



de Zorg

‘Neem zelf
de regie’



8 | 3 lessen
over gezond
werken

13 | Met pensioen:
Hoe is het leven
na de zorg?

22 | IZZ is meer dan
alleen een
zorgverzekering

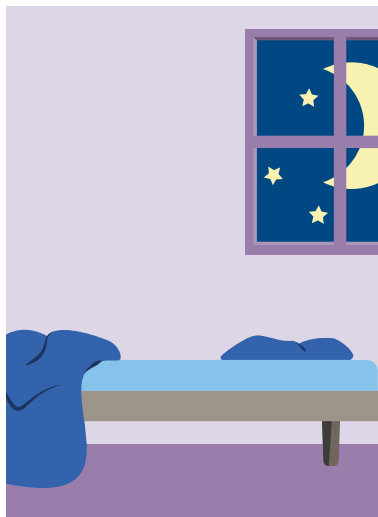


4 | 'Alleen jij kunt voor jezelf kiezen'

Na een zware ziekte leerde Anja zelf de regie te nemen. Dus zocht ze een werkgever die haar kwaliteiten waardeert. En koos ze voor werk waar haar hart ligt. Ook roept ze iedereen op: neem zelf de regie.



28 | Jouw lidmaatschap helpt IZZ om de zorg gezonder te maken



8 | 's Nachts wakker in je bed?

Misschien is het een schrale troost, maar je bent niet de enige met slaapproblemen. Want maar liefst een op de drie zorgmedewerkers slaapt slecht! Dit is een van de opmerkelijkste resultaten uit de Monitor Gezond Werken. Voor het tweede jaar op rij peilde IZZ de gezondheid van jou en je collega-zorgmedewerkers. Over slapen, leiderschap en aandacht.



14 | Succesvolle investering in mentale fitheid

Het Diaconessenhuis in Utrecht investeerde in de mentale fitheid van zijn oncologisch verpleegkundig specialisten. Een succesvolle ingreep. Sommige specialisten werden zelfs net op tijd op de rand van een burn-out opgevangen. Nu komt de cursus voor meer medewerkers beschikbaar.

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 2020.

Redactie Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Pieter van de Winkel (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel (Gloedcommunicatie), Isa Bais
Tekst, beeldredactie en vormgeving Gloedcommunicatie
Fotografie Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C,

Shutterstock (Simona Pilolla), Getty Images (Eva-Katalin, SolStock, Preto Perola)
Illustraties Gloedcommunicatie, Teldesign
Druk Enveloprint
Redactieadres Redactie de Zorg, Christiaan Geurtsweg 3, 7335 JV Apeldoorn. Per medio maart 2020 is ons nieuwe adres: Prins Willem Alexanderlaan 719, 7311 ST Apeldoorn
Verhuisd? Geef je adreswijziging online door via izz.nl/wijzigen

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

Contact met de redactie redactie@stichtingizz.nl of 055 – 204 83 31.

Geen lid? Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), maar wil je de Zorg wel ontvangen? Zet dan je profiel om of maak een niet-ledenprofiel aan via izz.nl/inloggen



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

22 | IZZ is van en voor jou!



Wat doen jullie naast de zorgverzekering? Wat doet IZZ om het grote aantal burn-outs in de zorg te verminderen? Waarom is het goed om het IZZ-lidmaatschap te activeren? Deze en veel andere vragen van IZZ-leden beantwoordt onze directeur Roland Kip in dit nummer.

En verder

- 6 | Kort nieuws: weg met de winterdip
- 11 | Zorg naar mijn hart: je bent niet je beperking
- 12 | Met pensioen: Hoe is het leven na de zorg?
- 17 | Test: Neem jij de regie op je werk?
- 18 | Peer Support: opvang door je eigen collega's
- 20 | Persoonlijk leiderschap en gezond werken
- 24 | De IZZ Zorgverzekering in 2020

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 izz.nl/registreren

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

Leesproblemen?

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



Waarom zit jij eigenlijk bij IZZ?

Het gezegde 'samen staan we sterker' gaat vaak op. Daarom kent Nederland ruim 51.000 collectiviteiten, waaronder IZZ. Als een van de grootste collectieven zetten wij ons dagelijks in voor het verbeteren van de gezondheid en inzetbaarheid van alle mensen in de zorg. En daar hoort – vinden wij – een speciale zorgverzekering bij. Eentje die helemaal is afgestemd op de zorgbehoeften van zorgmedewerkers zelf en één die collectiviteitskorting geeft. Ook vanuit IZZ laten we onze leden graag profiteren van financieel voordeel. Maar eerlijk is eerlijk, onze echte meerwaarde gaat veel verder dan een gunstige premie. In de afgelopen jaren heeft IZZ laten zien wat je als ledencollectief kunt bereiken én betekenen. Met een passend zorgaanbod vertaald in een eigen IZZ Zorgverzekering én met oplossingen om lastige kwesties in de zorg te tackelen. Denk aan regeldruk, burn-out, fysieke belasting en verzuim. Daarom is het zo belangrijk dat minister Bruins van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

'Onze echte meerwaarde gaat verder dan een gunstige premie'

het kaf van het koren scheidt binnen het grote aantal collectiviteiten. Zeker nu hij in 2020 het mes zet in de collectiviteitskorting en deze verlaagt van 10% naar 5%. Ons tegengeluid? Maak juist verschil tussen de belangenbehartigers met échte meerwaarde en de partijen die het alleen te doen is om het geven van korting.

Pieter van de Winckel
community manager



‘Ik heb zélf gekozen’

Reorganisatie op reorganisatie. Meer dan eens vreesde Anja Drent voor haar baan bij een vorige werkgever. Toen kreeg ze ook nog eens borstkanker. Dankzij een verandercoach hervond ze haar kracht. Nu is ze ervan overtuigd: ‘Neem zelf de regie. En zoek desnoods ander werk dat beter bij je past.’

‘Ik werkte 28 jaar bij dezelfde werkgever in de verpleging, verzorging en thuiszorg. Eerst als verzorgende, daarna als leidinggevende. Bij elke reorganisatie was het de vraag of ik op mijn positie kon blijven. Ook toen ik midden in onderzoeken naar borstkanker zat. Uiteindelijk kreeg ik de diagnose borstkanker én ging mijn functie naar iemand anders. Ik maakte een diepe val en na de operatie meldde ik me ziek.’ ‘Op zoek naar houvast zocht ik hulp. Bij de verandercoach die ik zelf inschakelde, hervond

‘Nu voel ik weer dat mijn inzet ertoe doet’

ik mijn kracht. Tegelijkertijd werd ik behandeld voor mijn kanker. Langzaam maar zeker herstelde ik. Met de coach bracht ik intussen mijn talenten in kaart. Ik kreeg zicht op wie ik ben, waar ik voor sta en waar ik goed in ben. Toen vroeg de coach wat ik met dit inzicht wilde. Terug naar mijn werkgever wilde ik in elk geval niet meer. Maar wat dan wel?

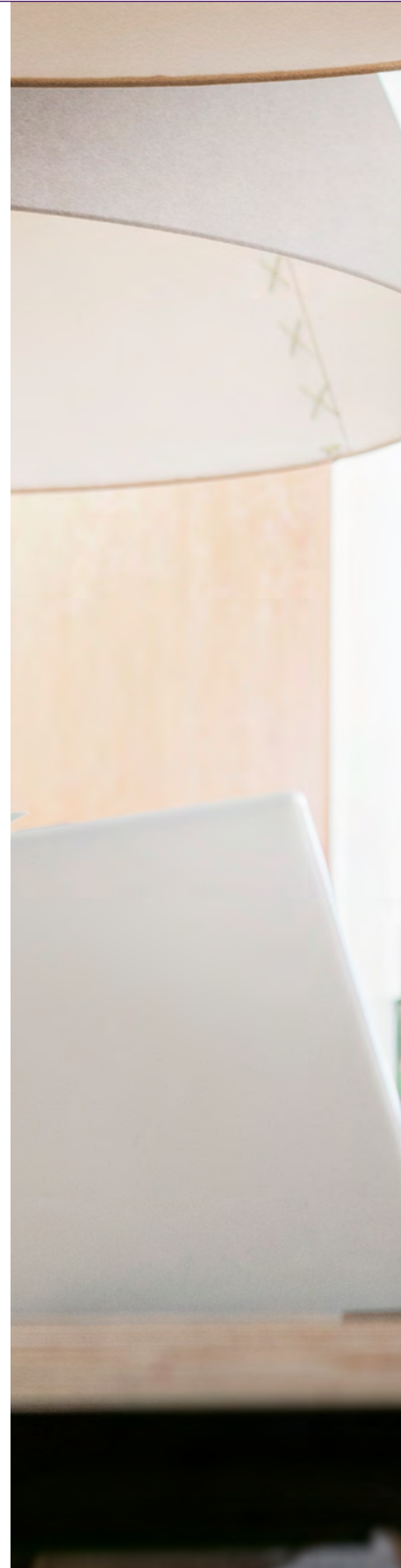
Mijn coach gaf me een heel waardevol advies: zoek eerst een werkgever die jou waardeert voor je kwaliteiten. Daar zal je een boost van krijgen. Zo kwam ik als locatiemanager terecht in de huisartsenspoedzorg. Ik werd inderdaad gewaardeerd voor wat ik meebracht. Met heel

veel plezier heb ik daar zeven jaar gewerkt. Het was echter ook een heel drukke baan. Ik werd steeds vermoeider en was soms prikkelbaar. Toen zocht ik mijn coach weer op. De organisatie faciliteerde dit en steunde me.’

