



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

nummer 1 - 2018

de Zorg



'Ik leef nu veel
bewuster'

8 | Zo fit mogelijk
de eindstreep
halen

18 | Je generatie
beïnvloedt
wie je bent

24 | Doe mee aan
het experiment
van Team Burn-out



4 | 'Vitaliteit gaat om een goede balans'

Sinds haar zeventiende werkt Cécile Hornes in de zorg. Een scheve werk-privébalans brak haar op. Maar Cécile durfde keuzes te maken en overwon moeilijke periodes. Nog meer dan vroeger let ze nu op. De balans houden. Met af en toe een dancefeest. 'Even losgaan en je hoofd helemaal leeg dansen.'



24 | Doe jij mee aan het experiment van Team Burn-out?



8 | Ganzenborden voor de duurzame inzetbaarheid

Het Isala-ziekenhuis in Zwolle heeft de duurzame inzetbaarheid tot speerpunt gemaakt. Het doel is mensen die met plezier en energie werken. Een gezonde werkomgeving is dan erg belangrijk. En daar hoort ook het Slimme Ganzenbordspel bij.



12 | Desnoods met de rollator naar werk

66 is hij. Henny Fluit. En inmiddels met pensioen. Maar de ambulancehulpverlener vindt het nog een beetje vroeg om te stoppen. Via een uitzendbureau popelt hij om zijn uniform weer aan te trekken. 'Het liefst ga ik door tot ik écht met een rollator achter de ambulance aan moet. Zonder twijfel.'

Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 218.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in juni 2018.

Redactie Marianka van Arendonk, Bastiaan Schoel, Pieter van de

Winckel (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans (Gloedcommunicatie)
Redactieraad Ad Jespers, Marc ten Hoor, Jannie de Haan, Giovanni Timmermans
Tekst, beeldredactie en vormgeving Gloedcommunicatie
Fotografie Marijke de Gruyter (Foto Formation) Studio 38C

Hollandse Hoogte (Frank Muller) Getty Images (wavebreakmedia) Babet Hogervorst
Illustraties Teldesign
Druk Enveloprint
Redactieadres Redactie de Zorg, Christiaan Geurtsweg 3, 7335 JV Apeldoorn
Contact? redactie@stichtingizz.nl of 055 - 204 83 31.

Verhuisd? Geef je adreswijziging online door via Mijn IZZ. Of stuur een e-mail naar redactie@stichtingizz.nl
Afmelden? Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar redactie@stichtingizz.nl

Geen lid? Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), maar wil je de Zorg wel ontvangen? Zet dan je profiel om of maak een niet-ledenprofiel aan, via www.izz.nl/inloggen.



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.



18 | Generatieverschillen op de werkvloer

Nog nooit waren er zo veel verschillende generaties op de werkvloer. Tussen de vier generaties zijn opvallende verschillen. Andere behoeften, eigen sterke maar ook zwakke kanten. Leer de generaties kennen, leer je collega's kennen!

En verder

- 6 | Kort nieuws
- 11 | Test jezelf: ben je wel vitaal genoeg?
- 14 | Stop het stijgend zorggebruik onder zorgmedewerkers. Wat kun je zelf doen?
- 17 | Zorg naar mijn hart: overgang is een nieuw begin
- 20 | Bouwplan voor een sterk en vitaal team
- 22 | Zorgverzekering op maat
- 24 | Zorg voor jezelf Community

Volg ons op:



Activeer je IZZ-lidmaatschap! Heb je al een profiel op onze website? Maak een profiel aan en profiteer van speciale voordelen voor IZZ-leden. Ga naar www.izz.nl/registreren.

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?

Voor mensen met leesproblemen verschijnt de Zorg ook op Daisy cd-rom. Bel voor deze gratis service rechtstreeks met Dedicon in Grave via 0486 - 48 64 86.

Hoezo het mooiste beroep?

Werken in de zorg is het mooiste wat er is. Althans, dat zeggen we vaak. Wat ik interessant vind, is waarom zoveel zorgmedewerkers deze mening delen? Zeker als je kijkt naar sommige ontwikkelingen in de zorg. Want eerlijk is eerlijk: die liegen er niet om. Kijk maar eens naar de stijgende fysieke en psychische overbelasting. Of naar het tekort aan goed opgeleid personeel in de zorg. Ook is er agressie en onveiligheid. Voor steeds meer van onze leden dagelijkse kost, terwijl ze "gewoon" hun werk proberen te doen. Hoezo, het mooiste beroep? Toch weet iedereen in de zorg, dat de zorg bijzonder is. Geen dag is er hetzelfde. De momenten van voldoening, plezier en tegenslag wisselen elkaar in hoog tempo af. Je kunt ontroerd en trots zijn als cliënten, familieleden of collega's hun waardering voor je uitspreken. Wie weet zie jij jouw werk als een roeping of passie. Jij wilt er zijn voor jouw cliënten! Het mooiste aan de zorg zijn tenslotte de mensen voor wie én met wie je werkt.

'Waarom kies jij voor de zorg? Deel het met ons!'

Dit nummer gaat over hoe je met plezier en in goede gezondheid kunt werken in de zorg. Over vitaal zijn op alle momenten in je leven. Lees op pagina 18 en 19 wat jouw generatie zegt over hoe je in het werk staat en op pagina 12 en 13 het inspirerende verhaal van een 66-jarige ambulance-hulpverlener die terugkijkt op zijn loopbaan. Laat ook op www.community.izz.nl weten waarom jouw baan in de zorg het mooiste beroep ter wereld is. En, hoe jij dat zo houdt!



Pieter van de Winckel
Community manager

Mooie en moeilijke tijden in de zorg

Cécile Hornes koos als zeventienjarige voor de zorg. Ze volgde haar hart en haar moeder die ook verpleegkundige was. Wat doet Cécile om gezond aan het werk te blijven? En hoe pakte ze dat eerder in haar leven aan?

'Vitaliteit gaat voor mij om een goede balans', vertelt Cécile. 'Dat was bij mij al vroeg zo. In mijn eerste werkjaren speelde ik badminton en net als andere jongeren ging ik graag uit. Maar met zowel de competitie als het stappen ben ik toen gestopt. Bewust en zonder spijt, vanwege mijn vak en de onregelmatigheid die erbij komt kijken.'

Gebroken nachten

'Lange tijd werkte ik als verpleegkundige op de afdeling interne geneeskunde en oncologie in Tiel. Ik had het er ontzettend naar mijn zin. Alle diensten draaide ik; van dag en avond tot nacht. Maar toen ik in 2002 beviel van mijn oudste zoon en ook door hem gebroken nachten had, kreeg ik het lastig. Wat ik voor hem voelde, maakte veel in mij los. Het was een pittige maar ook prachtige tijd.'

