuur. Over de werkdruk bijvoorbeeld. En over staliften die al tijden niet goed functioneerden. Er werd echt naar ons geluisterd, én gehandeld. Eerder repareerde de technische dienst de staliften. Dan deden ze het een paar weken en vervolgens rolden ze weer heel zwaar. Nu zijn ze eindelijk vervangen.'

**Patricia:** 'Die mentaliteit van niet praten maar doen, heerst er eerlijk gezegd wel in ons team. Wij zijn doeners. Alles wat erbij komt – bijvoorbeeld zo'n Aanpak Organisatieklimaat – vraagt tijd. Wat dus van de tijd afgaat die we direct aan een cliënt kunnen besteden. Maar tegelijk weet ik dat het goed is om dingen bespreekbaar te maken. Over dingen waar we tegenaan lopen, dingen die beter kunnen. Deze aanpak "dwingt" je als het ware om hier de tijd voor te nemen.'

**Femke:** 'En als een medewerker zijn kop boven het maaiveld durft uit te steken, moet deze er niet worden afgehakt. Dat vind ik vanuit de werkgeverskant heel belangrijk. Bij BrabantZorg is dat gevoel van openheid er gelukkig.'

**Patricia:** 'Klopt. In ons team voelen we genoeg ruimte om dingen te bespreken. Ook over de thuissituatie, als het daar even niet goed gaat. Iedereen heeft weleens een dag dat hij het privé zwaar heeft en weet: vandaag kan ik die bewerkelijke cliënt minder goed aan. Als je dit aangeeft bij je collega's kun je dat met elkaar opvangen. Fijn voor de collega die zich minder sterk in haar schoenen voelt. Maar ook fijn voor de cliënt voor wie de zorg wel gewoon doorgaat. Zoiets kan alleen maar als je dingen open en eerlijk durft te bespreken met elkaar. Kortom, wees eerlijk naar jezelf en naar je collega's. Dat geeft meer lucht. En als team kun je dan de beste zorg bieden.'



### Stelling 2:

## Het heeft nut om met een bestuurder in gesprek te gaan

**Femke:** 'Ja, dat werkte bij ons heel erg goed. De medewerkers namen geen blad voor de mond. En de bestuurders reageerden direct en adequaat. Bijvoorbeeld door meteen de agenda te pakken en een afspraak te maken om een halve dag mee te lopen bij een team. Of soms was uitleg voldoende. Zo vroeg een team met hoge werkdruk hoe het aantal fte per team wordt bepaald. Het team ziet dat cliënten een steeds zwaardere zorgindicatie hebben, maar dat er niet meer handen aan het bed komen. De bestuurder legde uit hoe dit werkt, zodat het team er verder over in gesprek kon met de eigen manager.'

**Annie:** 'Bij ons was het ook heel zinvol. Een bestuurder heeft een dag met mij meegelopen. En o, wat heeft dat voor geweldig resultaat gehad! Eigenlijk wilde BrabantZorg alle helpenden wegbezuinigen. Er waren zelfs al contracten van helpenden niet verlengd. Maar die dag met mij zag de bestuurder hoeveel werk wij de verzorgenden uit handen nemen. Het is sowieso heel lastig om vacatures voor verzorgenden te vullen. Dankzij deze meeloopdag heeft het bestuur besloten alle helpenden in dienst te houden!' →

'Een bestuurder heeft een dag met mij meegelopen'

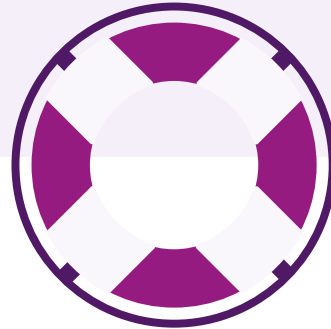
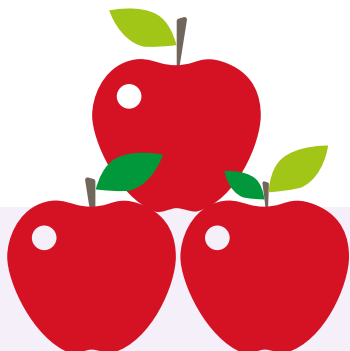
## ‘Onze medewerkers namen geen blad voor de mond’

### Stelling 3:

## Ook als medewerker kun je gezond werken bevorderen

**Femke:** ‘Absoluut! Voor hun cliënten hebben organisaties altijd veel aandacht: hoe kunnen we ze zo veel mogelijk eigen regie geven? Maar voor medewerkers is dat natuurlijk net zo belangrijk. Je kunt als werkgever je medewerkers van alles aanbieden, maar plannen en verbeteringen werken het beste als medewerkers er zelf voor kiezen.’

