

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2023/2



**Vergroot je
veerkracht**
met de
IZZ Zorgverzekering
Pagina 20

**WIN een
lachwork-
shop**

Werken
onder druk
**Zo blijf
je vitaal**
Pagina 18

**Hoe zorg
jij voor
een goede
teamspirit?**
Pagina 26

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 Studio Reiz **Redactie** Marianka van Arendonk, Marieke Harmsen (IZZ), Margriet van Aalten, Milah Jansen, Marije Rebel (Studio Reiz) **Fotografie** Gabby Louwhoff, Nienke van Denderen (Afdeling Beeld) **Campagnefotografie en cover** Thonik **Illustraties** Studio Reiz, 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. 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

De verpakking van dit magazine is van gerecycled plastic (PCR-folie).

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.



26 | Zo creëer je een goede werksfeer

In dit nummer:

- 4 | **In de praktijk:** 'In deze functie kom ik echt tot mijn recht'
- 6 | Kort nieuws
- 8 | **Gezond werken in de zorg:** Zo blijf je betrokken en bevlogen
- 11 | **Zorg naar mijn hart:** 'Slaap moet rust geven, geen stress'
- 12 | **In dialoog:** Met zorg een nieuwe zorgverzekering kiezen
- 14 | **Zorgsucces:** 'Medewerkers voelen zich meer gehoord en gezien'
- 17 | **Challenge:** Begin je dag met een lach
- 18 | **De expert:** Meer veerkracht met hartcoherentie
- 20 | Jouw IZZ Zorgverzekering in 2024
- 22 | VGZ: Voel je vitaal en veerkrachtig
- 24 | CZ: Ontdek wat bij jôu past
- 26 | **Zo doen wij het:** Drie sfeermakers aan het woord over teamspirit
- 28 | Ledenvoordeel



Volg ons op:



Alsjeblieft, **veerkracht!**

Dank je wel, beste lezer. Voor jouw werk in de zorg. Fysiek en mentaal uitdagend werk, zoveel is duidelijk. Zo komt 1 op de 6 zorgmedewerkers uitgeput thuis, blijkt uit onze jaarlijkse monitor Gezond werken in de zorg (je leest er meer over op pagina 8). Je moet dus uit een bepaald hout gesneden zijn om gezond te blijven werken.

Een belangrijke eigenschap van zorgmedewerkers is veerkracht: het vermogen om fysiek, mentaal en emotioneel te herstellen van vormen van stress en tegenslagen in het leven. Het maakt dat je bijvoorbeeld opknapt van een burn-out en je mindset kunt veranderen.

'Veerkracht is de onzichtbare motor achter de zorg'

Als je veerkrachtig bent, kies je ervoor om tegenslagen als mogelijkheden te zien. Het is niet voor niets de onzichtbare motor achter de zorg. Het

zorgt dat je door kunt gaan. Val je onverhoopt uit? Dan zorgt diezelfde veerkracht ervoor dat je snel weer op de been bent.

IZZ helpt je ook om veerkrachtig te blijven. Met tips, tools en ledenvoordelen. En als de rek er even uit is, met de IZZ Zorgverzekering. Alsjeblieft, speciaal voor jou en je collega's in zorg en welzijn.

Wesley Tax
Team IZZ

Meer weten over veerkracht in de zorg? Neem een kijkje op izz.nl/veerkracht



‘In deze functie kom ik echt tot mijn recht’

Tot vijf jaar geleden had Darko Cvetic niet durven dromen dat hij ooit zo veel voldoening uit zijn werk in de zorg zou halen. In 2018 maakte hij een nieuwe start: hij stapte over van de ouderenzorg naar de psychische zorg. De zware nachtdiensten ruilde hij in voor werk dat hem nog iedere dag inspireert.

‘Jarenlang werkte ik als verzorgende IG in de ouderenzorg. Ik kon goed overweg met dementerende ouderen, maar de somatische zorg lag me minder. Vol bewondering keek ik altijd naar de hbo-geschoolde verpleegkundigen met al hun medische kennis. Wat zij deden, zag ik als topsport. Ik voelde me lang niet zo competent en merkte dat ik minder op mijn plek zat dan zij. Die onzekerheid vrat energie. Ook de vele nachtdiensten vond ik zwaar. Soms kwam ik trillend thuis. Overdag sliep ik amper, mijn hele bioritme was in de war en ik kwam niet meer toe aan sporten. Op een gegeven moment was de druk zo groot dat ik uitviel.’

Kleurrijke mensen

‘Toen ik terugkwam in dezelfde functie, wist ik: hier ligt mijn hart niet. Ik had affiniteit met de zorg, werkte graag met mensen, maar was zoekende. Tot ik de vacature tegenkwam van mijn huidige functie. Hier kom ik echt tot mijn recht en worden mijn capaciteiten goed benut: activiteiten organiseren, leidinggeven, de kwaliteiten van mensen zien en ze motiveren die in te zetten. Ik werk met kleurrijke mensen – “paradijsvogels” – die buiten de norm vallen. Hun verhalen inspireren me. Ze hebben psychische ontwrichting meegemaakt, zoals een verslaving of bipolaire stoornis.’

Mezelf zijn

‘Zelf heb ik ook een achtergrond met verslaving. In mijn vorige banen durfde ik mijn verleden nooit te delen met collega’s, omdat er nog steeds een

taboe rust op psychische problemen. Hier kan ik mijn ervaringen juist inzetten om andere mensen te ondersteunen. Mijn verleden wordt gezien als kracht. Voor het eerst in mijn leven heb ik het gevoel dat ik mezelf kan zijn. De mensen die hier werken, zijn allemaal ervaringsdeskundigen. Daardoor begrijpen we elkaar. We geven elkaar veel feedback, maar oordelen niet. In mijn vorige functie was er amper intervisie.’

Veel bereikt

‘De afgelopen vijf jaar ben ik relaxter en zelfverzekerder geworden. Ik ben trots op wat mijn collega’s en ik hebben bereikt: we hebben de academie van de grond af aan opgebouwd, met subsidie van gemeente Apeldoorn. Ook zit ik zo veel beter in mijn vel: ik eet gezond, sport weer regelmatig en ondernem veel activiteiten met mijn gezin en vrienden. Iedereen die twijfelt over een carrièreswitch binnen de zorg, zou ik dan ook aanraden: zet die stap in het onbekende. Ja, het is eng, maar het kan je ook zo veel brengen.’

Welke functie in de zorg je ook hebt, IZZ helpt je op een gezonde manier te werken en veerkrachtig te blijven. Met trainingen en webinars. En met de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ. Kijk op [pagina 20 en 21](#).

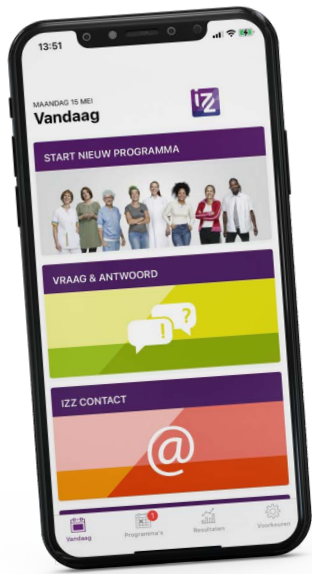
Naam: Darko Cvetic (53)
Functie: coördinator bij Korak Herstelacademie in Apeldoorn

‘Durf die stap in het onbekende te zetten’



EXTRA HERSTELPROGRAMMA'S

Uitbreiding IZZ-app Beweeg je Beter



Heb jij de app IZZ Beweeg je Beter al? Vanaf 1 januari 2024 vind je nieuwe herstelprogramma's in de app. Je kunt de app dan ook gebruiken voor herstel van (lage) rugklachten, nek- en schouderklachten en bij artrose. Eerder vond je in de app al een herstelprogramma voor post-covid en een basisprogramma. Alle programma's bevatten oefeningen en handige tips, samengesteld door fysiotherapeuten en medisch specialisten.