Weer aan het werk

'Daarna gebeurde er veel in korte tijd. Er was een treurig sterfgeval op het werk en ik werd beroofd van persoonlijke spullen. Ik kreeg psychische klachten en een behandeling voor een posttraumatische stressstoornis. Op mijn werk laadde ik me op, dus na één maand kwam ik terug. Maar wel veel bewuster. Ik vroeg me af: is dit werk nou echt goed voor mij? In 2009 viel mijn oog op een advertentie voor een neurorevalidatieverpleegkundige bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. In deze functie heb ik nauwelijks te maken met spoedopnames. Wij geven juist de zorg die volgt na een kritieke fase zoals een hersenbloeding,

dwarslaesie of amputatie. Ons team zorgt ook goed voor elkaar. De cultuur is er "serieus als het moet en met humor als het kan". Daar krijg ik enorm veel energie van.'

Goed in mijn vel

'Thuis zijn mijn twee geweldige ouders er altijd voor me geweest. Zeker na mijn scheiding, een aantal jaren geleden. Nu heb ik weer een fijne relatie en maakt ook mijn vriend het mogelijk dat ik onregelmatig kan blijven werken. Om

'Is dit nou echt goed voor mij?'

mentaal en fysiek lekker in mijn vel te zitten, let ik op wat ik eet. Daarnaast badminton ik nog steeds en doe ik aan fitness en yoga. Mijn fysiotherapeut zei me laatst nog dat ik zo snel herstelde, doordat ik veel sport. Verder haal ik regelmatig wat tijd in van vroeger en ga ik naar een dancefeest. Beetje gek, vinden mijn zoons, maar ik hou ervan. Even losgaan en je hoofd helemaal leeg dansen.' /

Cécile wisselde van baan en sport veel om vitaal te blijven. Lees ook de verhalen van andere IZZ-leden op www.izz.nl/verhalen





Naam: Cécile Hornes
Functie: neurorevalidatie-
verpleegkundige

'Serieus als het moet en
met humor als het kan'



61%

van de SEH-medewerkers geeft aan zich (zeer) bevlogen te voelen. Zij zijn trots op wat ze doen, voelen zich geïnspireerd en krijgen energie van hun werk.

www.izz.nl/seh



Even voorstellen: onze nieuwe directeur

IZZ heeft een nieuwe directeur. Afgelopen maand heeft Roland Kip het stokje overgenomen van Dominique Vijverberg. Roland kent de zorgsector goed. Zo was hij twaalf jaar lid van de Raad van Toezicht van SEIN, categoriaal ziekenhuis in Heemstede en Zwolle voor epilepsiezorg (cure en care). De afgelopen jaren was Roland algemeen directeur van LTO Noord, de belangenbehartiger voor de agrarische sector. Ook heeft hij een aantal toezichthoudende functies. Roland heeft veel zin in zijn nieuwe functie. 'IZZ wil mensen in de zorg gezond en inzetbaar houden. Aan dat doel lever ik graag een bijdrage!'

Samen staan we sterker

IZZ is het ledencollectief van mensen in de zorg. En daar ben jij lid van, samen met nog ruim 410.000 zorgmedewerkers en hun familieleden. Samen maken we het werken in de zorg gezonder. Maar wat is nu precies de kracht van ons collectief? IZZ maakte er een leuke animatie over!



Je kunt de animatie bekijken
op izz.nl/kracht

Blijf de Zorg ontvangen

Ben je pas van zorgverzekering veranderd? Heb je in 2018 geen IZZ Zorgverzekering? Als je wilt dan kun je toch de Zorg blijven ontvangen. Laat het ons weten en stuur een e-mail naar redactie@stichtingizz.nl. Ook kun je het ons laten weten door op de website je profiel om te zetten naar een niet-ledenprofiel. Ga hiervoor naar www.izz.nl/inloggen.



SEH: werklast én plezier

Het is waarschijnlijk de meest dynamische plek van een ziekenhuis: de spoedeisende hulp. Hier is het altijd hectisch, gebeuren onverwachte dingen, lopen emoties vaak hoog op. Wat doet dit alles met zorgmedewerkers? Hoe ervaren zij hun werk op de SEH? IZZ en Universiteit Leiden zochten het uit. Wat blijkt: de meeste SEH-medewerkers voelen zich zeer bevlogen. Ze zijn trots op wat ze doen, voelen zich geïnspireerd en krijgen energie van hun werk. Tegelijkertijd ervaren de artsen en verpleegkundigen op de SEH een hoge psychosociale arbeidsbelasting. Ze hebben vooral last van de hoge werkdruk, de lage personele bezetting, de agressie- en conflictsituaties en het gebrek aan autonomie. Het onderzoek is eind vorig jaar uitgebreid in de media geweest. Van Trouw en NRC tot Een Vandaag: allemaal besteedden ze aandacht aan de werkdruk op de SEH.



Zelf het onderzoeksrapport lezen:
www.izz.nl/seh

Leestip

Je werk hoeft niet te lijden onder de overgang

Over opvliegers en andere overgangsklachten wordt vaak lacherig gedaan. Maar de overgang en alles wat daarbij hoort, kan grote gevolgen hebben voor het werk en de loopbaan van vrouwen. Helemaal niet nodig, stelt Saron Petronilia. Zij schreef het boek *Alles over werken tijdens de overgang*. Omdat IZZ dit een erg belangrijk onderwerp vindt, geven we vijf exemplaren weg aan onze leden. Wil je kans maken? Meld je dan uiterlijk 31 maart 2018 aan op onze Zorg voor jezelf Community. Zie de vier stappen hiernaast. Je kunt het boek ook met korting aanschaffen via het IZZ-ledenvoordeel. Op pagina 17 vind je ook een interview met Saron.



Kans maken op Sarons boek? Zo werkt het:

- 1.**
Log in op www.izz.nl met je IZZ-lidmaatschap
- 2.**
Ga naar de community, open het bericht 'Win het boek Alles over werken tijdens de overgang'
- 3.**
Schrijf in een reactie dat je mee wilt doen aan de loting
- 4.**
Op 3 april maken we de winnaars bekend in de community!