**Patricia:** ‘Ik zie het als een samenspel tussen organisatie en medewerkers. Natuurlijk moet de werkvloer zelf met ideeën komen hoe het werk anders, beter, gezonder kan. Maar omdat je vooral met je dagelijkse werk bezig bent, kan dit ook een belemmering zijn om verder te kijken en verder te komen. Dan helpt het bijvoorbeeld enorm dat onze organisatie ergocoaches heeft. Die adviseren gevraagd maar ook ongevraagd hoe je gezonder werkt.’



### Stelling 4:

## Zo'n aanpak is maar een tijdelijk redmiddel

**Annie:** ‘De Aanpak Organisationsklimaat zelf was bij ons inderdaad een tijdelijk project. Maar het heeft heel wat veranderd voor ons team! Met een groepje collega's hebben we voortaan een paar keer per jaar een afspraak met de locatiemanager. Over struikelblokken op de werkvloer waar we zelf en met onze eigen manager niet uitkomen. Ook bespreken wij met de locatiemanager welke impact beslissingen van de raad van bestuur hebben op de werkvloer. Handig, want deze manager staat rechtstreeks in contact met de raad van bestuur. Dankzij de aanpak is het makkelijker geworden voor mij en mijn collega's om problemen bespreekbaar te maken. Daarvoor had ik het gevoel dat wij op de werkvloer er alleen voor stonden. Nu voelt het veel meer als samen met de collega's van kantoor. Dat heeft mij rust gebracht, ik voel geen frustraties meer. En dat straalt ik uit naar mijn collega's én cliënten.’ /

### Wil jij ook praten én doen?

Dan is de Aanpak Organisationsklimaat van IZZ iets voor jouw team. Op onze website vind je informatie waarmee je als team zelf aan de slag kunt, zoals het stappenplan en de handleiding.

[www.izz.nl/leden/organisationsklimaat](http://www.izz.nl/leden/organisationsklimaat)





## Vinger aan de pols

Anja van 't Klooster werkt al 21 jaar op de Spoedeisende Hulp van Ziekenhuis St. Jansdal in Harderwijk. Als coördinator van het Bedrijfsopvang Team (BOT) zweert ze bij collegiale opvang na een aangrijpende gebeurtenis.

'Vroeger moest je zelf om hulp vragen, als je iets heftigs had meegemaakt. Nu staat het BOT-team klaar voor elke collega die een schokkende gebeurtenis heeft beleefd. Zoals bijvoorbeeld het uitvoeren van drie reanimaties in een week. Als BOT-lid ga je het gesprek aan met je collega's. En ook daarna houd je een vinger aan de pols. Je erkent wat zij meemaken en geeft tips: blijf bezig, zoek ontspanning en praat erover. Als coördinator van het BOT-team stuur ik 120 medewerkers aan. Zij zijn getraind om collega's te ondersteunen. Het is geweldig om te zien dat een sociaal netwerk van collega's helpt om gezond te blijven! Ik heb veel kennis opgedaan over psychotrauma. Het is mijn taak maar vooral mijn passie om ervoor te zorgen dat mijn collega's ongeschonden door hun werk komen. En dat ze niet vergeten hoe waardevol en mooi dat werk is. Zelf heb ik in al die jaren geleerd hoe ik me moet afschermen. Ik neem waar wat er gebeurt, maar het uniform beschermt mij. Natuurlijk sta ik weleens met tranen in mijn ogen. Dat mag, ik ben ook maar een mens.'

