

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2022/1



**'Ik ben wel
toe aan wat
ontspanning'**

Pagina 4

**Hoge
werkdruk?
Dit kun
je doen**

Pagina 8

**Zo nemen
jouw collega's
pauze**

Pagina 20



Colofon

De Zorg verschijnt twee keer per jaar voor leden van **IZZ**. De oplage van de **Zorg** is circa 175.000 stuks. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** contentbureau Beklijf **Redactie** Marianka van Arendonk, Marieke Harmsen, Cynthia van Wachem (IZZ), Susanne Geuze, Milah Jansen, Bente Schreurs, Jeroen Noordeloos, Vincent Stolk (Beklijf) **Fotografie** Marcel Bakker, Saskia Beers, Gabby Louwhof, Maaïke Poelen (Afdeling Beeld) **Illustraties** Beklijf, Teldesign **Druk** Enveloprint **Redactieadres** Redactie de Zorg, 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?** Geen lid? Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), geef dit dan aan ons door op izz.nl/wijzigen. Wel op de hoogte blijven van IZZ-info en verhalen uit de Zorg? Meld je aan voor de digitale nieuwsbrief via izz.nl/nieuwsbrief.

Activeer je IZZ-lidmaatschap!
Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden.
Ga naar izz.nl/activeren.

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.



24 | Zo ondersteunt IZZ jou als mantelzorger



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

In dit nummer:

- 4 | 'Als ik weg ben, moeten mijn collega's nog harder werken'
- 6 | De Fitte Top 100
- 8 | **Gezond werken in de zorg**
Hoge werkdruk? Zo houd je de balans
- 11 | **Zorg naar mijn hart:**
'Ik denk niet in diensten, maar in mensen'
- 12 | **In dialoog:** 'Knap hoe jij je grenzen bewaakt'
- 14 | **Zorgsucces:** Zo komen ic-verpleegkundigen fit de nacht door
- 17 | **Challenge:** Verbeter je pauze
- 18 | **De expert:** 'Tot rust komen tijdens de vakantie? Dat kan ook dicht bij huis'
- 20 | **Zo doen wij het:** Hoe ziet jouw pauze eruit?
- 22 | Maak jij al gebruik van preventieve zorg?
- 24 | Mantelzorger? Kom even op adem!

Neem jij genoeg pauze?

Als je in de zorg werkt, is deze zomer nóg drukker dan anders. Corona laat flinke sporen na. In nieuw onderzoek van PGM&CO en IZZ geven zorgmedewerkers hun werk-privébalans een 6,7 – terwijl dat bij de rest van werkend Nederland een 7 is. Durf je wel met een gerust

‘Corona laat flinke sporen na’

hart op vakantie, als je weet dat collega's het dan nog drukker hebben? Op pagina 4 vertelt verloskundige Dafne Devliegere hoe zij omgaat met dat dilemma.

Pauze nemen is niet alleen belangrijk in de zomervakantie, benadrukt expert Marianne van Woerkom op pagina 18. Het deed me denken aan een poster van Loesje: 'Pauze, oftewel een korte vakantie op de werkplek'. Hartstikke belangrijk om je drukke dagen vol te houden. Maar ja, doe het maar eens, als je weet dat er patiënten of cliënten wachten. Wat dat betreft zien jullie veel ruimte voor verbetering. Vooral bij werkgevers, maar je kunt ook zelf iets doen – zie pagina 9. En ben je benieuwd hoe jouw zorgcollega's hun pauzementje bewaken? Blader snel door naar pagina 20.

Marieke Harmsen
Communicatieadviseur leden



Volg ons op:



‘Als ik weg ben, moeten mijn collega’s nog harder werken’

Twee jaar lang had verloskundige Dafne Devliegere weinig vakantie. Maar deze zomer vliegt ze met haar gezin naar Curaçao. Dafne kan niet wachten. Tegelijkertijd voelt ze zich schuldig: ze wil haar collega’s niet met nóg meer drukte opzadelen.

‘Wij gaan graag ver op vakantie. Vanwege de coronamaatregelen kon dat de laatste jaren niet. Voor mijn gevoel was ik de afgelopen twee jaar alleen maar aan het werk. Ik had gehoopt dat het inmiddels rustiger zou zijn, maar het is drukker dan ooit. Sinds december valt de ene na de andere collega uit door coronabesmettingen en de hoge werkdruk. Ik ben wel toe aan wat ontspanning. Even helemaal niets. Alleen maar zon, zee en strand. En af en toe een uitstapje maken of een dagje duiken. Heerlijk.’

Extra diensten

‘In december mochten we onze voorkeuren voor vakantiedata al doorgeven. In februari maakten we het rooster definitief. Meestal kan iedereen wel weg, maar we werken wel allemaal wat extra diensten voor elkaar in de zomervakantie. Dat hoort erbij. Voor het eerst in twee jaar heb ik weer tweeënhalve week vrij. Dat is het maximum in de zomer, vanwege de schoolvakanties.’

Schuldgevoelens

Ik heb wel vaak last van schuldgevoelens tijdens mijn vakantie. Ik weet dat collega’s nog harder moeten werken als ik er niet ben. Wat als er dan iemand ziek wordt? Je kunt niet zomaar tegen een zwangere vrouw zeggen: ‘Sorry, vandaag gaat uw afspraak niet door.’ Ik probeer die gedachte los te laten, maar

dat vind ik lastig. Soms praat ik erover met mijn man, maar hij snapt niet écht hoe het voor mij voelt. Als hij zijn laptop dichtklapt, staat zijn werk stil. Dat van mij gaat door. Met collega’s hebben we ook een appgroep om ziekte door te geven. Sommige collega’s stappen tijdens hun vakantie uit die appgroep. Eigenlijk zou ik dat ook moeten doen, maar dat zit niet in mijn aard. Ik wil er altijd voor iedereen zijn. En ik zou me opgelaten voelen om mezelf daarna weer toe te voegen aan de groepsapp.’

Afleiding helpt

‘Het helpt me als ik activiteiten onderneem tijdens mijn vakantie. Dan denk ik minder aan werk. Ook scheelt het dat ik ver weg ben. Ik kan niet zomaar even op en neer om voor iemand in te vallen. Maar zodra ik terug ben, kan dat wel. Officieel heb ik dan nog een paar dagen vrij. Ik weet nu al dat ik het lastig vind om dan nee te zeggen. Er moet toch goede zorg geleverd worden. Dat is een spagaat. Mijn hoofd zegt: niet extra werken. Mijn zorghart zegt: het kan wel.’

