



# de Zorg



‘Geen spijt  
van overstap  
naar de zorg’

6 | Wat vind  
jij van dit  
magazine?

14 | IZZ onderzoekt:  
Hoe gaat het  
met jou?

23 | Nieuw! Kies  
uit twee zorg-  
verzekeraars

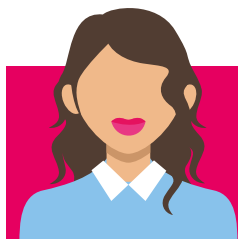


## 6 | Wat vind jij van dit magazine?

Dit magazine is er speciaal voor zorgmedewerkers – net als IZZ. Graag horen we daarom wat jij van *deZorg* vindt. En o ja, je kunt er ook een cadeaubon van € 50 mee winnen.

## 4 | Van toerisme naar zorg

Martijn heeft geen spijt van zijn overstap van het toerisme naar de thuiszorg. 'De combinatie van zorg verlenen, op kantoor werken, in een team én solistisch bij de cliënt thuis, geweldig!'



**23 | Nieuw! Kies bij IZZ uit twee zorgverzekeraars**



## 14 | Hoe gaat het met jou?

Voel jij je goed op het werk? Deze en meer vragen stelden we aan jou en al onze leden. Jullie antwoorden lees je in dit magazine. Zo ook wat wij hiermee doen.

## 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 maart 2019.

**Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Pieter van de Winkel (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans (Gloedcommunicatie)  
**Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie  
**Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Hollandse Hoogte (Robin Utrecht), Rob Engelaar, Studio Oostrum, Getty Images (m-imagephotography)

**Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign

**Druk** Enveloprint

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

**Contact met de redactie** [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl) of 055 – 204 83 31.

**Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via [www.izz.nl/wijzigen](http://www.izz.nl/wijzigen)

**Afmelden?** Wil je de *Zorg* niet meer ontvangen? Geef dit dan door via [www.izz.nl/wijzigen](http://www.izz.nl/wijzigen)

### 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).





## 18 | Tips tegen statische belasting

Werk jij soms lang in dezelfde onhandige houding? Dat is statische belasting, een sluipmoordenaar voor je lichaam. Hanneke Knibbe geeft tips hoe je hiermee om kunt gaan.

### En verder

- 8 | **Zorgsucces: omgaan met agressie**
- 11 | **Test: Ben jij een echte teamplayer?**
- 12 | **Samen met je partner een zorgboerderij runnen**
- 17 | **Zorg naar mijn hart: werken met ex-compatiënten**
- 20 | **Zzp'er of Zuid-Europeaan: oplossingen voor personeelstekort**
- 22 | **Daarom ben je lid van IZZ**
- 24 | **De IZZ Zorgverzekering door VGZ**
- 26 | **De IZZ Zorgverzekering door CZ**
- 28 | **Zorg voor jezelf Community**

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](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 via 0486 – 48 64 86.

## Waarom zijn we overal lid van?

Al die pasjes in je portemonnee van organisaties waar je lid van bent. Ken je dat? Ik vind zelf dat ik veel te veel pasjes bij me draag waar ik dan in winkels korting of andere voordelen mee krijg. Van bijvoorbeeld IKEA of mijn vaste tankstation. Zelfs onze slager om de hoek kent tegenwoordig een "lidmaatschap". Het gekke is dat ik niet eens zo van de clubjes ben.

Waarom zijn we overal lid van? Volgens mij sluit je je meestal ergens bij aan voor je eigen gewin: vaak de korting. De voordelen in harde euro's. En lid zijn van IZZ levert dát ook op. Denk aan het ledenvoordeel, de collectiviteitskorting op je IZZ Zorgverzekering, of de ruime vergoedingen op zorg die je nodig hebt vanwege je werk. Maar weet je

**'Ik ben niet eens zo van de clubjes'**

wat? We doen nog veel meer. In de vorm van onze belangenbehartiging: IZZ als ledencollectief van mensen in de zorg.

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg. Hopelijk ben je ook lid van ons omdat je ondersteunt waar wij voor staan.

Via projecten en onderzoeken ontwikkelen we samen met zorgwerkgevers, -werknemers en andere partners oplossingen om de gezondheid en inzetbaarheid van zorgmedewerkers te verbeteren.

Waarom ben jij lid van IZZ? Daar kun je dus meerdere redenen voor hebben. Meer dan alleen korting. Meer daarover lees je op pagina 22.



**Pieter van de Winckel**  
Community manager

## Overstap naar de zorg: geen moment spijt

'Ik, werken in de zorg? Ha ha, dat is toch helemaal niet hip.' Martijn Smith vond het voorstel van zijn vriendin maar niks. Nu, zes jaar later, is hij tóch verpleegkundige. En zou hij niet anders meer willen.

'Mijn carrière begon in het toerisme. Ik startte een evenementenbureau met een vriend tijdens mijn mbo-studie. Dat werd een succes. Dus was het een logische stap om de hbo-studie Leisure Management te gaan doen. Daarna had ik verschillende management- en marketingbanen in het toerisme. Toen mijn zusje overleed, kwam ik thuis te zitten. Ik was zoekende. Mijn vriendin zei: 'Is de zorg niet iets voor jou?' Nou nee, was mijn eerste reactie. Maar toen ik er verder over nadacht, werd me duidelijk dat ik met mensen wil werken. En dus startte ik in 2012 met een leer-werktraject. Tijdens een stage in de wijk wist ik het zeker: dit is wat wil ik doen!'

### Bed op klossen

'Mijn laatste stage was in 2016, als wijkverpleegkundige bij ZZG zorggroep. En dat werk doe ik nu nog steeds. De combinatie van zorg verlenen, op kantoor werken, in een team én solistisch bij de cliënt thuis, geweldig! Uiteraard doen we veel in overleg. Met familie, huisarts, collega's enzovoort. We hebben een fijn, hecht team. Kunnen bij elkaar terecht om zorgen en emoties te delen. Maar bij de cliënt thuis kunnen we niet voor elk wisselwasje de huisarts of een collega bellen. Dat vraagt dus om goed zelf nadenken.

Tuurlijk is het werk ook pittig, geestelijk en lichamelijk. Statische belasting bijvoorbeeld, probeer ik zo veel mogelijk te voorkomen. Merk ik dat een cliënt achteruitgaat en verwacht ik

dat hij snel bedlegerig wordt? Dan kaart ik alvast bij de familie aan dat er binnenkort een hoog-laagbed nodig is. Laatst was ik daar net te laat mee. Had de man van mijn cliënte al een nieuw bed gekocht. Een tweepersoonsbed, in de huiskamer. Trots vertelde hij dat hij het bed speciaal voor mij op klossen had gezet. Toen heb ik mijn eigen lichaam maar even opzij gezet.'

### Stage als moetje

'Van mijn overstap naar de zorg heb ik nog geen moment spijt gehad. De dankbaarheid, de intensieve contacten, prachtig. Die twijfel die ik zes jaar geleden had, zie ik ook in de ogen van sommige stagiairs. Ze zien het stagelopen in de wijk als een moetje. Maar aan het einde van de stage geven ze vaak toe dat het heel anders was dan ze verwachtten. Complexer én leuker.' ✓

Martijn probeert goed voor zichzelf te zorgen door bijvoorbeeld niet te lang in dezelfde houding te werken. Benieuwd naar tips om statische belasting te voorkomen?

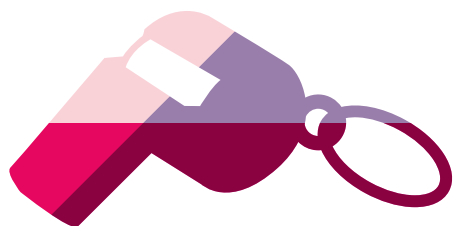
Volg de gratis e-learningmodule op [www.izz.nl/module-statische-belasting](http://www.izz.nl/module-statische-belasting)





**Naam:** Martijn Smith (37)  
**Functie:** wijkverpleegkundige bij ZZG zorggroep

'De combinatie van zorg verlenen, op kantoor werken, in een team én solistisch bij de cliënt thuis, geweldig!'



## 12.500

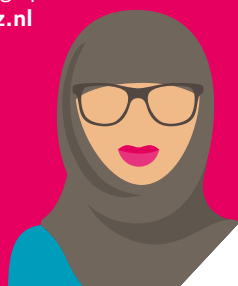
ideeën kregen we van jullie om de regeldruk in de zorg te verminderen! Een indrukwekkend aantal. Jullie droegen deze ideeën aan in onze Monitor Gezond werken in de zorg.

Wat we met de ideeën doen en wat er nog meer uit ons onderzoek kwam? Je leest het op pagina 14-16.

