

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2023/1



**‘Mijn
toekomstdroom
houdt me
gemotiveerd’**

Pagina 4

**WIN een
Flowee
spijkermat**

**Dealen met
post-covid**

Pagina 12

**Hoe kom
je fit de
nachtdienst
door?**

Pagina 20



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, Marit Wintersen (IZZ), Susanne Geuze, Milah Jansen, Kristel Guit (Studio Reiz) **Fotografie** Gabby Louwhoff, Maaike Poelen (Afdeling Beeld) **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.



Ervaren collega's helpen starters op weg

Pagina 14

Blijf gezond en fit met je lidmaatschap



Pagina 8

'Je leven houdt niet op na je pensioen'



Pagina 11

22 | Oefening: 4 minuten adempauze



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

In dit nummer:

- 4 | **Op de cover:** 'Humor helpt me een drukke dag door'
- 6 | Kort nieuws
- 8 | **Gezond werken in de zorg:** Blijf gezond en fit met jouw IZZ-lidmaatschap
- 11 | **Zorg naar mijn hart:** Tiny (70) helpt naasten van cliënten
- 12 | **In dialoog:** Revalideren van post-covid
- 14 | **Zorgsucces:** 'Heel normaal dat je als starter nog niet alles weet'
- 17 | **Challenge:** Is jouw energie in balans?
- 18 | **De expert:** Wat je darmen doen voor je slaap
- 20 | **Zo doen wij het:** Fit door de nachtdienst
- 22 | Haal meer uit je IZZ Zorgverzekering
- 24 | Ledenvoordeel



Volg ons op:



Lekker slapen

Waarom heb jij een IZZ Zorgverzekering? Omdat die speciaal voor zorgmedewerkers is? Of vanwege de ruime vergoedingen voor fysio en mentale zorg? Stiekem hoop ik ook een beetje voor de mooie ledenvoordelen: tools, trainingen, webinars en kortingsacties, speciaal voor IZZ-leden. Alles om goed voor jezelf te zorgen.

Het is mijn werk om voor jou de beste ledenvoordelen samen te stellen. Op het gebied van slaap bijvoorbeeld. Want 1 op de 5 zorgmedewerkers heeft slaapproblemen. Ik weet er zelf ook alles van. Ik kwam bijvoorbeeld

'Ik werd nooit echt uitgerust wakker'

moelijk in een diepe slaap en werd nooit echt uitgerust wakker. Je snapt dat ik superblij ben dat we nu de producten van slaapexpert Floris Wouterson als ledenvoordeel kunnen aanbieden.

Wat ik mooi vind, is dat Floris' methode zich richt op de diepere oorzaken van slaapproblemen. Daardoor herstel je sneller en verbeter je je immuunsysteem, bioritme én algehele gezondheid. Nieuwsgierig geworden? Op pagina 18 vertelt Floris er meer over.

Gelukkig kwam ik van mijn slaapproblemen af, door actief aan de slag te gaan met mijn gezondheid. Nu alleen nog zorgen dat ons zontje 's ochtends wat langer slaapt...

Wesley Tax
Team IZZ



‘Humor helpt me een drukke dag door’

Verpleegkundige Giovanni van den Bosch werkt nu bijna drie jaar in het ziekenhuis. Het werk is vaak hectisch en de tijdsdruk hoog, maar daar krijgt hij ook energie van. Daarnaast laadt deze starter op door de kleine momenten met patiënten – en door zijn toekomstdroom.

‘Er kwam veel op me af toen ik op de afdeling interne geneeskunde begon. De casussen zijn complex; patiënten zijn acuut ziek en kunnen snel verslechteren. Bovendien had ik weinig tot geen stage-ervaring. Gelukkig werd ik goed begeleid. Net als alle starters kreeg ik twee buddy’s aangewezen, zij waren een duidelijk aanspreekpunt tijdens de inwerkperiode. Ook bij andere collega’s kon ik altijd terecht met vragen.’

Feedback noteren

‘In het begin heb ik veel feedback gevraagd aan mijn buddy’s. Wat gaat goed? Waar moet ik op letten? Een collega adviseerde me alle feedback te noteren in een schriftje. Een supergoede tip. Niet alleen onthield ik de verbeterpunten beter, het gaf mijn zelfvertrouwen bovendien een boost, omdat ik complimenten ook opschreef. Daarnaast ben ik in het begin regelmatig thuis de boeken ingedoken, om bijvoorbeeld meer te leren over bijwerkingen van medicijnen. Gewoon een halfuurtje na werk. Die investering betaalt zich echt uit.’

