de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2021/2

‘Ik kan de knop goed omzetten’

Pagina 4

Wat vertelt jouw hart je?

Pagina 8

Zet jezelf op de eerste plaats

Pagina 20

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 175.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in december 2021. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Maaike Cornelisse (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Inge Mutsaers (Gloedcommunicatie) **Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Ivo van der Bent Photography, Studio 38C, Getty Images (filadendron, LUHUANFENG) **Illustraties** Gloedcommunicatie, 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?** Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), geef dit dan aan ons door op izz.nl/wijzigen. Je kunt de Zorg dan nog wel digitaal blijven lezen.

Activeer je IZZ-lidmaatschap!
Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden, zoals het Ledenpakket ZorgGezond. 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.

Pak die veerkracht!

Eerder deze zomer mochten we weer: een event mét bezoekers! Op de Florence Nightingale Fair sprak ik voor het eerst sinds lange tijd in real life met zorgmedewerkers. Misschien wel jou of een van je collega's. En al jullie verhalen blijven indrukwekkend.
Over het werken in de zorg onder de pittige corona-omstandigheden. Eén ding viel mij tijdens die gesprekken in het bijzonder op: de veerkracht die iedereen toonde. De meeste zorgmedewerkers hebben de coronadrukte doorstaan. Vooral dankzij belletjes, praatjes en appjes van collega's, familie en vrienden. We kunnen weer vooruitkijken naar een tijd met meer positiviteit. Aandacht en tijd voor herstel zijn hierbij heel belangrijk, want vier op de tien zorgmedewerkers hebben hun mentale gezondheid zien verslechteren. Veerkracht helpt! Daarom hebben we op **izz.nl/veerkracht** verhalen en tips hierover verzameld. Zo kun je, wanneer je het om welke reden dan ook even nodig hebt, je laten inspireren door anderen. Waardoor je hopelijk in je kracht blijft staan en de positieve flow kunt vasthouden. Dat gun ik je van harte!

'Op naar positieve tijden'

Maaike Cornelisse
community marketeer

IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

Inhoud

In dit nummer:

4 | Mijn collega's namen me op sleeptouw

6 | De sleutel naar gezonder en leuker werken

8 | **Gezond werken in de zorg**
Wat vertelt jouw hart je?

11 | **Zorg naar mijn hart:**
'Zoek de zon op in je hart'

12 | **De zorg en ik:** 'Komt het wel goed met jou mama?'

14 | **Zorgsucces:** nieuwe aanpak helpt jongeren bij hun start in de zorg

17 | **Challenge:** je werkplek als energiebron

18 | **De Expert:** sta stil bij een overlijden

20 | Zorgen voor anderen begint bij jezelf

22 | Corona gehad?
Vraag het eigen risico terug!

23 | 4 x voordeel van IZZ voor jou!

Zo helpen we jongeren goed te starten

Pagina 14

Sta stil bij een overlijden

Pagina 18

Wat zegt je hart over jouw gezondheid?

Pagina 8

24 | Geef óók jezelf waardering

Volg ons op:

Mijn collega's namen me op sleeptouw

De praktijk in. Student hbo-v Dies Goudswaard wilde niets liever. Toen hij de kans kreeg om drie dagen per week als zorgondersteuner in het ziekenhuis te gaan werken, greep hij die meteen. Al vond Dies zijn start ook een flinke uitdaging. Maar met de hulp van ervaren collega's wist hij snel zijn weg te vinden.

Je bent in de tweede coronagolf gestart. Hoe was dat voor jou?
'Na een korte stage wilde ik graag blijven om te helpen. Ziekenhuis Bernhoven kwam handen tekort. Corona maakte mijn start wel spannender. Bang om zelf corona te krijgen, ben ik nooit geweest. Wel voelde ik me extra verantwoordelijk. Ik was me heel bewust van de hygiënemaatregelen. En alert op onverwachte situaties.'

Welke momenten vond je spannend?
'Vooral het patiëntencontact vond ik in het begin spannend. Mensen reageren zo verschillend. Daar moest ik erg aan wennen. En de verhalen die ze deelden, met zoveel emotie. Dat had ik niet verwacht, maar maakte het werk ook leuk. Al voelde het heftig als een patiënt achteruitging of overleed. Ik heb best veel meegemaakt.'

Kon je die gevoelens delen met je collega's?
'Met mijn ouders sprak ik er wel over. Op het werk had ik niet zo'n behoefte om over mijn gevoelens te praten. Ik kan de knop ook goed omzetten, merkte ik. Anders had ik het zeker aangegeven. Er werd vaak externe hulp van een psycholoog aangeboden. Bijvoorbeeld na heftige gebeurtenissen. Als het erg druk was geweest of na een overlijden, sloten we de dag ook gezamenlijk af. Ik voelde me echt tot het team behoren.'

IZZ adviseert organisaties over een goede start van jonge zorgmedewerkers. Wat heeft jou geholpen?
'Op de cohortafdeling werd ik vanaf dag één aan een verpleegkundige gekoppeld. Die heeft me alles uitgelegd. Dat was heel fijn. Ik ben iemand die graag zelfstandig aan de slag gaat. En als ik vragen had, kon ik die altijd stellen, ook op de andere afdelingen. Om me heen zag ik dat niet elke stagiair of starter die ruimte pakte. Zelf heb ik duidelijk aan mijn collega's laten zien dat ik er ben. Dan bouw je snel een band op en is duidelijk wat ze aan je hebben.'

Benieuwd hoe je jonge collega's helpt bij een goede start? Kijk op **izz.nl/starten-als-jonge-zorgmedewerker**

Naam: Dies Goudswaard (20)
Functie: derdejaarsstudent hbo-v en zorgondersteuner op verschillende afdelingen in ziekenhuis Bernhoven

‘Ik voelde me snel opgenomen in het team’

6,2%

van de zorgmedewerkers gebruikte in 2020 psychische zorg. Dat is 10% minder dan in 2019 (6,9%).

Goed nieuws zou je denken. Maar het is vrij zeker dat dit percentage vertekend is door het bijzondere jaar dat 2020 was. Uit navraag binnen ons ledenpanel weten we dat veel zorg is uitgesteld, omdat zorgmedewerkers er geen tijd voor hadden. Of omdat ze liever geen contact hadden via beeldbellen. Fysiek afspreken was immers lange tijd onmogelijk door de coronaregels. Daarnaast boden werkgevers op grote schaal ondersteuning aan. Zoals psychische begeleiding, peer support, BOT-teams en coaching. Zorgmedewerkers hebben hier wel gebruik van gemaakt, maar deze zorg via de werkgever is niet meegenomen in die 6,2%.