Wijs niet naar de ander

‘In mijn tweede coachingstraject kwam ik erachter dat het leidinggeven inmiddels minder goed bij me paste. Ik wilde kiezen voor waar mijn hart ligt: bij een kwetsbare doelgroep. Bij mensen en vooral jongeren die tussen wal en schip dreigen te raken. Ik werk nu als projectleider in het sociale domein, voor deze doelgroep. Nu voel ik weer dat mijn inzet ertoe doet. Ik heb een vaste baan opgezegd voor een tijdelijk contract, maar ik heb zélf daarvoor gekozen. Bovendien koos ik voor mezelf. Want als ik in de huisartsenspoedzorg gebleven was, had ik het risico op een burn-out gelopen. Ik zie veel mensen in de zorg naar hun werkgever wijzen. Of naar hun leidinggevende of collega's. Maar kijk eerst naar jezelf en praat met je werkgever. Alleen jij kunt voor jezelf kiezen.’

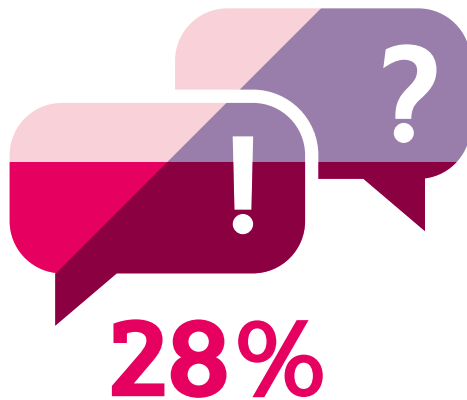
Benieuwd welke inzichten Anja graag met je deelt? Lees hoe je via coaching zelf de regie kunt nemen op izz.nl/coaching



Naam: Anja Drent (54)
Functie: projectleider beschermd
wonen bij Sociaal Werk Oldambt

'Terug naar mijn werkgever
wilde ik niet meer'





28% van de zorgmedewerkers vindt dat hun leidinggevende hen stimuleert om mee te denken en te beslissen. 58% bepaalt vaak mee welke ontwikkelingsdoelen hun team zich stelt.

Meer weten over eigen regie nemen en persoonlijk leiderschap? Test jezelf op pagina 17 en lees erover op pagina 8-10 en 20-21.

‘Mijn onregelmatige diensten in de zorg zijn de oorzaak van mijn slaapproblemen’

Onregelmatige diensten en werken in de zorg, het is een veelvoorkomende combinatie. Maar wat doet het met je gezondheid? En wat is het effect ervan op je slaap? Uit de IZZ Monitor Gezond werken in de zorg blijkt dat 31% last heeft van een onrustige of gestoorde slaap. Zijn onregelmatige diensten en slecht slapen onlosmakelijk met elkaar verbonden? Hoe zie jij dit?



Reageer op de stelling op community.izz.nl



Voor in je agenda!

21 maart 2020

Workshop over de overgang

Ede – IZZ verzorgt tijdens het BRV-congres de workshop Zorg ook goed voor jezelf – de overgang. Eerder kreeg deze een 8,1 van de bezoekers van “Zorgprofessional in balans”.

[brvnederland/evenementen](https://brvnederland.nl/evenementen)

12 en 13 mei 2020

Florence Nightingale Fair

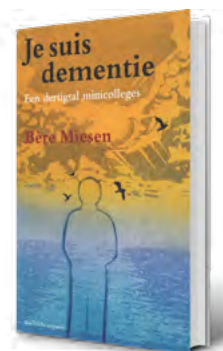
Veenendaal - Als zorgverlener word je deze dagen in het zonnetje gezet! Ook IZZ is van de partij. Kom je ons bezoeken?

florencenightingalefair.nl

boekentip

Je suis dementie

Welke impact heeft dementie op patiënt, familie en verzorgenden? In *Je suis dementie* geeft psychogerontoloog Bère Miesen in een dertigtal minicolleges antwoord op deze vraag. Als zorgmedewerker lees je in dit boek meer over wat er speelt bij patiënten met dementie. Je krijgt tips en adviezen over hoe je kunt omgaan met agressief gedrag van de patiënt zelf. Verder gaat het boek in op belevingsgerichte zorg. Gedichten wisselen de minicolleges af, zodat je als lezer steeds even rustig de informatie kunt laten bezinken.



Meer weten over Bère Miesen? Lees over zijn leven na de zorg op pagina 12.

IZZ verloot vijf gratis exemplaren!


1. Log in op community.izz.nl.
2. Open het bericht “Win het boek Je suis dementie” en schrijf jouw reactie.
3. Op 23 december maken we de vijf winnaars bekend in de community.

Onze website besteedt extra aandacht aan jouw thema's

Je hebt het mooiste beroep ter wereld. Maar als zorgmedewerker kan je (onregelmatige) werk invloed hebben op je mentale gezondheid, je slaap en eventuele

klachten tijdens de overgang. Hoe ga je hiermee om? En wat is de invloed van deze drie thema's op je werk? Lees onze inzichten uit onderzoek, tips en adviezen.



 izz.nl/burn-out
izz.nl/overgang
izz.nl/slaap

Schrijf je in voor de IZZ Nieuwsbrief

Maandelijks het laatste nieuws over gezond werken in de zorg in jouw mailbox!

izz.nl/nieuwsbrief



Weg met die winterdip, ga wandelen!

Wat is in deze maanden lekkerder dan met een kop thee op de bank ploffen? Juist: de deur uit en lekker wandelen in de winterzon! Goed voor je hart en het helpt je mentaal door het tegengaan van somberheid en het verminderen van risico's op vormen van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer. Waarom zou je daarom ook niet vaker op je werk naar buiten gaan? Gá samen lunchwandelen en combineer het met andere werkzaamheden, denk aan coaching tijdens het wandelen.

Korting bij KWBN

Je kunt voor slechts € 24,50 een lidmaatschap afsluiten bij de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) en zo

profiteren van een aantal extra's als wandelaar. Aanmelden voor deze speciale actie is mogelijk tot 1 februari 2020. Je ontvangt dan het november magazine Wandel.nl gratis.

Voordelen lidmaatschap

- € 5 korting op het Alles-in-1 pakket 2020.
- Aantrekkelijke kortingen op bijna alle 1.500 KWBN-tochten.
- 5 x per jaar het magazine Wandel.nl, boordevol wandelinspiratie.
- Het overzicht van alle KWBN-wandelevenementen in de Wandel.nl evenementen jaargids.

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland



Lees meer over de actie van KWBN en hoe je wandelen kunt combineren met je werk op izz.nl/wandelen

Slaap, leiderschap en aandacht voor gezondheid

3 opvallende resultaten

Als zorgmedewerker heb je een belangrijke taak. Net zo belangrijk is het dat je die gezond en met plezier kunt uitvoeren. Met de Monitor Gezond werken in de zorg onderzochten wij dit jaar voor de tweede keer hoe het werken in de zorg voor jullie is. We lichten er enkele opvallende resultaten uit. Herkenbaar?

Met de Monitor Gezond werken in de zorg meten we samen met de Universiteit Utrecht gedurende een periode van vijf jaar welke invloed het werken in de zorg heeft op de gezondheid van zorgmedewerkers. In 2018 werd de monitor voor het eerst uitgevoerd. Met de resultaten van toen zijn we in 2019 extra aandacht gaan besteden aan de thema's overgang, burn-out, werkdruk en regeldruk. Dit jaar is de monitor herhaald en deden in totaal 12.260 zorgmedewerkers mee. Met behulp van de monitor selecteren we nieuwe thema's die we verder uitdiepen voor de verbetering van gezondheid en veiligheid in de zorg.

