

Isala-ziekenhuis zet in op duurzame inzetbaarheid

Zo fit mogelijk de eindstreep halen

Een workshop kickboksen, een schriftje met leuke anekdotes, verplicht pauze nemen, ruimte om na te denken over je loopbaan. Allerlei activiteiten die in het Isala-ziekenhuis in Zwolle moeten bijdragen aan gezonde en energieke medewerkers. Een kijkje op de afdeling Verloskunde.

Nieuwsgierig staan enkele verpleegkundigen te wachten totdat spelleidster Marita van Polen klaar is met haar uitleg. Op de vloer ligt een groot ganzenbordspel. De gekleurde vakjes staan voor vragen over je loopbaan, je fysieke of je mentale gezondheid. De grote dobbelsteen rolt over het bord en bereikt een geel vakje. Mentale gezondheid.

‘Volgens de Arbeidstijdenwet heb je dagelijks recht op een halfuur aaneengesloten pauze tijdens je werkdag. Na hoeveel uren werken heb je hier recht op?’, vraagt Marita aan de vrouwen om haar heen. ‘Vier’, zegt de een. ‘Zes’, roept de volgende. Als de spelleidster het juiste antwoord geeft, vijfenhalf uur, kijkt de een verbaasd en knikt de ander bevestigend.

Het Slimme Ganzenbordspel is een van de instrumenten die bij Isala in Zwolle ingezet worden om medewerkers kennis te laten maken met duurzame inzetbaarheid. Marita, arbeids- en organisatieadviseur, houdt zich vooral bezig met dit thema. Om dit zo goed mogelijk onder de aandacht te brengen bij alle medewerkers. Daarvoor ontwikkelt en promoot ze diverse middelen. ‘We willen dat mensen plezier beleven op de werkvloer, energie hebben, met een goed gevoel naar huis gaan en goed herstellen. Een gezonde werkomgeving is dan erg belangrijk.’

Langer doorwerken

Vergeleken met veel andere ziekenhuizen is Isala actief bezig met dit onderwerp. ‘Duurzame inzetbaarheid is een issue omdat we langer moeten doorwerken’, vertelt Marieke Kral, hoofd Arbo. ‘Nederland heeft daar geen ervaring mee. Na de Tweede Wereldoorlog hebben we een verzorgingsstaat opgebouwd, waarbij iedereen met een beperking kon

stoppen met werken. Dat is omgeslagen. Nu moeten we juist leren hoe we mensen lang productief kunnen houden in een organisatie. Met een groeiend aantal ouderen en steeds minder verpleegkundigen hebben we de mensen heel hard nodig.’

‘Kleine veranderingen kunnen het verschil maken’

Precies de reden waarom de afdeling Arbo erg actief is. Marita: ‘Het achterliggende idee is dat niet alleen een medewerker iets moet doen voor de organisatie, maar dat ook de organisatie iets moet doen voor de medewerker.’ Van een masterclass over werkdruk tot het programma “Isala floreert” (met interventies gericht op het versterken van positieve gevoelens), van een praktijkwijzer “Duurzame inzetbaarheid voor leidinggevenden” tot het vitaliteitsprogramma Sterk & Fit. En natuurlijk het Slimme Ganzenbordspel, dat ook als doel heeft de workshops, trainingen en cursussen in het Sterk & Fit-programma te promoten. Trots vertelt Marita dat het storm loopt als de nieuwe Sterk & Fit-catalogus uit is. Hierin staan veel activiteiten, waaronder kickboks-bootcamps, voedingsadviezen, een cursus zelfleiderschap, de workshop “Compassie met jezelf” of een rondetafelgesprek voor zestigplussers.



‘We willen dat mensen plezier beleven op de werkvloer’



Rond lunchtijd loopt de koffiekamer op de afdeling Verloskunde langzaam vol. Verpleegkundigen nemen koffie, eten hun boterham, kletsen wat of lezen de *Linda*. Aan de muur een schilderij waarop beschuiten met muisjes te zien zijn, daartegenover een prikbord met geboortekaartjes, en buiten lonkt een weids uitzicht met aan de horizon veel groen. Opvallend: geen warboel van allerlei formulieren aan de muur geprikt, zoals vaak het geval is in personeelsruimtes. Niet toevallig.