## ‘Schaf de brilvergoeding maar af!’

Wat heeft een nieuw montuur met zorg te maken? Heb je als brildrager liever een brilvergoeding of een lagere zorgverzekeringspremie? In oktober sprak IZZ met vijftien leden over bewust zorggebruik. Zij stelden de brilvergoeding flink ter discussie. Hoe denk jij hierover? Houden we de premie van de aanvullende verzekering betaalbaar met de afschaffing van de brilvergoeding?

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



Doe mee aan het Lezersonderzoek

## Maak kans op een cadeaubon van € 50

IZZ maakt haar magazine de Zorg speciaal voor jou en je collega's in de zorg. Maar wat vind jij ervan? Mis je bepaalde onderwerpen? Vind je de teksten prettig leesbaar? Heb je tips voor ons? Wij horen het graag van je. Doe mee aan het lezersonderzoek van de Zorg en maak kans op de cadeaubon Pluim van € 50. We verloten er tien. Deze Pluim kun je besteden aan een dagje uit, diner, gadgets, tijdschriften, spelletjes en nog veel meer.



Vul de vragenlijst in op [www.izz.nl/lezersonderzoek](http://www.izz.nl/lezersonderzoek)

Ledenvoordeel

## Handige Verpleegkunde Agenda

Vind jij het ook lastig om structuur in je dag aan te brengen met een onregelmatig rooster en een druk privéleven? De Verpleegkunde Agenda 2019 helpt je daarbij! Een handige agenda op zakformaat door en voor verpleegkundigen en verzorgenden. Met:

- 1 week op 2 pagina's
- elke dag vakjes om je werkdienst te noteren
- veel verpleegkundige tips, interessante weetjes en lekkere recepten voor tijdens je werk
- handige hulpmiddelen zoals verpleegkundig rekenen, een pijnmeter en een medicijn-groep-overzicht

Als IZZ-lid krijg je €2,95 korting! Je betaalt € 10 in plaats van € 12,95.

**Tip:** de agenda is ook leuk om je collega mee te verrassen.



Kijk op [www.izz.nl/verpleegkunde-agenda](http://www.izz.nl/verpleegkunde-agenda)





## Boekentip

# Tommie in de zorg

Tommie Niessen werkt als zzp'er in de wijkzorg en in een hospice. In het boek Tommie in de zorg schrijft hij over zijn werk. Een boek met treffende observaties, waardevolle levenslessen en ontroerende ontmoetingen. Enkele reacties van lezers: 'Heel herkenbaar.' 'Zo open en eerlijk.' 'Ik heb een hekel aan lezen, maar dit boek is fantastisch en leest makkelijk weg.'



### 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 Tommie in de zorg".
3. Schrijf in een reactie dat je mee wilt doen aan de loting.
4. Op 20 december maken we de winnaars bekend in de community!

## Gratis e-learningmodule

# Pas op voor statische belasting

Heb jij de e-learningmodule Statische belasting al gevolgd? Statische belasting gaat over het langer dan vier seconden in een bepaalde houding werken. Dit leidt tot fysieke klachten, maar ook tot psychische klachten en werkstress. De e-learningmodule die IZZ ontwikkelde helpt je klachten te voorkomen. Het is een gratis online module speciaal voor zorgmedewerkers. En dus met veel praktijkgerichte casussen die je direct kunt toepassen in je werk.

IZZ lanceerde deze module tijdens de Week van de Werkstress. Maar ook nu kun je 'm nog volgen.



[www.izz.nl/module-statische-belasting](http://www.izz.nl/module-statische-belasting)

## Activeer je lidmaatschap

# Voor veel voordeel

Heb jij nog geen profiel op onze website? Activeer dan snel je lidmaatschap en profiteer van de vele voordelen speciaal voor IZZ-leden:

- gratis online trainingen
- kortingen op allerlei leuke gezondheidsproducten
- tips en ervaringen delen in de Zorg voor jezelf Community
- toegang tot de grootste vacaturebank van de zorg
- onze nieuwsbrief boordevol tips en kortingsacties



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

## Omgaan met agressie

# ‘Blijf elk incident zien als iets abnormaals’

In de gehandicaptenzorg is agressie een steeds groter wordend probleem. Amerpoort, een instelling voor verstandelijk gehandicapten in de regio Utrecht, biedt medewerkers daarom fysieke en verbale weerbaarheidstrainingen aan. Begeleiders Dorien Keune en Lisette Jamont vertellen over hun ervaringen.

De keuken ziet er spic en span uit. Klaar om vanavond gebruikt te gaan worden. Hier komen cliënten koken als ze daar zin in hebben, een straat verderop staat hun woonlocatie voor begeleid zelfstandig wonen. Aan de muur een gedetailleerde instructie: “Stap voor stap een maaltijd klaar maken”. In de aangrenzende ruimte een kast met spelletjes, tafelfootbal en op de muur een door een cliënt geschilderde variant van “Het Melkmeisje”.

## ‘Een stabiel team zorgt voor minder agressie’

De 23 cliënten hebben een licht verstandelijke beperking, vaak gecombineerd met psychische of psychiatrische problematiek. Ze komen niet alleen naar de inloop om samen te koken of een kop koffie te drinken, maar ook om stoom af te blazen. ‘Als er iets onvoorspelbaars is gebeurd, loopt de spanning op en komen ze hier even afkoelen’, vertelt begeleider Dorien Keune. ‘Dat kan wel eens met agressie samengaan. Meestal verbaal: schelden, grensoverschrijdende opmerkingen of bedreigingen.’ Ze kijkt achterom naar het halletje bij de voordeur. ‘Maar het is ook wel eens geëscaleerd in die piepkleine hal waar je geen kant op kunt.’ ‘Als ik met een cliënt in gesprek ben, kies ik altijd de plek het dichtst bij de deur’, voegt haar collega Lisette Jamont

toe. Lisette werkt op een andere locatie waar acht jongvolwassenen met moeilijk verstaanbaar gedrag ieder een appartement hebben in een groter complex. Het gaat om cliënten die vanwege hun gecompliceerde problematiek nergens anders terecht kunnen.

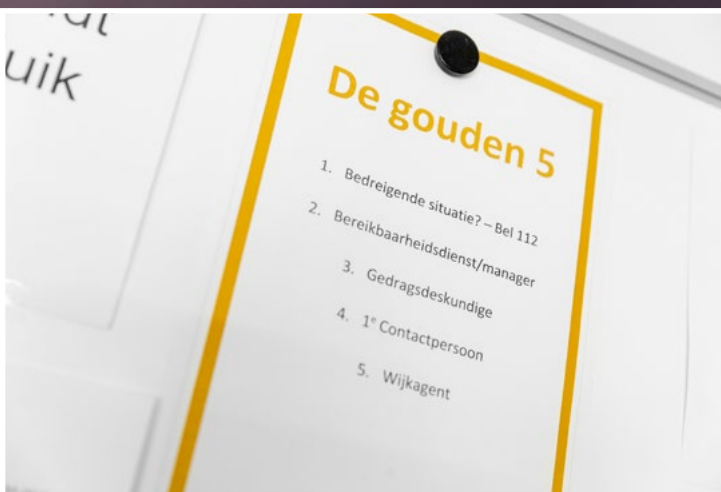
Lisette: ‘We hebben wekelijks met agressie te maken. Cliënten die spullen kapot gooien, scheldpartijen, bedreigingen, maar ook fysieke agressie. Ik ben een keer aangevlogen door iemand, terwijl ik alleen in zijn kamer was. Omdat ik mijn handen nodig had om hem vast te houden en om te voorkomen dat mijn shirt van mijn lijf getrokken werd, kon ik niet bij mijn pieper. Gelukkig hoorde een collega mijn schreeuw om hulp.’

### Abnormale grenzen

Agressie in de gehandicaptenzorg is een actueel thema. Met de steeds complexere problematiek van cliënten neemt de agressie op de werkvloer toe. Lisette en Dorien vertellen er vrij rationeel over. ‘We beseffen dat het niet normaal is wat wij meemaken. Maar de grenzen van wat normaal is, vervagen wel’, aldus Dorien. ‘Je krijgt een dikke huid. Pas nog hadden we met het team een discussie over een vervelende opmerking die een cliënt ons gemaaild had. Dan zie je dat een aantal mensen deze mail niet vindt kunnen, maar een aantal juist zegt: “ach, dat gebeurt zo vaak”. Ook het feit dat agressief gedrag bijna altijd een roep om hulp is, maakt dat hulpverleners op een andere manier naar agressie kijken. Lisette: ‘We weten waar het vandaan komt. Als je cliënten beter kent, zie je al aan een rimpel op de neus hoe het met het spanningsniveau gesteld is.’