 Beschikbaar voor iedereen met het Mijn IZZ Lidmaatschap. Download de app snel via izz.nl/bjb



WEGGEEFACTIE

Voor de betere rekenaars

Het leven is al duur genoeg. Dus als je die bijlessen wiskunde van je schoolgaande kind kunt voorkomen, graag! Daarom is de nieuwe serie *Wiskundelichtknop* een uitkomst, met uitleg, stappenplannen, ezelsbruggetjes en tips over verschillende wiskundige onderwerpen. Zo is er een bundel over rekenen met letters. Eentje over de balansmethode. En een bundel over lineaire functies. Geschikt voor elk leerjaar en elke leerweg. Ook handig als je zelf beter wilt leren rekenen.

Speciaal voor onze lezers geven we tien exemplaren weg (ter waarde van € 24,50). Meedoen kan tot 15 januari 2024 via izz.nl/lichtknop.

 We verloten de bundels onder de inzenders. Wil je meer weten over de bundels? Zie wiskundelichtknop.nl

GRATIS E-BOOK

Voel je veerkrachtig

Werken in de zorg is mooi, maar vraagt soms veel van je. Ook mentaal. Gelukkig zijn er allerlei manieren om je mentale fitheid te verbeteren. Je vindt ze in het gratis e-book *Veerkracht voor de zorg*, een hulpboek boordevol praktische tips voor meer inzicht in jezelf. Handig is het overzicht van tools en trainingen voor minder stress en meer veerkracht. Bij elk onderdeel staan leestips voor meer informatie en verdieping. Plus links naar webinars, kortingsacties en vergoedingen van de IZZ Zorgverzekering.

 Download het gratis e-book via izz.nl/e-book-veerkracht



Sinds 2018 is het psychisch zorggebruik van zorgmedewerkers gestegen met

53%

Dit blijkt uit de Monitor Gezond werken in de zorg 2023

Meer weten over dit onderzoek? Blader door naar pagina 8.

'Mijn premie voor de IZZ Zorgverzekering wordt direct met mijn salaris verrekend en door mijn werkgever afgedragen. Hierdoor mis ik nooit een betaling en weet ik zeker dat ik goed verzekerd ben.'

Lees meer over de voordelen van de IZZ Zorgverzekering op pagina 20 en 21.



KIJKTIP

Gezonde darmen, beter slapen

Heb je de webinar 'Goed slapen begint in je darmen' gemist? Geen nood. Je kunt 'm met je Mijn IZZ Lidmaatschap terugkijken via izz.nl/webinars. Ontdek wat slaapexpert Floris Wouterson je te vertellen heeft over het verband tussen je darmgezondheid en je nachtrust. Vooral een aanrader voor wie onregelmatige diensten draait.



WEBINAR

Zó kies je voor zeker

Kun je wel wat hulp gebruiken bij het kiezen van een passende (IZZ) zorgverzekering? Schrijf je dan in voor de IZZ-webinar van woensdag 13 december om 20.00 uur. Tijdens de webinar leer je onder andere welke risico's je kunt verzekeren - op je werk en in het dagelijks leven. En hoe je onderverzekering voorkomt. Daarnaast is er volop gelegenheid om vragen te stellen. Handig voor iedereen die hulp kan gebruiken bij het maken van de juiste keuze.

 Meld je aan voor de webinar op izz.nl/webinars



Zo blijven (jonge) zorgmedewerkers betrokken en bevlogen

Meer dan ooit denkt de jonge zorgmedewerker erover de sector te verlaten. Des te belangrijker is het om bevlogenheid en veerkracht te stimuleren, bijvoorbeeld in een lerende organisatie. Het zijn enkele conclusies uit de Monitor Gezond werken in de zorg 2023. Onderzoeker Irene van der Fels neemt er een paar onder de loep.

Ook dit jaar vroeg IZZ aan zorgmedewerkers hoe zij hun werk ervaren en wat hun energiegevers en energievreters zijn. 'Opvallend is dat met name jonge medewerkers aangeven dat ze uitgeput zijn. Zij denken er vaker over om de zorgsector te verlaten dan oudere collega's', zegt Irene van der Fels, onderzoeker bij IZZ en projectleider van de jaarlijkse monitor. 'Tegelijkertijd zien we dat medewerkers onverminderd bevlogen zijn. En dat werken in een lerende organisatie en empowering leiderschap belangrijke energiegevers zijn om die medewerkers gezond te houden.'

Hoge verloopintentie

'Wat voor mij het meest in het oog springt dit jaar, is wat er speelt bij jonge mensen. Vooral hun intentie om de zorg te verlaten', vervolgt Irene. Het kan zijn dat ze een nieuwe rol krijgen binnen de eigen organisatie, maar soms zeggen ze de zorgsector ook helemaal vaarwel. 52 procent van de medewerkers onder de 36 jaar denkt daar wel eens over; 13 procent is dat daadwerkelijk van plan.

Hoe verklaart Irene dat hoge percentage onder jonge medewerkers? 'Het is voor jonge medewerkers extra pittig om te starten in een omgeving waar de werkdruk hoog is. Daardoor is er minder tijd voor begeleiding en is het moeilijker om te landen in een organisatie.'

Weinig hersteltijd

Daar stipt Irene iets aan wat algemeen bekend is: de werkdruk in de zorg is en blijft hoog. Ongeveer 1 op de 6 zorgmedewerkers voelt zich vaak of altijd emotioneel uitgeput. 1 op de 5 voelt zich lichamelijk uitgeput.

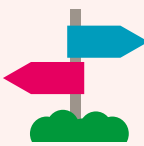
Daarnaast speelt mantelzorg een rol. 1 op de 3 zorgmedewerkers verleent mantelzorg voor een naaste. Een groot deel daarvan doet dat minstens één keer per week. Irene: 'Dat is een niet te onderschatten factor. Als je al emotioneel uitgeput bent van je werk en óók nog mantelzorg moet verlenen, dan heb je maar weinig hersteltijd.'




1 op de 6
zorgmedewerkers
voelt zich vaak of altijd
emotioneel uitgeput



1 op de 5
is vaak of altijd
lichamelijk uitgeput



4 op de 10
zorgprofessionals denkt er
wel eens over om bij een
andere zorgorganisatie
te werken



1 op de 5
zorgmedewerkers **tot 25**
jaar maakt gebruik van
psychische zorg

1 op de 3
jonge
mensen
wil de zorg
verlaten

De bevlogenheid onder
zorgmedewerkers is hoog:

67%

geeft aan zich **vaak**
of altijd bevlogen en
energiek te voelen

5 tips voor zelfzorg

1. Voer rust- en herstelmomenten in

Het is goed om regelmatig te praten over hoe jij en je collega's het beste herstellen en uitputting voorkomen. Zo is het belangrijk pauze te nemen en tijdens die pauze echt niet gestoord te worden. Plaats een stoplicht of vlag in de pauzeruimte; bij groen mag je storen, bij rood niet.

2. Vraag om een buddy

Jonge medewerkers voelen zich vaak in het diepe gegooid in een zorgorganisatie. Een meer ervaren collega als buddy is een goede oplossing daarvoor. Informeer of zo'n buddysysteem binnen jouw team mogelijk is. Handig: in de aanpak 'Behoud Jong Zorgtalent' van IZZ zit een tweedaagse training voor buddy's.