Wil je meer weten over het zorggebruik van jou en je collega's? Kijk op **izz.nl/zorggebruik**

VLOG ROB HEEBINK

Een cliënt verliezen, hoe ga je daarmee om?

Veel van je collega's en mogelijk ook jij hebben afgelopen periode patiënten of cliënten verloren. Waarschijnlijk meer dan normaal. Mensen met wie je soms al jaren een goede band had. Hoe ga je met dit verlies om? In zijn vlog probeert Rob Heebink je hierbij te helpen. Hoe verwerk je zoiets? En welke rol spelen jouw collega's en je werkgever hierin?

Bekijk Robs vlog op **izz.nl/vlog-rob**
Of lees het artikel op pagina 18-19.

KIJKTIP

Webinar gemist?

Bekijk de webinars via **izz.nl/webinars**

IZZ organiseert samen met OpenUp.care, VGZ en PGGM&CO regelmatig webinars (met accreditatie). Webinars, speciaal voor zorgmedewerkers, over grenzen stellen of omgaan met agressie en geweld. Recent stond het webinar Mindful zorgen = beter zorgen op het programma. Gemist? Geen probleem! Dit en alle andere webinars kun je (gratis) terugkijken.

ONTVANG DE IZZ NIEUWSBRIEF

De sleutel naar gezonder en leuker werken

Wil jij gezond kunnen werken? Maar weet je niet altijd hoe. Daar doe je makkelijk iets aan. Abonneer je gratis op de nieuwsbrief van IZZ. Maandelijks doe je nieuwe kennis op en krijg je praktische tips over hoe jij je werk op een gezonde manier doet. Ook blijf je op de hoogte van interessante webinars. Bijvoorbeeld over hoe je mindful in je leven en werk kunt staan. Kortom, abonneer je en maak je werk niet alleen gezonder maar ook leuker. En dat laatste mede door de interessante kortingen die we via de nieuwsbrief met je delen.

Meld je aan voor de nieuwsbrief via **izz.nl/nieuwsbrief**

DOE MEE EN WIN

Win een paar compressiesokken

Ook al is staand werken veel gezonder dan zittend, je benen kunnen er soms toch genoeg van krijgen. Een vermoeid gevoel in je benen is niet prettig. Met compressiesokken krijgen ze de juiste ondersteuning en kun jij comfortabel blijven werken. De sokken zijn trouwens ook effectief bij het verminderen van spataderen en zwelling van je benen.

We verloten drie paar compressiesokken. Kans maken? Kijk op **izz.nl/winactie**

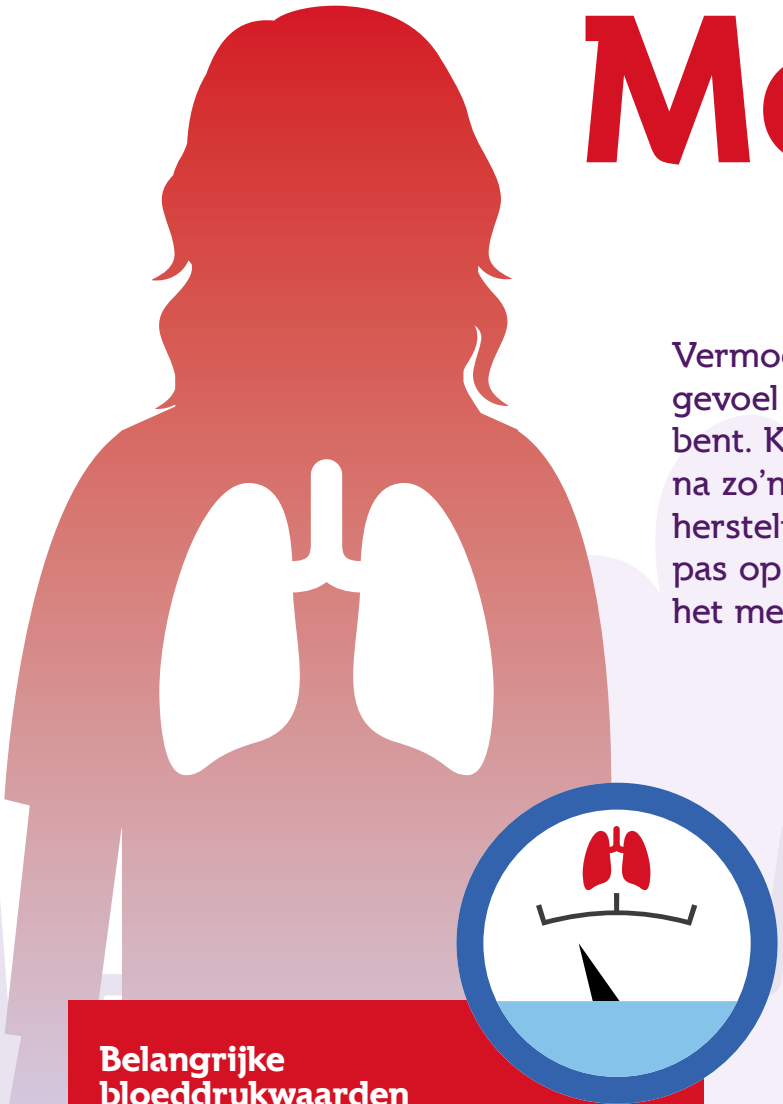
Training Gezond Werken 2.0

Ben jij leidinggevende? IZZ start in het najaar van 2021 met de driedaagse training Gezond Werken 2.0. Na deze cursus bezit jij de vaardigheden en kennis om vanuit jouw rol en invloed je team gezonder te laten werken. Wat jou dat oplevert? Een veerkrachtig team waar werkplezier voorop-staat. Wat weer leidt tot laag verzuim en hoge kwaliteit van zorg. Daar heb jij als leidinggevende namelijk veel invloed op. Al onze onderzoeken tonen aan dat jij als het gaat om gezond werken het verschil maakt. In de training werk je aan een direct toepasbaar verbeterplan. Ook leer je dit plan stevig te onderbouwen. En daardoor zorg je dat niet alleen je team, maar ook het management er enthousiast gaat achterstaan.

Schrijf je in voor Gezond Werken 2.0 op **izz.nl/training**

Wat vertelt jouw hart je?