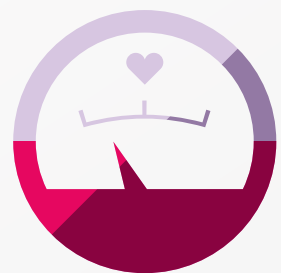
Hoe zorg jij goed voor jezelf? Hoe blijf je in balans? Op [izz.nl/werk-prive](https://www.izz.nl/werk-prive) denken we met je mee.



Naam: Dafne Devliegere (41)
Functie: verloskundige in ziekenhuis St Jansdal Harderwijk

‘Ik vind het lastig om mijn werk los te laten op vakantie’





1 op de 3

**zorgmedewerkers verwacht
nóg hogere werkdruk**

Lees meer op pagina 8.



Even op adem komen? Doe de ademhalings-oefening van Heartmath op izz.nl/ademoefening

TRAINING VOOR LEIDINGGEVENDEN Gezond Werken 2.0

Ben jij leidinggevende in de zorg? IZZ start in het najaar van 2022 met de driedaagse training Gezond Werken 2.0. Leer hoe je oplossingen uit je team haalt en teamleden kunt motiveren om over hun eigen gezondheid na te denken en te praten. Met de kennis en vaardigheden die je opdoet, kun je het werkplezier en de motivatie binnen jouw team verbeteren. En ook de kwaliteit van zorg binnen jouw team krijgt een impuls dankzij deze training.



Kijk voor meer informatie en de data op izz.nl/training



FITTE TOP 100 Wie heeft de beste tip?

Als zorgmedewerker sta je altijd voor anderen klaar. Maar denk je ook genoeg aan jezelf? Met de Fitte Top 100 wilden PGGM&CO en IZZ erachter komen hoe zorgmedewerkers de balans tussen werk en privé vinden. En hoe jullie je fysieke en mentale gezondheid verbeteren. Het aantal reacties was overweldigend! De 100 beste ideeën zijn inmiddels bekend. Maar wie heeft de allerbeste tip? Diegene wint een fitheidspakket én een kickboksles voor het hele team, gegeven door voormalig kickbokser en K1-wereldkampioen Remy Bonjasky. Op 4 juli maken we de winnaar bekend.



Benieuwd welke lessen jij kunt leren van jouw collega's? Bekijk de beste tips op fittetop100.nl



Ontdek al je ledenvoordelen

Als lid van IZZ profiteer je van veel kortingsacties die je helpen om goed voor jezelf te zorgen.

izz.nl/ledenvoordeel

Verbeter je leefstijl met Salut

Ken je de app Salut al? Deze app helpt je om je leefstijl te verbeteren. Met helder inzicht in jouw patronen. Salut geeft kleine uitdagingen, waarmee je jezelf gezonder gedrag kunt aanleren. Of het nu gaat om voeding, beweging, gewoontes of ontspanning.

Gratis voor IZZ-leden



Ontspannen met Yogatv

Yoga helpt om te ontspannen. Via Yogatv krijg je toegang tot meer dan 250 online yogalessen van de beste docenten. Met thema's als energie, meditatie, ochtend- en avondyoga. Of je nu 5, 30, of 60 minuten hebt: doe yoga lekker thuis. De lessen zijn voor beginners én gevorderden. Je volgt ze gewoon via je smartphone, tablet of computer.

€20 korting



Meer pauze tussen de magazines

Vanaf dit jaar verschijnt de Zorg twee keer per jaar: in juni en december. De inhoud blijft zoals je gewend bent: inspirerende, persoonlijke verhalen en artikelen over gezond werken in de zorg. In de tussentijd houden we je graag op de hoogte via onze maandelijkse nieuwsbrief. Zo weet je zeker dat je de laatste tips en onderzoeken, nieuwste webinars en ledenvoordelen niet mist.



Voortaan ook het laatste nieuws in je mailbox? Ga naar izz.nl/nieuwsbrief en meld je aan.



IZZ lanceert boek 'Zuurstof voor zorgprofessionals'

Zorgprofessionals snakken naar adem: door de continue overvraging zijn ze emotioneel en fysiek uitgeput. Anouk ten Arve, arbeids- en gezondheids-expert bij IZZ, schreef daarover het boek 'Zuurstof voor zorgprofessionals'. Het boek is een pleidooi om HR-beleid te versimpelen en de professional centraal te stellen.