3. Kijk naar quick wins

Voorkomen is beter is dan genezen. Kijk welke quick wins helpen de werkdruk te verlichten. Spreek met collega's bijvoorbeeld af in welke situaties je mailt, appt of belt – en wanneer je elkaar vooral met rust laat.

4. Breng je energiebalans in kaart

Probeer inzicht te krijgen in jouw bronnen van energie en stress. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de IZZ Zelfscreener ([izz.nl/zelfscreener](https://www.izz.nl/zelfscreener)). Bedenk bij de energiegevers en -vreters hoe je deze in evenwicht kunt brengen.

5. Zet in op een lerende organisatie

Uit onderzoek van IZZ blijkt dat een zogeheten lerende organisatie een grote energiegever is voor zorgmedewerkers. IZZ werkt samen met promotiestudent Lynn Colder aan verdiepend onderzoek op dit gebied. Informeer bij jouw werkgever naar de plannen voor zo'n lerende organisatie. De adviseurs Gezond Werken van IZZ denken graag mee.

Cognitieve werkdruk wordt het meest ervaren in de zorg. Dat gaat over de mate waarin je over complexe zaken moet nadenken en beslissingen moet nemen. ‘Een interessante categorie, want cognitieve werkdruk hoeft niet altijd slecht te zijn’, vertelt Irene. ‘Een bepaalde hoeveelheid cognitieve werkdruk geeft juist een uitdaging aan het werk, wat het leuk houdt.’

Zorggebruik

Verder constateert Irene dat het zorggebruik onder zorgprofessionals het afgelopen jaar enorm is toegenomen. Met een uitschieter voor psychisch zorggebruik door jonge medewerkers onder de 36. ‘Daar hoor je in het nieuws natuurlijk ook veel over, dat jongeren emotioneel en mentaal belast zijn. In de zorg zien we dat net zo goed terug, met name in de GGZ.’ In die branche nam in één jaar tijd het psychisch zorggebruik onder jonge medewerkers met 31% toe. ‘Dit laat zien dat het belangrijk is om aandacht te geven aan de jonge medewerkers. Bijvoorbeeld in de vorm van een buddy.’

Speciaal voor mantelzorgers

Ben jij een van de vele zorgmedewerkers die naast het werk ook nog mantelzorg verleent aan een naaste? En vind je het lastig om tijd voor jezelf vrij te maken? Op izz.nl/mantelzorg vind je tips, inspiratie en persoonlijke verhalen.

Wist je dat...

medewerkers in de GGZ in vergelijking met andere branches het meest emotioneel uitgeput zijn? Dit gaat vooral op voor psychologen en therapeuten. Tegelijkertijd waarderen psychologen en therapeuten de mate waarin zij werken in een lerende organisatie het best van alle beroepsgroepen. Ze scoren met name hoog op psychologische veiligheid en openheid.

Empowering leiderschap

‘In de monitor kijken we ook naar wat energiegevers zijn voor zorgprofessionals’, zegt Irene. ‘We zien namelijk dat wanneer zorgmedewerkers veel empowering leiderschap ervaren, de uitputting minder is. Op bevologenheid scoren ze dan ook meteen een stuk hoger.’

Bij empowering leiderschap zet de leidinggevende medewerkers in hun kracht. Medewerkers denken mee over beslissingen en kunnen zelf mede bepalen wat ze nodig hebben om prettig te werken. Het is een van de punten die IZZ verder gaat onderzoeken met wetenschappers van Universiteit Utrecht. Wanneer is dat empowering leiderschap bijvoorbeeld het meest gewenst? Irene: ‘Ik ben blij dat we zo de brug kunnen slaan tussen praktijk en wetenschap. Die inzichten kunnen we in de zorg goed gebruiken.’

Over de IZZ Monitor

De Monitor Gezond werken in de zorg is een jaarlijks terugkerend vragenlijstonderzoek van IZZ in samenwerking met Universiteit Utrecht en Universiteit Leiden en gaat over thema's die te maken hebben met gezond werken. De monitor is uitgevoerd onder leden van Stichting IZZ en PGGM&CO. In 2023 deden 5.048 zorgmedewerkers mee. Meer informatie over de monitor lees je op izz.nl/monitor



‘Slaap moet rust geven, geen stress’

Slaap is zó complex. Er zijn meer dan tachtig verschillende slaapaandoeningen. Dus hoe ervaren slaapverpleegkundige Mascha van Dienenhoven (46) ook is, ze leert iedere dag nog bij.

‘Op de afdeling Slaapgeneeskunde van het St. Antoniusziekenhuis zie ik van alles voorbijkomen. Mensen die slecht inslapen, vermoeid zijn, snurken en wakker schrikken. Maar ook mensen van wie de spieren zich tijdens de remslaap niet ontspannen. De meeste patiënten hebben last van obstructief slaapapneu (OSA). Als je meer dan vijf keer per uur en langer dan tien seconden stopt met ademen, kom je in aanmerking voor een behandeling. Dan krijg je bijvoorbeeld een slaapbeugel zodat de onderkaak naar voren komt. Of een apparaatje dat trilt als je op je rug gaat liggen.’

De grootste groep helpen we aan een Continuous Positive Airway Pressure (CPAP), een masker dat zorgt dat de luchtwegen blijven openstaan tijdens de slaap. Dat kan wennen zijn. Zo had ik een patiënt met slaapapneu die moeite had met het apparaat. Ik belde hem wekelijks, stelde bijvoorbeeld voor dat hij overdag het masker opzette voor de tv. Nu draagt hij hem zonder problemen. Ja, dan heb ik het gevoel dat ik echt kan helpen.

Het lastige is dat slaapproblemen vaak sluimerend beginnen. Zeker bij vrouwen. Soms hebben de klachten te maken met de overgang. Of hun man snurkt en ze doen het er maar mee, terwijl het gesnurk met een slaapbeugel makkelijk te verhelpen is. Mijn voornaamste advies is daarom: maak het bespreekbaar. Want slaap moet rust geven, geen stress.’

Wil je meer weten over een goede nachtrust? Kijk op de themapagina Slaap: izz.nl/slaap



Naam: Pauline Mulder (53)
Functie: Budgetcoach bij Sammen (partner van Nibud)

Naam: Saskia Benschop (43)
Functie: HR-adviseur en programmamanager Vitaliteit bij Icare Verpleging en Verzorging

‘Nieuwe zorgpolis kiezen? Ga er op tijd voor zitten’

In tijden van stijgende kosten is het best een uitdaging een zorgverzekering te kiezen die past bij je budget en tegelijkertijd een goede dekking geeft. Waar je precies op kunt letten? Budgetcoach Pauline Mulder en HR-adviseur Saskia Benschop geven tips.

Dat zorgmedewerkers het een opgave vinden een zorgverzekering af te sluiten, herkennen ze allebei. Saskia: ‘Het heeft alles te maken met financiële issues waar een groot deel van de zorgcollega’s mee kampt. Gelukkig bieden werkgevers zoals die van mij graag hulp. Icare doet dit in de vorm van het programma Financieel Fit. In ons aanbod zit onder andere een budgetcoach met wie je in gesprek kunt gaan over geldzorgen en bijvoorbeeld je zorgverzekering.’ Pauline, budgetcoach bij Sammen, is zo iemand. In opdracht van bedrijven helpt ze werknemers die geldproblemen hebben. ‘Vaak komt dan ook de zorgverzekering ter sprake. De premie is tenslotte een flinke hap uit je budget.’

Waarom niet gewoon de goedkoopste zorgverzekering kiezen?