Op de eerste verdieping huist het kantoor van de medewerkers. Aan de muur een A4'tje met "De gouden 5": wie te bellen in een bedreigende situatie? Op een andere muur een puntsgewijze beschrijving van de eerste opvang van een collega na een incident: vat samen wat je collega vertelt, laat stiltes vallen en reageer op gevoelens. Geef geen mening, moedig niet aan tot herstel ("het valt wel mee") en speel geen therapeut.

### Weerbaarheid

Omdat agressie impact heeft op de psychische belastbaarheid van medewerkers heeft Amerpoort een fysieke en een verbale weerbaarheidstraining op het programma staan. Lisette en Dorien geven sinds kort de verbale variant aan verschillende teams in de organisatie. Dorien: 'Door teams te trainen op verbale weerbaarheid leer je hen preventief te werken en spanningen van cliënten te herkennen. Zo kun je in sommige situaties een incident voorkomen.'

Lisette: 'We beginnen met de vraag hoe veilig iedereen zich voelt op de werkvloer. Door dit bespreekbaar te maken krijg je begrip voor elkaar. Ook het bepalen van een teamgrens is belangrijk. Je kunt zelf wel een grens hebben van wat toelaatbaar is of niet, maar als jouw team dat niet weet dan heb je daar niets aan. Bij welk gedrag moeten we direct handelen? Spugen? Bijten? Iets anders? Door hierover in gesprek te gaan, bepaal je samen de teamgrens.'

### Veilig werken bij Amerpoort

Esther Tensen, strategisch P&O adviseur: 'Omdat hulpverleners hun werk doen vanuit een sterke intrinsieke motivatie, gaan ze ook gemakkelijk over hun grenzen heen. Onze medewerkers hebben dan ook niet alleen met fysieke, maar ook met psychische klachten te maken. Met workshops en trainingen spelen we daarop in. Behalve de fysieke en verbale weerbaarheidstrainingen hebben we een VeiligPlus-programma ontwikkeld, met ondersteuning van IZZ. Ook hebben we een team Sterk in je werk en een gelijknamige toolkit. Onder Sterk in je werk vallen bijvoorbeeld het bedrijfsmaatschappelijk werk, de bedrijfspsycholoog, maar ook yogalessen en een workshop Veerkracht, waarin je je eigen stresssignalen leert herkennen. Online hebben we allerlei toolkits waarmee medewerkers op fysiek en psychisch terrein aan de slag kunnen.'

## 'Agressief gedrag is bijna altijd een roep om hulp'



Lisette Jamont (l), Esther Tensen (m) en Dorien Keune (r) maken agressie op de werkvloer bespreekbaar.

### Team

Sowieso is het team allesbepalend, vinden beide dames. 'Een stabiel team zorgt voor minder agressie', zegt Lisette. 'Zelfs als de problematiek complexer wordt.' Maar ook voor henzelf zijn betrouwbare collega's belangrijk. Dorien: 'Ik heb geleerd dat ik heftige gebeurtenissen makkelijker kan loslaten, als ik het kan bespreken met mijn collega's. Ze zien collega's die minder weerbaar zijn omvallen. Zelf hebben ze ook momenten nodig om te ontladen. Sport, yoga, maar in het geval van Lisette ook een tweede baan als docent op de hogeschool. Lisette: 'Ik heb bij Amerpoort een workshop gevolgd waarin ik leerde te herkennen wanneer mijn eigen spanningen te hoog oplopen. Erg behulpzaam, want zo voorkom je dat je vanuit je emotie gaat reageren.' 'Maak vooral gebruik van dat wat je organisatie te bieden heeft', sluit Lisette af. 'Bij Amerpoort hebben we een bedrijfsopvangteam (BOT-team) dat het gesprek aangaat met medewerkers die een heftige gebeurtenis hebben meegemaakt. Het is fijn dat iemand anders op de hoogte is van wat een incident met je gedaan heeft. Maar vooral: blijf elk incident zien als iets abnormaals!' /

Kijk voor meer informatie op  
[www.veiligplusaanpak.nl](http://www.veiligplusaanpak.nl)



# Ben jij een echte teamspeler?

Samen sta je sterker. Tegelijkertijd is goed samenwerken ook best een kunst. Doe jij liever je eigen ding? Of is werken binnen een team jouw tweede natuur? Omcirkel wat voor jou geldt.

Als ik iets niet goed vind gaan in mijn team, zeg ik daar wat van.

Ja  Nee

Dankzij mantelzorgers kan ik zelf betere zorg bieden aan mijn patiënt of cliënt.

Ja  Nee

Een nieuwe collega ontloop ik het liefst. Ik ben veel te druk om al die vragen te beantwoorden.

Ja  Nee

Ik vind het belangrijk dat alle collega's zich uitspreken als er iets beslist wordt.

Ja  Nee

Als ik ergens tegen aanloop, los ik het zelf op. Mijn collega's hebben het al druk genoeg.

Ja  Nee



In een teamoverleg houd ik liever mijn mond dicht, er zijn al zoveel meningen.

Ja  Nee

Het liefst doe ik alles zelf, dan weet ik zeker dat het goed gebeurt.

Ja  Nee

Als ik merk dat een mantelzorger overbelast is, geef ik daar aandacht aan. Bijvoorbeeld met tips.

Ja  Nee

Ik neem de tijd voor collega's die hun hart willen luchten.

Ja  Nee

## Vooraf paars

Je bent een echte teamspeler. Samen sta je sterk, dat is jouw motto. Heel goed, houden zo! Vind je het zelfs leuk om je team nog verder te verbeteren? Lees dan de tips op [www.izz.nl/sterk-team](http://www.izz.nl/sterk-team)

## Vooraf roze

Je trekt het liefst je eigen plan. Maar wist je dat je jouw werk nóg beter kunt doen als je meer samenwerkt?! Met collega's, maar ook met de patiënt of zijn mantelzorger. Hoe doe je dat? En kun je je wel echt in de ander verplaatsen? Ontdek het met de interactieve video's op [www.samenwerken-hoedoejedat.nl](http://www.samenwerken-hoedoejedat.nl)

Hoe ga je om met collega's met wie het lastig samenwerken is? Lees het interview met teamexpert Pierre van Amelsvoort.

[www.izz.nl/sterk-team](http://www.izz.nl/sterk-team)





**Naam:** Arjo (54) en  
Marinel Buijs (53, met  
cliënt in de achtergrond)

**Functie:**  
eigenaren Zorgboerderij  
Buitengewoon

‘Vaak gaat het bij ons  
wel over werk’

# ‘Je bent nooit helemaal vrij’

Een zorgbedrijf runnen samen met je echtgenote: dat geeft uitdagingen. Qua samenwerking én werk-privébalans, want aan de eettafel gaat het al snel over werk. Het echtpaar Arjo en Marinel Buijs is de drijvende kracht achter een tweetal zorgboerderijen.

‘We werken allebei al van jongs af aan in de gezondheidszorg. Toen we tijdens een vakantie op een zorgboerderij terechtkwamen, ontstond de wens om zelf ook zo’n boerderij te realiseren. Dat werd Zorgboerderij Buitengewoon. In 2009 openden we de tweede en sinds 2017 bieden we ook 24-uurszorg in ons eigen pand in Delfgauw.’

## Actief zijn

‘Een zorgboerderij is ideaal voor mensen met geheugenproblemen die nog graag actief zijn. Onze jongste bewoner, een man van 42 met alzheimer, heeft hier veel meer vrijheden dan in een verpleeghuis. Hij wandelt met de hond en maakt regelmatig fietstochten met vrijwilligers. Een oudere bewoner loopt iedere dag op zijn klompen door de moestuin. Ondanks dat zij de grip op het leven kwijtraken door hun ziekte, kunnen ze hier alsnog een waardig leven leiden. Hen zien opbloeien: daar doen we het voor.’

## Samenwerken

‘Onze teams bestaan bewust uit hele diverse mensen: stille wateren en druktemakers, jong en oud, man en vrouw. Alle cliënten zijn verschillend, dus zo is er altijd wel iemand met wie ze een goede klik

‘Onze teams bestaan bewust uit hele diverse mensen’

hebben. Van familieleden horen we dat de cliënten dat prettig vinden. Om iedereen op één lijn te houden zijn we heel duidelijk: alles gebeurt wel volgens onze visie. En één keer in de drie maanden organiseren we een uitgebreid teamoverleg.’

## Familie en vrijwilligers

‘De betrokkenheid van familieleden is groot, ze schoffelen bijvoorbeeld de moestuin op eigen initiatief. Maandelijks maken we een uitstapje met de bus, met familieleden en vrijwilligers erbij. Het is dan echt dringen om mee te mogen. We hebben zeventig vrijwilligers die allerlei activiteiten met de bewoners ondernemen. Ook de samenwerking met hen verloopt heel natuurlijk.’