Isala-ziekenhuis zet in op duurzame inzetbaarheid

Zo fit mogelijk de eindstreep halen

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

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

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

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

Langer doorwerken

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

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

‘Kleine veranderingen kunnen het verschil maken’

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



‘We willen dat mensen
plezier beleven
op de werkvloer’



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

Prikkelarme koffiekamer

‘We hebben er bewust voor gekozen om de koffiekamer vrij te maken en te houden van werkgerelateerde spullen’, vertelt verpleegkundige Johanna Seubring. Haar collega Anja Kersjes vult aan: ‘Ik werd er helemaal gestoord van. Als ik pauze heb, wil ik niet ook nog geconfronteerd worden met lijstjes waarop ik moet aangeven welke feestdagen ik kan werken, wanneer ik in de zomer met vakantie wil of wanneer mijn functioneringsgesprek plaatsvindt. Tijdens een pauze wil ik herstellen en ontspannen. Er hangt nu alleen nog een monitor, maar daar kun je met de rug naartoe gaan zitten’, lacht ze.

De inrichting van de koffiekamer is een van de resultaten van de werkgroep “Energiebronnen in je werk”, waar zowel Anja als Johanna deel van uitmaakt. Tijdens een workshop rondom dit onderwerp stelden verpleegkundigen een lijst van negen punten op die in het werk energie opleveren in plaats van wegnemen. Een prikkelarme koffiekamer was een van die punten. Maar ook het vasthouden van het gevoel dat het werk eigenlijk heel erg leuk is, ondanks de hoge werkdruk. En dus ligt er nu op elke verpleegpost een schriftje waar verpleegkundigen leuke momenten, grappige anekdotes of mooie uitspraken van patiënten opschrijven.

Het efficiënter organiseren van de afdeling en het leveren van veilige zorg is ook een energiebron. Door bijvoorbeeld dezelfde infuuspompen aan te schaffen in plaats van twee verschillende merken met ieder hun eigen gebruiksaanwijzing. Net als het nemen van pauzes. ‘We zijn het niet gewend’, lacht Anja. ‘We namen bijna nooit pauzes, en dus heb je op het einde van je dienst een korter lontje richting je patiënten en je collega’s.’ Johanna: ‘Altijd maar doorgaan

‘We zorgen nu meer voor elkaar’



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

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

Kleine stapjes

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

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

allerlei verzoekjes rondom roosters.’

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

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





Vitaliteit: haal jij eruit wat erin zit?

Vitaliteit is veel méér dan jezelf fit en gezond voelen. Het heeft alles te maken met plezier en energie, met levenskracht. Haal jij uit je werk en leven wat erin zit? Oftewel: hoe scoor jij op vitaliteit? Test jezelf!

Geef per uitspraak met een rapportcijfer van 1 tot 10 aan in hoeverre jij jezelf hierin herkent. 1 staat hierbij voor 'op mij totaal niet van toepassing'.

- | | |
|--|--|
| ☐ Mijn werk is zó leuk | ☐ Ik zit lekker in mijn vel, heb veel energie |
| ☐ Ik ben trots op wat ik doe | ☐ Inspanning en ontspanning zijn bij mij perfect in balans |
| ☐ Nieuwe dingen leren? Ja graag! | ☐ Voor mij is het glas eerder halfvol dan halfleeg |
| ☐ Ik vind mijn werk lichamelijk niet te zwaar | ☐ Ik voel me gesteund en gewaardeerd, op het werk en thuis |
| | ☐ Gezonde voeding verkiez ik gemakkelijk boven ongezonde snacks |
| | ☐ Ik ben fysiek in een goede conditie |

Tel je cijfers op en lees hieronder hoe jij scoort op vitaliteit.

<40

Jij voelt je eerder uitgeblust dan vitaal. Ligt het aan de werkdruk of zit het probleem in je leefstijl? Hoe dan ook: maak werk van je vitaliteit, zoek hulp als je er zelf niet uitkomt. Want wie zich energiek, krachtig en gelukkig voelt, kan veel meer genieten.

40-60

Gemiddeld zit je rond een krappe voldoende. Geen resultaat om over naar huis te schrijven. Maar: de basis is er, het is nu zaak

hierop voort te bouwen. Zorg ervoor dat je voldoende beweegt en gezond eet. En zoek bijvoorbeeld een nieuwe uitdaging: daar krijg je energie van!

>60

Jij voelt je vrolijk en veerkrachtig, sterk en fit, energiek en bevlogen. Oftewel: je voelt je vitaal. Vitale mensen staan open voor nieuwe dingen, laten zich niet snel uit het veld slaan en presteren beter. Ga zo door!



Wil je meer weten over gezond werken in de zorg? Bij IZZ onderzoeken we wat hiervoor nodig is. Kijk voor meer informatie op www.izz.nl/thema/gezond-werken





Naam: Henny Fluit

Functie: onlangs gepensioneerd, was ambulance-hulpverlener bij de Veiligheidsregio Gelderland-Zuid

'Ik geniet meer van mijn werk dan van mijn pensioen'

‘Ik liet me omscholen en keek nooit meer om’

Afgelopen december nam de 66-jarige Henny Fluit een halfjaar later dan zijn officiële pensioendatum afscheid van de Veiligheids-regio Gelderland-Zuid.

Nu staat hij ingeschreven bij een uitzendbureau om weer op de ambulance hetzelfde werk te gaan doen.

‘Ik ontdekte pas op latere leeftijd dit prachtige vak. Mijn vrouw en ik runden een garagebedrijf zo’n twintig jaar geleden. Toen vroeg mijn zwager: “Zou het niet iets voor je zijn om op de ambulance te gaan?” Dat bleek zo te zijn. Ik heb me laten omscholen en heb nooit meer omgekeken. Het is voor mij het mooiste werk dat er bestaat. Geen dag is hetzelfde en je maakt echt een verschil. Op de een of andere manier past het heel erg bij me. Ik heb vaak te horen gekregen dat ik zo kalm blijf onder ernstige omstandigheden.’

Hoofd koel houden

‘Ooit kregen we een oproep omdat een knul van zeventien tijdens zijn vakantiewerk met zijn arm in een freemACHINE terecht was gekomen. Omdat hij vastzat, was hij daarna ook nog met zijn gezicht in die machine beland. Toen we daar kwamen, had hij een gat in zijn gezicht van onder zijn ogen tot

onder zijn kin. Je zag zijn luchtpijp zo zitten. We hebben hem onder politiebegeleiding naar het Radboudumc vervoerd, zittend in de ambulance. Toen de agent hem zag, was hij bijna een halfuur lang out. Zelf heb ik daar weinig last van. In de jaren op de ambulance heb ik bijna alles gezien. Als mensen 112 hebben gebeld, lijkt elke minuut een uur te duren. Zodra je aankomt, zijn ze vaak in paniek. Het is zaak om je hoofd koel te houden en je werk te doen. Die jongen is er gelukkig nog best goed weer uitgekomen.’