*Hoe geef jij een traumatische ervaring een plek? IZZ geeft je praktische tips op [www.izz.nl/tips-traumatischegebeurtenis](http://www.izz.nl/tips-traumatischegebeurtenis). /*

 Wil jij ook in de Zorg met jouw "niet-alledaagse" functie? Mail dan naar [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl)

# ‘Mentale fitheid

Zorgmedewerkers zijn erg betrokken bij hun werk. Daardoor liggen mentale klachten op de loer. Namens IZZ verzorgde trainer en coach Paul van Haaren hierover een workshop, op het congres Zorgprofessional in balans op 22 juni.

**Naam:** Paul van Haaren  
**Functie:** Trainer, coach en consultant duurzame inzetbaarheid bij Ergo Optima

‘Jezelf wegcijferen kan tot mentale klachten leiden’

# kun je trainen'

## Uit recent onderzoek van IZZ bleek dat 14,5% van de zorgmedewerkers kampt met burn-outklachten. Hoe sterk zijn zorgmedewerkers mentaal?

'Sterk. Als zorgmedewerkers klagen of zich ziek melden, is er heel wat aan de hand. Pas als het echt niet meer gaat, uiten ze dat. Want anders moeten collega's het werk opvangen.'

## Betrokkenheid is ook een valkuil!

'Precies! Want vanuit diezelfde betrokkenheid heeft 30% van de zorgmedewerkers ook een mantelzorgtaak. Dat is fors. Natuurlijk heeft de zorg betrokken mensen nodig. Maar als je jezelf helemaal wegcijfert, kun je psychische klachten ontwikkelen die tot een burn-out kunnen leiden. Dat gebeurt geleidelijk. Daardoor is het lastig te bepalen wanneer het niet meer "normaal" is hoe je je voelt. Stel jezelf belangrijke vragen: hoe energiek heb ik me de afgelopen maand gevoeld? Hoe moe ben ik aan het eind van de werkdag? Heb ik 's ochtends zin om te gaan werken? Maak voor deze vragen ééns in de maand ruimte. In de hectiek van de dag kom je daar niet aan toe.'

## Hoe versterk je je mentale fitheid?

'Zorg dat je geest zich genoeg herstelt, zowel op als buiten het werk. Veel zorgmedewerkers kunnen ook op hun vrije dag niet stilzitten. Even zitten, met koffie en een tijdschrift bijvoorbeeld. Geef vooral niet toe aan de onrust

die dan opkomt. Zo train je jezelf in mentale fitheid.'

## Op het werk lijkt dat lastiger ...

'Ook daar kun je je rustmomenten pakken. Ga een wandelingetje maken of kijk naar je vakantie-foto's op je telefoon. "Dat kan niet", zeggen medewerkers dan vaak. Maar dat is niet helemaal waar; dat kan niet áltijd. Ook de mate van stress die je ervaart, heb je zelf in de hand. Als een patiënt jou iets vraagt, en je kunt niet meteen reageren, kan dat stress opleveren. Dit heeft alles te maken met je persoonlijke overtuigingen. Je vindt waarschijnlijk dat je een patiënt hoe dan ook meteen te woord moet staan. Als je beseft dat dat jÓuw overtuiging is, en geen harde werkelijkheid, kun je er ook iets aan doen. Glimlach bijvoorbeeld eens om je eigen mindset. Dan maak je de impact al kleiner. Door te relativeren vergroot je je psychische fitheid.'

## Kun je ook blijven glimlachen als je geïrriteerd bent?

'Negatieve emoties uiten is goed, maar doe dat niet de hele dag. Stel een klaagkwartiertje in binnen het team. Anders blijf je elkaar voeden met dingen die niet lopen. Energie is zeer besmettelijk, zowel positieve als negatieve.'

## Hoe kan de organisatie iemands mentale kracht vergroten?

'Leidinggevendenden kunnen óók diezelfde vragen over je energiepeil stellen. Het helpt bovendien om medewerkers bij beslissingen te betrekken. Praktische oplossin-

gen? Spreek af dat medewerkers tijdens de pauze niet de afdeling opgaan, bespreek of het echt nodig is dat medewerkers tijdens hun vrije dagen bereikbaar zijn, regel een prikkelarme pauzeruimte.'