Meten is



Vermoeid terugkomen van vakantie. Het gevoel hebben dat je nog niet goed uitgerust bent. Klinkt bekend? Dat is niet zo gek. Want na zo'n lange periode van drukte, is een ruime hersteltijd noodzakelijk. Het is goed om even pas op de plaats te maken om te kijken hoe het met jóu gaat. Zie het als een zelftest.

Door je werk in de zorg weet jij waarschijnlijk wel dat het menselijk lichaam werkt als één groot instrument. Je lichaam geeft signalen door om te laten weten hoe je in je vel zit. Gespannen spieren, een snelle ademhaling, hoofdpijn, misselijkheid of constant onrust voelen omdat je op je tandvlees loopt. Ook jouw pols zegt veel over jouw welzijn en stresslevel. Niet voor niets meten veel zorgmedewerkers regelmatig zelf hun hartslag en/of bloeddruk met een bloeddrukmeter. Vanaf je veertigste neemt de kans op een hoge bloeddruk toe. En zoals je misschien wel weet daarmee óók de kans op een hartinfarct of beroerte. Maar als je er een gewoonte van maakt om bijvoorbeeld maandelijks een meting te doen, kun je kijken of je door gezonder leven je bloeddruk omlaag krijgt. Daarbij is het handig om een bloeddrukdagboek bij te houden of de geheugenfunctie van je bloeddrukmeter te hanteren. Hoe lager je bloeddruk, hoe beter.

Tot rust brengen

Een hartslag die je in je keel voelt, een bonzend hart dat je borst uit klopt, een ademhaling die je over het randje duwt van een paniekaanval. Je kunt beginnen met iets heel simpels om je lichaam te leren dat het niet in stressstand hoeft te staan, maar dat het ook weer "uit" mag: je ademhaling tot rust brengen. En het mooie is: deze succesvolle

Belangrijke bloeddrukwaarden bij thuismeten

120/80 of lager	is een ideale bloeddruk
140/90 of hoger	is een hoge bloeddruk
135/85 of hoger	is een hoge bloeddruk (bij thuismeten)
180/110 of hoger	is een ernstig verhoogde bloeddruk

Bron: De Hartstichting

weten

techniek heeft niets te maken met “erin geloven of niet” De biologie van het menselijk lichaam doet namelijk zijn werk. Het enige wat je hoeft te doen is letterlijk je ademhaling de ruimte te geven. Van borst naar buik. Je ademhaling functioneert namelijk als de aan-uitknop van je stress-systeem.

Langzamer en dieper ademhalen geeft je zenuwstelsel direct een reactie van ontspanning

Reguleer je je ademhaling, dan vertraagt automatisch ook je hartslag, ontspannen je spieren en daalt je stresshormoon-level. Langzamer en dieper ademhalen geeft je zenuwstelsel direct een ontspanningsreactie, waardoor je je meteen rustiger voelt. Online zijn er allerlei methodes die je dit leren.

Signalen van stress

Naast onze onderzoeken naar gezond werken in de zorg (zie volgende pagina) hebben we ook voor jou als individuele zorgmedewerker een wetenschappelijk onderbouwde test gemaakt. In samenwerking met ARQ Nationaal Psychisch Traumacentrum: de IZZ Zelfscreener. Heb jij last van stress? Waarschuwt jouw lichaam je hiervoor? Hoe langer jij er onvoldoende aandacht voor hebt, hoe harder jouw lijf alarmsignalen gaat afgeven. Met uiteindelijk het bereiken van een volledige stilstand: het punt waarop je overwerkt bent en je helemaal niets meer kunt. Maak jij je daarover zorgen? Dan is het goed om beter inzicht te krijgen in hoe jij omgaat met stresssituaties. Dat kan dus met de IZZ Zelfscreener. →

De IZZ Zelfscreener voor zorgmedewerkers

- Inzicht in wat jou energie of stress geeft en hoe je daarmee omgaat
- Inzicht in de gevolgen van corona op jouw werk-situatie
- Uitslag met praktisch advies in tien minuten
- Je krijgt een signaal als het echt tijd is om hulp in te schakelen

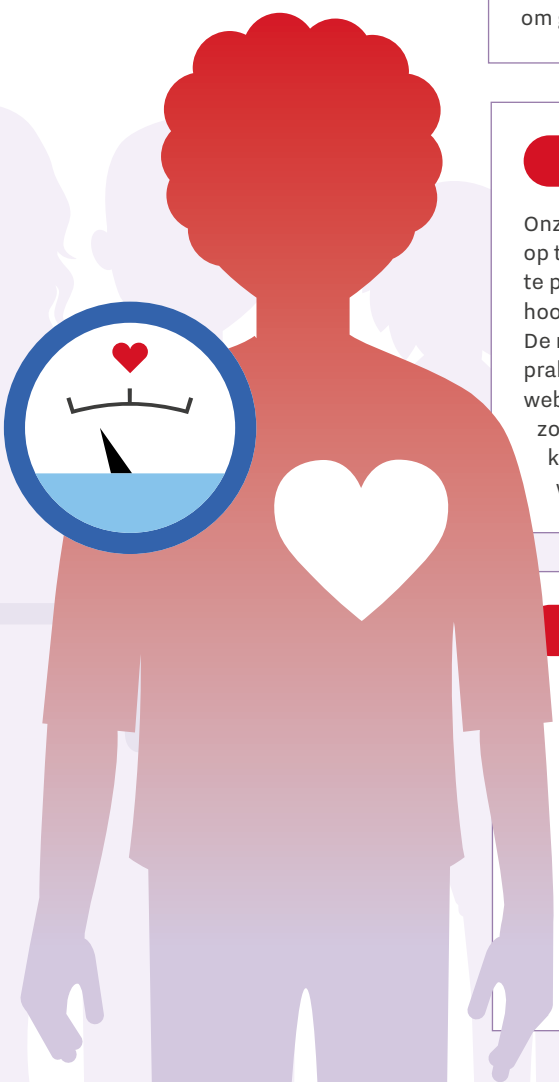
Hoe sta jij ervoor? Doe de test op **izz.nl/zelfscreener-overbelasting**

- Vanuit de aanvullende verzekering kun je deelnemen aan een online leefstijlprogramma. Lees meer op **vgzvoordezorg.nl/vergoedingen/preventie/extra**
- Kijk voor vergoedingen voor psychologische consults vanuit de aanvullende verzekeringen op **izz.nl/mentale-steun-openupcare**

- Krijg inzicht in jouw stressniveau met de stresstest van CZ. Doe de test op **cz.nl/stresstest**
- Maak gratis gebruik van de FitzMe-app. Leer hoe je stress kunt verminderen en voorkomen. Kijk op **cz.nl/fitzme**

Peilstok voor de zorg

Meten is weten. Met tests en onderzoeken kom je erachter waar je vastloopt, waar je op moet letten en waar verbetering mogelijk is. Daarom kijken wij als IZZ met een onderzoekende blik naar de zorg in zijn geheel.
En steken we met de Monitor Gezond werken in de zorg jaarlijks de peilstok in de zorgsector. De uitkomsten van het onderzoek van dit jaar lees je in ons magazine *de Zorg* van december 2021.