Meer info of bestellen? Kijk op izz.nl/zuurstof

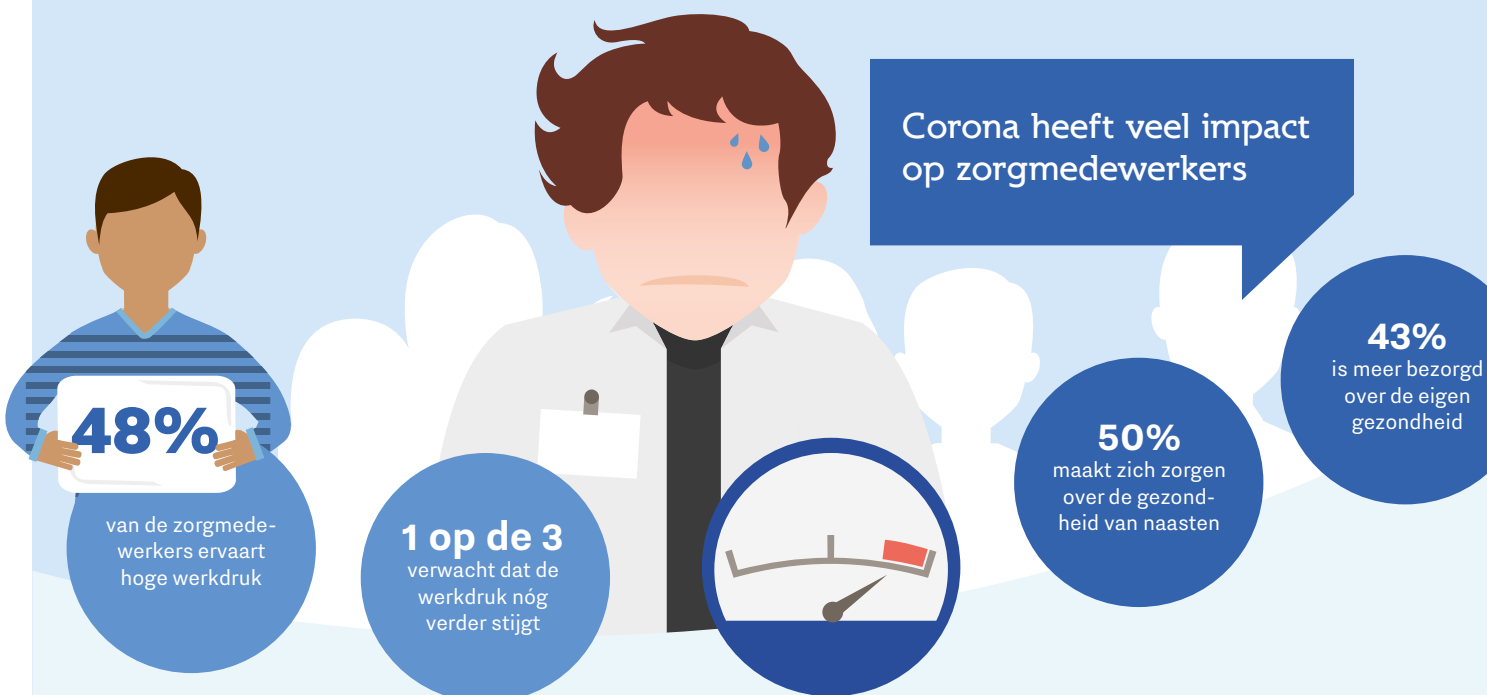


6 september 2022
Webinar 'De kracht van motivatie'
Meer weten? Ga naar izz.nl/webinars

Onderzoek naar fitheid en corona

Hoge werkdruk? Zo houd je de balans

De werkdruk in de zorg is al jaren hoog. En twee jaar corona heeft het er niet beter op gemaakt, blijkt uit nieuw onderzoek van PGGM&CO en IZZ. Integendeel: zorgmedewerkers zijn moe en gestrest, en ze verwachten dat de werkdruk alleen maar verder toeneemt. Gelukkig houdt de passie voor het vak veel professionals nog op de been. Hoe zorg je ervoor dat je de balans houdt?



Van het onderzoek naar fitheid en corona, dat PGGM&CO begin dit jaar samen met IZZ deed, word je niet vrolijk. 'Ook al is Nederland van het slot, de coronacrisis heeft in de zorg nog elke dag gevolgen', zegt Irene van der Fels, onderzoeker Gezond werken in de zorg bij IZZ. 'Zo ervaart de helft van de ondervraagden een hoge werkdruk. Veel professionals verwachten ook dat de werkdruk alleen nog maar toeneemt. En werkdruk is weer van invloed op je werk-privébalans en mentale fitheid.'

Naast de ervaren werkdruk is onvoldoende rust ook een spelbreker voor een goede balans. Zorgmedewerkers geven aan dat ze niet genoeg rust kunnen nemen. Ze hebben het gevoel dat ze altijd bereikbaar moeten zijn. Hebben thuis ook nog zorgtaken, als mantelzorger bijvoorbeeld. Irene: 'Tel daar de emotionele nasleep van de afgelopen jaren bij op. Mensen hebben door corona op hun werk heel heftige dingen meegemaakt. Dat zet je niet zomaar van je af. Al met al twijfelen veel zorgprofessionals of ze

hun werk nog wel volhouden.' Uit het onderzoek blijkt dat 30% van de zorgmedewerkers geen hulp of ondersteuning ervaart rondom corona. En als die hulp er wél is, wordt er weinig gebruik van gemaakt.

Passie voor je werk

Gelukkig zijn er ook veel dingen die jouw werk-privébalans goed doen, blijkt uit het onderzoek. De passie die je als zorgmedewerker hebt voor je werk, bijvoorbeeld. Die wordt veel genoemd. 'Passie hebben voor je vak betekent overigens niet dat je altijd bereikbaar moet zijn', verduidelijkt Irene. 'Zet je telefoon gerust uit op je vrije dag of demp de app-groep van je werk.' Een bewuste leefstijl heeft ook een positief effect op je balans. Dit houdt je mentaal fit, waardoor je minder werkdruk ervaart of er beter mee om kunt gaan.

5 tips: zo blijf je gezond

1. Slaap genoeg en regelmatig

Slaap is het allerbelangrijkste voor je gezondheid. Zeker bij onregelmatige diensten is het belangrijk om er goed op te letten dat je voldoende rust krijgt. Maak je late dienst thuis niet nóg later door urenlang series te bingen. En zet je wekker, zodat je geen gat in de dag slaapt. Want dan val je 's avonds moeilijker in slaap.

2. You gotta move!

Leef je uit door te sporten. Dat kan fanatiek: ren je schoenen stuk, ga lekker hard fietsen. Of leef je uit op een boksbal. Maar een strandwandeling of een tochtje door het bos doen ook wonderen. Kijk ook eens op cz.nl/gezond-bewegen.

3. Knuffel je liefsten

Kruip gezellig op de bank met je partner, kinderen of huisdier. Al na twintig seconden knuffelen komt het gelukshormoon oxytocine vrij. Daardoor ontspan je, herstel je beter en voel je je meer verbonden met elkaar.

4. Maak regelmatig je hoofd leeg

Doe tijdens je kopje koffie een korte oefening: geef aandacht aan en benoem wat je ziet, hoort en voelt. Sluit daarna even je ogen en focus op je ademhaling. Meer mindfulness vind je in de gratis VGZ Mindfulness coach app.

5. Ga mealpreppen

Als je moe of gestrest bent, heb je vaak weinig zin om nog te koken. Dus maak het jezelf makkelijk en plan vooruit. Bereid op je vrije dag alvast een paar voedzame en gezonde maaltijden, die je ook kunt meenemen naar je werk. Of maak gebruik van de maaltijdboxen van Ekomenu. Met korting voor IZZ-leden, zie izz.nl/ekomenu.

Ken je FitzMe al? Het platform voor een gezonde leefstijl, vol met online trainingen en tips. www.cz.nl/fitzme
Ook VGZ heeft een platform voor gezond leven: vgz.nl/gezond-leven



Zorgmedewerkers geven hun werk-privébalans een **6,7**
Dat is lager dan de rest van werkend Nederland (7,0)

Grip op je dag

Ook op de werkvloer kun je maatregelen treffen om de balans goed te houden. De werkdruk vermindert bijvoorbeeld als je zeggenschap hebt over hoe en wanneer je je taken kunt doen. ‘Uit onze jaarlijkse IZZ Monitor blijkt ook hoe belangrijk het is dat medewerkers inspraak hebben in hun roosters’, legt Irene uit. ‘Dat geeft meer grip op de werkdag. En je slaapt beter. Gelukkig zien we in veel sectoren, met name in de VVT, steeds meer zelfroostering.’