Volle aandacht

‘Patiënten op onze afdeling krijgen soms heftige diagnoses. Dan neem ik het liefst de tijd voor ze. En als ik palliatieve zorg verleen, wil ik vragen van familie rustig en duidelijk kunnen beantwoorden. Die laatste levensfase is zo belangrijk; die is er maar één keer. Vanwege de tijdsdruk kan ik soms niet de zorg leveren die ik zou willen. Dan moet ik snel weer door. Wat me dan helpt, is met mijn volle aandacht bij een patiënt of familielid zijn.

In tien minuten kun je al een momentje met iemand creëren. Ook al luister je alleen maar. Het feit dat je er bent, doet al veel. Ook humor helpt me een drukke dag door. Tuurlijk, het is rot dat mensen in het ziekenhuis liggen, maar dat betekent niet dat alles zwaar moet zijn. Als een patiënt moet lachen om een grapje, geeft dat voldoening.’

Helder pad

‘Wat me nog meer gemotiveerd houdt? Mijn toekomstdroom! Ik wil binnen tien jaar ambulanceverpleegkundige zijn. Vooral de afwisseling spreekt me aan: je weet nooit hoe je dienst verloopt. En je ziet patiënten meestal snel weer opknappen. Ik heb mijn pad helder voor ogen; na deze functie wil ik naar de acute hoek, bijvoorbeeld de spoedeisende hulp of intensive care, daarna naar de ambulanceverpleegkunde. Als ik het zwaar heb, bedenk ik waarvoor ik het doe. En dan kan ik er weer tegenaan.’

Gezonde starters

Uit de Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ (2022) blijkt dat 49% van de zorgmedewerkers onder de 35 jaar er weleens over denkt om de zorg te verlaten. Energievreters zijn bijvoorbeeld een korte inwerktijd en snel veel verantwoordelijkheid krijgen. IZZ helpt werkgevers jonge starters gezond te laten werken. Meer informatie: [izz.nl/starter](https://www.izz.nl/starter)



Naam: Giovanni van den Bosch (25)
Functie: verpleegkundige bij
ziekenhuis VieCuri in Venlo

‘Het feit dat je er
bént, doet al
veel voor iemand’

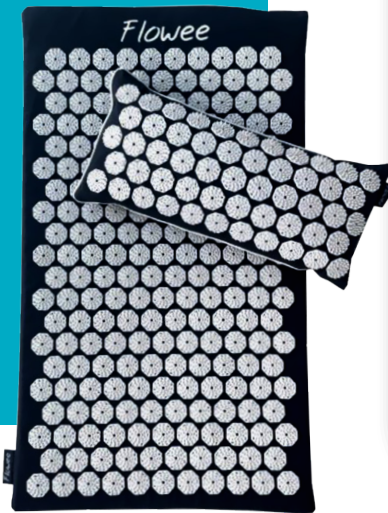


Win een Flowee spijkermat

Met de spijkermat van Flowee creëer je een moment voor jezelf. De mat stimuleert de bloedsomloop, geeft je immuunsysteem een boost en helpt om te ontspannen.

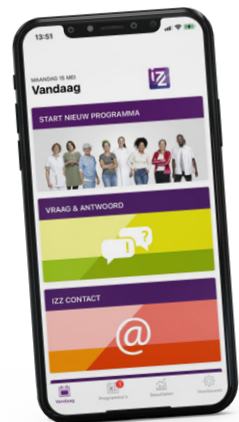
We geven vijf spijkermatten weg (ter waarde van 59 euro). Ga naar izz.nl/winactie en vertel waarom jij wel zo'n spijkermat kunt gebruiken. Meedoen kan tot 15 juli 2023.

De spijkermat is ook een ledenvoordeel van IZZ. Wil je de mat uitproberen? Kom naar de IZZ-stand op Nursing Experience, 29 en 30 juni 2023.



NIUW! IZZ-app Beweeg je Beter

IZZ introduceert IZZ Beweeg je Beter, dé app om thuis aan je herstel van post-covid te werken. De app staat boordevol oefeningen en informatieve vlogs. We maakten de app in samenwerking met fysiotherapeuten en medisch specialisten. Met Beweeg je Beter werk je thuis aan je herstel, in je eigen tempo. Je kiest uit verschillende aandachtsgebieden, zoals concentratie en geheugen, slaap of je stem. Er is ook een basisprogramma dat je kunt volgen. De app is er speciaal voor zorgmedewerkers met een IZZ Zorgverzekering.

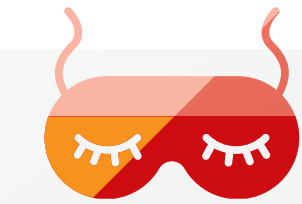


Download de app met je IZZ-lidmaatschap op izz.nl/bjb

Elke dag een glimlach

Doe mee met de Glimlach Challenge van IZZ! Je ontvangt dan vijf weken lang op maandag een leuke opdracht in je mailbox. Dat geeft jouw energiepeil én werkplezier een boost. Al meer dan 700 zorgcollega's gingen je voor.