‘Nu ga ik het liefst door tot ik met een rollator achter de ambulance aan moet’

Door de McDrive

‘Wat volgens mij ook helpt, is om dingen met humor en spontaniteit te blijven doen. Ik heb me niet altijd strikt aan de regels gehouden. Ik beseft dat de regels er niet voor niets zijn, maar soms gaan de mensen voor. Zo was er een patiënt die – hij was uiteraard niet in een levensbedreigende toestand – zin had in een snack. De ambulance paste niet door de McDrive, dus hebben we hem er op de brancard doorheen gereden. Later hoorden we nog hoeveel

indruk dit had gemaakt. Menselijkheid gaat voor mij boven regeltjes.’

Rollator

‘Toen ik in mei met pensioen kon, heb ik dat niet meteen gedaan. Ik mocht een halfjaar langer blijven en heb in oktober nog een zwaar assessment gedaan zodat ik mijn bevoegdheden behield. Er is me wel gevraagd: “Waarom ga je niet genieten?” Maar ik geniet juist van dit werk. Ik heb geen hond of hobby. En de klusjes in en om het huis kan ik ook wel in mijn vrije tijd doen. Nu sta ik ingeschreven bij een uitzendbureau om toch weer op de ambulance te gaan. Ik zit fysiek goed in elkaar en heb geen klachten. Toen ik een paar jaar terug met de rollator van een patiënt over straat liep, grapte ik tegen omstanders: “Het is toch te gek voor woorden hoelang we tegenwoordig door moeten werken!” Maar nu zou ik eigenlijk het liefst doorgaan tot ik écht met een rollator achter de ambulance aan moet. Zonder twijfel.’ /

Ledenvoordeel



Zorgmedewerkers redden levens met snel handelen. Wil je leren reanimeren? Of je vaardigheden oprispen met een cursus? Kijk op www.izz.nl/reanimatie



Stop het stijgend zorggebruik onder zorgmedewerkers

Wat kun je zelf doen?

Voor jouw patiënten zorgen, dat is je passie. Maar jij en je collega's hebben zelf ook veel zorg nodig. Uit onderzoek van IZZ blijkt dat zorgmedewerkers steeds vaker fysiotherapie en psychische zorg nodig hebben. Wat is er aan de hand? Hoort het gewoon bij het ouder worden? Of wat kun je eraan doen?

Anouk ten Arve, programmamanager Gezond werken in de zorg van IZZ, is nauw betrokken bij het onderzoek. Zij gaat in op enkele belangrijke feiten uit het onderzoek.

Onderzoeksfeit 1

Met het stijgen van de leeftijd gaan zorgmedewerkers vaker naar de fysiotherapeut.

Anouk: 'Door veroudering slijt je lichaam. Dat leidt tot klachten aan je bewegingsapparaat. Hoe ouder mensen worden, hoe vaker ze dus naar de fysiotherapeut gaan. Dat geldt voor zowel mannen als vrouwen. Rond je 45e openbaren zich ook nog eens allerlei chronische ziekten. Denk aan reuma en andere gewrichtsaandoeningen.'

Hoe kun je op je werk omgaan met de gevolgen van het ouder worden?

Anouk: 'De onderzoeksresultaten maken duidelijk dat als je ouder wordt, je steeds meer fysieke klachten krijgt. Ouder worden is een natuurlijk proces. Daar doe je niets aan. Maar de gevolgen voor je werk zijn te overzien, mits je til- en transferinstructies volgt. Doe dat óók als je nog jong bent. Specialisten zeggen weleens dat alle problemen van boven de 45 een gevolg zijn van verwaarlozing in de jonge jaren. Zodra je er een beetje behendig in bent, kost een tillift je niet meer tijd. En wat als het een minuutje langer duurt ... Heel veel zorgmedewerkers maken hun eigen gezondheid ondergeschikt aan het belang van de patiënt. Doe je dat iets minder, zo wijst recent onderzoek van IZZ uit, dan zorg je niet alleen beter voor jezelf maar stijgt ook nog eens de kwaliteit van de dienstverlening. Zaken zoals het volgen van tilinstructies moet je in je team bespreken. Kijk naar wat en wie er beschikbaar zijn binnen je organisatie, bijvoorbeeld protocollen bij traumatische gebeurtenissen, een vertrouwenspersoon of maatschappelijk werker.

Teams voeren dit soort gesprekken nog veel te weinig.



Anouk ten Arve

Teamdialoog is een belangrijk middel in de strijd tegen overbelasting. Dit toont de Aanpak Organisatieklimaat ook aan. Medewerkers willen als ze bijvoorbeeld last van hun rug hebben anderen daar niet mee lastig vallen. Maar iedereen heeft weleens last van zijn rug! In een tijd van personeelstekorten is het belangrijk dat je op de been blijft. Bij uitval staat er waarschijnlijk geen goede vervanger klaar.' →

'Grenzen aangeven is juist een kracht'

Jannie de Haan (45), obstetrie-verpleegkundige



'Ik merk op deze leeftijd dat ik sneller pijnjes heb en minder makkelijk herstel van nachtdiensten. Verloskunde en SEH zijn afdelingen waar je als verpleegkundige veel verantwoordelijkheden draagt. Dat kan gemakkelijk te veel worden. Zeker als er dan ook nog privé iets speelt. Nooit

verwacht, maar twee jaar geleden liep ik ook een burn-out op. Ik schaamde me eerst, maar zocht toch hulp. Nu weet ik dat je grenzen aangeven geen zwakte is, maar juist een kracht.'

'Bewegen is op mijn leeftijd erg belangrijk'

Hans Gorissen (57), trajectbegeleider



'Ongeveer vijf jaar geleden is er bij mij een ijzerstapelingsziekte geconstateerd. Maar mijn hemochromatose heeft niets te maken met dat ik ouder word. Wel merk ik op mijn leeftijd dat ik het met rente terugkrijg als ik een keer wat minder beweeg. Daarom fiets en loop ik veel. En probeer ik

te leven naar het motto: maak van je leven geen hangmat, maar een springplank!'

'Veel burn-outs bij leeftijdsgenoten'

Aïda Bijlsma (20), stagiair hbo-v wijkverpleging



'Psychische zorg heb ik zelf nooit hoeven gebruiken. Maar ik zie bijvoorbeeld wel veel burn-outs bij leeftijdsgenoten. Daar schrik ik van. Misschien komt het door de druk om een carrière op te bouwen. En het maken van belangrijke keuzes die van invloed zijn op de rest van je leven. Zelf

ben ik kort geleden met een stage gestopt, omdat mijn relatie stukliep na lange tijd. Dat was een lastige keuze, maar ik heb er wel goed aan gedaan.'