'Glimlach om je eigen mindset'

## Met alle veranderingen in de zorg is het een hele klus om mentaal sterk te blijven?

'Verandering is een gegeven van deze tijd. Je hebt een flexibele geest nodig om dat te accepteren. Maar denk niet dat psychische fitheid dé oplossing is voor alle problemen. Dat doet geen recht aan de complexe situatie waarin zorgmedewerkers zich op dit moment bevinden.' ✓

Wil je de workshop Zorg ook goed voor jezelf volgen? Dat kan tijdens de Nursing Experience. Kijk op [www.izz.nl/nursing2018](http://www.izz.nl/nursing2018). Nu al meer lezen over hoe je bijvoorbeeld een burn-out herkent en bespreekbaar maakt? Kijk op [www.izz.nl/burn-out](http://www.izz.nl/burn-out)



# Naar de met

Alweer meer! In 2017 gingen zorgmedewerkers vaker naar een fysiotherapeut of psychische zorgverlener. Voor het zesde jaar op rij onderzocht IZZ het zorggebruik. Steeds duidelijker wordt de link tussen geestelijke en lichamelijke klachten.

**‘Het hoort bij het werk’**

**Onderzoeker Babette Bronkhorst ontdekte in haar promotieonderzoek een verband tussen lichamelijke en geestelijke klachten. ‘Pas als een psychisch probleem zich uit in fysieke klachten, stappen zorgmedewerkers naar een zorgverlener.’**

‘Mijn onderzoek maakte duidelijk dat zorgmedewerkers met geestelijke klachten niet vlug naar een zorgverlener stappen. Dat doen ze pas als ze hierdoor ook lichamelijke klachten krijgen. Bijvoorbeeld problemen aan het bewegingsapparaat. En dan zie je ook dat de klachten tot meer zorggebruik leiden.’



# fysio werkstress

Waarom zorgmedewerkers pas hulp zoeken bij lichamelijke klachten? Waarschijnlijk omdat er een taboe rust op geestelijke klachten. Het voelt als een grote stap om daarmee naar de psycholoog of huisarts te gaan. Veel groter dan als het om een fysieke klacht zou gaan. Met psychische klachten blijven zorgmedewerkers stug doorwerken. Totdat het hen echt opbreekt en bijvoorbeeld hun rug het laat afweten. Vaak wordt de ernst van een psychische klacht ook niet ingezien. Het is een houding van: het hoort bij het werk. Nog zo'n opvatting is dat de zorg voor je cliënt altijd voorgaat.'

## 'Duurt een klacht langer, zoek hulp'

### Wat merkt de arbeidsfysiotherapeut in de praktijk van het verband tussen fysieke en mentale klachten?

Niels Veldhuijzen, arbeids- en bedrijfsfysiotherapeut bij Primum Movens en voorzitter van de pr-commissie van de Nederlandse Vereniging van Bedrijfs- en arbeidsfysiotherapie, geeft antwoord. 'Langdurige mentale klachten uit zich soms inderdaad in fysieke klachten. Stel je hebt last van stress. Dan neemt de spierspanning in je lijf toe,

### Klachten? Kom in actie! 3 tips

- Gewoon doorwerken met psychische klachten? Niet doen, bespreek ze met je huisarts.
- Duurt een lichamelijke klacht langer dan acht weken, zoek dan hulp.
- Denk je dat een lichamelijke klacht door het werk komt of je werk beïnvloedt? Ga dan bij voorkeur naar een arbeidsfysiotherapeut.

waardoor je gewrichten minder soepel bewegen. De impact van fysieke handelingen als trekken en duwen is dan veel groter. Je komt in een vicieuze cirkel terecht van nek- en schouderklachten. De gewrichten van je wervelkolom gaan vaster zitten. Je spieren worden harder en zorgen voor nog meer spierspanning. Werkfactoren zoals werkdruk en agressie van cliënten versterken deze negatieve spiraal.'

