

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

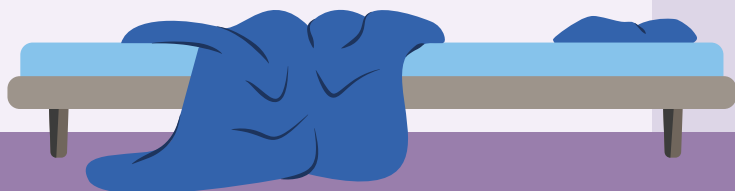
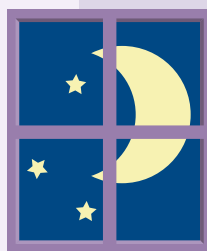
19% van hen valt moeilijk in slaap

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

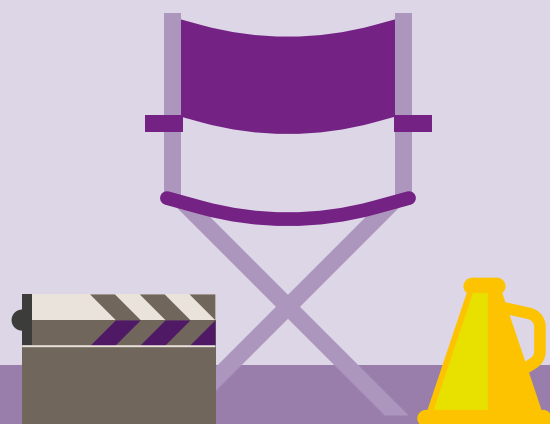
In de Monitor Gezond werken in de zorg hebben we ook gemeten in welke mate er binnen een team of organisatie aandacht is voor de gezondheid en het welzijn van medewerkers. Hoe goed de communicatie hierover verloopt, is ook een belangrijke graadmeter voor hoe gezond en veilig de organisatie is. De resultaten 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