Fysiotherapie en psychische zorg onder zorgmedewerkers

35,1%

van alle vrouwen in de zorg gaat naar een fysiotherapeut



Gebruik van fysiotherapie stijgt met de leeftijd



Psychische zorg: mannen en vrouwen tussen de 25 en 35 jaar vragen het vaakst om hulp



Onderzoeksfeit 2

Vrouwen gaan vaker dan mannen naar de fysiotherapeut. Dat geldt voor alle leeftijden.

Anouk: 'Vrouwen worden fysiek meer belast dan mannen. Bijvoorbeeld de spitsuurmoeder die naast haar werk ook nog eens veel tijd kwijt is aan de zorg voor haar jonge kinderen. Het is ook aangetoond dat je fysieke gestel lijdt onder de combinatie ouder worden en kinderen krijgen. Anders dan de moeders blijven de vaders meer bewegen en sporten. Zo houden zij hun spierskelet in goede conditie. Vrouwen stoppen vaak met sporten door de kinderen. Na tien jaar beginnen ze dan wel weer. Maar vaak is je lijf dan niet meer stabiel door de hormonale verandering van het krijgen van kinderen en door spierverslapping.'

Onderzoeksfeit 3

Het gebruik van psychische zorg neemt af met het stijgen van de leeftijd. Vrouwen en mannen in de leeftijd van 25 tot 35 jaar maken het vaakst gebruik van psychische zorg.

Anouk: 'Jongeren gebruiken de meeste psychische zorg. Dat geldt overigens niet alleen voor de zorg, maar voor heel werkend Nederland. Toch zie je op de SEH's een andere trend. Recent onderzoek wijst uit dat hier juist oudere medewerkers meer psychische zorg gebruiken. De oorzaak hiervan is opstapeling. Is de opvang na een traumatische gebeurtenis slecht, dan stapelt zich daarna elk volgend incident op. Dat blijft niet goed gaan. Op een gegeven moment ontstaan er problemen zoals slecht slapen, PTSS en burn-out. Veel zorgmedewerkers hebben te maken met verbaal en fysiek geweld. Daar kun je niet makkelijk

overheen stappen. Ik ben bang dat verpleegkundigen langzaam opgebrand aan het raken zijn.'

Wat doe je aan die opstapeling?

Anouk: 'De toename in psychische zorg zie je gelijklopen met de piekmomenten in een levensfase. De spitsuurmoeder, de overgang. Perioden wanneer je extra gevoelig bent voor traumatische gebeurtenissen. Je balans raakt verstoord. Mensen hebben de neiging te lang met psychische problemen te blijven doorlopen. Gaat het minder goed met je, ga naar de huisarts voor advies. Ga daar eens sparren hoe je de balans in je hoofd kunt houden. Zorg dat je niet uitvalt.' /

Als het om jouw gezondheid of die van je collega's gaat, houdt IZZ de vinger aan de pols. Wij verzamelen en analyseren jaarlijks het zorggebruik van zorgmedewerkers met een IZZ Zorgverzekering. De onderzoeksresultaten zijn representatief voor alle zorgmedewerkers.
www.izz.nl/onderzoek



‘De overgang biedt nieuw perspectief’

Saron Petronilia weet alles van de overgang. Als auteur, gastspreker en coach richt ze zich op werkende vrouwen in deze levensfase. Kern van haar betoog: de overgang biedt nieuw perspectief.

Saron coacht regelmatig mede-werksters uit de zorg. ‘Ze hebben veelal pittig, onregelmatig werk en dan valt de overgang extra zwaar. Plus, ze worden op die leeftijd opvallend vaak mantelzorger. Zorgen zit in hun systeem en anderen laten het graag aan hen over. Belangrijk om dan veel over de overgang te weten, zodat je je grenzen beter kunt bewaken!’ Veel vrouwen in de overgang kampen met stemmingswisselingen. Wat te doen als er een huilbui of woede-uitbarsting opwelt?

Saron: ‘Ademhalingsoefeningen, stressreductie, voedingsadvies: er zijn allerlei technieken en leefregels. Maar mensen weten helaas weinig meer dan dat de menstruatie langzaamaan stopt en dat je opvliegers kunt krijgen.

De rest overvalt hen. Denk aan veranderende hormoonhuishouding, zweetaanvallen en vergeetachtigheid. Dat leidt vaak tot terugtrekking: alsof het leven er bijna opzit. Ik zeg: pak die overgangsklachten aan, kijk vooruit en maak van de overgang een periode waarin de roos – waarmee ik de vrouw symboliseer – volledig tot bloei komt. Je kunt nu je kennis, ervaring en levenswijsheid delen en bepalen wat je nog wilt bereiken. Je kunt nog zoveel doen!’

 Lees op pagina 7 hoe je kans maakt op het boek *Alles over werken tijdens de overgang* van Saron. Meer weten over de overgang? Kijk op izz.nl/hormonen



Je generatie beïnvloedt wie je bent

Ken de generaties,

In de startblokken

Generatie Z
2000-2015

Kenmerken
Altijd online.
Werken, leren en spelen
lopen steeds meer
door elkaar

**De 4 generaties
op de werkvloer**



Generatie Y
1985-2000



Kenmerken

De Y-generatie is eerst
loyaal aan zichzelf.
Daardoor kunnen ze
gelukkiger en met
meer passie aan het
werk zijn

**Kleinste generatie
op de werkvloer**

Behoefte

aan coachend
leidinggeven

**Pragmatische
generatie**
1971-1985



Kenmerken

Communicatief
vaardig,
analytisch sterk,
optimistisch,
gedreven, ambitieus

Valkuil

Vaak sterke drang om
zich te bewijzen.
Verhoogde kans op
burn-out

Levensmotto

Zelfontplooiing. Werk
is belangrijk, maar
geen garantie op geluk

Aandachtspunt

Keuzes maken en
eigen visie ontwikkelen

Valkuil

Risico van blijven
doorrennen en
burn-out.
Behoefte aan balans
werk-privé

**Jobhoppen
is normaal**

ken je collega's

Wist je dat er nog nooit zo veel verschillende generaties op de werkvloer waren? En daartussen zijn opvallende verschillen. Kortom: leer de generaties kennen, leer je collega's kennen.

De periode waarin je opgroeit, bepaalt voor een groot deel wie je bent. Als je dus meer weet over je eigen en andere generaties, maakt dat de samenwerking met je collega's makkelijker. Daardoor werk jij met meer plezier en ook je team.

Een generatie wordt vijftien jaar "oud". Ben je in de volgende vijftien jaar geboren, hoor je thuis bij de opvolger. Natuurlijk, het is generaliserend. Toch vult elke generatie haar leven anders in. Generaties hebben dus verschillende kenmerken, andere

behoeften, hun eigen sterke kanten en ook valkuilen.