## Gezinsleven

‘Voorheen woonden we op de boerderij, nu moeten we omlopen om er te komen. Dat hebben we

bewust gedaan om onszelf te beschermen. Maar je ziet alles, dus je bent nooit helemaal vrij. Als je ’s avonds de fiets pakt om erop uit te gaan en een medewerker of cliënt vraagt iets, neem je toch de tijd voor diegene. Onze kinderen hebben hierdoor geleerd dat er meer is in het leven dan fun en mobieltjes. Ze komen in aanraking met kwetsbare mensen en zien dat een werkdag niet altijd maar acht uur duurt.

Zelf houd ik me vooral bezig met de gehele coördinatie, dossiers schrijven en overleggen met de verschillende disciplines. Marinel werkt twee dagen per week in de dagverzorging. De samenwerking gaat goed, daar zijn we in vijftien jaar in gegroeid. We betrappen onszelf erop dat het wel vaak over werk gaat. Wat is er die dag op de boerderij gebeurd? Zijn er bijzonderheden? Daar spreken we elkaar soms op aan, zodat we het tijdens het avondeten ook nog over andere dingen hebben.’

Werken in de zorg neem je mee naar huis. Welk effect heeft het op jouw gezin? Voor het volgende nummer van de Zorg interviewen we graag jouw partner, zoon of dochter.

Geef je op via  
redactie@stichtingizz.nl



Ruim 10.000 leden doen mee aan IZZ-monitor

## Hoe gaat het met jou?

Voel jij je fit als je werkt? Vraagt je werk emotioneel veel van je? Deze en meer vragen hebben we aan jou en al onze leden gesteld. Op deze pagina's staan jullie antwoorden. En lees je natuurlijk ook wat wij hiermee doen.

Weet je het nog? In mei vroegen we jou en 120.000 andere bij IZZ verzekerde zorgmedewerkers om aan een onderzoek mee te doen. Deze Monitor Gezond werken in de zorg voerde IZZ samen met de Universiteit Utrecht uit. Ruim 10.000 leden beantwoordden diverse vragen over hun gezondheid en inzetbaarheid, in relatie tot hun werk. Hieruit hebben we vier actuele zorgthema's geselecteerd: **werkdruk**, **overgangsklachten**, **mantelzorg** en **organisatieklimaat**. De resultaten vind je op de volgende pagina's.

### Jouw gezondheid verbeteren

Met alle antwoorden in het onderzoek zijn we heel blij, want:

- We kunnen hierdoor achterhalen welke invloed het werken in de zorg heeft op jouw gezondheid. Zowel lichamelijk als geestelijk.
- Deze uitkomsten gebruiken we om ervoor te zorgen dat jij en je collega's gezond je werk kunnen blijven doen. Bijvoorbeeld met vergoedingen in de IZZ Zorgverzekering. En programma's voor Gezond werken in de zorg, zoals de Aanpak Organisatieklimaat.
- We krijgen inzicht in de trends in gezond werken, omdat we het onderzoek vijf jaar lang jaarlijks herhalen.

Dus, wat weet IZZ nu dankzij het onderzoek? En wat gaan we met deze kennis doen voor jou en je collega's? Je leest het hierna:

## Werkdruk

Zorgmedewerkers hebben met álle soorten werkdruk te maken (1 is nooit, 10 is dagelijks):

**cognitief** 8,2 10

veel verantwoordelijkheden, moeilijke beslissingen

**kwantitatief** 5,6 10

grote hoeveelheid werk

**emotioneel** 6,2 10

veel emotioneel belastende situaties

**fysiek** 4,8 10

veel lichamelijke inspanning

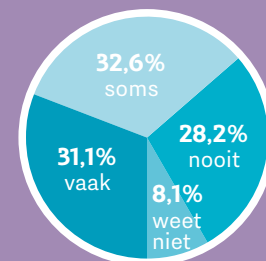
**regeldruk** 6,0 10

veel administratieve last en onbegrip hierover

Al deze soorten werkdruk zijn niet goed voor je, maar sommige soorten hebben een sterker effect op je gezondheid en inzetbaarheid dan andere. Zo zijn kwantitatieve en emotionele werkdruk het meest belastend voor je gezondheid en werkvermogen.

## Overgangsklachten

Hoeveel van de vrouwelijke zorgmedewerkers tussen de 40 en 60 jaar heeft overgangsklachten?



Zorgmedewerkers met overgangsklachten:

- +/- denken niet vaker na om van baan te veranderen
- +/- zijn niet minder bevlogen
- voelen zich ongezonder
- hebben een lager werkvermogen
- ervaren meer emotionele en fysieke werkdruk

### Dit doen we

- In ons onderzoek vroegen we jullie ook om **ideeën aan te dragen die de regeldruk verminderen**. Jullie droegen bijna 12.500 ideeën aan! In september hebben we een eerste selectie gemaakt. Deze selectie hebben we voorgelegd aan het IZZ-ledenpanel. De beste ideeën delen we natuurlijk met jullie, maar ook met zorgorganisaties, vakbonden, brancheverenigingen in de zorg en de overheid. Zodat er stappen gezet kunnen worden om de mooie ideeën ook te realiseren!
- Tijdens de Week van de Werkstress stond bij ons de fysieke werkdruk centraal. We lanceerden een **e-learningmodule** die je helpt gezond met statische belasting om te gaan. Je kunt deze nog steeds volgen. Zie [www.izz.nl/module-statische-belasting](http://www.izz.nl/module-statische-belasting)
- Is de werkdruk zo hoog dat je burn-outklachten hebt? Dan is een **training mindfulness** misschien iets voor jou. Het aanvullend Zorg voor de Zorg-pakket geeft een ruime vergoeding voor deze trainingen.
- 28 SEH-afdelingen van ziekenhuizen doen mee aan ons **onderzoek naar psychosociale arbeidsbelasting**.

### Tips

- Wil jij minder last hebben van werkdruk? Doe mee aan het experiment 'En nu zorg ik voor mezelf'. Je krijgt van ons

een vijfstappenplan dat je helpt om het experiment uit te voeren.

- Deel jouw ervaringen met burn-out in het forum hiervoor in de Zorg voor jezelf Community.
- Volg de online zelfhulpmodule Werkstress en Burn-out van IZZ. Met concrete tips en oefeningen leer je werkstress aanpakken en een burn-out voorkomen.

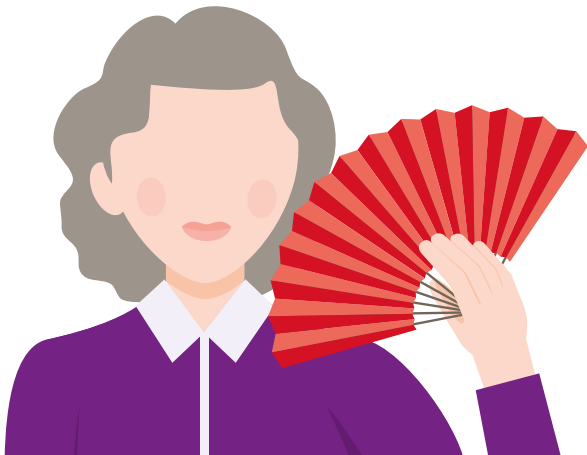
[www.izz.nl/burn-out](http://www.izz.nl/burn-out)

'Continu schakelen van patiënten naar familie naar collega's, maakt het werk het meest vermoeiend'



### Dit doen we

Het thema overgang analyseren we nog verder. We willen weten onder welke (werk)omstandigheden vrouwen met overgangsklachten wél genoeg werkvermogen en energie hebben. Dit helpt ons om **oplossingen te zoeken** die zorgmedewerkers ondersteunen bij overgangsklachten. Meer over dit onderwerp lees je in het volgende nummer van de Zorg.



### Tips

- Volg de online training Overgangsklachten. Deze is gratis voor jou als IZZ-lid.
- Deel jouw ervaringen en tips met lotgenoten. Hoe? In het forum Hormonen en de Overgang in de Zorg voor jezelf Community.
- Vraag een overgangsconsulent om praktische adviezen. We hebben de vergoeding hiervoor in de IZZ Zorgverzekering uitgebreid. Vanaf 2019 krijg je maximaal € 200 vergoed in het Zorg voor de Zorg-pakket.

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

“Onregelmatig werken is slopend als je slecht slaapt door de overgang”

## Mantelzorg

**31,5%**

van de zorgmedewerkers verleent mantelzorg.

**44,5%**

hiervan doet dit 1 of 2 keer per week.

### Mantelzorgers in de zorg:

- + zijn meer bevlogen
- ervaren meer werkdruk
- voelen zich meer lichamelijk en emotioneel uitgeput
- hebben een lager werkvermogen

### Dit doen we

Het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket vergoedt **services voor mantelzorgers**. Bijvoorbeeld hulp door een mantelzorgmakelaar bij het regelen van zorg, welzijn en financiën. En vervangende mantelzorg, waarbij de mantelzorg tijdelijk van je wordt overgenomen.