Pauline: ‘Het ligt voor de hand om bepaalde zorg niet te verzekeren als je het financieel moeilijk hebt. Maar daarin schuilt wel een gevaar. Want als je ziek bent en een belangrijke behandeling niet kunt ondergaan, ben je verder van huis. Zeker als je daardoor niet meer kunt werken. Ook het ophogen van het eigen risico is riskant. Ik had een cliënt die in één keer 800 euro moest ophoesten.’
Saskia: ‘Dit soort schrijnende verhalen hoor je regelmatig. Door financiële stress maken sommige

mensen een kortetermijnkeuze, die op de lange termijn niet goed uitpakt. De zorgverzekering is ook nog eens erg ingewikkeld. Veel collega’s vinden het lastig en dat geeft weer extra stress.’

Hoe maak je dan wel een verantwoorde keuze?

Pauline: ‘Verdiep je in het basispakket. Wat zit daar sowieso al in? Ga vervolgens voor jezelf na of je een naturapolis wilt, of een combinatiepolis met gedeeltelijk vrije artskeuze. De eerste is goedkoper. Wel loop je het risico dat je bij moet betalen als je hulp krijgt van een zorgverlener die niet gecontracteerd is. Dat kan flink oplopen.’

Saskia: ‘Ja, goed om op te letten. Houd ook rekening met je levensfase en gezins-samenstelling. Met sportende kinderen bijvoorbeeld heb je meer fysiotherapie nodig. En misschien kan het kraampakket eruit? Het komt er vooral op neer dat je er tijdig voor moet gaan zitten. En dat je je goed laat voorlichten.’

Welke hulplijnen tippen jullie?

Pauline: ‘Ik wijs mensen vaak op steffie.nl. Op die site vind je een heel duidelijk filmpje over de basiszorgverzekering, in allerlei talen. En er zijn meer goede sites. Zoals de Zorgverkeringslijn, met bijvoorbeeld uitleg over wat je moet doen als je de zorgpremie

of -kosten niet kunt betalen.’

Saskia: ‘En de Nibud-lijn, niet te vergeten!’

En wat als je geldzorgen hebt?

Saskia: ‘Schakel bijtijds hulp in, liefst voordat het echt mis gaat. Zoek iemand die je vertrouwt en maak gebruik van de mogelijkheden. Er is opvallend veel gratis hulp beschikbaar rondom geldzorgen.’

Wees klachten en kosten vóór

Wist je dat veel (aanvullende) zorgverzekeringen een preventiebudget hebben? Maak er gebruik van! Zo voorkom je gezondheidsklachten en maak je minder kosten. Met het Mijn IZZ Lidmaatschap heb je bovendien gratis toegang tot de online trainingen van Mirro. Daarmee kun je aan je mentale fitheid werken. Je vindt de trainingen op izz.nl/mirro



Webinar ‘Omgaan met geldstress’

Meer weten over geldzorgen en tips over hoe je hiermee kunt omgaan? Volg dan de webinar ‘Omgaan met geldstress’. Gratis terug te kijken op izz.nl/webinar-geldstress

Orpea Nederland doet mee aan InDialoog

Met nieuwe energie aan het werk



“Teamleden nemen nu veel meer initiatief”

Louise Colla-van der Werff, kwaliteitsadviseur en teamcoach sessie InDialoog

Orpea Nederland is een grote zorgorganisatie, met veel verschillende afdelingen. Dan kan de onderlinge communicatie nog weleens een uitdaging zijn. De groepsgesprekken van InDialoog moeten daarbij helpen. Hoe bevalt de aanpak van IZZ tot nu toe? En merken de medewerkers al verschil? We gingen langs.

Heel druk lijkt het niet, als we om half drie 's middags het hoofdkantoor van Orpea in Woerden binnenlopen. Maar schijn bedriegt: vanuit de ontvangstruimte zien we door de ramen van de vergaderruimtes meerdere groepjes mensen druk overleggen. Het duurt even voor we een ruimte vinden voor het interview met HR-adviseur Eva Vendrig (29) en kwaliteitsadviseur Louise Colla-van der Werff (28). Gelukkig schiet een collega te hulp. ‘Willen jullie de vergaderruimte gebruiken? Dan houd ik mijn meeting wel hier.’ Het blijkt niet nodig, maar laat duidelijk zien: hier wordt met elkaar meegedacht.

Toch is de onderlinge communicatie een punt van aandacht. ‘We hebben meerdere labels: voor zorg thuis, woonzorg en ggz. En we zijn actief door het hele land, van Heerenveen tot Heerlen’, licht Eva toe. Samen met een collega is ze projectleider van InDialoog. ‘De zorgprofessionals voelden zich niet altijd betrokken bij het servicebureau hier. Uit het medewerkerstevredenheidsonderzoek in 2021

kwam bijvoorbeeld naar voren dat ze soms het gevoel hadden slechts uitvoerders te zijn van de beslissingen die het management nam.’

Verbinding vergroten

Ook tussen de afdelingen op het servicebureau zelf kan de verbinding beter, is de ervaring van Louise. ‘De verschillende afdelingen hebben elkaar niet altijd nodig om het werk te doen. Dat heeft voordelen, maar je mist ook saamhorigheid. Vooral als mensen ook nog thuiswerken.’

Hoe kunnen we de afdelingen meer samenbrengen? En de inspraak van alle (zorg)professionals vergroten? Met die vragen kwam Orpea Nederland uit bij IZZ. Na meerdere gesprekken besloot de organisatie aan de slag te gaan met de aanpak InDialoog. Afgelopen januari begonnen zeven teams met elk maximaal vijftien deelnemers aan het programma. Zo ook team Servicebureau, met behalve Louise ook haar eigen manager en collega's van afdelingen als Human Resources en Finance. Louises team koos voor de thema's 'verbinding', 'omgaan met werkdruk' en 'transparantie'.

Op de handen zitten

‘Toevallig hadden we eerder vanmiddag de tweede gespreksronde’, zegt Louise enthousiast. Ze had zich aangemeld als teamcoach, een rol die ze in haar dagelijks werk niet heeft. Tijdens de eerdere teamcoachingssessies kreeg ze handvatten om het gesprek te leiden. ‘Best handig, want ik had zoiets niet eerder gedaan’, lacht ze. ‘Ik leerde bijvoorbeeld dat ik me als teamcoach niet mag bemoeien met de inhoud, dus soms letterlijk even op mijn handen moet zitten. Dat is best onnatuurlijk, ook voor de medewerkers. Zij zijn →



‘Collega’s komen soms stralend het gesprek uit’





‘Door InDialoog
voelen medewerkers
zich meer gehoord
en gezien’

Eva Vendrig,
HR-adviser

vaak geneigd naar de leidinggevende te kijken voor een oplossing. Maar InDialoog is echt een andere manier van het gesprek voeren. Het eigenaarschap ligt bij het team. Leuk om te zien dat de teamleden nu al veel makkelijker zelf initiatief namen dan in de eerste ronde.’

Praktisch en concreet

De thema’s die besproken worden, verschillen per team. Zo staat bij het ene team het gevoel van veiligheid centraal en bij anderen de saamhorigheid. ‘Hieruit zijn praktische oplossingen gekomen die de teamleden zelf aandroegen’, zegt Eva met een twinkeling in haar ogen. ‘Zo wordt er op een locatie een raam afgeplakt, zodat medewerkers zich veiliger voelen tijdens nachtdiensten. Een ander team initieerde een informatieve lunch met alle afdelingen op het hoofdkantoor. Zó praktisch en concreet. Vaak is het management geneigd grootser te denken, terwijl de (zorg)professionals zelf veel beter weten wat werkt op locatie. Als organisatie maken we middelen vrij om te zorgen dat plannen een vervolg krijgen.’