Opvallend is dat er nog nooit eerder zo veel generaties samen aan het werk zijn geweest. Maar liefst vier! De protestgeneratie is al met pensioen of staat er vlak voor. Generatie X is de grootste op de werkvloer. De pragmatische generatie en generatie Y bestaan eenvoudigweg uit minder mensen. En, in de startblokken staat alweer de nieuwe generatie Z: snel zullen zij hun plek veroveren, eerst als stagiair en vervolgens als collega. /



Generatie X 1956-1970



Kenmerken
Zelfredzaam,
relativerend en
no-nonsense



Nu invloedrijk.
Maar door massale
jeugdwerkloosheid
in de jaren tachtig
altijd hard moeten
werken om iets te
bereiken



**Samenwerken
met juniorcollega's:
hartstikke leuk**

Kenmerken
Relatief vitaal,
gedreven en
idealistisch



Protest- generatie 1940-1955

Stroomt uit



Behoefte
Samen werken, samen
resultaten boeken

**Opkomst vrouwelijk
leiderschap**

Aandachtspunt
Werk afstemmen op
individuele wensen en
competenties

Zo wordt je team sterk en vitaal

Een goed lopend team is onmisbaar om je werk te doen, vitaal én met plezier. Hoe ziet zo'n sterk team eruit? En wat te doen als een collega altijd dwarsligt? Pierre van Amelsvoort, hoogleraar zelforganisatie en organisatieadviseur, deelt zijn kennis over teams in de zorg.

Als organisatieadviseur help je teams en organisaties te verbeteren, ook in de zorg. Welke teams zijn het sterkst?

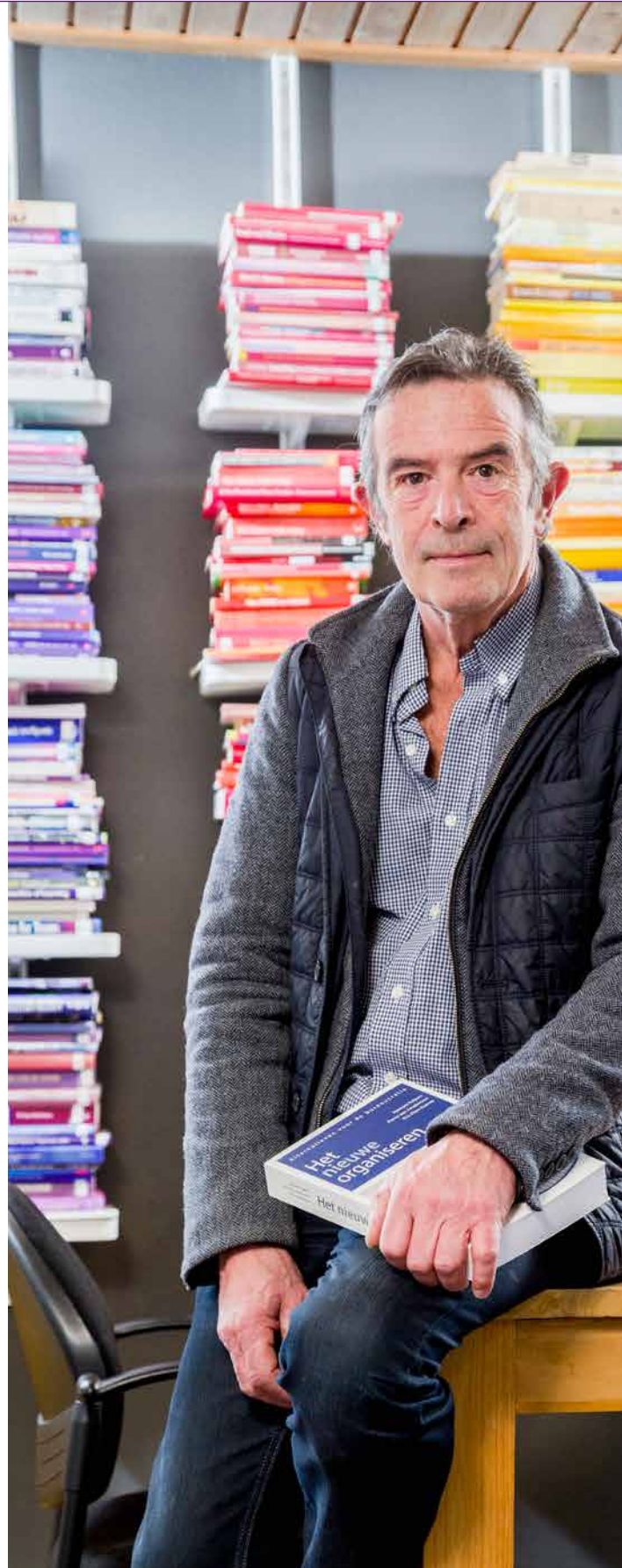
'Een goed team bestaat uit mensen die een gezamenlijk doel hebben, maar die verder heel verschillend zijn. Man en vrouw, met weinig en veel ervaring, in allerlei fases van het leven en met verschillende karakters. Het type dat je bent, bepaalt hoe je samenwerkt en welke rol je pakt in het team. Omdat je allemaal anders bent, kun je ieders kracht benutten. En is er ruimte voor wensen van iedereen afzonderlijk. Bijvoorbeeld als iemand graag een bepaalde dag van de week thuis wil zijn, vanwege een mantelzorgtaak of het oppassen op de kleinkinderen. Diversiteit is vitaal voor een team.'

En wat maakt de grootte van een team uit?

'Acht tot twaalf teamleden is het optimum. Kleiner wordt kwetsbaar en groter zorgt voor de vorming van kliekjes. En die zijn nooit goed voor de samenwerking van een team, omdat ze een groep op zichzelf zijn. Vaak begint het met een moeizame samenwerking tussen twee of meer teamleden en mensen die elkaar in bescherming nemen. Maar op den duur wordt het erger door bijvoorbeeld geroddelen en valse opmerkingen. Je kunt je voorstellen dat dit effect heeft op personen en het team als geheel.'

Wat als het niet goed gaat? In hoeverre kan een team aan zichzelf werken?

'Ik zie in de praktijk dat negen van de tien teams prima zelf stappen kunnen zetten. Maar dat ligt anders als een of twee





Naam: Pierre van Amelsvoort
Functie: hoogleraar zelforganisatie en organisatieadviseur

‘Het kan zo gezond zijn als een medewerker van team wisselt’

teamleden zichzelf belangrijker vinden dan het totaal. Nooit de nachten willen werken? Altijd een ander de rotklusjes laten opknappen? Dan geef je de rest wel erg weinig ruimte. De kans op onmin is daardoor groot en het is als team lastig om daar onderling uit te komen. Dat komt ook doordat het moeilijker is om nog met iemand samen te werken als je er eerder ruzie mee hebt gemaakt. Kaart onderliggende problemen wel aan en onderzoek ze, in goed overleg met het team. Vraag hierbij je leidinggevende of interne coach om hulp.’