### Tip

- Bespreek met je collega's en leidinggevende dat je mantelzorg bent. Zo kun je samen passende oplossingen zoeken.
- Volg ook de online zelfhulpmodule Mantelzorg op [www.izz.nl/ledenvoordeel/online-zelfhulp-mantelzorg](http://www.izz.nl/ledenvoordeel/online-zelfhulp-mantelzorg).

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

'In onze organisatie is er te weinig aandacht voor mantelzorgers'



## Organisatieklimaat

Voelen medewerkers dat de organisatie het belangrijk vindt dat zij gezond en veilig werken? Dan is het organisatieklimaat goed.

### Zorgmedewerkers met zo'n positieve beleving van het organisatieklimaat:

- + ervaren minder werkdruk
- + voelen zich minder lichamelijk en emotioneel uitgeput
- + ervaren ook een veiliger klimaat voor patiënten
- + voelen zich meer bevlogen

### Dit doen we

De Aanpak Organisatieklimaat van IZZ helpt jou en je collega's het organisatieklimaat te verbeteren. Met behulp van een stappenplan ga je **in gesprek over gezond en veilig werken**. IZZ heeft deze aanpak ontwikkeld dankzij eerdere onderzoeken. Een aanpak die bewezen effectief is!

### Tip

- Wil je ook gezonder en veiliger werken? Ga met je team aan de slag met de Aanpak Organisatieklimaat! Zie het stappenplan en de handleiding op onze website [www.izz.nl/leden/organisatieklimaat](http://www.izz.nl/leden/organisatieklimaat)

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

### Medewerker én patiënt centraal: het kan!

Veel zorgorganisaties stellen de patiënt centraal. Sommige organisaties vinden het lastig om naast de patiënt ook nog de medewerkers centraal te stellen. Of zelfs niet nodig. Maar wat blijkt uit ons onderzoek? Die twee zaken gaan heel goed hand in hand! Als medewerkers merken dat de organisatie prioriteit geeft aan hun gezondheid, dan merken ze ook dat er prioriteit is voor de patiëntveiligheid. Het lijkt er dus op dat die twee prioriteiten elkaar versterken!



Lees meer over de Monitor Gezond werken in de zorg op [www.izz.nl/monitor](http://www.izz.nl/monitor)





## ‘Steun geven is onmisbaar’

Kinderen net uit een coma. Jonge mensen met zwaar hersenletsel. Verpleegkundige Marjolein Rooswinkel werkt dagelijks aan het herstel van hun bewustzijn. Dat doet ze op de afdeling Vroeg Intensieve Neurorevalidatie van Libra Revalidatie & Audiologie in Tilburg.

‘Kinderen en jongeren komen in een toestand van verminderd bewustzijn binnen bij onze afdeling Vroeg Intensieve Neurorevalidatie van Libra Revalidatie & Audiologie. Met verschillende therapieën stimuleren we het brein. Naast mijn dagelijkse zorgtaken probeer ik reacties bij hen uit te lokken door prikkels en opdrachten te geven. Ik observeer goed, want ze kunnen zelf niets aangeven. Het zijn de kleine dingen die dit werk heel dankbaar maken: een glimlach, een eerste woordje of iemand die na lange tijd weer geniet van een douche. Je hebt kinderen die wonderbaarlijk herstellen en weer gaan lopen, praten en eten. Maar niet ieder kind komt bij bewustzijn, dat maakt dit werk emotioneel zwaar. Dagelijks heb ik te maken met angst, onzekerheid en verdriet van bijvoorbeeld familieleden. Steun aan elkaar geven als collega's is daardoor bij ons onmisbaar.’



Hoe ga je om met emotioneel zwaar werk?  
Kijk op [www.izz.nl/psychischebelasting](http://www.izz.nl/psychischebelasting)



# Statische belasting is een sluipmoorde

Jären gaat het goed, maar dan kom je thuis te zitten. Met rugklachten bijvoorbeeld. Statische belasting is een “sluipmoordenaar” die veel langdurige uitval in de zorg veroorzaakt. Hanneke Knibbe is bewegingswetenschapper en hielp IZZ een e-learning-module voor zorgmedewerkers te ontwikkelen over statische belasting.

## Wat is statische belasting eigenlijk?

‘Als je te lang in dezelfde onhandige houding werkt, noemen we dat statische belasting. Zoals langdurig je hoofd op een bepaalde manier houden, iemand wassen die bedlegerig is of een infuus inbrengen. Statische belasting is tamelijk onbekend. Want bij gezondheidsrisico’s denken we vooral aan dynamische belasting, bijvoorbeeld zwaar tillen. Daardoor onderschatten we de gevaren van statische belasting. Je voelt het eigenlijk pas aan je lijf als het al te laat is. Steeds meer onderzoeken – onder andere door IZZ en door ons bureau LOCOmotion – brengen aan het licht hoe schadelijk dit is.’

## Iedereen staat weleens onhandig over een patiënt gebogen. Wanneer wordt zo’n houding problematisch?

‘Dat gaat snel: de schade treedt al op na één tot vier minuten gebo-

gen of gedraaid staan. Je spant je spieren lang aan, waardoor ze verzuren en verkrampen: er kan geen zuurstof je spieren in en er kunnen geen afvalstoffen uit. Lange tijd merk je niets, misschien een vermoeid gevoel na je dienst. Maar op den duur volgen vaak chronische klachten aan de rug of nek en schouders. Omdat de klachten ongemerkt ontstaan, noemen we statische belasting ook wel een sluipmoordenaar.

De schade bouwt zich ongemerkt op in de loop der jaren, als een emmer die steeds voller raakt en uiteindelijk overloopt. Werk je uitvoerend aan het bed, dan moet je extra opletten. Denk aan handelingen als wassen, kleden, wondverzorging en assisteren bij kleine ingrepen. In de thuiszorg zijn de risico’s groter, omdat de werkruimte krapper is dan in een instelling en hulpmiddelen niet of niet tijdig beschikbaar zijn.’



# naar

## Het voorschrijven van hulpmiddelen volstaat dus niet om statische belasting te voorkomen?

'Klopt, de praktijk is weerbarstig. Je hebt zorgorganisaties die alle praktijkrichtlijnen navolgen. In de verpleeg- en thuiszorg is dit een op de vijf. Daarnaast is er een grote groep zorgorganisaties waar nog verbetering mogelijk is, en een klein deel dat helaas onvoldoende doet. De omstandigheden werken ook niet mee: omdat mensen langer thuis blijven wonen, neemt de zorgzwaarte toe. En soms ligt een aanvraag voor een hulpmiddel weken bij een gemeente of zorgverzekeraar, terwijl de thuiszorg al zorg levert.'

## Als zorgmedewerker moet je dus zelf alert zijn op statische belasting. Hoe doe je dat?

'Stap een is: kijk of er hulpmiddelen zijn op je werkplek. Zo nee, regel dat ze er komen. Zo ja, stel ze goed in. Denk aan een hoog-laagbed, een verstelbare douchestoel, een hoog-laagbad of een instelbaar wondverzorgingskrukje. Het lijkt een open deur, maar het is zó belangrijk om hulpmiddelen te gebruiken. Denk niet "het zal mijn tijd wel duren", maar voorkom dat jouw emmer overloopt.'

Zijn er geen hulpmiddelen, neem dan elke paar minuten een micropauze van 20 tot 30 seconden. Ga rechtop staan en rek je uit terwijl je een praatje maakt met de patiënt. Dat voelt misschien als niksen, maar is het zeker niet. Durf ook creatief te zijn: sta je in een krap toilet om een patiënt gedraaid? Gebruik incontinentiemateriaal dan met het buikbandsysteem achterstevoren. Is het bed te laag en niet verstelbaar? Steun op het bed of nachtkastje, of ga in spreidstand staan.'

**Naam:** Hanneke Knibbe  
**Functie:** mede-eigenaar, onderzoeker en adviseur bij LOCO-motion gezondheidskundig advies

'Voorkom dat je emmer overloopt'

## Je hebt met je collega's een e-learningmodule ontwikkeld voor zorgmedewerkers, in opdracht van IZZ. Hoe helpt die bij statische belasting?

'De gratis module bevat informatie, instructiefilmpjes, duidelijke tekeningen en praktische tips: hoe voorkom je dat statische belasting



## 'We onderschatten statische belasting stelselmatig'

voor jou een probleem wordt? Je maakt meerkeuzevragen en krijgt direct feedback op je antwoorden, zo leer je al doende. Inloggen is niet nodig en je bent binnen ongeveer een halfuur volledig op de hoogte.' ✓

Wil je meer tips over statische belasting? Verpleegkundige in de wijk Youcef Boukhedmi deelt graag zijn ervaring en tips met jou op [www/izz.nl/tips-statische-belasting](http://www/izz.nl/tips-statische-belasting)



## Oplossingen voor het personeelstekort

# Zzp'er of Zuid-Europeaan?

Je kunt er niet omheen: het personeelstekort in de zorg. Het vertrek van collega's is moeilijk op te vangen. De gaten die vallen vullen organisaties op met het groeiend leger van zzp'ers. Werken als zelfstandige is populair maar het heeft nadelen. Zijn er alternatieven? Ja, soms zelfs uit een verrassende hoek: collega's uit het buitenland.