### Definitieve oplossing

'Lang blijven doorlopen met een klacht houdt risico's in. Hoe langer een klacht duurt, hoe langer het herstel duurt. Dan functioneer je minder goed op je werk en thuis. Moeder natuur lost veel klachten

zelf op. Een stelregel is dat het natuurlijke herstelproces van spieren en pezen zes tot acht weken in beslag neemt. Duurt een klacht langer, zoek dan hulp. Denk je dat de klacht door het werk komt of je werk beïnvloedt, ga dan liever niet naar een reguliere fysiotherapeut. Want die pakt vaak alleen de verhoogde spierspanning aan. Tijdelijk zal het beter gaan met je. Maar terug aan het werk bouwt die spierspanning zich opnieuw op. Ga daarom liever naar een arbeidsfysiotherapeut. Die zoekt naar de werk- en privéfactoren die het herstel belemmeren. Een belangrijk onderdeel van de therapie is het driegesprek tussen medewerker, arbeidsfysiotherapeut en leidinggevende over de belemmerende aspecten op het werk. Niet iedere medewerker vindt de aanwezigheid van de leidinggevende prettig. Maar dit leidt juist tot meer begrip. Oplossingen worden makkelijker gevonden. Is de oorzaak duidelijk, dan is een definitieve oplossing mogelijk. De klachten komen dan niet meer terug.' ✓

Hoe gaat de arbeidsfysiotherapeut te werk en wat vergoedt de IZZ Zorgverzekering? Zie [www.izz.nl/](http://www.izz.nl/) arbeidsfysiotherapie





Als zorgmedewerker weet je natuurlijk veel van de zorg. Maar weet je al dat je bij de huisarts ook terechtkunt voor speciale zorg en zelfs kleine chirurgische ingrepen? En dat je dan géén eigen risico betaalt? En weet je wat de beste manier is om met lagerugklachten om te gaan? Met deze praktische tips kun je bewuster kiezen voor de zorg die rekening houdt met jouw werksituatie.

## De huisarts, die kan véél!

### De voordelen voor jou:

- Je hoeft niet naar het ziekenhuis
- Een afspraak maken is eenvoudiger
- Je betaalt géén eigen risico!

Wat veel mensen niet weten, is dat je bij veel huisartsen ook voor speciale zorg terechtkunt. Bijvoorbeeld het plaatsen van een spiraaltje, longfunctietesten en hartfilmpjes. En zelfs voor kleine chirurgische ingrepen, zoals het verwijderen van een verstopte talgklier of een vetbult.

### Spiraaltje ook bij verloskundige

Een spiraaltje kun je ook laten plaatsen of verwijderen door een verloskundige die hiervoor een certificaat heeft. Ook dan betaal je geen eigen risico.

### Wie doet wat in de huisartsenpraktijk

Natuurlijk doet een **huisarts** niet alle werkzaamheden zelf. Huisartsenpraktijken zijn inmiddels vaak heuse zorgcentra, met meerdere huisartsen, huisartsassistenten en praktijkondersteuners. De huisarts is bij lichamelijke én psychische klachten je eerste aanspreekpunt. Dus als je je ziek voelt of

pijn hebt. Maar bijvoorbeeld ook als je niet lekker in je vel zit. Hij geeft je advies en schrijft waar nodig medicijnen voor. Zo nodig verwijst hij je door.

De **praktijkondersteuner** ondersteunt de huisarts. Hij geeft onder andere voorlichting en instructies aan patiënten. Over chronische aandoeningen en zorgprogramma's, zoals: astma, COPD, diabetes, hart- en vaatziekten, begeleiding bij stoppen met roken en psychische klachten (zoals burn-out of angststoornis). De praktijkondersteuner heeft een eigen spreekuur en doet ook vaak huisbezoeken, net als de huisarts zelf.

De **huisartsassistent** beantwoordt de telefoon en ontvangt je als je in de praktijk komt. Hij kan je een eerste advies geven en helpt je met kleine ingrepen en onderzoeken. Zoals bloeddruk opmeten, wratjes aanstippen, oren uitspuiten, uitstrijkjes maken en hechtingen verwijderen. ✓

Kijk voor meer informatie op  
[www.vgzvoordezorg.nl/izz/huisarts](http://www.vgzvoordezorg.nl/izz/huisarts)



# Feiten en fabels over lagerugklachten

Heb jij regelmatig last van je rug? Onder verpleegkundigen heeft in ieder geval 60% lagerugklachten. En wat blijkt uit onderzoek van onder andere het VUmc? Veel mensen met lagerugklachten krijgen niet de juiste zorg.