‘Diversiteit is vitaal voor een team’

Steeds meer zorgorganisaties kiezen voor een vorm van zelforganisatie. Waar lopen veel teams tegenaan?

‘Ik ben een sterk voorstander van zelforganisatie, dat vooropgesteld. Maar zelforganisatie regelt zich niet zelf en teams hebben wel degelijk leiding nodig. De rest van de organisatie hoort ondersteunend te zijn, zodat de zorgmedewerkers ontzorgd worden om zorg te verlenen. En dat ze niet bijvoorbeeld de helft van hun tijd met administratie bezig zijn of het verhelpen van computerproblemen. Dat werkt uitermate frustrerend voor ze.’

Welke tips wil je teams en zorgmedewerkers meegeven om vitaal te blijven?

‘Trek samen op voor wat je belangrijk vindt. Bespreek wat je nodig hebt om je werk goed te doen en wat je belemmert. Geef ook ruimte voor individuele inbreng: wat bevalt je en wat niet? Je maakt je punt nog sterker als je hierin de gevolgen voor de zorgkwaliteit voor cliënten meeneemt, omdat dit voor alle collega's relevant is. Bestaande teams durven alleen zelden écht kritisch naar de opbouw van het team te kijken. Uit gemak of “ik weet niet hoe”, terwijl het zo gezond kan zijn als een medewerker van team wisselt. Ik zie dat vaak als een gemiste kans. Een verstandhouding verbreken, kweekt ruimte voor een nieuwe.’ 



Ruime vergoedingen voor zorg

Welke zorg heb jij nodig?

Goede zorg is voor iedereen anders. Ook verandert de zorg die je nodig hebt gedurende je leven en je loopbaan. Zo kan het zijn dat je binnenkort kraamzorg nodig hebt. Of je hebt bijvoorbeeld als mantelzorger voor je ouders behoefte aan extra ondersteuning. De IZZ Zorgverzekering houdt rekening met jouw veranderende vraag naar goede zorg.



Extra ruime vergoedingen

De IZZ Zorgverzekering heeft extra ruime vergoedingen voor mantelzorg en fysiotherapie. Maar je kunt ook rekenen op ruime vergoedingen voor zorg die in je werk of privéleven belangrijk is. We hebben de belangrijkste vergoedingen uit de basisverzekering en de aanvullende verzekeringen voor je op een rijtje gezet.

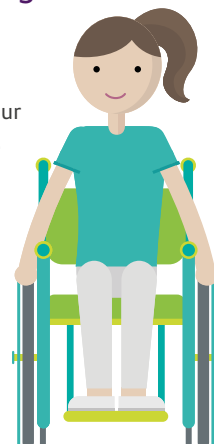
Kraamzorg

Met onze basisverzekering in combinatie met onze aanvullende verzekering Zorg voor de Zorg + Extra 2 ben je verzekerd voor 10 uur extra kraamzorg. Met Zorg voor de Zorg + Extra 3 zelfs voor 20 uur extra kraamzorg. Ook krijg je

een tegemoetkoming van € 80 voor de huur of aanschaf van een elektrische borstkolf.

Fysiotherapie

Last van lagerugklachten of heb je voor andere fysieke klachten fysiotherapie nodig? De aanvullende verzekering Zorg voor de Zorg + Extra 3 vergoedt fysiotherapie bij onze gecontracteerde zorgaanbieders volledig.



Mindfulness bij burn-out

Met een druk leven en een baan in de zorg liggen burn-outklachten op de loer. In onze totaalpakketten Zorg voor de Zorg krijg je een vergoeding van € 350 voor een training mindfulness. Het is wel belangrijk dat de trainer is aangesloten bij de beroepsvereniging Vereniging Mindfulness Based Nederland (VMBN).

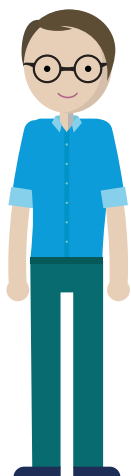
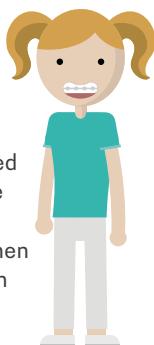


Gemiddeld een 8!

IZZ en Coöperatie VGZ stellen de IZZ Zorgverzekering speciaal samen voor mensen in de zorg. Onze verzekerden geven ons gemiddeld een 8 als rapportcijfer! Samen met hen bekijken we steeds opnieuw hoe onze zorgverzekering nog beter kan. Wist je dat al 412.000 mensen gebruikmaken van de collectieve IZZ Zorgverzekering?

Tandheelkunde en orthodontie

Je gebit in een gezonde conditie houden is goed voor je mond en voor je hele gezondheid. Als je een van onze aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg + Extra 1, 2 en 3 hebt, kun je rekenen op ruime vergoedingen. Zo wordt voor kinderen onder de 18 jaar 80% van het bedrag van elke rekening voor orthodontische zorg vergoed.

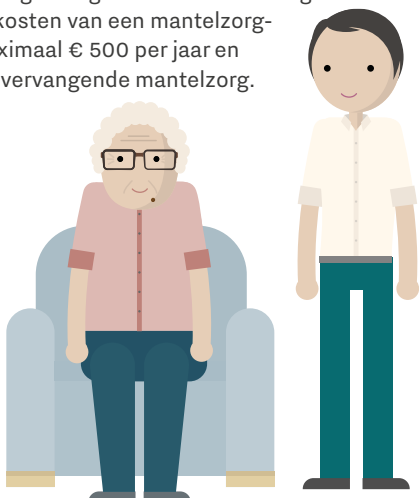


Brillen en lenzen

Met onze aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg + Extra 1, 2 en 3 kun je elke drie jaar een complete bril uitzoeken (bij gecontracteerde opticiens) of krijg je een vergoeding voor een complete bril of voor lenzen. De hoogte van deze vergoeding is afhankelijk van jouw aanvullende verzekering. Ook het assortiment van brillen waaruit je kunt kiezen wordt ruimer naarmate je uitgebreider aanvullend verzekerd bent.

Mantelzorg

Veel zorgmedewerkers zorgen naast het werk ook voor iemand in hun privéomgeving. Ben je mantelzorger? Onze aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg + Extra 1, 2 en 3 bieden ruime vergoedingen. Denk aan een tegemoetkoming voor de kosten van een mantelzorgmakelaar tot maximaal € 500 per jaar en 9 dagen per jaar vervangende mantelzorg.