Tot 2022 zijn **190.000 extra zorgmedewerkers** nodig, oftewel **32.000** per jaar.

Bron: ministerie van VWS

Tot hetzelfde jaar wordt een tekort verwacht van **100.000 zorgmedewerkers**.

Bron: samenwerkingsverband SIGRA

Zijn een of meer van jouw collega's zzp'er? De kans is groot. Meer en meer zorgmedewerkers kiezen voor het bestaan als zelfstandige. Een op de tien is al zzp'er. Waarom? Je verdient al gauw meer en je hebt meer vrijheid dan in loondienst. Zo heb je meer invloed op hoe je de zorg aan een patiënt verleent. Je beslist ook over je eigen werktijden, en of je bijvoorbeeld wel of niet nachtdiensten draait.

Maar er zijn ook enkele nadelen. Voor organisaties is inhuren duur. En ben je in vaste dienst, dan bestaat er een kans dat je door de vrijheid van collega-zzp'ers extra nachtdiensten draait. Van tevoren weet je ook niet hoe bekwaam een zzp-collega is. Dit kan leiden tot extra werkdruk en stress. En als je in een zelfsturend team met veel flexkrachten werkt, is het nauwelijks mogelijk aan teamontwikkeling te werken. Sommige zorgorganisaties huren dan ook geen zzp'ers in. Zoals de Spoedeisende hulp van het VUmc. Teamleider Marjol Horselenberg: 'We doen dit niet, omdat uitzendkrachten niet volledig inzetbaar zijn. Ze moeten ingewerkt worden en doen daarna ook eerder een beroep op een collega dan een vast teamlid. Daarnaast pakken ze geen taakoverstijgende zaken op. Op onze SEH kiezen we ervoor om met vaste krachten en daardoor een hecht team te wer-

ken. Nieuwe mensen leiden we continu op. Dit is een structurele oplossing om het jaarlijkse verloop op te vangen.'

### Alternatief voor zzp

Er zijn creatievere en ook duurzamere alternatieven voor het inhuren van zzp'ers. Een mogelijkheid die in Nederland nog niet vaak voorkomt, is zorgmedewerkers in het buitenland werven. Zorgbalans heeft die stap gezet in 2017. De ouderenzorgorganisatie telt inmiddels acht medewerkers uit Spanje en Italië. Ellen Winters is wijkverpleegkundige bij Zorg-

### 'Onze cliënten waren enthousiast'

balans in het team Haarlem-Noord. Zij heeft vanaf het begin haar buitenlandse collega's begeleid. Ze zag het direct positief in. 'Maar ik aarzelde ook wel, want ik wist niet hoe cliënten zouden reageren. Maar ze stalen meteen hun harten. Onze cliënten waren allen enthousiast. Ze zijn dan ook superlief voor de cliënten.' Het taalniveau van de eerste lichte viel wel



**Wijkverpleegkundige Ellen Winters aan het werk met collega Antonio Beninati uit Italië. Ellen: 'We geven ze een welkom gevoel'.**

flink tegen. 'Het was soms met handen en voeten praten. Al zijn we er altijd uitgekomen.' De tweede lichting kon profiteren van de ervaring die Zorgbalans opdeed met de groep uit 2017. Ellen en enkele collega's reisden naar Spanje om de groep van dit jaar te ontmoeten. Hier werden de Spaanse en Italiaanse verpleegkundigen voorbereid op hun nieuwe baan in Nederland. 'We hebben kennismaking, individuele gesprekken gevoerd en bij de taalcursus gezeten. Ze kregen een intensieve taalcursus van zes volle dagen in een week. Dat is een groot verschil met de eerste lichting. We merken dit ook goed aan de nieuwe groep die afgelopen augustus is gestart.'

### **Mondiger**

Zorgbalans werkt met zelforganiserende teams van tien à vijftien mensen. Hierin draaien de Zuid-Europese collega's mee. Ellen: 'Voor de opvang in de eerste weken is heel belangrijk.

We geven ze een welkom gevoel. We zorgen voor een huis en een fiets. En ook maatjes: privé doen we samen allerlei leuke dingen.' Een cultuurverschil dat Ellen duidelijk merkte is dat Nederlanders mondiger zijn. 'Wij durven het te zeggen als we iets niet kunnen of iets niet vertrouwd aanvoelt. Zij doen dat niet en zeggen dat het geen probleem is. Ze zijn hiërarchischer ingesteld. De tweede groep hebben we al in Spanje op het hart gedrukt dat ze dit soort zaken gewoon kunnen bespreken in Nederland.'

Inge Veenstra, directeur Wijkzorg bij Zorgbalans is heel tevreden en enthousiast over de Spaanse en Italiaanse collega's: 'Als we volgend jaar mensen tekortkomen, kijken we ook weer in het buitenland. Bij de start hadden we geen idee hoe onze cliënten de Spaanse en Italiaanse zorgmedewerkers zouden ontvangen. Maar ze zijn snel omarmd. Blijkbaar is de taal van liefdevolle zorg universeel.' /

Meer weten over de huidige arbeidsmarkt in de zorg? IZZ bracht deze eerder in kaart. Kijk op [www.izz.nl/arbeidsmarkt](http://www.izz.nl/arbeidsmarkt)



## Daarom ben je lid van IZZ

▲ IZZ is **412.000 leden** sterk. Waarvan ruim 215.000 mensen in de zorg werken. Als collectief krijgen we heel wat voor elkaar. Wat hebben we het afgelopen jaar bereikt? Voor jou en andere IZZ-leden?

▲ IZZ komt op voor de **belangen van mensen die werken in de zorg**. Hoe kunnen we hun gezondheid en inzetbaarheid verbeteren? En veiliger werken in de zorg? 32 zorgorganisaties gingen aan de slag met de Aanpak Organisationsklimaat van IZZ. Zo kregen zorgmedewerkers en teams de kans om in gesprek te gaan over gezond en veilig werken.



▲ **Psychische arbeidsbelasting** aanpakken. IZZ deed hiervoor onderzoek bij de SEH's van 28 ziekenhuizen. Op basis van de resultaten maken de SEH's nu een gericht plan van aanpak. IZZ brengt de SEH's samen om hun plan van aanpak en ervaringen te delen.

▲ We hebben in 2018 de **Monitor Gezond werken in de zorg** uitgevoerd. Om te meten welke invloed het werken in de zorg heeft op jullie gezondheid. En erachter te komen hoe we jullie kunnen helpen gezond te blijven. Bijna 10.000 deelnemers!



Benieuwd naar de uitslagen van de Monitor Gezond werken in de zorg? Lees er meer over op pagina 14-16.

### ▲ Nog beter dan in 2018

De **IZZ Zorgverzekering** houdt als enige zorgverzekering rekening met de arbeidsrisico's van mensen in de zorg. Dit jaar hebben we de keuze uitgebreid met een tweede zorgverzekeraar.

Kijk voor meer informatie over de IZZ Zorgverzekering op pagina 23-27.

▲ Onlangs ontwikkelden we samen met vertegenwoordigers uit de zorg bijvoorbeeld een **gratis e-learningmodule over statische belasting**. Speciaal voor zorgmedewerkers zoals jij. Wat we leren uit ons jaarlijkse onderzoek Zorggebruik en onze samenwerking met zorgmedewerkers en zorgwerkgevers hebben we daarin meegenomen. Dat geldt ook voor andere projecten rondom andere werkgerelateerde klachten.



### ▲ Delen van kennis en tips

- 12.700 bezoekers op de IZZ Zorg voor jezelf Community
- IZZ-ledenpanel. Circa 5.000 leden doen mee aan diverse onderzoeken
- Team Burn-out startte het En nu zorg ik voor mezelf-experiment
- Actief online forum. Zo praten 400 leden door over bewust zorggebruik
- 7 events en bijeenkomsten. Zoals de IZZ-workshop Zorg ook goed voor jezelf. Ruim 1000 deelnemers!
- 4 x magazine de Zorg en een maandelijks IZZ nieuwsbrief
- > 15.000 vacatures op de IZZ Vacaturebank. Met profiel over gezondheid organisatie.

