

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

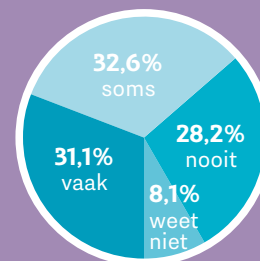
**regeldruk** 6,0 10

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.

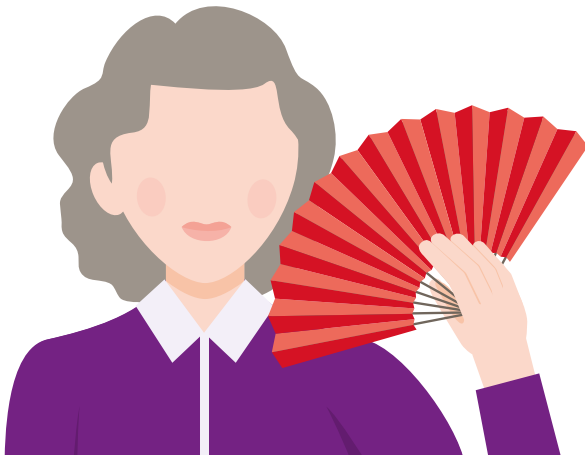
[www.izz.nl/burn-out](http://www.izz.nl/burn-out)

'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)