Wederzijds begrip

Ook het eerste gesprek met de bestuurders is goed bevallen. Eva: ‘Door InDialoog is er meer wederzijds begrip. De bestuurders vonden het fijn meer betrokken te zijn bij de teams. En ze konden toelichting geven op beslissingen. Medewerkers voelden zich meer gehoord en gezien.’

Zo werkt InDialoog

InDialoog is een bewezen effectieve manier om een veilig en gezond organisatieklimaat te creëren. Alle lagen van de organisatie – medewerkers, leidinggevend en bestuur – gaan in drie rondes met elkaar in gesprek. Daarbij bepalen ze zelf welke thema’s aandacht nodig hebben. Zoals werkdruk, fysieke belasting of leiderschap. Samen zoeken ze naar oplossingen om gezonder te werken.

Ook met InDialoog aan de slag?
Zie izz.nl/indialoog voor meer informatie.

Het is belangrijk deze positieve ervaringen nu vast te houden, stelt Eva. Zodat de communicatie ook structureel verbetert en onderdeel wordt van de reguliere bedrijfsvoering. ‘We zitten nu natuurlijk nog midden in het traject. Maar ik merk wel dat iedereen meer beseft dat we het samen doen.’

Nieuwe energie

Het enthousiasme wordt met elke ronde groter, ziet ze. ‘Collega’s komen soms stralend de gesprekken uit, met een frisse blik en nieuwe energie.’ ‘Precies wat je zegt, Eva’, reageert Louise. ‘Het geeft een boost. Ik hoor andere teamleiders ook al zeggen dat ze deze manier van gespreksvoering willen blijven gebruiken in teamoverleggen. Omdat de regie zo duidelijk bij het team ligt, voelt iedereen zich meer onderdeel van een probleem. En uiteindelijk ook van de oplossing.’

‘Het is de tijdsinvestering dubbel en dwars waard’

Woonzorgdirecteur Marga Vrijmoeth: ‘Ik vond het heel waardevol om met de teams in gesprek te gaan. InDialoog is een mooie methode om dat gestructureerd te doen. Ik weet nu beter wat er speelt op de locaties. De zorgprofessionals gaven na het eerste gesprek aan dat ze het fijn vonden dat wat we hebben besproken, meteen werd opgepakt. Er kwam echt een soort rust over ze. Naar aanleiding van InDialoog hebben

mijn collega-directeur en ik besloten vaker fysiek aanwezig te zijn bij teamoverleggen. We hebben te veel locaties om iedere maand bij elk teamoverleg aan te sluiten, maar één of twee keer per jaar is zeker haalbaar. En op momenten dat het nodig is, natuurlijk. Dat is de tijdsinvestering dubbel en dwars waard.’ Benieuwd naar het hele verhaal van Marga? Lees verder op izz.nl/marga

Win een lachworkshop

Begin je dag met een lach!

Heb jij behoefte aan een beetje meer lol en luchtigheid op de werkvloer? Daag jezelf en je team uit en maak van jullie dagstart een lachstart. Het team dat de meest aanstekelijke lachstart instuurt, wint een lachworkshop.

Doe mee en win!

Maak samen met je team kans op een lachworkshop van een uur (maximaal 20 personen), verzorgd door lachtrainer Ilona Bloeme van de Lachspiegel. Het team met de meest verrassende, aanstekelijke, vermakelijke lachstart wint.

Zo werkt het

Begin jullie teamoverleg met een van de onderstaande oefeningen. Of bedenken samen zelf een oefening.

- Noem om de beurt je naam en volg deze op met een lach (‘Ik ben... hahaha’).
- Vertel met een lach wat je die dag gaat doen (‘Ik ga, haha, vandaag, haha...’, et cetera).
- Fantaseer dat je een lachbal in handen hebt. Gooi deze over, onderhands, bovenhands, tussen je benen door. Degene die hem vangt, vangt hem lachend en gooit ‘m weer door.
- Maak van de trap een lachtrap en stoot bij elke trede een andere lachklank uit (‘Hi-ha-hi-ha-ho’).
- Of... bedenken jullie eigen lachstart!

Stap 2

Leg jullie lachstart vast met foto’s of een filmpje (van maximaal 1 minuut)

Stap 3

Deel jullie foto’s of filmpje met IZZ

Dat kan via Instagram, plaats een post waarin je @stichting-IZZ tagt. Of doe mee via Facebook en tag @IZZ. Een mailtje sturen kan ook, naar redactie@stichtingizz.nl. Meedoen kan tot 15 januari 2024.

**Online training
Lach jezelf gezond!**

Wil je meer lach in je leven? Schrijf je dan in voor de online training ‘Lach jezelf gezond!’. In vijf modules leer je verschillende lach oefeningen toe te passen. Als IZZ-lid ontvang je 41% korting op de online training.



Deze challenge ontwikkelden we samen met Ilona Bloeme van de Lachspiegel. Wil je meer weten over de gezondheidseffecten van lachen? Lees het interview met Ilona op izz.nl/lachen

‘Lachen heeft op zoveel niveaus een helend effect. Bovendien zorgt het voor verbinding’

Ilona Bloeme,
lachtrainer



‘Gestrest? Hartcoherentie geeft meer veerkracht’

‘Regelmatig een adempauze inlassen, diep inhaleren en rustig uitademen. Dat vermindert je stress en verbetert je veerkracht.’ Annemiek Grijpma van Heartmath geeft zorgmedewerkers training in de techniek van gelijkmatig ademen en hartritmevariatie. ‘Het helpt je beter om te gaan met spannende momenten op je werk.’

‘Ik was net gestopt met mijn werk als GZ-psycholoog toen ik iemand ontmoette die enorm bevlogen vertelde over hartcoherentie-training. Dat was voor mij een soort eyeopener: Wow, dit hebben we nodig in de zorg! Dit kan mensen de veerkracht geven om hun uitdagende werk te blijven volhouden. Ik wilde zelf de techniek onder de knie krijgen, maar vooral ook aan anderen overbrengen.’

Ineens was voor Annemiek Grijpma duidelijk wat haar volgende stap moest zijn: een opleiding volgen tot hartcoherentie-trainer. ‘Juist in de zorg zie je dat mensen te weinig rust inbouwen. Wie stress-signalen niet herkent, blijft maar doorgaan. Dan hoor je: “Ik was in één klap gevloerd.” Maar waarschijnlijk is

de hartritmevariatie dan al langere tijd te laag. Hartritmevariatie is een goede graadmeter voor vitaliteit. Als je ziek bent of stress hebt, ziet je hartritmevariatie er heel anders uit dan wanneer je gezond bent.’

Gezond ritme

Dat vraagt om een toelichting. Annemiek: ‘Je hartslag is nooit gelijkmatig. Bij een gezond ritme varieert de tijd tussen de hartslagen in. En dat hangt samen met je ademhaling. Bij het inademen moet je hart hard werken om het zuurstofrijke bloed rond te pompen. Dan gaat je hartslag omhoog. Bij het uitademen komt het hart tot rust en zit er meer tijd tussen de slagen. Bij iemand met een burn-out bijvoorbeeld, zie je heel weinig variatie. In dat geval krijgt het hart het niet voor



‘Doordat jij kalm blijft, heb je impact op de stress van een ander’

elkaar om die versnelling in te zetten en de vertraging weer op te pakken. Het goede nieuws is dat je je ademhaling kunt trainen en de variatie kunt vergroten. Zo verbeter je de balans tussen ritme en ademhaling. Je creëert regelmaat; hartcoherentie is een gezond samenspel tussen hartritmevariatie, hartslag en ademhaling.’