Ergotherapie

Ben je na een operatie tijdelijk niet meer zelfredzaam? Uit de basisverzekering wordt 10 uur ergotherapie vergoed. Daarnaast vergoeden wij bij gecontracteerde ergotherapeuten nog 5 uur per jaar vanuit het totaalpakket Zorg voor de Zorg, Bijzonder Bewust of de aanvullende verzekeringen Zorg voor de Zorg + Extra 1, 2 en 3.



Alle vergoedingen bekijken?

Hierboven vind je de belangrijkste vergoedingen uit de aanvullende verzekeringen. Kijk voor meer informatie over onze vergoedingen in de verzekeringsvoorwaarden en op www.vgzvoordezorg.nl/izz/vergoedingen. ✓

Hoe werken IZZ en VGZ voor de Zorg samen?

IZZ onderhandelt namens zorgmedewerkers over de inhoud, premie en service van jouw IZZ Zorgverzekering. En IZZ maakt zich sterk voor gezond werken in de zorg. Meer weten? Ga naar: www.izz.nl

VGZ voor de Zorg is de uitvoerder van de IZZ Zorgverzekering. VGZ voor de Zorg beantwoordt al jouw vragen over bijvoorbeeld vergoedingen, declaraties en premies.



Meer weten?

Ga naar www.vgzvoordezorg.nl/izz



4x voordeel van IZZ, voor jou!

Onderstaande acties helpen je gezond te werken én te leven.
Speciaal voor IZZ-leden.

Let op je stappen

De modellen: De Flex 2 is een kleine, waterdichte daily tracker die je activiteiten registreert. Model Alta HR heeft ook een hartslagmeter. De Charge 2 is de meest verkochte activity tracker van Fitbit. Hij heeft een hartslagmeter, ziet welke sport je beoefent en geeft ademhalingsoefeningen. De Ionic is de eerste smartwatch van Fitbit. Maak je keuze op onze site.

www.izz.nl/fitbit



Ga toch fietsen!

Koninklijke Gazelle is al 125 jaar een begrip in Nederland en maakt de mooiste fietsen van hoge kwaliteit die altijd licht en comfortabel rijden. We bieden onze leden een mooie korting op dit oer-Hollandse product. Zo blijf je in beweging.

www.izz.nl/gazelle



Afvallen was nog nooit zo eenvoudig

Wie afvallen zegt, zegt Weight Watchers. Het wetenschappelijk onderbouwd programma van dit instituut was nog nooit zo gemakkelijk en flexibel. Met Weight Watchers Flex tel je minder en boek je meer resultaat. En je staat er niet alleen voor! Je krijgt tips van ervaringsdeskundigen en vindt steun en motivatie in de online community. Start vandaag nog met gezonder leven en succesvol afvallen.

www.izz.nl/weightwatchers



Gefeliciteerd met je burn-out

Van de Nederlandse beroepsbevolking heeft 13% burn-out-klachten. Het boek *Gefeliciteerd met je burn-out* is geschreven door een bijzondere ervaringsdeskundige. De auteur Marina Schriek heeft zelf twee keer een burn-out overwonnen. Sindsdien is ze zich in het fenomeen burn-out gaan verdiepen. Marina is ook betrokken bij Team Burn-out in onze Zorg voor jezelf Community.

www.izz.nl/gefeliciteerd





4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

Let op je stappen

Beweging is essentieel om vitaal te blijven. De Fitbit activity tracker laat je weten of je voldoende beweegt. In samenwerking met Fitbit bieden we de populaire trackers weer aan. Dit keer in vier uitvoeringen en in verschillende kleuren.

www.izz.nl/fitbit



15% korting



Ga toch fietsen!

Het voorjaar komt eraan. Hoe kun je dit seizoen beter beginnen dan met een nieuwe (elektrische) fiets van Gazelle? Ga vaker op de fiets naar je werk. Wie wat verder van zijn werk woont, kan ook voor een elektrische fiets kiezen.

www.izz.nl/gazelle



Gazelle

Tot 25% korting



Afvallen was nog nooit zo eenvoudig

Als lid van IZZ kun je nu voordelig kennismaken met het nieuwe voedingsprogramma Weight Watchers Flex.

Kies het online abonnement (website en app) voor € 39,95 voor drie maanden (normaal € 59,95).

Of probeer de Combi Pas (website, app én cursus) voor € 19,95 per maand (normaal € 42,95).

www.izz.nl/weightwatchers

€ 39,95 en € 19,95 voor leden



Gefeliciteerd met je burn-out

Steeds meer zorgmedewerkers krijgen met een burn-out te maken. Het boek *Gefeliciteerd met je burn-out* van Marina Schriek leert je dit te voorkomen. En mocht je een burn-out hebben, dan helpt het boek je om deze te accepteren.

www.izz.nl/gefeliciteerd

€ 14,95 voor leden (normaal € 19,95)



Burn-out de baas

‘De sleutel ligt bij jezelf’

Marina Schriek overwon tot twee keer toe een burn-out. Haar ervaringen verwerkte ze in een boek: *Gefeliciteerd met je burn-out*. We nodigden Marina uit voor Team Burn-out, waarin zorgmedewerkers samen aan de slag gaan met burn-out in de zorg.



Marina ziet ze regelmatig in haar coachingpraktijk: zorgmedewerkers die óp zijn van de stress. 'De meeste zorgmedewerkers zijn enorme *pleasers*. Nee-zeggen doen ze niet snel. Chronische stress en een burn-out liggen dan op de loer. Wil je dit voorkomen of er op een goede manier uitkomen, dan zal je dingen écht anders

moeten doen. De sleutel tot herstel ligt bij mensen zelf.' Met Team Burn-out ging Marina op 1 februari concreet aan de slag tijdens een inspiratiebijeenkomst. Thema's als loslaten, openstellen voor verandering en (her)ontdekken van krachten kwamen aan bod. 'We gaan nu bij wijze van experiment gedurende een aantal

weken de toon zetten voor de dag. Dat betekent dat we de dag niet starten vanuit frustratie en ergernis, maar met de gedachte: vandaag wil ik werken vanuit ruimte en vertrouwen. Dit experiment noemen we het En nu zorg ik voor mezelf-experiment. Het is namelijk een krachtig statement voor jezelf.' ✓



Meedoen?

Wil je meer weten over het En nu zorg ik voor mezelf-experiment? In de Zorg voor jezelf Community vind je een korte film. Of je nu wel of geen lid bent van Team Burn-Out, aan het experiment kunnen alle IZZ-leden meedoen. Ga naar www.izz.nl/burn-out en doe mee aan het experiment. Samen maken we stress en burn-out in de zorg bespreekbaar.

**Samen maken we
burn-out in de zorg
bespreekbaar.**