3x het belang van goed onderzoek

Jaarlijks doen we meerdere onderzoeken naar de invloed van werken in de zorg op zorgmedewerkers. Dit doen we samen met universiteiten, zorgbranches, VWS en werkgeversverenigingen en andere onderzoekspartners. De onderzoeksresultaten zijn belangrijk voor jouw gezondheid én om veel meer redenen van belang voor de zorg als sector in het algemeen. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

1 Inzicht in behoeften van zorgmedewerkers

Als je een IZZ Zorgverzekering hebt, maak je onderdeel uit van ons ledencollectief. Hierdoor is een grote groep mensen ontstaan van ruim 410.000 mensen met hart voor de zorg. In onze onderzoeken vragen we hún behoeften uit. Wat zijn de wensen van zorgmedewerkers? Wat is er voor hen nodig om gezond te zijn?

Zo onderzochten we onlangs de klap die zorgmedewerkers van de coronapandemie kregen. Lees meer op **izz.nl/agressie-en-impact-corona**

2 Kennis maakt aanpakken mogelijk

Onze onderzoeken leggen een bak aan informatie op tafel. Kennis die nodig is om lastige thema's aan te pakken, zoals werk- en regeldruk, overbelasting, hoog zorggebruik, ziekte(preventie) en verzuim. De resultaten uit onderzoek gebruiken we in de praktijk. We delen tips en tools bijvoorbeeld via webinars. Ook organiseren we samen met zorgwerkgevers en -werknemers projecten, kennissessies en leernetwerken om gezond werken te verbeteren.

Om meer medewerkers voor de zorg te behouden, lanceerden we in samenwerking met partners het Preventieplan voor zorgmedewerkers. Lees meer op **izz.nl/preventieplan-zorgmedewerkers**

3 Een zorgverzekering afgestemd op werken in de zorg

Uit onze onderzoeken weten we wat er nodig is om gezond te kunnen werken. Daarbij hoort óók een zorgverzekering die afgestemd is op het werk dat je doet. Want werken in de zorg vraagt veel van je, zowel mentaal als lichamelijk. Dit vertalen wij bijvoorbeeld in betere vergoedingen en ledenvoordelen voor fysiotherapie, psychische ondersteuning en mantelzorg. De IZZ Zorgverzekering optimaliseren wij steeds opnieuw met nieuwe inzichten uit onderzoek en praktijk.

Met de IZZ Zorgverzekering zorg je ook goed voor jezelf. Lees meer over de scherpe premie en andere voordelen op **izz.nl/zorgverzekering**

‘Zoek de zon op in je hart’

Geluksmomenten voor cliënt én zorgmedewerker. Daarmee zorgt contactclown Dave Smit voor positieve, warme zorg.

‘Met de mensen met wie ik werk, is het moeilijk contact maken. Vaak is breinschade de oorzaak: dementie, een ernstige verstandelijke beperking of een psychiatrische aandoening. Door met clownstechnieken contact met hen te maken, worden zij alerter en kunnen ze de dag beter aan. Soms ben ik een grappige clown, soms werkt verstillen beter. Ik gebruik vaak materialen in de ruimte of zoek het in een simpele aanraking. Tegelijkertijd laat ik zorgmedewerkers en verwanten zien hoe je mensen benadert en verbinding maakt. Mijn technieken zijn niet afhankelijk van een rode neus. Een voorbeeld is “fragmenteren”: je voert handelingen langzamer uit. Zodat de cliënt je goed ziet en kan verwerken wat er gebeurt. “Bewust warme zorg” geven doet zoveel met mensen! En met een beetje positiviteit zoek je de zon op in je eigen hart. Dat creëert geluksmomentjes.’

Wil je zien hoe Dave de periode van corona heeft ervaren? Bekijk de video op **izz.nl/dave**

Naam: Daniëlle Ketelaars (49) en Emma. Op de achtergrond echtgenoot Maarten en jongste dochter Veerle.
Functie: kinderdiabetesverpleegkundige bij het ETZ

‘Komt het wel goed met jou mama?’

Anderhalf jaar nadat ze corona kreeg, werkt Daniëlle Ketelaars nog steeds aan haar herstel. De impact van het coronavirus op haar leven én dat van haar gezin is groot. Beide dochters gingen in zelfisolatie, uit angst om hun moeder opnieuw te besmetten.

‘Uitgeblust en moegestreden voel ik me. Achteraf was het misschien ook wel te veel. In maart 2020 werd ik ziek, en in januari 2021 ging ik weer drie dagen per week volledig aan het werk. Plus twee dagen revalideren, om me fysiek en mentaal weer beter te voelen. Daar moest ik na een paar maanden mee stoppen. Bij het revalidatiecentrum zeiden ze dat ik thuis vooral leuke dingen moest doen. Maar daar had ik geen energie voor. Ik was aan het overleven.’

Laatste zetje

‘Afgelopen april ging het licht uit. Hoofdpijn, concentratieproblemen, oorsuizen, misselijkheid, transpireren bij de geringste inspanning. Mijn man heeft me van mijn werk opgehaald, ik kon niet meer. Niet fit liet ik me toch vaccineren. Het beetje energie dat ik nog had, glipte tussen mijn vingers weg. Doodziek was ik ervan. Ik was al omgevallen, die vaccinatie gaf me het laatste zetje. Voor de tweede keer zit ik volledig in de Ziektewet. Vorig jaar, toen ik besmet raakte met corona, was ik daar heel erg mee bezig. Na een jaar kort het UWV je immers op je salaris. Van mijn leidinggevende en collega’s kreeg ik toen veel steun. Maar dat voorkwam niet dat ik me vaak schuldig voelde en over mijn grenzen heenging. Intussen heb ik echter zo diep gezeten: in het ergste geval lever ik salaris in. Mijn gezondheid gaat boven alles.’