Meer ruimte

Naast deze keuzevrijheid helpt meer regelvrijheid ook: soe- peler kunnen omgaan met de regels, als een situatie daarom vraagt. Irene is hoopvol dat de coronacrisis de regelvrijheid heeft vergroot: ‘Aan het begin van de crisis zagen we dat veel regels wegvielen. Medewerkers kregen meer ruimte en we zien in het onderzoek dat regelvrijheid helpt om de werk- druk te verlagen. Laten we deze positieve ontwikkeling vooral vasthouden.’

Goed gesprek

De allerbelangrijkste maatregel voor werkgevers, als het gaat om gezond werken? ‘Dat jij en je collega’s gezien en gehoord worden’, zegt Irene. Daar ligt ook een taak voor leidinggevend en bestuurders. ‘Het uitspreken van waardering scoort het hoogst bij de deelnemers aan ons onderzoek. Gewoon aandacht van leidinggevend kan al zoveel schelen. Dat ze even vragen: hoe zit je erbij, wat heb je nodig? Dat hoeft niet veel tijd te kosten.’



Ruimte voor verbetering: waar hebben zorgmedewerkers behoefte aan?

De cijfers uit dit artikel zijn afkomstig uit ‘Onderzoek naar fitheid & corona’ (februari 2022), uitgevoerd door Miles Research in opdracht van PGGM&CO en IZZ. Het is een zogenaamd ‘Q-onderzoek’ dat elk kwartaal wordt herhaald. In het eerste kwartaal van 2022 deden 1886 zorgmedewerkers uit VVT, gehandicaptenzorg, GGZ en ziekenhuizen mee. Meer over het onderzoek lees je op izz.nl/corona.

Meer waardering met InDialoog
IZZ biedt met het InDialoog-programma een aanpak om met collega’s, team-leiders én bestuurders op een goede manier in gesprek te gaan. Meer informatie op izz.nl/indialoog



‘Ik denk niet in diensten, maar in mensen’

Een goede bezetting, met tevreden collega’s die gezond aan het werk zijn. Daar krijgt personeelsplanner Angela Sabel een kick van.

‘Ik heb zelf jaren in de gehandicaptenzorg gewerkt. Ik weet dus hoe de dagen van mijn collega’s eruitzien. Dat helpt bij het maken van een gezond rooster. Ik denk niet in diensten, maar in mensen. Ik maak de planning voor zo’n tachtig zorgmedewerkers in zeven teams. Af en toe best een uitdaging! Het personeelstekort is groot en de afgelopen twee jaar zat er om de haverklap iemand in quarantaine. Medewerkers die vrij waren, moest ik regelmatig bellen om te vragen of ze wilden invallen. Eigenlijk doe ik dat liever niet, want er ligt al zoveel druk op hen. Gezond roosteren vind ik heel belangrijk. Heeft iemand niet te veel lange of late diensten? Ik pak altijd het rooster van vorige maand erbij. Wie hebben er vaak ingevallen of veel weekenddiensten gehad? Die mensen probeer ik een rustiger rooster te geven. In de wet staan ook regels over gezond roosteren. Zo moeten zorgmedewerkers minimaal elf uur vrij zijn tussen diensten. Daar let ik op. Ook houd ik rekening met de vaste wensen van het personeel, zoals: iedere maandagavond vrij, vanwege een sportles. Gaten vul ik zoveel mogelijk op met vaste medewerkers, dat is voor onze cliënten het fijnst. Maar als het écht niet lukt, zetten we uitzendkrachten in. Als mijn collega’s uitgerust aan het werk kunnen, heb ik mijn werk goed gedaan.’

Wil jij ook in de Zorg met jouw functie? Mail dan naar redactie@stichtingizz.nl



Naam: Esther Uithoven (33)
Functie: Verzorgende IG
 Werkt drie jaar in de ouderenzorg bij Sint Jacob in Haarlem, werkte daarvoor lang in de horeca

Naam: Monique Ghobashi (65)
Functie: Verzorgende IG, inwerkcoach en leercoach/examinator bij Sint Jacob, werkt twintig jaar bij Sint Jacob en veertig jaar in de zorg

‘Ik vind het knap hoe jij je grenzen bewaakt’

Collega's Monique (65) en Esther (33) werken regelmatig samen. Waar Esther aan het begin van haar carrière staat, heeft Monique nog maar een jaar tot haar pensioen. Hoe verschillend gaan deze twee generaties verzorgenden om met werkdruk? En wat kunnen ze van elkaar leren?

Esther zit al klaar met een kop koffie, als Monique de ruimte binnenloopt. ‘Hé, Esther! Jij hebt vanavond dienst, toch? Wat fijn dat je al wat eerder wilde komen.’ Esther lacht. ‘Voor een gesprek met jou maak ik tijd.’ Monique zet haar kop thee op tafel en neemt plaats naast haar collega. ‘Gezellig, kom maar op met die vragen!’

Hoe ervaren jullie de werkdruk?

Esther: ‘Sommige dagen vind ik de werkdruk wel hoog. Zeker in coronatijd was het buffelen. Er vielen veel collega's uit. Dan moet je de afdeling toch draaiende houden. Hoe was dat toen jij mijn leeftijd had, Monique?’

Monique: ‘De werkdruk was toen lager. Zorgverleners hadden minder zware verantwoordelijkheden. Nu wonen ouderen langer zelfstandig, daardoor hebben ze meer zorg nodig als ze hier komen wonen. Persoonlijke aandacht en maatwerk staan tegenwoordig ook hoger in het vaandel. Vroeger moesten alle bewoners voor tien uur hun bed uit zijn.’

Esther: ‘Wow, dat kan ik me niet meer voorstellen. Ik geef nieuwe collega's juist altijd mee om niet te gehaast te zijn. Stel dat een van je ouders hier woont, dan zou je dat toch ook niet fijn vinden?’

Monique: ‘Dat ben ik helemaal met je eens!’

Vinden jullie het lastig om pauze te nemen?

Esther: ‘Dagelijks pauzeren schiet er bij mij vaak in, merk ik. Maak jij tijd voor pauze?’

Monique: ‘Nee, meestal eet ik snel wat achter mijn bureau. Ik hoor van veel collega's dat ze het missen om samen te pauzeren. Toen ik hier net kwam werken, waren de pauzes heel gezellig. Sowieso vormden we één grote familie. Nu is het nog steeds gezellig, maar anders. Op sommige dagen spreek ik weinig collega's.’