Korte adempauzes

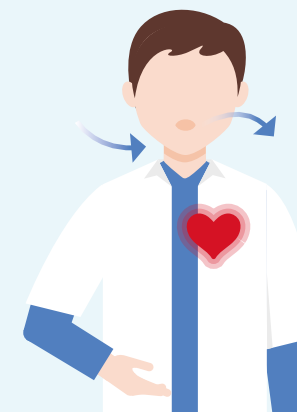
Tijdens trainingen leert Annemiek de deelnemers via bewuste ademhaling deze hartcoherentie te bereiken. Annemiek: ‘Doordat je heel bewust je ademhaling leert te vertragen en te verdiepen, voel je je lijf beter aan. Je leert sneller te reageren op stressvolle situaties en oefent met het herkennen van energiegevers en energievreters. Ben je ’s avonds kapot, dan denk je sneller na over wat er die dag is gebeurd: een moeilijk gesprek met familie? Of misschien een confrontatie met een collega?’ Een goed begin is adempauzes inbouwen. ‘Doe je dat regelmatig tijdens het werk, dan kom je

’s avonds heel anders thuis. Te druk? Zoek naar die kleine momenten. Tijdens het opstarten van die trage computer, in de rij bij de koffieautomaat, of als je op het toilet zit.’

Dubbel effect

‘Zeker is dat een hoge hartritmevariatie een goede basis is voor vitaliteit’, vertelt Annemiek. ‘Het verbetert je prestaties en kan zelfs een hoge bloeddruk normaliseren.’ Volgens Annemiek is de grote kracht van het gebruik van hartcoherentie in de zorg dat het ook effect heeft op je cliënt of patiënt. ‘Als jij zelf minder gejaagd bent, wordt ook de patiënt rustiger. Ik kwam een keer binnen bij een collega-zorgverlener die in de stress was door een benauwde patiënt. Door samen ademhalingsoefeningen te doen, vond ze haar rust weer en viel de patiënt meteen in slaap. Prachtig, toch?’

Meer informatie vind je op heartmathbenelux.com



Zelf aan de slag

Even snel bijtanken?

Op izz.nl/adempauze neemt



Annemiek Grijpma je mee in een paar handige ademhalingsoefeningen om tussendoor ‘op adem te komen’.

Training ‘Meer veerkracht, minder stress’

Wil jij ook oefenen met hartcoherentie? Volg dan deze online training van Heartmath. De training bestaat uit drie korte modules, waarvan je er elke week één volgt. Zo kun je tussendoor oefenen en je het geleerde eigen maken. De training is gekoppeld aan voorbeelden die je als zorgmedewerker tegenkomt. Scan de QR-code of zie izz.nl/heartmath



De voordelen van de IZZ Zorgverzekering

- ✓ Dé zorgverzekering voor mensen in **zorg en welzijn**
- ✓ **Ruime vergoedingen** voor fysiotherapie en psychische hulp
- ✓ Eigen risico compensatie tot € 385 bij **post-covid** en **PTSS**
- ✓ Vergoeding mindfulness bij **burn-out** tot € 350
- ✓ Tot **20% korting** op de aanvullende verzekeringen

Ga naar [izz.nl](https://www.izz.nl) voor meer informatie



Veerkracht voor de zorg

Met de IZZ Zorgverzekering

Als je in de zorg werkt, kun je wel wat hulp gebruiken. Om veerkrachtig te blijven onder druk. En als het toch even misgaat snel weer te herstellen.

De IZZ Zorgverzekering is er speciaal voor medewerkers in zorg en welzijn. Ons onderzoek geeft veel inzicht in wat je nodig hebt om gezond te werken in de zorg. En die inzichten delen we met de verzekeraars CZ en VGZ. Zodat jij de verzekering kunt kiezen die bij je past.

Dit zit altijd in de IZZ Zorgverzekering:

- Korting**
- Tot € 30 korting per jaar op de aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg. Deze extra korting betaalt IZZ uit de reserves en zit al in je premie verwerkt.
 - Tot 20% korting op de aanvullende verzekeringen.

- Ruime vergoeding**
- De IZZ Zorgverzekering biedt ruime vergoeding voor fysiotherapie en psychische hulp in de aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg.
- Vergoeding voor fysiotherapie oplopend van 6 tot 52 behandelingen per jaar.
 - Bij een burn-out krijg je een vergoeding voor mindfulness tot maximaal € 350 per jaar.

- NIEUW: Eigen risico compensatie bij PTSS**
- Bij zorgkosten door post-covid vergoeden we al het eigen risico tot € 385. In 2024 breiden we deze compensatie uit. De regeling geldt dan ook voor zorgkosten door PTSS-klachten als gevolg van ongewenst gedrag, agressie en geweld tijdens je werk.

Gratis gesprek met coach

Met de IZZ Zelfscreener en Mentale Gezondheidstest krijg je snel inzicht in jouw mentale gezondheid. De uitkomsten van deze testen kun je vanaf 2024 bespreken met een coach. Zo weet je snel of je in actie moet komen. Deze coaching krijg je vergoed in de aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg.

Beweeg je Beter app

Je kunt de app IZZ Beweeg je Beter vanaf 2024 ook gebruiken voor herstel van (lage) rugklachten, nek- en schouderklachten en bij artrose.

Zorg Gaat Altijd Door Garantie

Met de Zorg Gaat Altijd Door Garantie heb je de zekerheid dat je voor je behandeling of operatie altijd terecht kunt in het ziekenhuis van jouw keuze. Ook al heeft dit ziekenhuis het maximale aantal behandelingen uitgevoerd (en dus het omzetplafond bereikt).

Kijk op de volgende pagina's wat de zorgverzekeraars VGZ en CZ jou nog meer te bieden hebben.

Extra: Mijn IZZ Lidmaatschap

- Bij je IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ heb je recht op het Mijn IZZ Lidmaatschap. Met het Mijn IZZ Lidmaatschap:
- krijg je ledenvoordelen (o.a. kortingen, gratis webinars en trainingen)
 - ontvang je twee keer per jaar het magazine de Zorg
 - praat je mee over wat er speelt in de zorg

Activeer je Mijn IZZ Lidmaatschap op [izz.nl/activeren](https://www.izz.nl/activeren)



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg

Ledencollectief met impact

IZZ is hét ledencollectief voor mensen in de zorg. We maken ons sterk voor jouw gezondheid en voor gezond werken in de zorg. Jouw IZZ Zorgverzekering door VGZ of CZ is afgestemd op wat jij als zorgprofessional nodig hebt. Jaarlijks scherpen we ons aanbod aan, op basis van de laatste onderzoeken en inzichten uit de praktijk.

IZZ ledenvoordeel

Met je IZZ Zorgverzekering heb je recht op ledenvoordelen: extra's waarmee je jouw gezondheid verder kunt versterken. Je vindt alle voordelen op [izz.nl/ledenvoordeel](https://www.izz.nl/ledenvoordeel)

Heb je een vraag?