‘Mijn jongste dochter dacht dat ik doodging’

Bezorgdheid

‘Nooit meer wil ik die bezorgdheid in de ogen van mijn kinderen zien. Iedereen was ziek, mijn ouders, broer, zussen, hun kinderen, mijn man en kinderen. Mijn moeder werd opgenomen op de ic. We konden geen afscheid van haar nemen. Mijn vader van 86, ook doodziek, moest alleen thuisblijven. Onbeschrijflijk was het, het verdriet en de zorgen om mijn moeder en vader. Gelukkig knapten ze allemaal op, behalve ik. “Komt het wel goed met jou mama?”, vroegen mijn kinderen. De jongste dacht dat ik doodging. Natuurlijk zei ik ja. Maar soms ging ik er zelf aan twijfelen.’

Hechter gezin

‘Om mij te beschermen, hadden mijn kinderen lange tijd geen sociale contacten. Emma durft pas sinds kort weer vriendinnen te ontmoeten. En Veerle heeft grote moeite met de versoepelingen. Op een terras zul je haar waarschijnlijk nog niet zien. Ik gun ze een ander studentenleven, maar corona is de wereld nog niet uit. Het is een heftig virus, daarom deel ik mijn verhaal. Toch heb ik er vertrouwen in dat we er als gezin uitkomen. We zijn nog hechter geworden.’

Je kunt bij IZZ de kosten van je eigen risico door een corona-besmetting terugvragen.
Lees meer op pagina 22 en 23.

De Zorgcirkel zet in op gezond werken voor jong zorgtalent

‘Onderzoek toont aan dat aanpak effectief is’

Jonge zorgmedewerkers verzuimen steeds vaker en langer. En verlaten het vak ook sneller dan voorheen. Oorzaken? Onder andere te veel stress en te snel veel verantwoordelijkheid. Daarom startte IZZ met de interventie “Behoud jong zorgtalent”. De Zorgcirkel is een van de eerste zorgorganisaties die met deze aanpak vol aan de slag gaat.

‘Sommige collega’s schamen zich om vakantie op te nemen. Dat is toch niet normaal?’, verzucht Rico Hijmering (27), geriatriefysiotherapeut in opleiding en werkzaam bij De Zorgcirkel. ‘Omdat we kampen met een personeelstekort zijn er medewerkers die vinden dat ze moeten blijven doorwerken. Ze denken dan vooral aan collega’s en cliënten, en verliezen zichzelf uit het oog. Natuurlijk, onze cliënten bouwen op ons. En wij willen niks liever dan ze weer op de been helpen. Maar onze batterijen moet ook opgeladen worden. Ik heb nu vakantie, maar op mijn laatste vakantiedag moet ik toch even naar mijn werk. Voor een overleg met een collega die direct na mij met vakantie gaat, en van wie ik het werk tijdelijk overneem. Mijn agenda zit al goed vol. Maar ik ervaar die werkdruk niet zo. Ik kan ook heel goed nee zeggen. Wel maak ik me zorgen over situaties op de werkvloer die ik om mij heen zie. Veel jonge collega’s zie ik eronderdoor gaan.’

‘Een herkenbaar beeld’, volgens Irene van der Fels. Zij is projectmanager Gezond werken in de zorg bij IZZ. ‘Uit onze onderzoeken blijkt duidelijk dat jonge zorgmedewerkers tot 35 jaar steeds vaker psychische hulp gebruiken. En dat er veel al na twee jaar de zorgsector weer verlaten. Dat is ontzettend zonde. Zo’n ontwikkeling kent alleen maar verliezers. Daarom hebben we onderzocht wat we kunnen doen om die jonge zorgmedewerkers gezond hun werk te laten uitvoeren. Zo is onze interventieaanpak “Behoud jong zorgtalent” ontstaan.’

Veilig voelen

Samen met Jong RAAT van UtrechtZorg en CNV Jongeren is IZZ in gesprek gegaan met jonge zorgmedewerkers. Irene: ‘We ontwikkelden samen met de jongeren een geschikte interventie, die aansluit bij hun behoeften. En dat is gelukt. We zijn tot een integrale aanpak op drie niveaus gekomen. Als eerste op individueel niveau, waarbij jonge medewerkers gekoppeld worden aan een buddy. Dat is iemand waarin de medewerkers vertrouwen hebben en bij wie ze zich veilig voelen. →

‘Voor het buddysysteem hadden we zelfs al te veel aanmeldingen’

Lisanne Klopper,
projectleider De Zorgcirkel

‘Onze batterij moet ook opgeladen worden’

Rico Hijmering,
geriatriefysiotherapeut in opleiding

Over De Zorgcirkel

De Zorgcirkel is specialist in ouderenzorg, -behandeling en -revalidatie en levert met ruim 4.000 medewerkers en 1.400 vrijwilligers persoonsgerichte zorg aan ruim 7.500 cliënten. Maar liefst 30% van het personeel van De Zorgcirkel is jonger dan 35 jaar.

‘Samen met jongeren ontwikkelden we een geschikte interventie’

Irene van der Fels, projectmanager Gezond werken in de Zorg

Vervolgens het teamniveau, waarbij jongeren met elkaar in gesprek gaan over de onderwerpen die hen bezig houden, zoals werkplezier en werkdruk. En als laatste op organisatieniveau, waarbij de jongeren in gesprek gaan met het bestuur van de zorgorganisatie over de besluiten en acties die uit de dialogen zijn gekomen. We werken in gespreksrondes, waarbij jonge medewerkers, buddy’s en bestuurders meerdere keren binnen een halfjaar met elkaar in gesprek gaan. Door meerdere gespreksrondes te houden, kunnen we met elkaar de diepte ingaan over de problemen en oplossingen. Achteraf meten we de effecten en zorgen we voor een duidelijke terugkoppeling.’

Irene vervolgt: ‘Uit eerder onderzoek weten we dat deze aanpak zeer effectief is. Daarom verwachten we dat hiermee veel winst te behalen valt voor zorgorganisaties. Ik ben er dan ook erg blij mee dat De Zorgcirkel deze aanpak nu aandurft.’