Esther: ‘Voor corona gingen we in de pauze ook vaker van de afdeling af, lekker naar buiten. Hé, laten we dat weer oppakken!’

Monique: ‘Goed idee. Vind jij het lastig om vakantie te nemen als het zo druk is?’

‘Vroeger moesten alle bewoners voor tien uur uit bed zijn’

Esther: ‘Ik heb daar geen moeite mee, eerlijk gezegd... Ik laat mijn werk snel achter me. Zodra ik thuis ben, ben ik met mijn hoofd niet meer bij werk. Slecht hè?’

Monique: ‘Nee joh! Dat is juist goed. Je moet ook voor jezelf zorgen. Ik maak mijn eigen rooster,

dat scheelt. Ik werk drie dagen, dus met een dag schuiven kan ik soms al een midweek op vakantie.’

Esther: ‘Ah ja, dat heb ik ook! Heerlijk vind ik dat.’

Wat kunnen jullie van elkaar leren?

Esther: ‘Poeh, ik heb zó veel van jou geleerd. Waar moet ik beginnen?’

Monique: ‘Ik begin wel! Ik vind het knap dat jij je grenzen zo goed kunt bewaken. Daar kan ik een voorbeeld aan nemen. Ik zit ook in de ondernemingsraad. En neem vaak werk mee naar huis. Eigenlijk sta ik niet meer aan het bed, maar bij hoge nood trek ik toch mijn uniformjas aan.’

Esther: ‘Ik ken mezelf, ik vind het ook lastig om nee te zeggen. Daarom heb ik uit zelfbescherming gezegd: vraag mij maar niet voor extra diensten. Tenzij het echt niet anders kan. Wat ik dan weer van jou kan leren, is plannen. Daarom vind ik het zo fijn dat je mijn buddy bent in het project Behoud jong zorgtalent van IZZ. Ik stel vaak dingen uit. Maar het lukt steeds beter om taken stap voor stap af te werken. Je hebt mij daar echt mee geholpen.’

Monique: ‘Ja, goed plannen is hét geheim om je hoofd koel te houden.’

Met het project Behoud jong zorgtalent zet IZZ zich in voor een gezonde arbeidsmarkt met minder verloop. Zie izz.nl/behoud



Bij Isala komen ic-verpleegkundigen fit de nacht door

Powernappen tijdens de pauze

De nachtdiensten op de intensive care van Isala Zwolle waren nooit erg populair. Met het project ‘Duurzame inzetbaarheid en nachtwerk’ introduceerde het ziekenhuis gezonde voeding en powernaps. Nu is het rooster altijd keurig gevuld en is er minder ziekteverzuim.



Ze was nog in twijfel. Zou ic-verpleegkundige Karin Bergman (55) na haar 57^e wel of niet doorgaan met nachtdiensten draaien? Na die leeftijd ben je volgens de cao vrijgesteld van werken in de nacht. ‘Eerst dacht ik: fijn als het niet meer hoeft. Maar sinds het project ‘Duurzame inzetbaarheid en nachtwerk’ hier op de afdeling merk ik dat ik die nachten eigenlijk als heel prettig ervaar. Ik kom er goed doorheen en vind het gezellig werken, dus ik wil nog wel even door. Grappig hoe een paar kleine interventies zo’n groot verschil maken.’

Karin vertelt haar verhaal in het kamertje naast de receptie van de intensive care in Isala Zwolle. Naast haar zit collega Yvonne Boonen, ook ic-verpleegkundige en coördinator van het nachtdienstenproject. Deze afdeling was tweeënhal jaar geleden nog een heksenketel, met alle zes units

‘Een powernap van twintig minuten komt mijn werk ten goede’

Karin Bergman, ic-verpleegkundige bij Isala

vol coronapatiënten. Nu is het nog steeds best druk, zeggen Karin en Yvonne, maar op de gangen is daar weinig van te merken.

Die gang ziet eruit zoals je verwacht op een ziekenhuisafdeling: linoleumvloer, desinfectie-pompjes aan de muur en een koffieautomaat voor bezoekers. Opvallend is een bordje op een witte deur: ‘Let op! In deze ruimte doet iemand een powernap.’ Achter de deur schuilt een heus powernap-station voor het ic-personeel, met een opklapbed, verduisterend gordijn en kamerscherm. ‘Het powernappen is ondertussen al helemaal ingeburgerd hier op de afdeling’, vertelt Karin. ‘Eerst was het nog aarzelend, maar nu plannen we aan het begin van de nachtdienst gewoon in wie wanneer gaat.’

Biologische klok

Het project ‘Duurzame inzetbaarheid en nachtwerk’ loopt sinds maart 2020. Voorheen had de ic-planning in Zwolle moeite de nachtdiensten gevuld te krijgen. Sommige medewerkers konden er slecht tegen, sliepen slecht of herstelden er minder goed van. Met ook nog eens een behoorlijk clubje 57-plussers werd de belasting op de overgebleven medewerkers alleen maar groter.

Daarom volgde Yvonne in 2020 een minimasterclass in het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ), over duurzame inzetbaarheid en nachtwerk. ‘Dat was een enorm inspirerende bijeenkomst’, vertelt ze. ‘Het leek niet heel ingewikkeld of duur om een behoorlijke stap te maken in het welzijn van medewerkers. In het JBZ wist men het ziekteverzuim zo terug te dringen.’ De basis onder alle interventies ligt in kennis van de chronobiologie, het systeem dat je biologische klok



Gezond roosteren

Ook goede roosters maken een groot verschil om mensen gezond door de nacht te laten komen, vertelt gezondheidsadviseur Henk-Jan Messchendorp. 'Het mantra rust, reinheid en regelmaat is het belangrijkste. Dus zorg dat medewerkers twee maanden van tevoren hun diensten weten en altijd voorwaarts roteren: van de dag naar de avond naar de nacht. Voorkom ook dat er vaak geruild wordt. Met de nachtdienst moet je niet te veel sollen.'

bepaalt. Het zorgt bijvoorbeeld dat het lichaam 's avonds melatonine aanmaakt zodat je slaperig wordt en rond vijf uur 's ochtends hormonen je darmen alvast activeren, zodat je even later je ontbijt kunt verwerken.

Nootjesmoment

'De chronobiologie zegt dat je zoveel mogelijk je natuurlijke dagritme moet vasthouden, ook als je nachtdiensten draait', vertelt Yvonne. 'Mensen zijn eigenlijk niet gemaakt voor nachtwerk, maar je kunt wel proberen het ze zo optimaal mogelijk te maken.'