1

Onrustig slapen

31% van de zorgmedewerkers slaapt onrustig

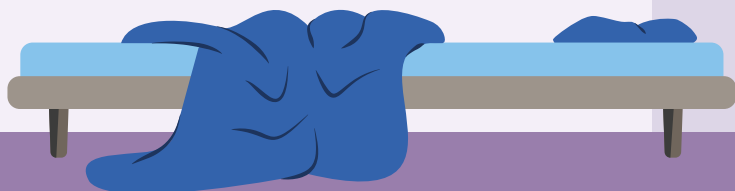
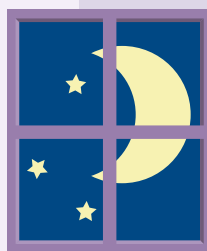
19% van hen valt moeilijk in slaap

27% van hen wordt te vroeg wakker

Een goede nachtrust is enorm belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Van gezonde slaap is sprake als je lang genoeg slaapt – gemiddeld zeven tot acht uur per nacht – en de complete slaapcyclus een aantal keer achter elkaar doorloopt. Deze cyclus heeft een vaste volgorde: doezelen, lichte slaap, diepe slaap, wellicht even terug naar lichte slaap, en een korte remslaap. Diepe slaap is nodig voor lichamelijk herstel, de remslaap zorgt ervoor dat je geest tot rust komt. Lekker slapen is niet voor iedereen weggelegd, blijkt uit de monitor. Een mogelijke verklaring ligt in de werkdruk in de zorg: mensen liggen vaak wakker doordat ze voor hun gevoel tijd tekortkomen, zich opgejaagd voelen of veel piekeren. Daarnaast werken ook onregelmatige diensten en met name nachtdiensten slaapverstorend, waardoor ze een aanslag zijn op je gestel.

Tips voor een betere nachtrust

Enkele tips voor een goede nachtrust bij nachtdiensten: probeer vóór de nachtdienst al één slaapcyclus van anderhalf uur te pakken. Een lichte snack kan helpen om wakker te blijven. En kom je uit de nachtdienst? Ga dan eerst ontbijten en daarna slapen. Nog even zitten is prima, maar boodschappen doen of de kinderen naar school brengen niet. Tot slot: zoek na je dagslaap het zonlicht op. Op die manier is het gemakkelijker om in het ritme van overdag te komen.



uit de IZZ-monitor

2

Leiderschap tonen

Leiderschap vind je in zorgorganisaties in vele vormen. Niet alleen bij je manager of teamleider. Het kan ook zitten in gedeeld leiderschap: de manier waarop medewerkers in een team elkaar leiden tot het behalen van de doelen van het team of de organisatie. En ten slotte zit leiderschap ook in meer of mindere mate in elk individu. Heb je voor je gevoel zelf de touwtjes in handen als het om je werk en je carrière gaat? Wil je weten hoe je jouw leiderschapskwaliteiten en die van het team vergroot? Lees dan verder op pagina 20 en 21.

28% van de zorgmedewerkers geeft aan dat de leidinggevende hen om advies vraagt bij strategische beslissingen.

58% van de zorgmedewerkers neemt vaak deel in het bepalen van de ontwikkeldoelen van het team.

3

Aandacht voor gezondheid

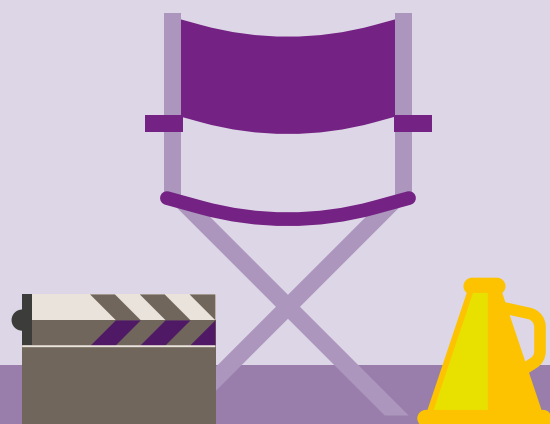
In de Monitor Gezond werken in de zorg hebben we ook gemeten in welke mate er binnen een team of organisatie aandacht is voor de gezondheid en het welzijn van medewerkers. Hoe goed de communicatie hierover verloopt, is ook een belangrijke graadmeter voor hoe gezond en veilig de organisatie is. De resultaten van de monitor geven aan dat er nog wel wat te verbeteren valt. Bestuursvoorzitter Annelies Versteegden van kennisorganisatie Vilans kijkt ervan op. En toch ook weer niet. 'Communicatie draait om luisteren naar elkaar. Hoe goed dat op veel plekken ook gaat, het is en blijft in elke organisatie en in elk team een punt van aandacht. Weet je écht wat er speelt? Op welke manier geef je feedback? Durf je elkaar aan te spreken? Stel je de juiste vragen? Ik noem het ook wel de "kunst van het aandachtig zijn".'

Persoonsgericht werken?

Als een team of organisatie de kunst van het aandachtig zijn beheerst, ontstaat volgens Versteegden een heel andere dynamiek. Een positieve spiraal. 'Ik weet het, het klinkt als een open deur. En tegelijk is het moeilijk, omdat er niet één oplossing voor is. Daarom moet je het allereerst bespreekbaar maken en als organisatie of team uitspreken dat je gezond en veilig werken belangrijk vindt. Bouw dan tijdens team- of persoonlijk overleg ruimte in om te peilen wat er leeft. Hoe klein of hoe groot ook. We spreken met zijn allen over persoonsgerichte zorg, maar waarom zouden we ook

38% van de zorgmedewerkers vindt dat er geluisterd wordt naar klachten, oplossingen of opmerkingen rondom gezond en veilig werken.

33% ervaart dat het hoger management gezondheid en veiligheid van medewerkers net zo belangrijk vindt als productiviteit.



niet stilstaan bij persoonsgericht werken?' Begin bij jezelf en begin klein, raadt Versteegden aan. 'Gebruik zo'n overlegmoment ook om je uit te spreken. Bereid het overleg goed voor en bedenk wat jij belangrijk vindt. Ga dáár het gesprek over aan.'

Het grootste belang

Over het tweede resultaat, dat 33% van de zorgmedewerkers voelt dat hoger management evenveel waarde hecht aan gezondheid als productiviteit, is Versteegden resoluut. Ze kan zich niet voorstellen dat er management is dat productiviteit belangrijker vindt dan de gezondheid van medewerkers. 'Dat dit vaak anders wordt ervaren door zorgmedewerkers heeft denk ik andere oorzaken. Denk aan de werkdruk, waarvan registratieplicht een groot deel uitmaakt. Als je als organisatie de kwaliteit van zorg van het grootste belang vindt, dan vindt je als organisatie ook de gezondheid van medewerkers essentieel. Daar ben ik van overtuigd.' ✓

Zo word je gehoord

Hoe zorg je ervoor dat jouw klacht, oplossing of idee over gezond en veilig werken gehoord wordt?



Bereid je voor op een gesprek over gezondheid. Bepaal wat jouw doel van het gesprek is. Gebruik eventueel notities om te zorgen dat je niets vergeet.



Kijk of het mogelijk is om ervoor te zorgen dat iedereen op de werkvloer goed benaderbaar is. Ook bij wisselende diensten of parttimecollega's.

Het komt vaak voor dat een manager of teamlid maar eens per week benaderbaar is, bijvoorbeeld tijdens een wekelijkse meeting. Communicatie hoort plaats te kunnen vinden wanneer het nodig is.



Denk goed na over de meest geschikte manier van communiceren. In deze tijd van e-mail, persoonlijke gesprekken, Whatsapp en videobellen is het goed om te bepalen welk communicatiemiddel voor jouw team het meest geschikt is. Kies een of twee middelen, zodat het voor iedereen duidelijk, makkelijk en overzichtelijk blijft.

'Als een team de kunst van het aandachtig zijn beheerst, ontstaat een positieve spiraal'



Lees meer over de Monitor Gezond werken in de zorg 2019 op izz.nl/monitor



‘Het gaat vaak simpelweg om menselijkheid’

Je bent niet je beperking. Dat is waar Elsz de Roos, geestelijk verzorger bij Trajectum, de nadruk op legt tijdens haar behandelingen.

‘Ik werk met mensen met een licht verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek. Veel van hen zijn in aanraking geweest met justitie. Mijn contact met hen staat meestal buiten de behandeling en begeleiding die zij binnen Trajectum krijgen. Samen staan we stil bij zingevingsvragen als: wie ben je, waar kom je vandaan of waar droom je van? Dit doen we bijvoorbeeld aan de hand van gesprekken of door het opschrijven van iemands levensverhaal. Ik wil ze laten zien dat fout gedrag vaak niets zegt over wie je werkelijk bent.

In mijn werk met deze cliënten heb ik vaak te maken met rouw. Niet alleen rouw na de dood van een dierbare, maar ook als iemand afscheid moet nemen van zijn oude leventje en de vrienden die daarbij horen. Rouw gaat vaak over hele pure emoties. Ja, ik zie veel verdriet, maar ik besef dat dat niet mijn verdriet is.