Contact met VGZ of CZ

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



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

Kijk op [izz.nl/klantenservice-zorgverzekering](https://www.izz.nl/klantenservice-zorgverzekering)

Contact met IZZ

Neem contact op met vragen over:



- Jouw IZZ-lidmaatschap
- Ledenvoordelen
- Eigen risico compensatie na covid en bij PTSS

Kijk op [izz.nl/contact-met-izz](https://www.izz.nl/contact-met-izz)

Ontdek alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door VGZ

- ✓ Tot 20% collectiviteitskorting op je aanvullende verzekering
- ✓ Tot 52 fysiobehandelingen
- ✓ Tot € 400 preventiebudget voor onder andere een reanimatiecursus of leefstijlcheck
- ✓ **Zen in de Zorg:** speciaal programma in de VGZ Mindfulness Coach app
- ✓ **Hulp bij betalen:** eigen risico en facturen gespreid betalen

Ga naar izzdoorvgz.nl voor meer informatie



De IZZ Zorgverzekering door VGZ

Voel je vitaal en veerkrachtig

Veerkracht, het houdt jou als zorgmedewerker op de been. VGZ biedt méér dan alleen een goede zorgverzekering. We vinden het namelijk belangrijk om jou te helpen met je gezondheid zodat jij je gezond, vitaal én veerkrachtig kunt blijven voelen. En als je dan toch zorg nodig hebt, staan wij ook voor je klaar. Verzeker jezelf van goede zorg én de beste service met de IZZ Zorgverzekering door VGZ.

Bewegen tijdens zwaar werk

Als zorgmedewerker wordt er veel van je gevraagd. Als je tijdens je werk te maken hebt met zware lichamelijke inspanning, is het belangrijk goed voor je nek- en rugspieren te zorgen. Bewegen helpt je soepel te blijven. En voorkomt klachten. Met de VGZ Soepel en Sterk Coach zorg je ervoor dat je lichaam fit blijft. In de app vind je programma's die je nek- en rugspieren versterken. Maar ook oefeningen die je helpen meer te bewegen tijdens je werk. Of thuis.

Op izzdoorvgz.nl/soepel-en-sterk vind je meer informatie over de VGZ Soepel en Sterk Coach en de verschillende voordelen. Denk aan:

- Sterke spieren en soepele gewrichten
- Ontwikkeld door fysiotherapeuten
- Met oefeningen voor je schouder, nek en rug
- Gratis voor iedereen

Zelf zorg nodig?

Wat extra hulp kan soms fijn zijn als je zelf zorg nodig hebt. Wij helpen je graag de juiste zorgverlener bij jouw zorgvraag te vinden. Of sta je op een wachtlijst en wil je sneller geholpen worden? Met onze hulp kun je vaak eerder terecht. Wil je wachtlijstbemiddeling aanvragen? Ga naar izzdoorvgz.nl/zorgadvies

Hulp bij betalen

Moeite met betalen kan vervelend en stressvol zijn. Komt een rekening niet goed uit? Wij staan voor je klaar en helpen je graag. En bieden passende en persoonlijke hulp. Zoals facturen later betalen. Of je eigen risico gespreid betalen. Meer informatie hierover vind je op izzdoorvgz.nl/hulp-bij-betalen

IZZ Zorg voor de Zorg Instap

Wil je net wat extra zekerheid bovenop de basisverzekering, tegen een lage premie? Kies dan voor het aanvullende pakket IZZ Zorg voor de Zorg Instap. Dit is een voordelige keuze met:

- 6 fysiotherapiebehandelingen
- Tandongevallenverzekering tot € 10.000
- Vergoeding voor spoedeisende zorg en repatriëring
- Vergoeding voor vervangende mantelzorg van maximaal 5 dagen per jaar

Bovendien kun je gebruikmaken van een preventiebudget tot € 200 per jaar. Dit kun je inzetten voor bijvoorbeeld zorg bij hormonale veranderingen. Maar ook voor een reanimatiecursus, leefstijlcheck en sportmedisch advies.



Kijk voor alle vergoedingen op izzdoorvgz.nl/zorg-regelen

Mindful werken in de zorg

Soms kunnen werkdagen druk en stressvol zijn. Je rust vinden is dan belangrijk. In de VGZ Mindfulness Coach app vind je handige tips en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.

Ben je bij een van de merken van VGZ verzekerd? Dan heb je ook toegang tot speciale programma's. Zo helpt 'Mindful werken' je om stress te verminderen en beter te focussen. Ook krijg je tips om meer geluk te ervaren op je werk. In het mindfulness-programma 'Zen in de zorg' leer je hoe je tijdens je werk regelmatig stil kunt staan om even in te checken bij jezelf. Onze VGZ Mindfulness Coach biedt ruim 100 gratis oefeningen: van yoga-oefeningen tot slaapmeditaties. Zie izzdoorvgz.nl/mindful



Ontdek alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door CZ

- ✓ Tot wel **5 ongebruikte fysiobehandelingen** meenemen naar het volgende jaar
- ✓ Jaarlijkse **HealthCheck**
- ✓ Veel **extra's om aan je gezondheid te werken**, mét persoonlijke online coaching
- ✓ **Wachttijstbemiddeling** en second opinion
- ✓ **Gespreid betalen** eigen risico
- ✓ Regel al je zorgzaken heel eenvoudig via de **CZ app**

Ga naar **cz.nl/izz** voor meer informatie



De IZZ Zorgverzekering door CZ

Ontdek wat bij j  u past

Als zorgmedewerker wil je altijd de beste zorg bieden. Dat lukt beter als je ook goed voor jezelf zorgt. Voorkomen is beter dan genezen. Daarom hebben we veel preventieve extra's voor je. Voor goede service, aantrekkelijke pakketten en handige extra's zit je ook in 2024 goed bij CZ.

Meer dan alleen een zorgverzekering

Wat is belangrijk voor je als het om jouw zorg en gezondheid gaat? Die vraag houdt ons bij CZ iedere dag bezig. Gezondheid gaat namelijk over meer dan niet ziek zijn. Het gaat ook over kwaliteit van leven: lekker in je vel zitten en gezond werken. Daarom bieden we je allerlei extra's waarmee je aan je eigen gezondheid kunt werken.

Nieuw: vergoeding spoedeisende hulp buitenland in Zorg voor de Zorg

In het buitenland onverwacht zorg nodig? De aanvullende verzekering Zorg voor de Zorg heeft vanaf 2024 ook 100% vergoeding voor spoedhulp in het buitenland, repatriëring en spoedeisende tandzorg.

Alle extra's bij de IZZ Zorgverzekering door CZ

5 ongebruikte fysiobehandelingen meenemen

Heb je dit jaar niet al je fysiobehandelingen gebruikt? Geen zorgen. Je neemt tot wel 5 ongebruikte behandelingen mee naar het volgende jaar.

Jaarlijks een HealthCheck

Hoe staat het ervoor met je gezondheid? Ontdek het met de HealthCheck. En krijg direct praktische tips om zelf aan de slag te gaan met je leefstijl.

Online trainingen en coaching

Ga zelf eenvoudig aan de slag met online trainingen om lekkerder in je vel te zitten of om te werken aan een gezonde leefstijl. Volg bijvoorbeeld een training om beter te slapen of om overspanning en een burn-out te voorkomen. Of vraag je persoonlijke online coach om hulp en advies.

Arbeidsfysiotherapie

Als je zwaar werkt hebt of lange dagen maakt, is het extra belangrijk dat je goed voor je lijf zorgt. De arbeidsfysiotherapeut kan je helpen lichamelijke klachten op te lossen en te voorkomen.

Online cursus mindfulness

Het is ontzettend belangrijk om tot rust te komen na een lange dienst werken. Een online cursus mindfulness kan helpen. Kom tot jezelf en neem die rust.



Bereken je premie

De collectieve IZZ verzekering door CZ helpt je om ook in 2024 zo fit en gezond mogelijk te blijven. Ontdek alle extra's en vergoedingen die in jouw pakket zitten op **cz.nl/izz**. En bereken direct je premie. We helpen je graag bij wat voor jou belangrijk is! Want jouw gezondheid is niet die van een ander.