Dat betekent bijvoorbeeld: niet suiker- of calorierijk eten, want 's nachts is je spijsvertering minder actief en maak je minder insuline aan om suikers af te breken. In de koffiekamer van de ic staat daarom nu een goed gevuld houten krat met kiwi's, sinaasappels en ander fruit. In de koelkast vind je altijd kwark en andere zuivel en om twee uur 's nachts is het 'nootjesmoment'.

'Daar kijken we altijd met z'n allen naar uit', zegt Karin lachend. 'Voor iedereen is er dan een afgewogen bakje ongebrande noten en die zijn echt héél lekker. Het vult goed en je kunt er weer drie uur tegenaan.' Het is een behoorlijke omslag met hoe zij en haar collega's hiervoor aten in de nacht. 'Regelmatig stond er een half buffet op de balie: zakken winegums, koeken, gebak voor bij de koffie. Ook bestelden we wel eens pizza of friet. Er werd behoorlijk gesnaaid.'

Slapen onder werktijd

Ook de powernap-ruimte is vast onderdeel geworden van de nachtdienstpraktijk. Karin merkt hoeveel baat ze daarbij heeft. 'Het klinkt natuurlijk enorm luxe: slapen onder werktijd. Maar het komt mijn werk en de patiënten ten goede, want ik voel me een stuk fitter en alerter.

Voorheen was ik 's nachts weleens zo moe dat ik niet meer op woorden kon komen. Tijdens zo'n powernap van twintig minuten slaap je oppervlakkig, maar je herstelt er wel degelijk door.'

Het project heeft vooral bewustwording opgeleverd onder het personeel over wat werken in de nacht en een gezonde leefstijl met je doen. Effect is dat de ic van Isala het ziekteverzuim in coronatijd een stuk lager wist te houden dan andere ic's in het land. Ook wist deze ic zijn personeel te behouden, als een van de vier ziekenhuizen in Nederland. Een ander effect is dat het rooster tegenwoordig een stuk makkelijker te vullen is. 'Het is leuk te merken dat het zo inspirerend werkt', concludeert Yvonne. 'Inmiddels hebben verschillende andere afdelingen binnen Isala dit ook opgepakt. Goed in balans zijn en beter de nacht doorkomen, ja, dat gun ik iedereen.' 

'Beter de nacht doorkomen, dat gun ik iedereen'

Yvonne Boonen, projectleider
'Duurzame inzetbaarheid en nachtwerk' bij Isala



Challenge

Verbeter je pauze

Genoeg pauze nemen is voor veel zorgmedewerkers een hele uitdaging. Daarom gaan we deze zomer samen voor een gezonde pauze. Doe je mee? Met dit stappenplan helpen we je op weg. We dagen je uit om één ding te veranderen aan jouw pauzemoment.

Maak hier jouw notities

Mijn beloningen

Na 1 week:

Na 2 weken:

Na 3 weken:

Na 30 dagen:

Tip: 1 ding tegelijk
Wil je écht iets veranderen in je leven? Doe dan niet alles tegelijk. Dat lukt misschien een paar weken, maar de kans is groot dat je daarna terugvalt in oude gewoontes. Het werkt beter om één ding tegelijk aan te pakken. En beloon jezelf als het goed gaat.

1

WAT WIL JE VERANDEREN?

Bijvoorbeeld:

- Ik wil even naar buiten.
- Ik gebruik de pauzes voor een meditatie.
- Tijdens de pauze zet ik mijn telefoon uit.

Belangrijk: kies één ding uit, en maak het concreet. Dus in plaats van 'ik wil vaker mijn rust pakken', schrijf je op hóe je dat wilt bereiken.

Kijk voor inspiratie ook op pagina 20.

2

HOE GA JE HET AANPAKKEN?

Vraag je af wat jou tegenhoudt om nu deze gewoonte al aan te leren. Welke obstakels zijn er? En hoe gaat het jou wél lukken?

3

TRACK JE SUCCES!

Op onze website kun je daarvoor een handig schema downloaden. Ga naar [izz.nl/pauze-schema](https://www.izz.nl/pauze-schema)

4

BELOON JEZELF

Met beloningen motiveer je jezelf. Denk aan een mooi tijdschrift of die ene gadget. Tip: zorg voor genoeg beloningen op de korte termijn. Zo houd je je challenge vol.

‘Tot rust komen tijdens je vakantie? Dat kan ook dichtbij huis’

Goed nieuws voor wie deze zomer niet van plan is naar het buitenland te gaan. Om los te komen van je werk, heb je geen verre bestemming nodig. ‘Je hebt het meeste profijt van je vakantie als je nieuwe ervaringen opdoet en loskomt van je dagelijkse routine’, zegt hoogleraar positieve organisatiepsychologie Marianne van Woerkom.

‘Vakantie is goed voor ons’, zegt Marianne met een twinkeling in haar ogen. ‘Uit onderzoek weten we dat mensen vaak onvoldoende herstellen tijdens de perioden dat ze aan het werk zijn. Dat kan leiden tot chronische vermoeidheid en andere gezondheidsklachten. Vakantie helpt mensen om weer op te laden en los te komen van de eisen die de werkomgeving aan ze stelt. Daarnaast ben je tijdens vakanties vaker buiten, investeer je meer in relaties en doe je nieuwe kennis op. Allemaal goed voor je gezondheid.’

Je enige doel: plezier

Cruciaal daarbij is dat je dingen doet die jij zelf leuk vindt. Heb je geen zin om achter je partner aan te struinen

over een Frans marktje? Of is een avontuurlijke backpackreis eigenlijk helemaal niets voor jou? Doe dat dan niet. ‘Als mens hebben we autonomie nodig’, legt Marianne uit. ‘Zelf bepalen wat we doen, met als enige doel: plezier hebben. Dat heeft ook weer positieve effecten. Je wordt er speelser, creatiever en veerkrachtiger van.’

Frisse blik

Voor zorgmedewerkers is het extra belangrijk om goed op te laden, waarschuwt Marianne. ‘De zorg is een drukke sector. Als je veel overwerkt en onregelmatige diensten draait, vergeet je sneller om even stil te staan en te reflecteren. Wat vind je ook alweer zo mooi aan je vak? Tijdens je vakantie creëer je afstand.



‘Niemand heeft er iets aan als je uitgeput doorwerkt’

Daarna kun je weer met een frisse blik naar je werk kijken.’