Openstaan voor verbetering

Dat juist De Zorgcirkel meedoet, is geen verrassing. Zelf ontvingen ze al signalen van jonge zorgmedewerkers die onder druk stonden en weinig begeleiding kregen. De organisatie nam de signalen serieus en startte een intern project. Projectleider Lisanne Klopper (29) van De Zorgcirkel is hier nauw bij betrokken: ‘Omdat IZZ ook bezig was met een aanpak voor deze problematiek, besloten we dit project samen op te pakken. Met het uitvoeren van de interventie willen we de problemen van onze jonge medewerkers oplossen. De voortekenen zijn alvast goed. Voor het buddysysteem hadden we zelfs al te veel aanmeldingen. Ook is onze bestuurder zeer gemotiveerd. Ze heeft zelfs haar agenda volledig op de interventieaanpak aangepast, zodat ze bij alle gesprekken aanwezig kan zijn. Het belangrijkste is dat de jongeren zich door deze interventie echt gehoord voelen. En dat we als organisatie beter inzicht krijgen in de problemen die in deze groep leven.’

‘Ik ben benieuwd of onze bestuurders de problemen ook herkennen’

Rico Hijmering, geriatriefysiotherapeut in opleiding

Kritisch

Ook Rico juicht het idee van de interventie toe, maar is kritisch. ‘Ik geloof niet dat een paar gesprekken direct voor veel verandering gaan zorgen. Wel ben ik heel benieuwd of onze bestuurders onze problemen ook herkennen. Zien zij wat ik zie? Waar ligt volgens hen het probleem dat jonge zorgmedewerkers het zo zwaar hebben? Daarover wil ik met ze open en eerlijk in gesprek gaan. En zijn ze zelf al met oplossingen bezig? Ik kijk dan ook erg uit naar de gesprekken. Uren praten over problemen, wil ik niet. Ik wil samen tot oplossingen komen. Pas als dat lukt, ben ik tevreden.’

Benieuwd naar wat de interventie van IZZ De Zorgcirkel gaat opleveren? Meld je aan voor de IZZ nieuwsbrief of houd izz.nl in de gaten. We delen graag de stappen met je die de Zorgcirkel zet.

De interventie Behoud jong zorgtalent van IZZ ook in jouw organisatie? Kijk voor meer informatie op **izz.nl/zorgorganisaties/behoud-talent**

Je werkplek als energiebron

Jezelf op de eerste plaats zetten. Egoïstisch? Welnee! Je kunt veel meer voor anderen betekenen als je zelf lekker in je vel zit. Boor de energiebronnen in en rond je werk eens aan.

Lukt het jou om de komende week één opdracht uit te voeren? Je mag natuurlijk ook zelf opdrachten bedenken.

Gezond eten en drinken

- [ ] Leg je telefoon weg tijdens je pauze.
- [ ] Geen koffie na 16.00 uur.
- [ ] Organiseer een gezond snackmoment tijdens een (nacht)dienst.
- [ ] ...

Helder in je hoofd

- [ ] Werk "in het nu": focus op de taak die je aan het doen bent en laat je gedachten niet afdwalen.
- [ ] Neem een wc-moment, bijvoorbeeld voor een korte ademhalingsoefening.
- [ ] Lees een inspirerend artikel, kijk een video met een aha-ervaring, of luister naar een prikkelende podcast.
- [ ] ...

Lekker bewegen

- [ ] Daag je collega's uit voor een stappentelwedstrijd.
- [ ] Naar het toilet of water halen? Kies eens niet de dichtstbijzijnde kraan of wc.
- [ ] Loop bij een overleg met een collega buiten een rondje.
- [ ] ...

Goed contact met collega's en patiënten

- [ ] Bel een collega, alleen om bij te praten.
- [ ] Deel met een collega wat er werkelijk bij je speelt.
- [ ] Spreek eens een patiënt aan die je nog niet kent.
- [ ] ...

Georganiseerd te werk

- [ ] Ruim je e-mailinbox op en houd hem een dag lang leeg.
- [ ] Geef veelgebruikte kantoorartikelen een vaste plek.
- [ ] Plan je agenda ruim, zodat je onverwachte gebeurtenissen kunt opvangen.
- [ ] ...

Kijk op **izz.nl/veerkracht** voor inspirerende artikelen en tips over hoe je jouw energie in balans kunt houden.

Sta stil bij

Het verlies van patiënten of cliënten – het hoort bij je vak, dat is waar. Toch betekent dit niet dat je er maar aan moet wennen. Besteed er voldoende aandacht aan, adviseert Nico Knibbe. Want het doet veel met je. Zeker als je een band met de overledene hebt opgebouwd.

Het overlijden van een patiënt of cliënt is niet nieuw. Hoe gaan zorgmedewerkers er doorgaans mee om?

‘Vaak wordt er gezegd: het hoort bij het vak. Maar ondertussen gebeurt er meer met je dan je denkt. Iemand overlijdt onder jouw handen. Teams houden vaak wel een nabespreking over de medisch-technische zaken van een overlijden en de opvang van de familie. Maar niet altijd wordt aan de betrokken zorgmedewerker gevraagd hoe het gaat. Door daar geen aandacht te besteden, kan de emmer bij een zorgmedewerker langzaam vollopen.’

een overlijden

Als je net in de zorg bent gestart, is een patiënt verliezen dan niet extra zwaar?
'Een overlijden kan op beginnende, vaak jonge zorgmedewerkers veel indruk maken. Bijvoorbeeld als je voor de eerste keer iemand aflegt. Oudere, ervaren collega's moeten hier aandacht voor hebben en hun collega goed begeleiden. Voorkom dat het de eerste keer fout gaat.'

Hoe kunnen zorgmedewerkers het beste met een overlijden omgaan?
'Nabespreken is belangrijk, maar neem dan óók mee hoe iemand zich voelt. Daar hoeft geen systeem achter te zitten. Erover praten in het team is eenvoudig te organiseren. Pas als iemand helemaal vastloopt, is professionele hulp nodig. Zorgmedewerkers hebben soms een langdurige band met patiënten of cliënten. Bijvoorbeeld in een verzorgingshuis. In de gehandicaptenzorg is het niet vreemd als je een cliënt tien tot zelfs twintig jaar kent. Als iemand overlijdt, dan moet je daar iets mee doen. Er zijn allerlei voorbeelden: zo vormen medewerkers een erehaag als een kist een zorgcentrum wordt uitgedragen. Soms wordt er een praatje gehouden. In de thuiszorg gaan medewerkers ook wel eens naar de uitvaart. Zorg er in elk geval voor dat je afscheid kunt nemen. Afleggen is dan ook belangrijk. Laat je dat niet afnemen door de uitvaartondernemer. Zo kun je een verlies verweven in je leven.'