### ▲ Meten is weten

De IZZ Zorgverzekering is gebaseerd op diverse onderzoeken in de zorg. Rondom bijvoorbeeld zorggebruik, regeldruk, burn-out en overgang. **Onze onderzoeken** voeren we zelf uit, onder alle verzekerden of met de hulp van het IZZ-ledenpanel.

# 12.500

▲ **ideeën** kregen we van jullie voor het verminderen van regeldruk. Zoals het scannen van een QR-code voor veel voorkomende handelingen (in plaats van typen). Het IZZ-ledenpanel is op dit moment druk met de beoordeling van alle ideeën. Wordt vervolgd!



## Zorg ook goed voor jezelf

### Met de IZZ Zorgverzekering

IZZ maakt zich als ledencollectief sterk voor gezond werken in de zorg. Daar hoort een zorgverzekering bij die rekening houdt met de arbeidsrisico's van het werken in de zorg: de IZZ Zorgverzekering. 4 redenen om ook in 2019 voor de IZZ Zorgverzekering te kiezen, de eigen zorgverzekering van mensen in de zorg.

#### 1. Je werkgever betaalt vaak mee

In de meeste zorg-cao's is een werkgeversbijdrage opgenomen voor de collectieve IZZ Zorgverzekering. De hoogte daarvan is per cao verschillend. Je werkgever betaalt dus mee aan het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket.

#### 2. 10% collectiviteitskorting

Als je in de zorg werkt en deelneemt aan de collectieve IZZ Zorgverzekering, dan profiteer je van 10% collectiviteitskorting op de basisverzekering. Dit geldt niet voor de Basisverzekering Bewuzt van VGZ.

#### 3. Speciaal voor de zorg!

Door onze onderzoeken naar Gezond werken in de zorg, weten we welke zorg jij en jouw collega's zélf nodig hebben. Daarom zit in het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket een ruime vergoeding voor fysiotherapie, steun voor mantelzorgers, arbeidsfysiotherapie en mindfulness bij burn-outklachten.

#### 4. Nieuw: keuze uit 2 zorgverzekeraars

Vanaf 2019 voeren VGZ én CZ de IZZ Zorgverzekering uit. Hierdoor krijg je als IZZ-lid meer keuze uit basis- en aanvullende verzekeringen. Het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket waarvan de inhoud speciaal is afgestemd op het werken in de zorg, is bij beide zorgverzekeraars gelijk. Alleen de premie is anders. De andere aanvullende pakketten van VGZ en CZ verschillen wel van elkaar.

Lees meer hierover op de volgende pagina's.  
Meer informatie vind je ook online op  
[www.izz.nl/izz-zorgverzekering](http://www.izz.nl/izz-zorgverzekering)



Welkom in 2019

## De IZZ Zorgverzekering door VGZ

Vanaf de start, en al meer dan veertig jaar, doet VGZ de uitvoering van de IZZ Zorgverzekering. De zorgverzekering is in die tijd natuurlijk niet hetzelfde gebleven.



Steeds zijn aanpassingen gedaan. Die waren nodig omdat de overheid de basisverzekering heeft gewijzigd, of om de aanvullende verzekeringen verder te verbeteren. Altijd zijn de aanpassingen gedaan in samenspel met Stichting IZZ en met hart voor zorgmedewerkers. Met als doel jou de beste zorgverzekering te bieden, met een zo gunstig mogelijke premie. Dat is in al die veertig jaar hetzelfde gebleven. En dat geldt ook voor 2019!

### Drie basisverzekeringen

De IZZ Zorgverzekering door VGZ heeft twee varianten: de Basisverzekering Natura en Restitutie. Op 1 januari 2019 voegt VGZ een extra variant toe: de Basisverzekering Bewuzt. Dit is een verzekering met volledige vergoeding bij gecontracteerde zorgaanbieders, zoals apotheken, fysiotherapeuten en ziekenhuizen. Bij niet-gecontracteerde zorgaanbieders is de vergoeding maximaal 70% van het gemiddeld gecontracteerde tarief. De premie is hierdoor relatief laag.

Een overzicht van de drie basisverzekeringen en de premies voor 2019 vind je op: [www.vgzvoordezorg.nl/izz/basisverzekering](http://www.vgzvoordezorg.nl/izz/basisverzekering).

### Gewoon goed verzekerd in 2019

Je hebt inmiddels jouw zorgpolis voor 2019 ontvangen. Bij de zorgpolis heb je informatie gekregen over de wijzigingen per 1 januari in de basis- en de aanvullende verzekeringen. Ben je tevreden met je IZZ Zorgverzekering? Dan hoef je niks te doen. Je houdt in 2019 de IZZ Zorgverzekering door VGZ, zoals je gewend bent.





## Praktische services

Bij de IZZ Zorgverzekering biedt VGZ je een aantal praktische services. Maak er gebruik van!

### Je zorgzaken snel en eenvoudig regelen met de app

Bij de IZZ Zorgverzekering door VGZ kun je gebruikmaken van een prettige werkende app, met allerlei handige functies:

- Eenvoudig declareren
- Een zorgfactuur direct betalen
- Je eigen risico bekijken
- Je zorgpas en belangrijke telefoonnummers altijd bij de hand
- Nieuw! Precies zien hoeveel je nog vergoed kunt krijgen, bijvoorbeeld bij fysiotherapie en de tandarts.

Download de IZZ Zorgverzekering-app in de Apple Store of de Google Play Store.

### Zorgadvies en wachtlijstbemiddeling

Heb je te maken met een wachtlijst voor je behandeling? Of bij het vinden van een nieuwe huisarts of een andere zorgaanbieder? Neem dan contact op met de afdeling Zorgadvies en Bemiddeling van VGZ: 088 - 131 16 12. Ook voor vragen over de Wet Langdurige Zorg (WLZ) of een Persoonsgebonden Budget (PGB).

### Aandacht voor belangrijke thema's

Werken in de zorg betekent dat je het mooiste beroep van de wereld hebt. Omdat je mensen helpt beter te worden of om zo goed mogelijk met een beperking te leven. Maar dit werk is ook veeleisend. Bovendien verlenen veel medewerkers in de zorg naast hun werk mantelzorg. VGZ biedt je daarom ondersteuning, met aandacht voor belangrijke thema's zoals rugklachten, veerkracht, mantelzorg en de overgang. Zo wil VGZ je helpen gezond en inzetbaar te blijven.

## Goede voornemens? Werk aan je gezondheid!

Heb je goede voornemens voor 2019? Ook dan kan VGZ je helpen, met vergoedingen voor bijvoorbeeld vervangende mantelzorg of stoppen met roken. **VGZ helpt je graag jouw voornemens waar te maken!**

## Nieuw in 2019

# De IZZ Zorgverzekering door CZ

Dit jaar kun je voor het eerst kiezen om de IZZ Zorgverzekering bij CZ af te sluiten. Bij CZ heb je keuze uit drie basisverzekeringen en drie aanvullende verzekeringen.

### Keuze uit drie basisverzekeringen

De basisverzekering is er voor de belangrijkste zorg, bijvoorbeeld van je huisarts, apotheek en ziekenhuis.

Je kunt bij CZ kiezen uit twee naturaverzekeringen en een restitutieverzekering.

### Basisverzekeringen

<b>Zorgbewustpolis</b> naturapolis € 108,40 per maand, incl. korting met € 385 eigen risico	<b>Zorg-op-maatpolis</b> naturapolis € 112,32 per maand, incl. korting met € 385 eigen risico	<b>Zorgkeuzepolis</b> restitutiepolis € 118,48 per maand, incl. korting met € 385 eigen risico
Volledige vergoeding bij 45.000 gecontracteerde zorgverleners	Volledige vergoeding bij 45.000 gecontracteerde zorgverleners	Volledige vergoeding bij 45.000 gecontracteerde zorgverleners
Bij zorgverleners zonder contract vergoeden we 70% van je nota tot 70% van het tarief dat we hebben afgesproken met gecontracteerde zorgverleners	Bij zorgverleners zonder contract vergoeden we 75% van je rekening tot 75% van het tarief dat we hebben afgesproken met gecontracteerde zorgverleners	We vergoeden 100% van je nota, ook als de zorgverlener geen contract met ons heeft. Het bedrag dat de zorgverlener rekent, moet wel redelijk zijn
Regel je zorgzaken snel en makkelijk online	Regel je zorgzaken zoals je wilt: per post en online	Regel je zorgzaken zoals je wilt: per post en online

### Aanvullende verzekeringen

CZ heeft voor medewerkers in de zorg een overzichtelijk aanbod samengesteld van drie aanvullende verzekeringen. Je hoeft dus geen ingewikkelde vergelijkingen te maken. De vergoedingen in de aanvullende verzekeringen CZ Zorg voor de Zorg en CZ Zorg voor de Zorg Compleet zijn speciaal afgestemd op de zorgbehoefte van jou als medewerker in de zorg. Met de aanvullende verzekering CZ ZorgGoed verzekert je je met name voor onverwachte zorgkosten, die veel geld kunnen kosten. Als je een CZ Zorg voor de Zorg of CZ Zorg voor de Zorg Compleet afsluit, krijg je meestal van je werkgever een bijdrage in de premie.