Meld je aan op izz.nl/glimlach



46%

van de zorgmedewerkers heeft last van ten minste één slaapprobleem

Denk bijvoorbeeld aan problemen met inslapen, de slaapduur of slaapkwaliteit. Het percentage ligt een stuk hoger dan in 2021; toen ging het nog 'maar' om 33% van de zorgmedewerkers.

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

VRIJE DAG?

Notificaties uit!

Ben jij op je vrije dag bereikbaar voor collega's? Lees je altijd mee in de groepsapp? We vroegen 300 respondenten van het IZZ Ledenpanel naar hun ervaringen met digitale druk, de drang om meteen te reageren op berichten. Wat blijkt: werkgerelateerde digitale druk in de vrije tijd leidt tot emotionele uitputting en maakt zelfs dat mensen ander werk overwegen. Maak dus in je team afspraken over hoe jullie digitale communicatie gebruiken. Spreek af dat het oké is om niet te reageren op je vrije dag, of om tijdens vakanties uit de groepsapp te stappen.



Lees meer over de uitkomsten op izz.nl/digitaledruk



VGZ LENTEFIT
MET DE VGZ
SOEPEL EN
STERK COACH

De VGZ Soepel en Sterk Coach is aangevuld met veel nieuwe oefeningen die je makkelijk tussendoor doet. Versterk bijvoorbeeld je nek of rug, of doe mee met het programma 'Lentefit' en ga energiek de zomer in. izzdoorvgz.nl/bewegen

CZ MEER
BALANS?
ZO HELPT CZ

Wil je beter slapen, minder stress of meer bewegen? Ga aan de slag met onze tips en trainingen en vind jouw mentale en fysieke balans. cz.nl/thema

OPROEP

Laat je horen in het IZZ Ledenpanel

IZZ zoekt nieuwe deelnemers voor het IZZ Ledenpanel. In dit panel denk je mee en deel je jouw ervaringen met werken in de zorg. Denk aan thema's als regeldruk, mantelzorg, de overgang en bereikbaarheid. We vragen je bijvoorbeeld om mee te doen aan online vragenlijsten of groeps gesprekken. Je bepaalt zelf wanneer en over welke onderwerpen je mee wilt denken. Jouw input gebruiken we voor de IZZ Zorgverzekering, onze ledenvoordelen, adviezen en producten voor werkgevers.

Aanmelden? Log in bij Mijn IZZ lidmaatschap (izz.nl/inloggen) en vink aan dat je mee wilt doen aan het IZZ Ledenpanel. Nog geen IZZ-lid? Activeer je lidmaatschap gratis op izz.nl/activeren.



Van beter slapen tot slimmer bewegen

Aan bevlogen medewerkers in de zorg geen gebrek. Maar de hoge werkdruk en personeels-tekorten maken ook dat je als zorgmedewerker veel risico loopt om uit te vallen. Wat kun je doen om goed te slapen en mentaal fit te blijven? Jacob Brouwers en Wesley Tax vertellen hoe het IZZ-ledenvoordeel je kan helpen.