Wat zou je een werkgever adviseren?
'Zet het op de agenda, maak het bespreekbaar. Want uiteindelijk kan een slechte opvang bij een overlijden leiden tot uitval. Let goed op, vraag hoe het gaat. Als iemand vastloopt, zorg dan voor professionele begeleiding. Geef een overlijden dus aandacht en ruimte. En zeg vooral niet: het hoort erbij, wen er maar aan. Erken dat een overlijden impact kan hebben. Zeker tijdens de coronapandemie zijn overlijdens soms anders gelopen door de noodzaak om afstand te houden. Familie kon daardoor niet altijd bij het overlijden aanwezig zijn. Dat kan ook voor zorgmedewerkers ingrijpend zijn geweest.'

> 'Er gebeurt meer met je dan je denkt'

Voor meer informatie zie **rouwentijdenscorona.nl** of volg de gratis online cursussen van dit platform. De linkjes naar deze cursussen vind je via **izz.nl/rouwen-tijdens-corona**

Nico Knibbe is een van de drijvende krachten achter LOCOmotion, een netwerkorganisatie gespecialiseerd in gezondheidskundig advies.

Zorgen voor anderen begint bij jezelf

Lang was het devies: zet de patiënt centraal. Met de toenemende werkdruk in de zorg komt nu een beweging op gang die jou als zorgmedewerker op één zet. Want ook al heb je het vast al vaker gehoord (en blijft het voor zorgmedewerkers verdraaid lastig): zorgen voor anderen, begint toch écht bij jezelf.

85% van de zorgmedewerkers zegt beter voor patiënten te zorgen dan voor zichzelf. Dat gaat zelfs zo ver dat een grote groep helemaal geen pauzes neemt. Althans, dat gaven de deelnemers aan die het webinar “Zet de patiënt op 2” volgden. Samen met PGGM&CO organiseerde IZZ dit webinar in mei. Zevenhonderd zorgmedewerkers namen deel.

Brandstoftank

Het webinar werd verzorgd door Niek van den Adel en Arjen Banach. Zij hebben ook het gelijknamige boek *Zet de patiënt op 2* geschreven. Zowel in dit boek als met het webinar proberen zij jou als zorgmedewerker te motiveren beter voor jezelf te zorgen. Volgens Niek en Arjen ga je als de brandstof van je auto bijna op is, toch ook niet harder rijden! Nee, dan houd je rekening met je auto en ga je tanken of opladen.

Vallende dominosteentjes

Slecht voor jezelf zorgen zoals geen pauzes nemen, heeft alles te maken met de torenhoge werkdruk in de zorg. Iedereen heeft het té druk. Het ziekteverzuim werkt bovendien als vallende dominosteentjes: je collega wordt ziek, daardoor krijgt een andere collega het veel drukker en valt ook om, en zo gaat het maar door.

> ‘Als de brandstof van je auto bijna op is, moet je niet harder gaan rijden, maar gaan tanken’

Als het verzuim afneemt, neemt naar verwachting ook de werkdruk af. Maar dat gebeurt alleen als jij en je collega’s leren jezelf op de eerste plaats te zetten. Niek is stellig: ‘Je kunt pas écht goed voor anderen zorgen als je goed voor jezelf zorgt!’

Caregiver syndrome

Beter voor jezelf zorgen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als het zorgen voor anderen in je DNA zit. Ooit gehoord van het *caregiver syndrome*? Dit houdt in dat veel zorgmedewerkers ontzettend goed voor anderen kunnen zorgen, maar zichzelf daarbij steevast vergeten. Toch hoef je niet te knokken tegen dat “zorgende DNA”. Dat is namelijk juist ook waardevol. Maar als zorgmedewerker kun je je wél trainen om beter voor jezelf te zorgen. Jezelf op één zetten dus. Niek: ‘Hoe je dat doet? Natuurlijk door op de eerste plaats goed voor jezelf te zorgen, maar ook door bewust aandacht te geven aan de dingen die jíj belangrijk vindt in je werk.’

Kijk achter in dit magazine bij het ledenvoordeel voor 30% korting op het boek *Zet de patiënt op 2*. Of kijk het webinar terug via **izz.nl/webinar-zet-de-patient-op-2**

3 tips om beter voor jezelf te zorgen

Niek van den Adel, spreker webinar Zet de patiënt op 2

Schrijf drie redenen op waarom je in de zorg bent gaan werken. Geef je **drijfveren** vervolgens een cijfer, gebaseerd op hoeveel aandacht je er nu nog aan besteedt. Neem de reden met het laagste cijfer en ga daarmee aan de slag. Want hierdoor ben je juist in dit **mooie vak** terechtgekomen.

Zoek eens een **patiënt** op die jou om de een of andere reden **inspireert**. Of praat even bij met een collega, zelfs als je nog een berg te doen hebt. Zo krijg je **meer energie** en plezier in je werk.

Spreek met je collega’s **“niks-tijd”** af. Korte pauzes om even helemaal niets te doen. Voel je vrij om uit het raam te staren of een ommetje te maken. Je helpt elkaar daarmee **rust te pakken** tijdens het werk.

Op Gezond Leven van VGZ vind je diverse gratis workshops en apps voor meer ontspanning, een betere balans en minder piekeren en stress.
Kijk op **vgzvoordezorg.nl/gezond-leven/mentaal**

Zorg goed voor jezelf met CZ Extra.Blijf gezond en fit met handige apps, producten, diensten en kortingen.
Kijk op **cz.nl/extra**

Profiteer van het gratis Ledenpakket ZorgGezond

- IZZ Zelfscreener voor zorgmedewerkers
- Eigen Risico Compensatie
- Zorg gaat altijd door Garantie
- Collegiale ondersteuning
- Ledenvoordelen en korting op gezonde diensten, producten en vakopleidingen

izz.nl/ledenpakket

Corona gehad? Vraag het eigen risico terug!

Ben je je verplichte eigen risico kwijt doordat je besmet bent geraakt met corona? Als IZZ-verzekerde die in de zorg werkt, kom je in aanmerking voor compensatie. Dat geldt nog over heel 2021.

IZZ compenseert

IZZ wil dat geen enkele zorgmedewerker die corona heeft of heeft gehad, er financieel op achteruitgaat. Ook als je moet revalideren door corona, kost het je al gauw je eigen risico. Daarom compenseert IZZ de kosten van jouw eigen risico (tot maximaal € 385).