Ruim op

Om goed te beginnen aan je vakantie, ruim je alles op wat je herinnert aan je werk. ‘Ook een out-of-office-melding kan helpen om beter uit te rusten’, tipt Marianne. ‘Of stap tijdelijk uit de werkapp. Verder is het een goed idee om eerst twee dagen niets te doen, voordat je op reis gaat. Dan kun je je werk makkelijker thuislaten.’

Kies een actieve vakantie

Kun je je werk écht niet loslaten? Ga dan voor een actieve vakantie. Zelf gaat Marianne regelmatig op fietsvakantie. ‘Op de fiets kun je geen e-mails beantwoorden of telefoontjes aannemen. Zelfs nadenken over werk is al lastig. Ik heb al mijn energie nodig voor

het fietsen en ben vooral bezig met de natuur om me heen, en mijn volgende slaapplek’, zegt de hoogleraar lachend.

Regelmatig opladen

En als de vakantie voorbij is? ‘Uit onderzoek blijkt dat het vakantiegevoel bij veel mensen snel uitdooft. Gebruik daarom niet al je vrije dagen voor één lange vakantie in de zomer. Plan in plaats daarvan wat vaker een mini-vakantie. Dan laad je regelmatig op en heb je wat leuks om naar uit te kijken.’

Elke dag vakantie

Nóg beter is het om de positieve elementen van vakantie te integreren in je dagelijks leven. ‘Vakantie is vooral goed voor ons omdat we meer slapen, meer lichamelijke en sociale activiteiten

ondernemen en minder verplichte taken hebben. Die drie dingen geven onze mentale én lichamelijke gezondheid de grootste boost. En die kunnen ook dichtbij huis. Fiets bijvoorbeeld eens naar een dorp verderop en doe daar je boodschappen. Of ga kanoën op dat riviertje waar je altijd langsloopt.’

Voel je vooral niet schuldig dat je je collega’s opzadelt met meer werk als je op vakantie bent. Bedenk dat je collega’s er ook baat bij hebben als jij even uitrust. ‘Niemand heeft er iets aan als je uitgeput door blijft werken’, besluit Marianne ernstig. ✓

Goed uitgerust met de Hulpguids Zelfzorg

Wil je het na je vakantie écht anders gaan doen: meer ontspanning, betere balans, afrekenen met energievreters? Vraag de Hulpguids Zelfzorg van IZZ aan. Daarin staan 12 tips om beter voor jezelf te zorgen. izz.nl/hulpguids

Marianne van Woerkom is universitair hoofddocent Human Resource Studies aan Tilburg University en hoogleraar Positieve Organisationspsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.



Drie zorgverleners over hun pauze

Hoe ziet jouw pauze eruit?

Samen met cliënten een broodje eten of lekker met collega's door het park lopen. Zo'n rustmoment op de dag heeft veel voordelen: het is goed voor je productiviteit, energieniveau én concentratie. Wij vroegen drie zorgmedewerkers hoe hun pauze eruitziet.



Naam: Sergei van der Hoef (25)
Functie: cliëntbegeleider op een zorgboerderij
Lievelingslunch: een maïsbroodje met katenspek, Cup-a-Soup en een glas koude melk

'Ik werk met cliënten met een verstandelijke en visuele beperking. Ik kan hen niet alleen laten, dus pauzeren we samen. Structuur is belangrijk voor mijn cliënten. Daarom hebben we drie vaste pauze-momenten op een dag: om half elf een half uur, om twaalf uur een uur en om kwart over twee weer een half uur. Als het weer het toelaat, lunchen we buiten. Heerlijk!

Ik vind het niet erg om samen met cliënten te pauzeren. We hebben lang pauze, dus ik kom zeker tot rust. Wel vind ik het belangrijk om mijn eigen momentje te creëren. Even rustig mijn broodje eten, appjes beantwoorden en door sociale media scrollen. Of met een collega kletsen. Vragen cliënten om aandacht, dan zeg ik: 'Ik ben nu even aan het eten, daarna ben jij weer aan de beurt.' Als het echt nodig is, help ik ze natuurlijk wel. Mijn pauzes zijn heilig. Als ik ze niet neem, haal ik het einde van de dag niet. Vooral na de lunchpauze merk ik dat ik meer energie heb. Dan kan ik er weer tegenaan.'

'Mijn pauzes zijn heilig'



'Wij hebben een verplichte lunchpauze van een halfuur. Meestal ga ik dan naar het personeelsrestaurant of de koffiekamer. Even wat daglicht zien, haha! Ik eet mijn lunch en klets met collega's. Het liefst niet over werk, want daar zijn we al de hele dag mee bezig. Ik lunch wel pas als mijn werk dat toelaat, want de patiënten gaan voor. Soms is dat dus pas rond half twee of twee uur. Toen ik hier net kwam werken, had ik dan wel trek. Nu ben ik gewend om laat te lunchen.'

's Ochtends en 's middags hebben we ook nog een kwartiertje koffiepauze. Dat is nooit stipt een kwartier, meer een moment om even wat te drinken of eten. We hebben een goed roulatiesysteem. Als het druk is, schieten de kleine pauzes er sneller bij in. Of als ik op de interventiekamer sta. Dan werk ik liever door, want het is zo'n gedoe om mijn OK-pak uit te trekken voor één kopje koffie. En onze diensten duren maximaal 8,5 uur. Zo lang is dat ook weer niet. Maar minimaal één pauze per dag vind ik wel belangrijk. Het doet wonderen voor mijn concentratie.'



Naam: Jorinda Verheij (34)
Functie: radiagnostisch laborant in een ziekenhuis
Lievelingslunch: crackers, komkommer en thee

'Ik lunch pas als mijn werk dat toelaat'



Naam: Belinda Postma (54)
Functie: zelfstandig speltherapeut
Lievelingslunch: een zelfgemaakt paprikasoepje

'Sinds ik vorig jaar voor mezelf ben begonnen, zijn mijn pauzes nogal veranderd. Toen ik nog in loondienst werkte, sloeg ik de pauze regelmatig over. Dan stond mijn agenda volgepland met afspraken. Tussendoor ruimde ik de spelkamer op, schreef ik verslagen en stopte ik snel een boterham in mijn mond. Een pauzeruimte hadden we niet.