## Wat zijn lagerugklachten?

Bij lagerugklachten gaat het om pijn in de onderrug, die acuut of geleidelijk ontstaat. De oorzaak kan fysiek zijn, bijvoorbeeld een botbreuk, verschuiving van een wervelschijf of een infectie. Maar vaak is er geen duidelijk oorzaak. De pijn kan te maken hebben met belasting, houding of stress.

## Wat helpt om ze te voorkomen?

- Een goede algemene conditie
- Voldoende rust
- Oppassen met bukken en tillen
- Afwisseling in je werk
- Vermijden van stress

## Wat doe je eraan?

'Blijf actief en doe oefeningen', zegt VUmc naar aanleiding van hun onderzoek, 'zelfs als dat leidt tot tijdelijke toename van pijn. Ook is het heel belangrijk om aan het werk te blijven en dagelijkse activiteiten en hobby's te blijven uitvoeren.' Veel fysieke klachten gaan vanzelf over. Het natuurlijk herstelproces is zes tot acht weken. Duurt een klacht langer, zoek dan hulp. Wil je bijvoorbeeld naar een fysiotherapeut, kies dan zorgvuldig welke fysiotherapeut je het beste kan helpen. Zo proberen arbeidsfysiotherapeuten eerst een goed beeld te krijgen van je lichamelijk en geestelijke klachten, in relatie tot je werk- en werkomgeving. VGZ voor de Zorg helpt je graag een fysiotherapeut te vinden die rekening houdt met jouw werksituatie. Zodat je een goede behandeling krijgt voor je lagerugklachten. ✓



## Wat is waar?

### Fabels

- Bewegen maakt rugpijn alleen maar erger.
- Een scan of röntgenfoto geeft de oorzaak aan.
- Pijn betekent dat er iets kapot is.

### Feiten

- Bewegen is vaak het beste medicijn!
- Bij lagerugklachten is er meestal géén duidelijke oorzaak.
- In meer dan 90% van de gevallen is er geen schade in de rug.

Vind jouw fysiotherapeut of arbeidsfysiotherapeut via [www.vgzvoordezorg.nl/izz/vergelijkenkies](http://www.vgzvoordezorg.nl/izz/vergelijkenkies)





## 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Onderstaande acties helpen je gezond te werken én te leven.  
Speciaal voor IZZ-leden.

### Corrigeer je houding!

Heb je nek-, schouder- of rugklachten? Wil je meedoen aan een onderzoek van Anodyne naar houdingcorrigerende kleding? Schrijf je dan in via onderstaande link en maak kans om een van de deelnemers te worden. Alle deelnemers krijgen een gratis Anodyne Posture Shirt.

[www.izz.nl/postureshirt](http://www.izz.nl/postureshirt)



### Online zelfhulp: mantelzorg

Als mantelzorger loop je een verhoogd risico op overbelasting. Met de online zelfhulp mantelzorg van Stichting mirro leer je de balans te behouden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf. Blijf mentaal gezond door somberheidsklachten en overbelasting te herkennen én aan te pakken. Gezond zorgen kun je leren!

[www.izz.nl/zelfhulp-mantelzorg](http://www.izz.nl/zelfhulp-mantelzorg)



### Nursing Experience 2018

Nursing Experience is hét evenement voor verpleegkundigen en verzorgenden. Met ruim 40 workshops, interactieve beursvloeren, een skillslab, goodies en accreditatie! Doe ook mee aan de workshop van IZZ: Zorg ook goed voor jezelf. Je leert in deze workshop hoe je je mentale conditie kunt verbeteren en beter kunt omgaan met stress. IZZ-leden krijgen € 10 korting op de entreprijs.