Prikkelarme koffiekamer

'We hebben er bewust voor gekozen om de koffiekamer vrij te maken en te houden van werkgerelateerde spullen', vertelt verpleegkundige Johanna Seubring. Haar collega Anja Kersjes vult aan: 'Ik werd er helemaal gestoord van. Als ik pauze heb, wil ik niet ook nog geconfronteerd worden met lijstjes waarop ik moet aangeven welke feestdagen ik kan werken, wanneer ik in de zomer met vakantie wil of wanneer mijn functioneringsgesprek plaatsvindt. Tijdens een pauze wil ik herstellen en ontspannen. Er hangt nu alleen nog een monitor, maar daar kun je met de rug naartoe gaan zitten', lacht ze. De inrichting van de koffiekamer is een van de resultaten van de werkgroep "Energiebronnen in je werk", waar zowel Anja als Johanna deel van uitmaakt. Tijdens een workshop rondom dit onderwerp stelden verpleegkundigen een lijst van negen punten op die in het werk energie opleveren in plaats van wegnemen. Een prikkelarme koffiekamer was een van die punten. Maar ook het vasthouden van het gevoel dat het werk eigenlijk heel erg leuk is, ondanks de hoge werkdruk. En dus ligt er nu op elke verpleegpost een schriftje waar verpleegkundigen leuke momenten, grappige anekdotes of mooie uitspraken van patiënten opschrijven. Het efficiënter organiseren van de afdeling en het leveren van veilige zorg is ook een energiebron. Door bijvoorbeeld dezelfde infuuspompen aan te schaffen in plaats van twee verschillende merken met ieder hun eigen gebruiksaanwijzing. Net als het nemen van pauzes. 'We zijn het niet gewend', lacht Anja. 'We namen bijna nooit pauzes, en dus heb je op het einde van je dienst een korter lontje richting je patiënten en je collega's.' Johanna: 'Altijd maar doorgaan

'We zorgen nu meer voor elkaar'



Marita van Polen: 'Mensen die met plezier werken, bieden betere zorg'

hoort eigenlijk bij het werken op de afdeling verloskunde. Een bevalling is niet te plannen. En zeker als collega's niet pauzeren, doe je het zelf ook niet. Nu is er structurele aandacht voor, en spreken we elkaar er ook op aan. We zorgen nu meer voor elkaar.'

Kleine stapjes

Beide verpleegkundigen hebben meerdere workshops gevolgd. Anja volgde er een over voedingsadviezen, Johanna hield zich bezig met Vitamine L, een driedaagse training over je loopbaan. 'Ik kwam tot de conclusie dat ik eigenlijk wel op mijn plek zit hier. Dat is ook goed om je dat te realiseren. Ik heb geleerd hoe ik mijn eigen werk aantrekkelijker kan maken. Hoe ik meer kan doen van wat ik leuk vind en minder van wat ik niet leuk vind. Daarom ben ik ook in de werkgroep Energiebronnen gaan zitten. Je kunt kleine stapjes zetten, die ook een verschil kunnen maken. Ik ben nu echt minder moe als ik thuiskom.'

Anja: 'Verpleegkundigen zijn erg geneigd om te denken dat "iets" toch niet anders kan. Maar het kan altijd anders, en wij kijken met de werkgroep hoe. Nu onderzoeken we bijvoorbeeld hoe we elkaar thuis minder lastig hoeven te vallen met

allerlei verzoekjes rondom roosters.'

Marita, die na haar master arbeid- & organisatiepsychologie zelf de ruimte kreeg om een carrièreswitch te maken van verpleegkundige naar arbeids- en organisatieadviseur, hoopt dat alle inspanningen van haar afdeling resultaat gaan hebben. Concreet? 'Gezonde en bevlogen medewerkers die hier graag willen werken. Hun plezier heeft weer effect op de kwaliteit van zorg en op het welzijn van de patiënten. Dat levert een goede pr op voor de organisatie, waardoor mensen hier graag komen werken.' /

Wat doen jij en je collega's om jullie vitaliteit te verbeteren? Deel jouw tips, ervaringen en successen in de Zorg voor jezelf Community. Ga naar www.community.izz.nl