Anders zou ik dit werk niet al elf jaar volhouden. Ik houd van echtheid, de dingen niet mooier maken dan ze zijn. Zien dat iemand zijn eigenwaarde terugvindt, is prachtig. En de voldoening zit soms al in de glimlach van een cliënt. Het gaat vaak simpelweg om menselijkheid.’ ✓



Elsz benadert de mensen met wie ze werkt zonder vooroordelen. Lukt jou dat ook en hoe doe jij dat? Deel het op community.izz.nl





Naam:

Bère Miesen (73)

Gepensioneerd:

psychogerontoloog

'Nog steeds werk ik op een manier die past bij mijn gezondheid'

Nooit écht met pensioen

‘Stoppen met mijn vak doe ik niet’, vertelt de gepensioneerde psychogerontoloog Bère Miesen. ‘Ik zal sterven in het harnas.’ Al 50 jaar ondersteunt Bère mensen met dementie, hun familie en verzorgenden. Daarnaast is hij grondlegger van het Alzheimer Café. Hoe beleeft Bère zijn leven na de zorg? En welk advies geeft hij aan de zorgmedewerkers van nu?

Als Bère begint te praten over zijn vak is één ding duidelijk: iemand met zoveel passie voor zijn werk is met geen mogelijkheid achter de geraniums te krijgen. En dat is maar goed ook, want zijn halve eeuw aan opgebouwde kennis over leven met dementie is en blijft van grote waarde.

Blijven doorgaan

Stoppen met werken is voor Bère simpelweg geen optie. ‘Sinds 2011 ben ik officieel met pensioen, maar al vanaf 2001 werkte ik steeds iets minder. Dit kwam door allerlei gezondheidsproblemen, zoals een hartinfarct, kanker en talloze heupoperaties. Toch ben ik doorgegaan, op een manier die

paste bij mijn gezondheid. En dat doe ik nog steeds. Ik blijf bijvoorbeeld nauw betrokken bij de ontwikkeling van het Alzheimer Café in binnen- en buitenland. Ook geef ik nog regelmatig een masterclass dementie. Op deze manier met mijn vak bezig blijven na mijn pensioen, houdt mij op de been.’

Op het lijf geschreven

Over het antwoord op de vraag hoe Bère terugblijkt op zijn carrière hoeft hij niet lang na te denken: ‘Als op mijn lijf geschreven. Mijn werkgevers hebben mij altijd veel vrijheid gegeven om te pionieren. Daarnaast heeft het multidisciplinaire aspect van mijn werk mij altijd aangesproken. Ik werkte graag samen met verzorgenden. Goede zorg leveren we immers

‘Ik werkte graag samen met verzorgenden’

met zijn allen. Verder heb ik veel verschillende rollen mogen vervullen, zoals psycholoog, docent en schrijver. Hierdoor heb ik tijdens mijn loopbaan allerlei aspecten van mezelf kunnen gebruiken.’

Steun voor zorgmedewerkers

Bère richtte zich in zijn werk ook op de impact die het werken met

demente mensen op de zorgmedewerker heeft. ‘Wat doet de boosheid met meneer Janssen? Maar ook, wat doet de boosheid van meneer Janssen met jou? Dat is net zo belangrijk. Om goede zorg te waarborgen, hebben ook de zorgmedewerkers permanente scholing en emotionele steun nodig. Hierin speelt het management een cruciale rol. Managers moeten hun personeel zien staan. Dit is helaas niet altijd het geval. Mijn advies aan zorgmedewerkers is om regelmatig te reflecteren op wat het werk met jou doet en hier aandacht voor te vragen bij de teamleiders.’

Geen angst

Is Bère ten slotte bang om zelf een vorm van dementie te krijgen? ‘Absoluut niet. Ik ben eerder nieuwsgierig naar het einde van mijn leven. Ik hoop dan ook niet op een hartinfarct, want dan kan ik het niet meemaken. Ik wil ervaren wat er gebeurt. Voor het zo ver is hoop ik met het Alzheimer Café, mijn cursussen en mijn boeken nog veel mensen te troosten en te ondersteunen.’

Hoe ga je als zorgmedewerker om met dementie? Op een manier die prettig is voor je cliënt en jezelf? Lees Bères tips op izz.nl/dementie



Diakonessenhuis waakt over mentale fitheid

Werken voor patiënten met kanker kan een grote impact hebben op je welzijn. Daarom ontwikkelde het Diakonessenhuis in Utrecht de training Mentaal Fit. In eerste instantie voor de oncologisch verpleegkundig specialisten, in de toekomst ook voor alle andere afdelingen.

Een vrolijk geschilderde ruimte, een zithoek in het midden en overal relaxstoelen. De dagbehandeling voor patiënten die een chemokuur ondergaan is zo comfortabel mogelijk gemaakt. Patiënten komen hier 's ochtends, starten met de chemokuur en gaan 's avonds weer naar huis. Verpleegkundig specialist Thea Zijlstra gaat bij een oudere man zitten die blaaskanker heeft. Ze vraagt hem hoe het gaat, of hij last heeft van bijwerkingen. 'Dat valt reuze mee. Nog één behandeling, en ik ben klaar', antwoordt hij monter. Thea glimlacht en loopt verder. Haar dagen zijn gevuld met het voeren van gesprekken. Niet alleen op de dagbehandeling, maar ook op de verblijfsafdelingen. Soms luchtig, vaak zwaar.

'Het is een eenzaam beroep', vertelt Thea. 'Als verpleegkundig specialist werk ik zelfstandig en heb ik mijn eigen spreekuur. Ik maak geen deel uit van een team. Niemand die zegt dat ik eens eerder naar huis moet gaan, of beter op mezelf moet letten. Dus zwaai ik regelmatig de schoonmaakster uit als ik vertrek. Uren later dan gepland.'

Intieme behandelrelatie

Dat is precies de reden voor de training Mentaal Fit. Samen met het Helen Dowling Instituut (voor psychologische hulp bij kanker)



heeft het Diakonessenhuis deze ontwikkeld voor oncologisch verpleegkundig specialisten. Camilla Basart, projectleider: 'Verpleegkundig specialisten zijn erg gedreven, maar vergeten zichzelf. Ze zijn hét aanspreekpunt tijdens het ziekteproces van een patiënt en bouwen zo een intieme behandelrelatie op. Dat kan zwaar zijn. Ze melden zich niet vaak ziek, maar als ze ziek zijn, is het langdurig.'

Thea erkent dat het weleens zwaar is. Ze weet echter dat het ook haar eigen gewoonte is om door te gaan. Eigenlijk niet eens beseffend dat ze het daardoor zwaar heeft. 'In deze rol heb ik een grote verantwoordelijkheid. Daarom blijf ik maar doorgaan. Voordat je het weet zit je in een fuik waar je niet meer uitkomt. De fuik van lunchen achter de computer, geen minuut tijd nemen om eens achter-



'Ik werk tot laat door, maar moet dat eigenlijk?'

Thea Zijlstra,
oncologisch verpleegkundig specialist



‘Verpleegkundig specialisten zijn gedreven, maar vergeten zichzelf’

Camilla Basart,
projectleider Mentaal Fit



over te leunen en mezelf af te vragen of het wel goed gaat. Alles blijven controleren, overal achteraan bellen ... Thuis merkten ze het wel: mijn lontje werd steeds korter.’

Bewustwording

Tijdens de training werd de eerste twee dagen ingegaan op het individu. Camilla: ‘Vragen die aan bod kwamen: waar word ik nou zo moe van? Hoe ervaar ik mijn werk? Wat mis ik? Hoe kan het beter? Het viel me op dat de deelnemers zich vaak niet realiseerden dat ze op het randje van een burn-out zaten. De gesprekken zorgden voor bewustwording. Ik werk wel tot laat door, maar moet dat eigenlijk?’

Met een oefening als “De cirkel van invloed” leerde Thea dat ze geen energie meer moest stoppen in zaken waar ze toch geen invloed op heeft. ‘Ik belde altijd nog even de huisarts of de thuiszorg als een patiënt weer naar huis ging. Maar dat hoeft natuurlijk niet, het is niet mijn zaak. Ik heb geleerd de controle meer los te laten en erop te vertrouwen dat de thuiszorg haar werk goed doet.’

Ook besepte Thea tijdens de oefeningen dat ze zich te betrokken voelt bij patiënten. ‘Ik was geneigd om letterlijk te dichtbij te komen. Door een arm om iemand heen te slaan, maar ook door het pad voor een patiënt in te vullen. Nu weet ik dat dat benauwend kan zijn. Ik ga nu náást de patiënt staan om samen te kijken wat hij nodig heeft. Ook heb ik geleerd dat ik aan iemands bed toch warm kan overkomen, terwijl ik afstand bewaar.’

Betrokkenheid in het team

Het tweede deel van de training was gericht op het team. ‘Team’, lacht Camilla, ‘er was eigenlijk geen team. Ieder werkte voor zich. Ons streven was dat alle oncologisch ver-

pleegkundig specialisten zich samen een team zouden gaan voelen. Dat is inmiddels gelukt. De opdracht om je als team te presenteren naar de medici in het Diaconessenhuis, werkte erg goed. Waar zijn we goed in? Welke kennis hebben we in huis? Het zorgde alleen al voor trots op het eigen werk.’