Voordelen voor het hele gezin

Heb je een partner of kinderen? Dan profiteren zij ook van alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering door CZ. En als je een aanvullende verzekering afsluit, hebben zij net als jij recht op de extra vergoedingen.

Profiteer van CZ Extra

Jouw gezondheid is niet die van een ander. Daarom biedt CZ Extra support bij wat belangrijk is voor j  u. Met CZ Extra maak je gebruik van handige apps, kortingen en diensten. Zoals de huidcheck van SkinVision of App de verpleegkundige.

3 zorgverleners over teambuilding

Hoe zorg jij voor een goede teamspirit?

Als de sfeer op de afdeling goed is, werkt dat een stuk lekkerder. Maar hoe zorg je voor een goede teamspirit? We vroegen het drie sfeermakers.



Naam: Eefje van Keeken (42)
Functie: verpleegkundige Ouderenzorg met focus op dementie. Werkte als zzp'er in acht teams bij organisaties in de regio Noordoost-Twente. Daarnaast geeft ze teambuildingstrainingen.
Gouden tip: 'Als je net in een team komt, houd je kritiek dan nog even voor je en stel vooral veel vragen.'

'Een tijdje terug werkte ik in een zelfsturend team waarmee we een nieuwe locatie hebben opgezet. Het liep lekker, tot de komst van een nieuwe collega die overal tegenin ging. Daar hadden we allemaal last van. Voor mij de trigger om me te verdiepen in samenwerken. Het is immers een groot deel van ons vak. Gek toch, dat daar tijdens de opleiding zo weinig aandacht voor is?

Ik leerde bijvoorbeeld dat het belangrijk is om met een nieuw teamlid precieze afspraken te maken. Dus niet: "Laat de keuken opgeruimd achter." Want dat betekent voor iedereen iets anders. Ook een tip: bij het teamoverleg de tijd

nemen om het even niet over het werk te hebben. Laat bijvoorbeeld iedereen zijn sleutelbos pakken en aan de hand daarvan iets over zichzelf vertellen. Het hoeft maar een halve minuut te kosten. Dan snap je bijvoorbeeld waarom iemand niet goed in z'n vel zit. Ik merk ook dat vergaderingen vlotter verlopen als we vooraf even hebben gelachen.

Tijdens de teambuildingstrainingen die ik nu geef, maken we een teamscan. Dan vult iedereen een vragenlijst in met vragen als "Durf je feedback te geven aan een collega?" Ja, ik ben ervan overtuigd: je werk is zo goed als je team.'

'Je werk is zo goed als je team'

'Ik werk op een woongroep met 25 ouderen. De sfeer is er goed. En stel dat die minder is, dan probeer ik 'm er met een kwinkslag weer in te brengen. Een tijdje terug ging er een roddel over een collega – ze zou een affaire hebben met een collega van een andere afdeling. De sfeer kon wel een oppepper gebruiken. Toen hebben we voor een van de collega's een kaartje geschreven met de tekst: "Ik vind jou bijzonder" en zonder afzender in haar postvak gelegd. Op haar beurt deed ze hetzelfde voor een andere collega. Zo ging het rond.

Daarnaast proberen we elke dag iets leuks te doen. Dan trekken we bijvoorbeeld Happy Socks aan met flamingo's of giraffen erop, of twee verschillende sokken. Of we zetten aan het einde van onze dienst een pop met bestek aan tafel. En als iemand hard heeft gewerkt, brengen we haar of hem koffie met een koekje. Je gaat toch niet wachten tot de jaarlijkse teambuildingsdag om iemand voor z'n inzet te bedanken?'



Naam: Annelien Stroeckx (33)
Functie: verpleegkundige bij woonzorgcentrum Sint-Jozef Wiekevorst
Gouden tip: 'Door af en toe een grap uit te halen, komen collega's los. Je hebt een andere ervaring en vertrouwt elkaar meer.'

'Waarom wachten tot de jaarlijkse teambuildingsdag?'



Naam: Carla Cobussen-School (48)
Functie: Polikliniek assistente bij het Amalia kinderziekenhuis Radboudumc
Gouden tip: 'Koop een set complimentenkaarten en deel ze uit.'

'We zijn met bijna dertig dokters-assistenten het visitekaartje van de kinderpoli. Ik vind het belangrijk dat kinderen en ouders goed ontvangen worden. Een prettige sfeer op de afdeling draagt daaraan bij. Een tijd terug was het verloop groot en de werkdruk hoog. Dat zorgde voor onrust. Naar aanleiding daarvan ben ik met twee collega's een team-buildingsgroep gestart. We stelden een enquête op om te polsen wat collega's van de sfeer op de afdeling vinden.

Ondertussen stuitte ik online op leuke complimentenkaartjes. Die heb ik persoonlijk uitgedeeld, met de opmerking: "Ik vind dat het vandaag complimentendag is en wil jou dit

kaartje geven." Zo gaf ik iedere collega een passend compliment. Zelf kreeg ik van een collega ook zo'n kaartje.

Wat daarnaast goed werkt, is de complimentenbeker. Heb je die week de beker, dan deel je zoveel mogelijk complimenten uit, zonder dat je kenbaar maakt dat jij de beker in bezit hebt.

Inmiddels is het team hechter en positiever geworden. Er heerst een open sfeer waarin we elkaar aanspreken en frustraties tijdig uiten. En het mooie is, collega's dragen nu zelf ideeën aan om aan teambuilding te doen.' ✓

'Voor iedere collega een passend compliment'

Voordeel van IZZ, voor jou!



Bij je IZZ Zorgverzekering hoort ook het Mijn IZZ Lidmaatschap. Hiermee maak je gebruik van mooie kortingsacties, tools en (gratis) trainingen.



Lidmaatschap nog niet geactiveerd? Regel het meteen via deze QR-code. Je vindt alle ledenvoordelen op izz.nl/ledenvoordeel



10% korting

Handig naslagwerk

Al meer dan 100.000 zorgprofessionals gebruiken 'm: het Compendium Geneeskunde, een kort en krachtig naslagwerk over alle 35 disciplines van de geneeskunde. Het staat vol handige tabellen, afbeeldingen en overzichtelijke schema's. De vijfdelige reeks is samengesteld door 350 studenten en artsen. Als lid van IZZ kun je het complete Compendium nu met 10% korting bestellen (of een van de andere boeken uit de webshop ouder dan één jaar). izz.nl/compendium



20% korting

Ezeez: daar loop je mee weg!

Als je veel loopt, vaak staat en lange diensten draait, kunnen je voeten wel wat extra's gebruiken. Ezeez bijvoorbeeld! Deze schoenen zijn speciaal ontwikkeld voor mensen in de zorg. Ezeez bieden jouw voeten ondersteuning precies daar waar ze het nodig hebben. En ze zien er nog leuk uit ook. Speciaal voor IZZ-leden nu met 20% korting te bestellen. izz.nl/ezeez



€ 75 korting

Verbeter je slaap met Somnox

Slaap je slecht? De Somnox verbetert op een natuurlijke manier je slaap. Deze 'robot' maakt gebruik van de kracht van ademhaling. De resultaten zijn indrukwekkend: 94% van de gebruikers slaapt na twee maanden beter met Somnox. Ontvang € 75 korting of maak gebruik van het Try & Buy-abonnement. izz.nl/somnox



40% korting

Goed voor de huid: Krappa-olie

Krappa-olie is een 100% natuurlijk product dat wordt gewonnen uit de krappaboom in het Amazonegebied – en heel populair is in Suriname. Een heerlijke olie voor de huid. Een paar druppels olie zijn al voldoende. Als IZZ-lid krijg je maar liefst 40% korting! izz.nl/krappa