## Aanvullende verzekeringen

	CZ Zorg voor de Zorg € 19 per maand	CZ Zorg voor de Zorg Compleet € 63,10 per maand	CZ ZorgGoed € 5,95 per maand
Fysiotherapie	16 behandelingen per jaar	42 behandelingen per jaar	6 behandelingen per jaar
Mindfulness bij een burn-out	Max. € 350 per jaar voor een online programma met persoonlijke coaching	Max. € 350 per jaar voor een online programma met persoonlijke coaching	Geen
Mantelzorgvervangng	Max. 9 dagen per jaar	Max. 9 dagen per jaar	Geen
Mondzorg	€ 200 per jaar voor algemene tand- en mondbehandelingen, zoals consulten en gaatjes vullen (excl. kosten voor kronen, bruggen, inlays, kunstgebit en implantaat)	* € 200 per jaar voor algemene tand- en mondbehandelingen, zoals consulten en gaatjes vullen * Kronen, bruggen, kunstgebit, etc: Je start met een budget van € 300,-. Gedeclareerde kosten worden in mindering gebracht. Het budget wat je over hebt, neem je mee naar het volgende jaar. Jaarlijks word je budget aangevuld met maximaal € 300,-. Je budget groeit max. naar € 900,-.	Geen
Orthodontie	Geen	Tot 22 jaar: het 1e jaar dat je deze verzekering hebt € 750. Elk jaar dat je deze verzekering langer hebt, krijg je € 500 per jaar extra. Je totale vergoeding loopt op tot max. € 2.250	Geen
Tandartskosten na een ongeval	Tot € 10.000 per ongeval	Tot € 10.000 per ongeval	Tot € 10.000 per ongeval
Spoedeisende hulp in het buitenland	Geen	100% van het gedeclareerde tarief binnen de EU/EER, Zwitserland en verdragslanden; in andere landen max. 2x het bedrag dat je in Nederland krijgt	100% van het gedeclareerde tarief binnen de EU/EER, Zwitserland en verdragslanden; in andere landen max. 2x het bedrag dat je in Nederland krijgt

Aan dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend. Raadpleeg hiervoor onze polisvoorwaarden.

## Gezond aan het werk

### Méer dan alleen korting

Met de collectieve zorgverzekering van CZ krijg je meer dan alleen korting. Zo krijg je ruimere vergoedingen en online hulp om aan de slag te gaan met je gezondheid. Samen leggen we de basis voor een gezonder leven. Want met de collectieve zorgverzekering van CZ krijg je exclusief toegang tot het online Vitality-portal. Dé manier om zelf te werken aan je gezondheid waar en wanneer je maar wilt.

### Vitality-portal, het online vertrekpunt om te werken aan je gezondheid

Ontdek binnen het Vitality-portal praktische informatie over thema's als gezonde voeding, meer bewegen en een goede werk-privébalans. Ook kun je deelnemen aan unieke gezondheidsprogramma's, zoals Veerkracht en Sterk in Werk, met of zonder hulp van coaches. Zo blijf je fysiek fit en mentaal sterk. Op het werk én thuis.

Wil je een compleet overzicht van de vergoedingen in onze aanvullende verzekeringen? Of je premie berekenen?

Kijk op [www.cz.nl/izz](http://www.cz.nl/izz).





# 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.

## Gezonder met Philips

Let jij ook op je gezondheid? Niet alleen op je werk, maar ook thuis? Dan zijn de producten van Philips die bijdragen aan je gezondheid zeker wat voor jou! Van airfryers en luchtbevochtigers tot tandenborstels en wake-up lights.

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

**30% korting**

PHILIPS



## Meten is weten!

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor een goede gezondheid. Met Fitbit breng je jouw gezondheid in beeld. Zo laat de Fitbit Activity Tracker je weten of je voldoende beweegt. En hun slimme weegschaal geeft je inzicht in je gewicht, vetpercentage, spiermassa en BMI.

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

**15% korting**

 fitbit.



## Goed matras!

Een goed matras is onmisbaar voor een nacht lekker slapen. Dit innovatieve matras van SanaSlapen is getest en goedgekeurd door IZZ-leden. IZZ kan nu alle leden het matras aanbieden met 50% korting bij aankoop. Kies nu voor een gezonde nachtrust met dit ledenvoordeel!

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

**50% korting**



## Verrassing per post

Een jarige job, pas verhuisde vriendin of zieke collega... Wie bezorg jij een glimlach? Als IZZ-lid krijg je nu €5 korting op bijvoorbeeld chocolade, ballonnen en bloemen van Greetz.

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

**€ 5 korting** (bij besteding vanaf € 15)

 greetz.nl





# 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.

## Gezonder met Philips

De apparaten van Philips brengen een gezonde levensstijl, gezonde omgeving én gezond eten binnen handbereik. Voor jou en alle andere leden heeft IZZ als groot collectief maar liefst 30% korting op diverse gezondheidsproducten kunnen onderhandelen. Van airfryers en luchtbevochtigers tot tandenborstels en wake-up lights. Neem snel een kijkje en profiteer van de gezonde voordelen.

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



## Metten is weten!

IZZ wil de gezondheid van haar leden bevorderen. Je krijgt als lid daarom 15% korting op de gezondheidsproducten van Fitbit. De Fitbit Activity Tracker laat je weten of je voldoende beweegt. Je hebt keus uit 4 modellen. De slimme weegschaal van Fitbit geeft je inzicht in je gewicht, vetpercentage, spiermassa en BMI. Maak je keuze op onze site.

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



## Goed matras!

Dit matras van SanaSlapen wordt veel gebruikt in de zorg. Dat komt doordat het hoogwaardige materiaal zorgt voor een optimale verdeling van druk. Na een check van een slaapergonoom en op basis van jouw persoonlijke kenmerken wordt jouw individuele matras samengesteld. Alle testslapers van IZZ bevelen het matras aan! Interesse? Lees de resultaten en verzilver jouw ledenvoordeel.

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



## Verrassing per post

Of er nu iemand jarig is, aan iets nieuws begint of een steuntje in de rug kan gebruiken, een klein gebaar kan veel betekenen. Bij Greetz krijg je €5 korting op boeketten, ballonnen, dranken, chocolade en meer. Maak deze nog persoonlijker en voeg een mooie kaart toe of kies voor cadeaupapier met naam of eigen foto. Veel plezier met verrassen!

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



## In gesprek over betaalbare zorg

Hoe kun je zelf de stijging van de zorgkosten afremmen? Als zorggebruiker én als zorgverlener? In oktober sprak IZZ hierover met vijftien leden. Met veel ideeën als resultaat!

### Je bent zorgverlener...

Veel IZZ-leden ergeren zich aan de verspilling en slordigheid op hun werk. Van medicijnen tot incontinentiemateriaal; kunnen we minder weggooien? En waarom gaan we soms zo slordig om met spullen op het werk, zoals bedden en deurposten. Dat doen we thuis toch ook niet?

### ...en je bent zorggebruiker

Dat patiënten minder (onnodige) zorg gebruiken, begint volgens onze leden bij inzicht. Beter inzicht in wat dat zorggebruik kost. Het helpt als zorgverleners vooraf die kosten met patiënten bespreken. En om jezelf af te vragen: zou je de zorg ook gebruiken als je het zelf moest betalen?

### Nog meer ideeën van onze leden:

- 'Schaf de brilvergoeding af. Een montuur vergoeden heeft toch niets met zorg te maken?'
- 'Voer een eigen bijdrage in voor huisartsbezoek, ter plekke te betalen. Zo voelen mensen dat de zorg niet gratis is.'
- 'Zorg dat tandartsen, medisch specialisten, fysiotherapeuten en andere zorgaanbieders minder of geen financiële prikkels hebben om iemand te behandelen.'



- 'Iedere stap naar de zorg legt extra druk op huisartsen en verpleegkundigen. Maak patiënten dit duidelijk, zodat ze ook daarom goed nadenken of de zorg écht nodig is.'

### En nu?

We nemen de ideeën over bewust zorggebruik mee in onze samenwerking met de zorgverzekeraars. In de Zorg voor jezelf Community gaan we verder in gesprek. Bijvoorbeeld over het afschaffen van de brilvergoeding. ✓

Geef je mening



### Praat jij ook mee over bewust zorggebruik?

Over hoe je de zorg betaalbaar kunt houden als zorgverlener en als patiënt. In het forum Bewust zorggebruik zijn IZZ-leden hierover in gesprek. Doe je mee? [www.community.izz.nl](http://www.community.izz.nl)