Uit de groepsgesprekken kwamen ideeën die inmiddels al uitgevoerd zijn. Zo is er een maandelijks lunchbijeenkomst met het hele team. Een buddysysteem zorgt ervoor dat elke verpleegkundig specialist een maatje heeft met wie ze de pauze kan doorbrengen. ‘Het is heerlijk om even los te komen van mijn werk’, zegt Thea enthousiast. ‘We gaan even wandelen of samen eten. Soms hebben we het over privé-zaken, soms mopperen we over het werk.’ Het effect? Thea: ‘We kennen elkaar nu beter, de sfeer is verbeterd en er is betrokkenheid. We letten op elkaar. Nu spreekt een collega me wél aan als ik ’s avonds nog door het ziekenhuis loop. Het gebeurt trouwens steeds minder vaak dat ik tot laat overwerk. Maar áls ik het doe, heb ik er bewust voor gekozen. Dat is ook de winst van Mentaal Fit.’

Ondertussen hebben de verpleegkundigen oncologie zich ook gemeld voor Mentaal Fit. Camilla: ‘Omdat het Diaconessenhuis van plan is chemo aan huis aan te bieden, krijgen zij er extra taken bij die andere vaardigheden vereisen. Want wat doe je als een boze buurman op bezoek komt bij de patiënt, of de hond plotseling naar de dierenarts moet? We willen Mentaal Fit voor elke doelgroep op maat aanbieden. Uiteindelijk voor alle ziekenhuismedewerkers.’

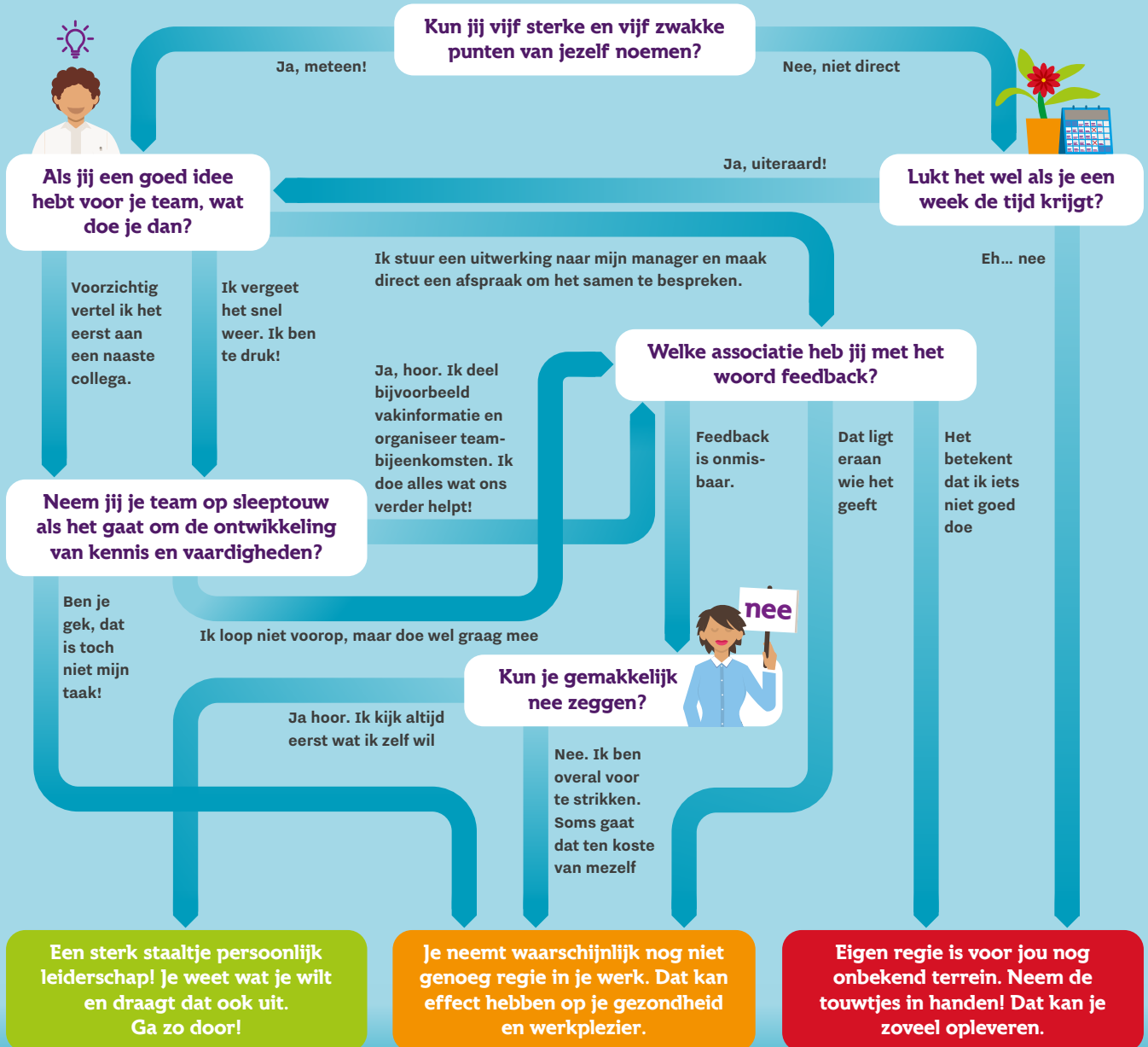
Wil je meer informatie over Mentaal Fit, neem dan contact op met Camilla Basart, via cbasart@diakhuis.nl of 088-250 54 81.

Benieuwd naar de belangrijkste tips uit de training MentaalFit? We hebben ze verzameld op izz.nl/mentaalfit



Je kwaliteiten inzetten en eigen regie. Het klinkt gemakkelijker dan het is. Hoe goed ben jij in persoonlijk leiderschap? Test jezelf!

Pak jij de regie op het werk?



Een sterk staaltje persoonlijk leiderschap! Je weet wat je wilt en draagt dat ook uit. Ga zo door!

Je neemt waarschijnlijk nog niet genoeg regie in je werk. Dat kan effect hebben op je gezondheid en werkplezier.

Eigen regie is voor jou nog onbekend terrein. Neem de touwtjes in handen! Dat kan je zoveel opleveren.

Meer regie nemen? Lees verder op pagina 20-21.

Meer openheid door Peer Support

Ingrijpende gebeurtenissen meemaken hoort bij het werk van zorgmedewerkers. Maar praten over die gebeurtenissen is meer uitzondering dan regel. Traumacoördinator Lucy Dijkman en psycholoog Susanne van Buschbach brengen hier met Peer Support verandering in.

Wat houdt Peer Support in?

Lucy: 'Peer Support gaat om collegiale opvang van zorgmedewerkers die ingrijpende gebeurtenissen op het werk meemaken. Denk aan agressie of het verlies van een patiënt. Een door ons getrainde collega, de peer supporter, voert binnen een maand tijd drie gesprekken met zijn getroffen collega. De peer supporter houdt een vinger aan de pols en bekijkt of vervolgstappen nodig zijn. Zo'n gebeurtenis hoeft overigens niet per definitie groot te zijn. Je kunt ook een patiënt verliezen die veel op je oma leek waar je altijd veel van hebt gehouden. Vaak gaat het om een stapeling van kleine dingen die iemand meemaakt. Dan loopt de emmer vol.'

Susanne: 'We maken vooral ook gebruik van de eigen veerkracht van mensen. Want eigenlijk kan een mens heel veel aan. Met de juiste begeleiding van een collega kan iemand snel weer aan het werk. De peer supporter weet precies welke signalen wel en niet passen bij een normale verwerking.'

Waarom is juist de ondersteuning van een collega zo belangrijk?

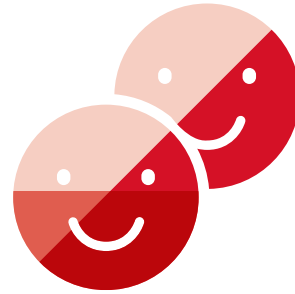
Susanne: 'De collega die peer supporter is, werkt op dezelfde werkvloer en doet vaak hetzelfde werk. Dit zorgt voor veel herkenning en een veilig klimaat om open te spreken over wat de gebeurtenis met je heeft gedaan. Dit hoeft





Naam: Lucy Dijkman (l)
Functie: trauma-coördinator OLVG

Naam: Susanne van Buschbach (r)
Functie: psycholoog Traumaopvang OLVG



‘Praten met een collega kan een groot positief effect hebben’

niet altijd meteen bij een psycholoog. Soms zijn het al de kleine dingen, zoals een goed gesprek met een collega, die iemand ergens doorheen helpen.’

Lucy: ‘Je weet ook niet altijd waarom net die ene gebeurtenis zo’n indruk op je maakt. Ondersteuning van een directe collega kan dan heel waardevol zijn. En een groot positief effect op je mentale gezondheid hebben.’