[www.izz.nl/nursing2018](http://www.izz.nl/nursing2018)



### Slimme weegschaal!

De Fitbit Aria 2 Wi-Fi Smart Scale ziet eruit als een digitale weegschaal, maar is slimmer. Je kunt hem koppelen aan je Fitbit Activity Tracker en synchroniseren met de apps van Fitbit, om bijvoorbeeld persoonlijke doelen te bepalen. Je gewicht, vetpercentage, spiermassa en BMI worden afgebeeld in heldere grafieken. En heb je zo altijd bij de hand!

[www.izz.nl/fitbit](http://www.izz.nl/fitbit)







# 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

## Corrigeer je houding!

Heb jij nek-, schouder- of rugklachten? Houdingcorrigerende kleding kan een oplossing zijn! Doe mee aan een onderzoek naar houdingcorrigerende kleding en ontvang een gratis Anodyne Posture Shirt.

[www.izz.nl/postureshirt](http://www.izz.nl/postureshirt)

**Gratis voor IZZ-leden**



## Online zelfhulp: mantelzorg

Ben jij naast je werk in de zorg ook mantelzorger? Kijk dan eens naar de online zelfhulp mantelzorg van Stichting mirro. Deze online module helpt je de balans te behouden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

[www.izz.nl/zelfhulp-mantelzorg](http://www.izz.nl/zelfhulp-mantelzorg)

**Gratis voor IZZ-leden**



## Nursing Experience 2018

Ben je verpleegkundige of verzorgende? Laat je inspireren tijdens de Nursing Experience op 6 en 7 december 2018! Als IZZ-lid krijg je € 10 korting op de entreeprijs. Doe ook mee met de workshop die IZZ verzorgt: Zorg ook goed voor jezelf.

[www.izz.nl/nursing2018](http://www.izz.nl/nursing2018)

**€ 10 korting**



## Slimme weegschaal!

Krijg je gezondheid nog beter in beeld met de Fitbit Aria 2 Wi-Fi Smart Scale. Deze nieuwste versie van de slimme weegschaal geeft je inzicht in je gewicht, vetpercentage, spiermassa en BMI.

[www.izz.nl/fitbit](http://www.izz.nl/fitbit)

**15% korting**



## Hoe houden we de zorg betaalbaar?

We weten het allemaal. Wie werkt in de zorg én wie zorg krijgt: samen kunnen we de hoge kosten voor zorg drukken. De Zorg voor jezelf Community boog zich daarom over het onderwerp 'bewust zorggebruik' met de IZZ thermometer #2.

Ruim 80% van de deelnemers aan deze tweede IZZ thermometer maakt zich zorgen over de stijging van de zorgkosten in Nederland.

### Wat opvallende uitkomsten:

- Zorggebruikers hebben volgens de deelnemers de minste verantwoordelijkheid om de zorg betaalbaar te houden. De meeste verantwoordelijkheid ligt bij zorgverzekeraars en overheid.
- 75% van de deelnemers denkt dat het eigen zorggebruik invloed heeft op het betaalbaar houden van de zorg.
- Ruim 50% vindt een stijgende zorgpremie geen reden om minder zorg te gaan gebruiken.

- 75% is van mening recht te hebben op de vergoedingen in de aanvullende zorgverzekering.

### Wat zou jij doen?

We legden deelnemers ook een aantal situaties voor met de vraag 'Wat zou jij doen?' Zo blijkt dat opvallend veel panelleden kiezen voor een optie die formeel niet aan de regels voldoet. Ben je benieuwd naar alle uitkomsten en wat we ermee doen? Je kunt hierover meer lezen op [www.izz.nl/bewustzorggebruik](http://www.izz.nl/bewustzorggebruik). ✓



### Sluit aan voor het vervolg!

Maar liefst 800 mensen deden mee aan de IZZ thermometer #2. De helft daarvan wil verder praten over bewust zorggebruik. Voel jij je ook betrokken bij dit onderwerp? Reageer dan op het bericht *Meld je aan voor een gesprek over bewust zorggebruik* op [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl). Eerst nog aansluiten bij het IZZ ledenpanel? Ga naar [www.izz.nl/ledenpanel](http://www.izz.nl/ledenpanel).

Welkom in de Zorg voor jezelf Community!

Praat mee over bewust zorggebruik