Nu ik mijn eigen planning maak, zorg ik dat ik iedere dag genoeg pauze heb. Als het even kan, neem ik een uur vrij. Het liefst zit ik buiten in de zon met mijn krantje. Af en toe wandel ik een rondje. Dat werkt voor mij het allerbest, ik heb meer energie als ik terug ben. Toch heb ik daar niet altijd de motivatie voor. Wat dat betreft is het wel weer fijn om collega's te hebben, die helpen je de drempel over. Dingen die ik 's ochtends met cliënten bespreek, kan ik na mijn pauze beter verwerken. Mijn hoofd voelt opgeruimder en de informatie landt beter. Als ik geen pauze neem, merk ik het effect meteen. Dan kak ik 's middags helemaal in – ik word heel moe en kan me niet meer concentreren. Pauze is voor mij echt een oplaadmoment.'

'Na de pauze voelt m'n hoofd opgeruimder'

Selectie uit de preventieve zorg per verzekeraar

VGZ

- Online mantelzorgcursus
- Slaapprogramma Somnio
- Zorg bij hormonale klachten
- Leefstijl check en -programma
- Online workshops en webinars bij piekeren, stress of sombere gevoelens
- VGZ Mindfulness coach app



CZ

- Gezondheidstest
- Online gezondheidstrainingen via FitzMe
- Online mindfulnesstraining
- Online hulp bij piekeren, stress of burn-out
- Intake arbeidsfysiotherapie
- Online hulp bij overgangsklachten



Maak jij al gebruik van preventieve zorg?

Wist je dat jouw IZZ Zorgverzekering je niet alleen helpt om je zorgkosten op te vangen? We bieden ook preventieve zorg waarmee je je gezondheid kunt verbeteren. Dat kan voorkomen dat je in de toekomst veel zorg nodig hebt.

Je kunt zelf veel doen om fysiek en mentaal fit te blijven. Het aloude ‘voorkomen is beter dan genezen’ is hier helemaal van toepassing. Niet voor niets krijgt preventie steeds meer aandacht. Ook in de zorgverzekering. Met arbeidsfysiotherapie bijvoorbeeld, om gezond te blijven werken. Voor de IZZ Zorgverzekering wordt daarvoor samengewerkt met LIJV. ‘Nog te vaak komen mensen pas in actie als ze langdurig uitvallen’, zegt Remco van der Graaf, coach en expert fysieke belasting bij LIJV. ‘Wij trainen werknemers om gezonder te werken. Dankzij zulke preventieve zorg kunnen we op tijd interventies doen, bijvoorbeeld bij beginnende rug- en schouderklachten. Zo voorkomen we ernstigere problemen.’

‘Vaak komen mensen pas in actie als ze langdurig uitvallen’



Kies zelf

Hulp bij afvallen of stoppen met roken zijn de duidelijkste vormen van preventieve zorg. Stoppen met roken wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Maar wist je dat je in de aanvullende verzekering ook kunt kiezen voor bijvoorbeeld gezondheidstrainingen en mindfulness? Buiten de aanvullende verzekering biedt VGZ als extra service ook een gratis eerste gesprek met een psycholoog. Ben je verzekerd via je werkgever, dan zijn alle vervolgesprekken óók gratis. En als verzekerde bij CZ kun je gratis een online mindfulnesstraining volgen of online hulp krijgen bij stress of burn-out klachten. /

Meer weten over alle vergoedingen?

IZZ Zorgverzekering door VGZ

- Bekijk alle vergoedingen voor preventieve zorg op vgzvoordezorg.nl/vergoedingen

IZZ Zorgverzekering door CZ

- Bekijk alle extra vergoedingen op cz.nl/izz-vergoedingen



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg

Onderzoeken en projecten

- IZZ is 410.000 leden sterk, zorgmedewerkers en hun gezinsleden.
- Wij komen op voor jullie gezondheid en voor een gezonde zorgsector.
- Onze bijdrage is: onderzoek, advies, bundelen en delen van kennis.
- Wij ontwikkelden de aanpak InDialoog zodat jij en je collega's gezond kunnen werken.

IZZ Zorgverzekering

- Een speciale zorgverzekering voor zorgmedewerkers.
- Afgestemd op het werken in de zorg en wat dit van jou vraagt.
- Regelmatig verbeterd met nieuwe inzichten uit onderzoek en praktijk.
- Je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ.

Heb je een vraag?



Contact met IZZ

IZZ helpt je om goed voor jezelf te zorgen. En gezond en plezierig te werken. Heb je vragen hierover? Neem contact op.

- **Ledenvoordelen**
- **IZZ-lidmaatschap**
- **Eigen Risico Compensatie**

 Kijk op izz.nl/contact



Contact met VGZ of CZ

Alles over de IZZ Zorgverzekering kun je rechtstreeks regelen met zorgverzekeraars VGZ of CZ:

- **Vergoedingen**
- **Wijzigingen doorgeven**
- **Declaraties indienen**
- **Premie berekenen**

 Kijk op izz.nl/klantenservice-zorgverzekering

Zorg ook goed voor jezelf

Mantelzorger? Kom even op adem!

Eindelijk, de vakantie staat voor de deur. Maar hoe ga je als mantelzorger gerust op reis? Want terwijl jij weg bent, loopt de zorg voor jouw naaste gewoon door.

Een op de drie zorgmedewerkers zet zich in als mantelzorger. Voor een partner, kind, ouder, familie-lid, bekende of buur die hulp nodig heeft. In ons ledenpanelonderzoek kwam naar voren dat maar liefst 89% van de mantelzorgers tegen knelpunten aanloopt bij het zorgen voor een ander.

Ongeveer 57% van de mantelzorgers vraagt nooit om hulp. Terwijl die hulp er vaak wél is. Wist je dat je bij IZZ via je aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket aanspraak kunt maken op ondersteuning bij mantelzorgtaken?

Zo ondersteunt de IZZ Zorgverzekering jou als mantelzorger:

- Vergoeding voor vervangende mantelzorg (respijtzorg). Een mantelzorgvervanger neemt dan maximaal tien dagen je mantelzorgtaken over.
 - Vergoeding voor een mantelzorg makelaar. Deze neemt regelwerk van je over, bijvoorbeeld op het gebied van zorg, welzijn en financiën.
- Kijk voor meer hulp en tips die jou helpen even op adem te komen op: cz.nl/mantelzorg of vgzvoordezorg.nl/gezond-leven/mantelzorg. ✓



Wil je meer weten over de combinatie van werk en mantelzorg? Bekijk tips, persoonlijke verhalen, onderzoeken en ledenvoordeel op onze themapagina. Ga naar izz.nl/mantelzorg



‘Mijn werkgever biedt me alle ruimte om mantelzorgtaken te regelen. Daardoor voelt het alsof mijn vader een extra mantelzorger heeft.’

– Ad (59), facilitair leidinggevende

Lees het hele interview met Ad op izz.nl/mantelzorger-ad