Hoe halen jullie de drempel weg om hulp te vragen?

Susanne: Het team kiest zélf de natuurlijke vertrouwenspersoon van de afdeling. Dit neemt een belangrijke drempel weg om later de hulp van deze collega in te schakelen. De peer supporter zelf krijgt het vertrouwen van het team en voelt zich hierdoor verantwoordelijk voor zijn taak. Zo sla je twee vliegen in één klap.’

Welke reacties krijgen jullie op deze aanpak?

Lucy: ‘Veel zorgmedewerkers zeggen dat ze het fijn vonden om gezien en gehoord te worden door een collega.’

Susanne: ‘Ook geven ze aan dat ze het idee hadden niet bij een

therapeut te hebben gezeten, maar wel alles kwijt konden.’

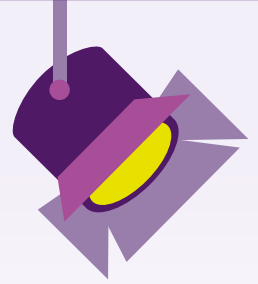
Lucy: ‘Het mooiste is als je ziet dat een collega er weer helemaal bovenop komt. Je ziet iemand eerst heel diep gaan, en daarna zie je weer een vrolijk en gemotiveerd iemand.’

Hoe zien jullie de toekomst van Peer Support?

Susanne: ‘We hopen natuurlijk dat straks alle ziekenhuizen een peersupportsysteem krijgen.’

Lucy: ‘Daarnaast hoop ik dat het op de werkvloer steeds normaler wordt om over je gevoelens te praten. Je ziet dit gelukkig al wel terug bij de jongere generaties zorgmedewerkers. Zij erkennen makkelijker dat iets impact kan hebben en dat je daarover mag praten.’

Meer informatie over Peer Support? Neem contact op met Lucy Dijkman via l.dijkman@olvg.nl of 06 - 52 56 40 93.



‘Neem zelf het initiatief’

Zelf de ruimte nemen om de dingen te doen die bij je passen. Dát is persoonlijk leiderschap. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat dit een positieve invloed heeft op je gezondheid. Maar de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ laat zien dat zorgmedewerkers hier lang niet altijd genoeg ruimte voor voelen. Onderzoeker Arjella van Scheppingen verricht studies naar persoonlijk leiderschap onder zorgmedewerkers.

‘Vertel tijdens een werkoverleg waar je trots op bent’

‘Om jezelf prettig en vitaal te voelen, is het belangrijk om die dingen te doen die bij jouw interesses en waarden passen. Dat geldt voor je privéleven, en zeker ook voor je werk’, vertelt Arjella. ‘Helaas nemen zorgmedewerkers die regie vaak niet. Ze hebben geen ruimte om zichzelf te zijn, voelen zich niet verbonden met het team of de organisatie, of voelen zich niet competent.’ Arjella reageert voor ons op een aantal stellingen.

Persoonlijk leiderschap is een zaak van het individu

Absoluut niet! Juist als team kun je dat sociale werkklimaat creëren, zodat mensen de ruimte krijgen de regie te nemen. Persoonlijk leiderschap wordt vaak ingedamd door gewoonten in een team waar je je niet lekker bij voelt. Zoals collega's die elkaar alleen maar aanspreken op fouten. Of door taken te moeten uitvoeren die niet bij je vakgebied passen. Persoonlijk leiderschap gaat dus verder dan het individu.

Persoonlijk leiderschap is belangrijk voor je gezondheid

Als je niet meer het werk doet dat bij je past, kost het ontzettend veel energie. 's Ochtends ga je zuchtend naar je werk, je bent minder gemotiveerd en je collega's zeggen dat je vaker moppert. Uiteindelijk is je gezondheid daar de dupe van. Dat uit zich in vermoeidheidsklachten, spanningen of zelfs een burn-out.

Ik functioneer beter op mijn werk, als ik zelf de regie neem

Zorgmedewerkers zijn de hele dag met mensen bezig. Het is daarom belangrijk om datgene te doen waarvan jij denkt en voelt dat het goed is. Jij maakt bijvoorbeeld op jouw manier contact met een cliënt, je collega op haar manier. Door dicht bij jezelf te blijven functioneer je beter dan wanneer je je alleen maar laat leiden door regels, protocollen of collega's en leidinggevenden.

Als je gewend bent je te laten leiden door mensen van hogerop, is het moeilijk zelf de regie te nemen

Zeker! Zorgmedewerkers worden vaak in een passieve stand gezet. Ze zijn plichtsgetrouw en willen daarnaar handelen. Alles is voor hen



uitgekristalliseerd, tot de looprouten toe. Dat zorgt ervoor dat zij zich niet uitgenodigd voelen om dat leiderschap te vertonen. Mijn tip: laat je niet verleiden om alleen die looprouten af te rennen. Neem zelf initiatief om elkaar vaker te spreken. Heb het dan met je collega's over vragen als: waar zijn we goed in, wat maakt je dag mooi? Als je de positieve kanten benadrukt, voel je dat jouw werk ertoe doet. Waardeer ook je collega's, mantelzorgers en leidinggevendenden. Zo ontwikkel je nieuwe patronen waarbij je zelf het initiatief neemt. Ook dat is persoonlijk leiderschap!

Als ik voor persoonlijk leiderschap ga, en mijn collega's niet, word ik met wantrouwen bekeken

Je kunt teruggefloten worden door je collega's, omdat je volgens hen te hard loopt. Benader die collega's positief en waardeer ze voor wat ze doen. Het is lastig om diep verankerde patronen te veranderen. Het heeft alles te maken met vertrouwen. Dat bouw je op door eens een half uurtje koffie te drinken, een personeelsuitje te organiseren of er een gewoonte van maken om tijdens een werkoverleg te vertellen waar je trots op bent.

Als alle collega's de regie nemen, wordt het een rommeltje

Natuurlijk heb je een kader nodig waarbinnen je de regie kunt nemen. Als team stel je met elkaar vast waar je voor staat, wat je doet en vooral met welke waarden en normen. Binnen dat kader kan iedereen zijn werk op zijn eigen manier invullen. Zo neem je de ruimte om jezelf te zijn. Het gaat mis als de organisatie dat kader bepaalt. Je bent als zorgmedewerker zelf aan zet, je hebt je collega's daarbij hard nodig, maar je wordt minder afhankelijk van de organisatie. ✓

Hoe pak jij de regie in je werk en wat levert het je op? Praat mee op community.izz.nl



IZZ is van en voor jou ...

en de ruim 220.000 andere zorgmedewerkers die lid van ons zijn



Dankzij jullie weten wij wat er in de zorg speelt. En kunnen wij er van alles aan doen om jullie werk gezonder te maken. Maar wat precies en hoe? Dit soort vragen stellen jullie ons via Facebook en onze community. Onze algemeen directeur Roland Kip geeft antwoord.



'Het klinkt mooi dat we kunnen kiezen uit twee zorgverzekeraars. Maar is de onderhandelingskracht van IZZ zo niet minder?'

Roland: 'We onderhandelen namens de ruim één miljoen mensen die in de zorg werken. Dat doen we natuurlijk vooral voor de bestaande leden.

Maar we willen ook aantrekkelijk zijn voor zorgmedewerkers die nog geen IZZ Zorgverzekering hebben. Hét voordeel hiervan voor jou en onze andere (toekomstige) leden: je kunt uit meer basisverzekeringen en aanvullende pakketten kiezen. De afgelopen maanden zijn we flink in de weer geweest om zo goed mogelijke afspraken over de IZZ Zorgverzekering te maken met CZ en VGZ. Uit onze eigen onderzoeken weten we welke zorg zorgmedewerkers nodig hebben. Zoals (arbeids)fysiotherapie, steun voor mantelzorgers, de overgangsconsulent en mindfulness bij burn-outklachten. We hebben daarom met beide verzekeraars afgesproken dat het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket deze zorg ruim vergoedt.'

'Wat doen jullie naast de IZZ Zorgverzekering nog meer voor zorgmedewerkers?'

Roland: 'Veel van wat wij doen is erop gericht om de gezondheid van jou en je collega's te verbeteren. Vooral gekoppeld aan je werk. Hiervoor

werken we ook samen met zorgwerkgevers. We weten bijvoorbeeld door eigen onderzoek dat de psychosociale arbeidsbelasting enorm is op veel afdelingen spoedeisende hulp van ziekenhuizen. Samen met 28 SEH's heeft IZZ de afgelopen drie jaar keihard gewerkt om de be-



lastig te verminderen. Daarnaast werken we met flink wat zorgorganisaties aan een gezond en veilig organisatieklimaat. Dat is een werkklimaat waarin gevoelige zaken als werkdruk en agressie bespreekbaar zijn en er aandacht is voor de gezondheid van medewerkers. Dat doen we met onze aanpak InDialoog. Alles voor jouw gezondheid!