‘In de zorg wordt keihard gewerkt met alle risico’s van dien. De compensatie van IZZ is een heel mooie geste’

Arie Arts, niveau 5 verpleegkunde, GGZ Oost Brabant

Koud kunstje

De Eigen Risico Compensatie is onderdeel van het gratis IZZ Ledenpakket ZorgGezond. Je doet de aanvraag nadat jouw behandeltraject is afgerond en je alle eigenrisicofacturen hebt ontvangen van CZ of VGZ. Alleen zo profiteer je van de maximale vergoeding van € 385. Heb je je IZZ-lidmaatschap nog niet geactiveerd? Dat is wel nodig. Dat doe je via izz.nl/activeren. Verder is het aanvragen van de compensatie echt een koud kunstje. Bijkomend voordeel: je kunt dan direct gebruikmaken van de andere aantrekkelijke ledenvoordelen voor IZZ-leden.

‘Het is fijn als je gesteund wordt. De aanvraag verliep heel soepel. Ik kan gelukkig nu weer vooruitkijken’

Dennis Pijnappels, senior verpleegkundige
Canisius Wilhelmina Ziekenhuis Nijmegen

Vraag aan!
Je hebt keihard gewerkt tijdens de pandemie. Voorkom dat je door corona ook nog eens financieel nadeel ondervindt als je eigen risico is gebruikt door een coronabesmetting. Maak daarom gebruik van de service van IZZ. Vraag direct de compensatie van het eigen risico aan.

Meer info over bijvoorbeeld de beoordeling van je aanvraag, zie **izz.nl/eigen-risico-compensatie**

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, zorg-medewerkers 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!

- **Ledenvoordeel**
- **IZZ-lidmaatschap**
- **Ledenpakket ZorgGezond**

Kijk op **izz.nl/contact-met-izz**

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**

Ontdek al je ledenvoordelen

Als lid van IZZ profiteer je van mooie kortingsacties die je helpen om goed voor jezelf te zorgen. Alle ledenvoordelen vind je op:

izz.nl/ledenvoordeel

Nooit meer zere benen en voeten

De compressiesokken van RelaxSan zijn speciaal ontworpen voor zorgmedewerkers zodat jij fit en comfortabel je werk kunt doen. Ze ondersteunen je voeten en enkels en verbeteren de bloedcirculatie in je benen. Ze zijn hygiënisch, zacht en zeer prettig om te dragen dankzij de naadloze stiksels. Zodra je ze aantrekt, wil je nooit meer anders. Weg met die zere voeten!

Topfit de nachtdienst door

De lichtbril van Propeaq en de gratis app helpen je energieker door je nachtdienst. En wissel je de blauwe glazen voor oranje, dan kun je makkelijker en langer slapen. Handig als je vaak onregelmatig werkt! Draag de bril dertig minuten en je merkt direct resultaat. Als lid van IZZ betaal je nu € 174. Te duur? Vraag je werkgever om een bijdrage.

Zet de patiënt op 2

In het boek *Zet de patiënt op 2* vertellen Arjen Banach en Niek van den Adel hoe je jouw werk zinvol en behapbaar voor jezelf inricht. Je kunt namelijk altijd meer energie halen uit je baan. Zodat je aan het einde van de werkdag denkt: was het thuis maar zoals op het werk.

Volg de online module Werkstress

Je kunt de module Werkstress volgen als je langdurig werkdruk ervaart en deze zelfstandig wilt verminderen. Je krijgt inzichten en handvatten om werkstress te onderzoeken en herkennen. In vier onderdelen ontdek je waar jouw werkstress vandaan komt, hoe je met stressvolle situaties omgaat en hoe je de regie pakt over jouw werkstress.

Ontdek al je ledenvoordelen

izz.nl/ledenvoordeel

Nooit meer zere benen en voeten

Als zorgmedewerker loop je heel wat af. De naadloze compressiesokken van RelaxSan zijn dé oplossing voor vermoeide benen en voeten. Ze geven extra ondersteuning, verbeteren bloed- en vochtcirculatie en laten geen druksporen achter.

€ 10 korting

Topfit de nachtdienst door

Met de lichtbril van Propeaq ben je energieker tijdens je nachtdienst en slaap je beter erna. De bril werkt met blauw licht en verwisselbare oranje glazen. Ervaar het zelf! Nu met 30-dagen-niet-goed-geld-teruggarantie. Van € 199 voor € 174.

€ 25 korting

Zet de patiënt op 2

Zorgen voor anderen: het mooiste werk dat er is! De patiënt staat altijd op 1, want zo hoort het. Toch? Maar hoe goed zorg jij voor jezelf? Dit boek biedt hulp. Voor € 12,05 i.p.v. € 17,95.

30% korting

Volg de online module Werkstress

Af en toe stress hoort bij je werk. Sta je al lang onder druk? In deze online module ga je aan de slag met eenvoudige tips en oefeningen om werkstress het hoofd te bieden. Zorg ook goed voor jezelf!

Gratis voor IZZ-leden

Geef óók jezelf waardering

Wees eens wat vriendelijker voor jezelf: geef jezelf ook eens een schouderklopje. En sta wat vaker stil bij wat goed ging.

Aandacht voor wat goed gaat, zorgt voor positieve energie, enthousiasme en betrokkenheid. Daarom zijn complimenten belangrijk, ook voor jezelf.

Positieve blik

Neem aan het begin van de week zeven lege kaarten. Sluit vervolgens elke dag in die week af met een positieve blik: wat ging goed en wat was jouw aandeel daarin? Schrijf er bovendien een week lang een compliment op voor jezelf. Dit kun je ook in gesprek met je partner doen. Of samen met een fijne collega.

Waarderingsbox: **400 aanvragen!**

Een compliment van een ander helpt enorm bij de waardering voor jezelf. In de vorige editie van magazine *de Zorg* daagden we jullie uit: 'Laat weten wat je aan je collega's waardeert!' In no time werd de Waarderingsbox maar liefst 400 keer aangevraagd.

'Na ons teamoverleg verwoordden de collega's enthousiast hun waardering voor elkaar'

Astrid Bakker, zorgmanager Franciscus Gasthuis & Vlietland in Rotterdam

IZZ verstuurt geen Waarderingsboxen meer. Maar de challenge met collega's kun je nog steeds doen op **izz.nl/challenge-waardering**