'Kun je tijdens je pensioen de collectiviteitskorting houden?'

Roland: 'Jazeker, ook gepensioneerde zorgmedewerkers willen we dit voordeel blijven bieden. Zolang je lid blijft, houd je de collectiviteitskorting. Als je tijdens je pensioen uit het collectief stapt, kun je alleen nog terugkeren als je lid bent van ledencoöperatie PGM&CO.'

'Wat gaan we nu eindelijk eens doen tegen de regeldruk in de zorg?'

Roland: 'Wij delen jouw zorgen om die regeldruk! Zeven op de tien zorgmedewerkers vinden dat regels en administratie tot extra werkdruk leiden. Dit brengen we dan ook onder de aandacht van werkgevers en brancheorganisaties. Gelukkig zijn er steeds meer goede initiatieven om hier iets tegen te doen. Zo organiseert Vilans trainingssessies om regels te schrappen. En als IZZ hebben we een routekaart gemaakt die jou en je collega's helpt de regeldruk te verminderen. Meer over dit alles lees je op izz.nl/regeldruk.'

'Wat doet IZZ om het grote aantal burn-outs in de zorg te verminderen?'

Roland: 'We hebben een ledenpanelonderzoek gehouden naar burn-out. Maar liefst 37% van de deelnemers gaf aan een burn-out te hebben (gehad). Veel te veel natuurlijk. Daarom delen wij als IZZ onze kennis uit dit onderzoek met werkgevers, werknemers en brancheorganisaties. Maar we bieden ook praktische hulp. Bijvoorbeeld een gratis online zelfhulpmodule Werkstress en Burn-out. En met het Zorg voor de Zorg-pakket krijg je een vergoeding voor mindfulness.'

'Waarom moet ik het IZZ-lidmaatschap activeren? Ben ik niet automatisch lid als ik de IZZ Zorgverzekering neem?'

Roland: 'Je bent inderdaad automatisch lid als je een IZZ Zorgverzekering hebt. Deze sluit je af bij de zorgverzekeraar (VGZ of CZ). Als je dan toestemming geeft om je gegevens met IZZ te delen, ontvang je magazine de Zorg en kun je meedoen aan de Monitor Gezond werken in de Zorg. Wij vragen je om je IZZ-lidmaatschap te activeren, zodat je profiteert van alle andere voordelen van IZZ. Je kunt bijvoorbeeld gratis trainingen volgen, onder andere voor een betere nachtrust. Ook krijg je korting op gezondheidsproducten. Je kunt meedoen aan onze onderzoeken en meepraten in ons ledenpanel en onze community.'

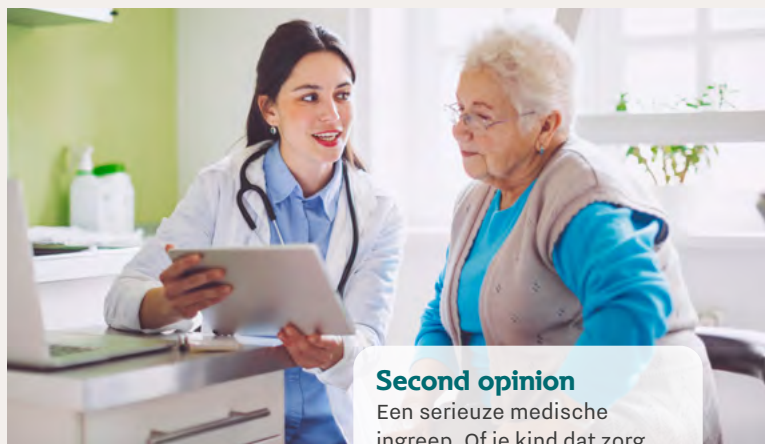
Je vindt alle voordelen voor leden op izz.nl/voordelen-izz



VGZ: onze services voor jou in 2020

De IZZ Zorgverzekering door VGZ

Natuurlijk. Een zorgverzekeraar is er voor het betalen van zorgkosten. Zeker. Maar een zorgverzekeraar kan veel meer voor je doen. Juist omdat hij goed de weg weet in de zorg. Daarom besteedt VGZ aandacht aan negen praktische services. Drie ervan vind je hier!



Second opinion

Een serieuze medische ingreep. Of je kind dat zorg nodig heeft. Dan wil je zeker zijn over wat je doet. Je mag ervan uitgaan dat je goede hulp en advies van je arts krijgt. Maar soms heb je behoefte aan de mening van een andere arts. Aan een second opinion. Dat kan in vier simpele stappen: verwijzing vragen, contact opnemen, afspraak maken en bespreken.

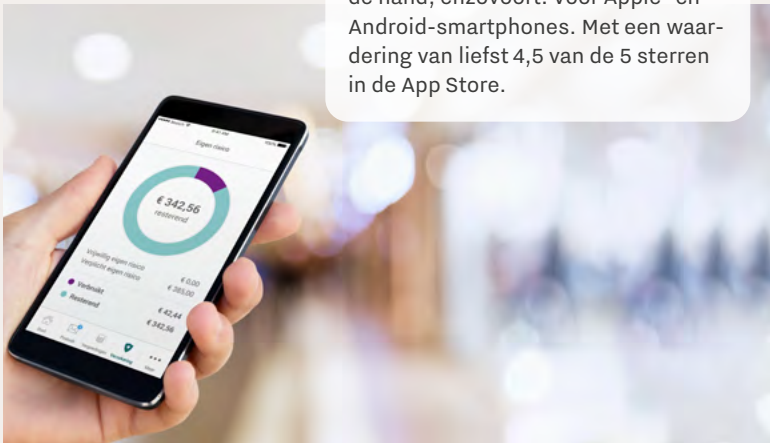


Hulp bij mantelzorg

Zorg je ook buiten het werk voor iemand? Voor een ouder, een kind of een buur? Mantelzorg. Mooi en vaak ook dankbaar werk. Maar eerlijk is eerlijk, tegelijk is het een hele opgave. Die soms lang kan duren. Gelukkig kun je hulp krijgen, op verschillende manieren. Deskundig advies, vervangende mantelzorg of met het uit handen nemen van regelwerk. Elk aanvullend Zorg voor de Zorg-pakket biedt hiervoor een vergoeding.

IZZ Zorgverzekering-app door VGZ

Verzin iets dat je met een zorgapp zou willen doen. Grote kans dat dit kan met de IZZ Zorgverzekering-app door VGZ. Want dit is een heel eenvoudige en tegelijk heel uitgebreide app. Supersnel declareren, kijken hoeveel je nog vergoed krijgt, zorgpas en alarmnummer direct bij de hand, enzovoort. Voor Apple- en Android-smartphones. Met een waardering van liefst 4,5 van de 5 sterren in de App Store.



Check alle 9 services

Wij wensen je alvast een heel goed en gezond 2020. En als er toch wat is, maak dan gebruik van de services van VGZ. Negen belangrijke services bij de IZZ Zorgverzekering door VGZ staan op één pagina. Makkelijk dus.

Maak er gebruik van!

Klik op een van de services voor meer informatie.
vgzvoordezorg.nl/izz/voor-u-in-2020



de **izz** zorgverzekering[®] door VGZ
 van mensen in de zorg.



Jouw IZZ Zorgverzekering in 2020

Zorg voor mensen in de zorg

IZZ is er voor jou, ook in 2020. Wij helpen je om goed voor jezelf te zorgen, zodat jij gezond en met toewijding je werk kunt doen. Dat doen we bijvoorbeeld met een goede zorgverzekering, speciaal afgestemd op het werk in de zorg. Vier redenen om ook in 2020 voor de IZZ Zorgverzekering te kiezen.

Speciaal voor de zorg

Wij weten – door onze onderzoeken – welke zorg belangrijk is voor jou en je collega's in de zorg. Daarom krijg je met het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket een ruime vergoeding voor: (arbeids)fysiotherapie, steun voor mantelzorgers, mindfulness bij burn-out en de overgangscounselant.



Keuze uit twee zorgverzekeraars

Wij vinden het belangrijk dat je een pakket kunt kiezen dat goed bij jou past. Daarom voeren twee zorgverzekeraars de IZZ Zorgverzekering uit: VGZ en CZ. Hierdoor heb jij als IZZ-lid meer keuze uit basis- en aanvullende verzekeringen.



Lees verder
 voor nog meer
 voordelen

Jouw IZZ Zorgverzekering in 2020

Zorg voor mensen in de zorg

Scherpe premie én 5% collectiviteitskorting

Om het Zorg voor de Zorg-pakket toegankelijk en betaalbaar te houden krijg je extra korting van IZZ op je premie. Ook betaalt je werkgever vaak mee aan het Zorg voor de Zorg-pakket. In enkele cao's is deze werkgeversbijdrage afgeschaft voor nieuwe leden, maar voor bestaande leden blijft dit bestaan. Bovendien profiteer je van 5% collectiviteitskorting op de basisverzekering.

Draag bij aan een gezondere zorg

De zorg gaat 24 uur per dag, 7 dagen per week door. Zorgmedewerkers zoals jij zijn onmisbaar! IZZ maakt zich sterk voor gezonde zorgmedewerkers. Dat doen we met onze onderzoeken en projecten op het gebied van gezond werken. Met de aanpak InDialoog maken we bijvoorbeeld moeilijke onderwerpen bespreekbaar zoals de gezondheid en veiligheid van zorgmedewerkers. Alles om mensen in de zorg gezonder en veiliger te laten werken! Vind jij dit ook belangrijk, dan zit je goed bij IZZ en de IZZ Zorgverzekering.

 izz.nl/zorgverzekering



CZ: méér dan

De IZZ Zorgverzekering door

Met de IZZ Zorgverzekering door CZ krijg je meer dan alleen korting. Zo krijg je ruime vergoedingen en online hulp om aan de slag te gaan met je gezondheid. Je krijgt exclusief toegang tot de online FitzMe-portal. Dé manier om zelf te werken aan je gezondheid waar en wanneer je maar wilt.

Keuze uit drie basis- en aanvullende verzekeringen

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

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

CZ heeft voor medewerkers in de zorg een overzichtelijk aanbod samengesteld van drie aanvullende verzekeringen. De vergoedingen in de aanvullende verzekeringen zijn speciaal afgestemd op jouw zorgbehoefte als medewerker in de zorg.

alleen korting

CZ

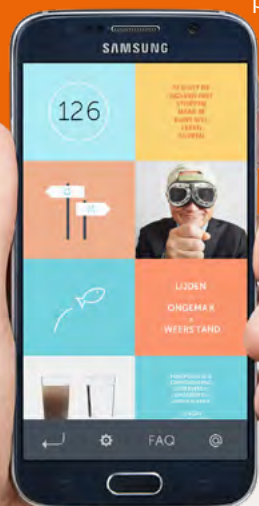
Speciaal voor jou als zorg-medewerker

- Korting op de premie van de basisverzekering.
- Toegang tot de FitzMe-portal. Ontdek binnen het online FitzMe-portal praktische informatie over thema's als gezonde voeding, slapen, meer bewegen en een goede werk-privébalans.
- Extra vergoedingen, om gezond aan het werk te blijven.
- Een training mindfulness met telefonische begeleiding door een ervaren trainer.
- Een goed intakegesprek met een arbeidsfysiotherapeut.

E-health oplossing Minday

Veel medewerkers in de zorg hebben last van stress en burn-out. Mindfulness is effectief gebleken bij stressvermindering en verhoging van vitaliteit. Om werknemers te laten profiteren van de voordelen van mindfulness is de Minday-app ontwikkeld. De app wordt aangeboden in combinatie met professionele, persoonlijke begeleiding waardoor de effectiviteit verder wordt verhoogd.

Meer informatie op cz.nl/izz-vergoedingen



Dit biedt de IZZ Zorgverzekering door CZ

	Voor jou	Voor je partner of gezin
Korting op de premie.	✓	✓
Ruime vergoedingen in de IZZ aanvullende verzekeringen voor fysiotherapie, mantelzorg, voedingsadvies, vaccinaties buitenland (pakket Goed en Compleet) en kraamzorg (Compleet).	✓	✓
Ruime vergoedingen voor mondzorg en orthodontie	✓	✓
Toegang tot de FitzMe-portal om inzicht te krijgen in de arbeidsrisico's werkstress, fysieke belasting en slaapproblemen.	✓	
Extra vergoedingen: zoals een mindfulness training, intake arbeidsfysiotherapie, een online overgangsconsult.	✓	✓

Wil je een compleet overzicht van de vergoedingen in onze aanvullende verzekeringen? Of je premie berekenen? Kijk op cz.nl/izz



de **izz** zorgverzekering[®] van mensen in de zorg.





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.

Gezond de overgang door

Heb je hulp nodig bij overgangsklachten? Het team gediplomeerde drogisten van DeOnlineDrogist.nl staat 7 dagen per week voor je klaar. Bestellen gaat snel en gemakkelijk. Je pakket wordt al gratis verstuurd bij een besteding vanaf € 20. Speciaal voor IZZ-leden nu 20% korting op geselecteerde producten die je lichaam tijdens de overgang ondersteunen.

izz.nl/deonlinedrogist-overgang



Korting op jouw bril op sterkte

Charlie Temple vindt dat iedereen een bril van de beste kwaliteit moet kunnen kopen. Voor € 25 heb je een complete bril inclusief glazen op sterkte. Last van vermoeide ogen en hoofdpijn? Bestel dan de speciale Blue Filterglazen. Je regelt alles heel gemakkelijk online en als je vóór 18.00 uur bestelt, heb je een enkelvoudige bril al de volgende dag in huis.

izz.nl/charlietemple



Dagje ontspannen

Als IZZ-lid kun je nu wel heel voordelig ontspannen met een dagje wellness. Profiteer van een dagentree bij geselecteerde wellnessresorts vanaf € 14,95. Neem tijd voor jezelf, ontspan en geniet van de diverse baden, sauna's en misschien wel een heerlijke massage. Je kunt tot en met 27 augustus 2020 gebruikmaken van deze actie.

izz.nl/wellness



Avondje lachen met Opvliegers

Opvliegers 5: Op Safari is het vijfde deel in de succesvolle reeks vriendinnencomedy's. Dit keer maken de vriendinnen Zuid-Afrika onveilig. De theatershow is tot en met april 2020 te zien bij diverse theaters door het hele land. Als IZZ-lid ontvang je 15% korting bij een geselecteerd aantal theaters.

izz.nl/opvliegers





4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

Gezond de overgang door

Last van overgangsverschijnselen? Bij DeOnlineDrogist.nl vind je diverse producten die je lichaam tijdens de overgang ondersteunen. Ontvang als IZZ-lid nu 20% korting op geselecteerde producten.

izz.nl/deonlinedrogist-overgang

20% korting



Korting op jouw bril op sterkte

Goed kunnen zien is belangrijk. Soms is daar een bril voor nodig. Met de brillen van Charlie Temple zorg je goed voor je ogen. Koop online de beste kwaliteit brillen op sterkte voor een kleine prijs.

izz.nl/charlietemple

15% korting



Dagje ontspannen

Als zorgmedewerker kun je soms wel wat extra ontspanning gebruiken. De sauna is hier een ideale plek voor. Daarom boek je als IZZ-lid nu wel heel voordelig een dagje sauna.

izz.nl/wellness

Dagentree vanaf € 14,95



Avondje lachen met Opvliegers

(H)erkenning van overgangsklachten helpt. Maar lachen ook! Kom daarom naar de theatershow *Opvliegers 5: Op Safari*. Een ultieme vriendinnencomedy over de fase met veel ongemakken, waar toch onbearlijk om gelachen kan worden.

izz.nl/opvliegers

20% korting



Denk mee, jouw mening telt

Wij maken ons hard voor een gezonde zorgsector. Mensen zoals jij en zorgwerkgevers zijn onze drijvende kracht. Met jullie inbreng onderzoeken we wat er nodig is om gezonder te werken en verbeteren we de IZZ Zorgverzekering. Hoe denk je mee en laat je van je horen? Het afgelopen jaar kon dat zo ...

5.500 man en vrouw sterk is ons ledenpanel. Al voor de start van ons onderzoek naar burn-out en werken in de zorg betrokken we hen bij de ontwikkeling van de ledenpeiling. Door mee te denken over thema's en vraagstelling. Uiteindelijk ontvingen we ruim 700 reacties op de ledenpeiling burn-out en werken in de zorg. Hiermee ontwikkelden we praktische informatie voor zorgmedewerkers en zorgorganisaties. Met speciale aandacht voor de rol van het team en jonge zorgmedewerkers die meer psychische zorg gebruiken.

1.200 reacties – de grootste respons ooit – kregen we op die ene stelling die we eind januari 2019 voorlegden aan ons ledenpanel. 'IZZ biedt meer dan alleen korting en daarom blijf ik óók bij IZZ als de 10% collectiviteitskorting wordt afgeschaft'. 51% van de leden dacht daar nog over na, terwijl 30% antwoordde met een "ja". Ook de toelichting van leden op hun antwoorden was waardevol. Voor onze onderzoeken naar gezond werken in de zorg en voor onze gesprekken met zorgverzekeraars.

Meer dan 1.000 bezoekers spraken we op beurzen als Zorg Totaal en de Nursing Experience. Ongeveer hetzelfde aantal mensen nam deel aan onze workshop over de overgang. Wat voor invloed heeft de overgang op jouw werk? Hoe ga je om met de overgang?



Sluit je aan bij ons ledenpanel

Denk met ons mee over hoe we het werken in de zorg en de IZZ Zorgverzekering kunnen verbeteren. Meer informatie op izz.nl/ledenpanel