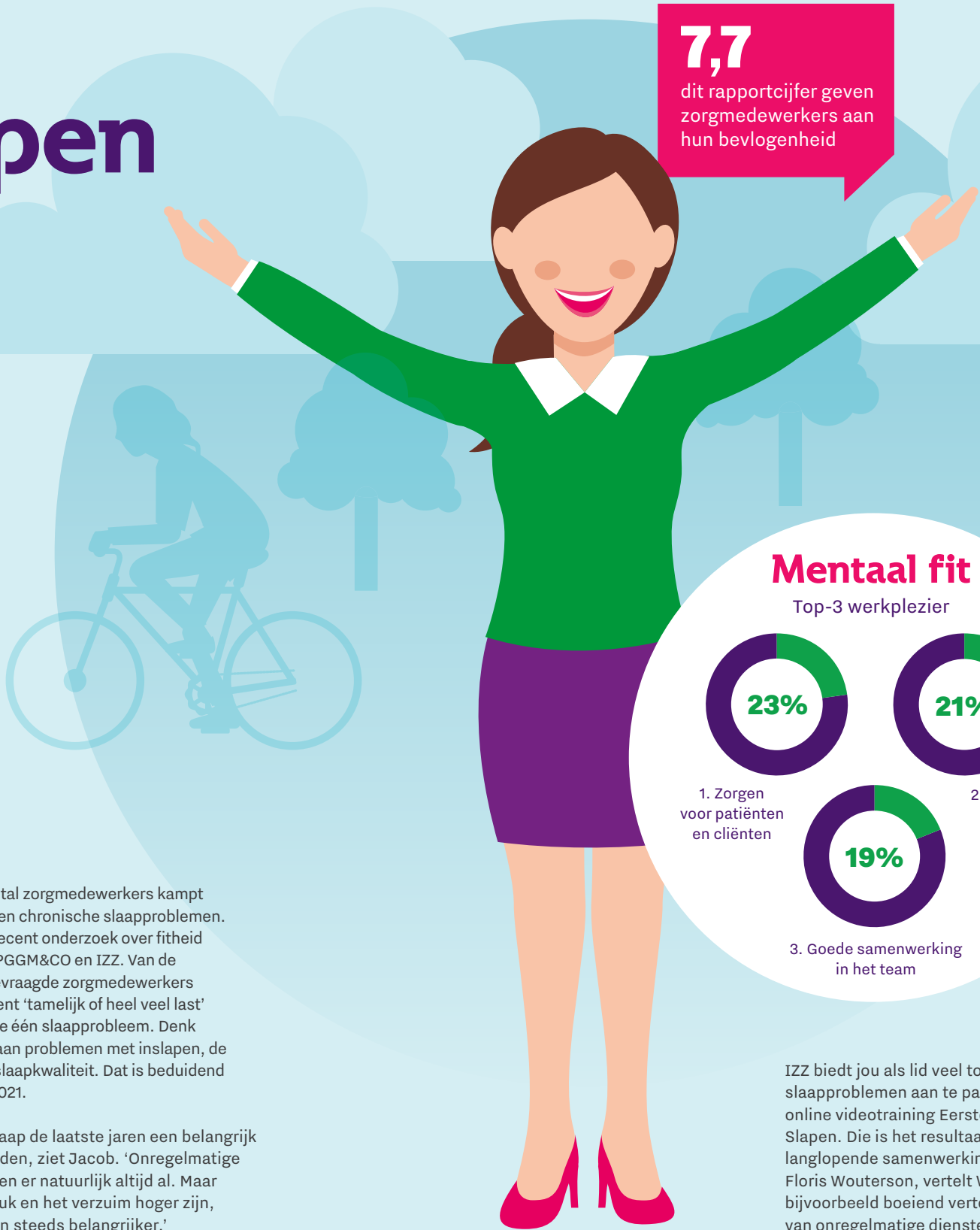
Bij IZZ doen we er alles aan om te weten wat er speelt onder zorgmedewerkers. Zo houden medewerkers Jacob Brouwers en Wesley Tax zich bezig met het doorontwikkelen van ons ledenaanbod. ‘We doen onderzoek, houden interviews met onze ledenpanels en kijken natuurlijk naar de actualiteit’, begint Jacob.

Uit alle onderzoeken blijkt dat de mentale fitheid van zorgmedewerkers momenteel onder druk staat en daarom extra aandacht nodig heeft. Jacob: ‘Door het hoge verzuim in de zorg komt er veel werk op weinig schouders terecht. Daar komt nog eens bij dat je als zorgmedewerker van alles mee maakt. Denk aan agressie en geweld, maar ook aan het overlijden van patiënten of de adrenaline van een spoedopname. Van zulke dingen moet je herstellen. Maar daar krijgen of nemen zorgmedewerkers niet altijd tijd voor.’

Slaap

Een groot aantal zorgmedewerkers kampt met serieuze en chronische slaapproblemen. Dat blijkt uit recent onderzoek over fitheid en slaap van PGGM&CO en IZZ. Van de bijna 1.300 bevraagde zorgmedewerkers heeft 46 procent ‘tamelijk of heel veel last’ van ten minste één slaapprobleem. Denk bijvoorbeeld aan problemen met inslapen, de slaapduur of slaapkwaliteit. Dat is beduidend meer dan in 2021.

Sowieso is slaap de laatste jaren een belangrijk thema geworden, ziet Jacob. ‘Onregelmatige diensten waren er natuurlijk altijd al. Maar nu de werkdruk en het verzuim hoger zijn, is goed slapen steeds belangrijker.’



7,7
dit rapportcijfer geven
zorgmedewerkers aan
hun bevlogenheid



Blader door naar pagina 18 voor een interview met slaapexpert Floris Wouterson.

over hoe je daar beter mee om kunt gaan, bijvoorbeeld door je voeding.'

Mentaal fit

Vergeleken met medewerkers in andere sectoren zijn zorgmedewerkers meer bevlogen, blijkt uit onderzoek naar fitheid en bevlogenheid van PGGM&CO en IZZ. Mensen in de zorg zijn ook enthousiaster over hun baan. Ze gaan vaker helemaal op in hun werk.

Uit het onderzoek kwam een top-3 van factoren die zorgen voor werkplezier (zie infographic). Maar tegenover deze positieve top-3 staan ook zorgpunten. Zo ervaart slechts 67% waardering van zijn of haar leidinggevende, tegenover 78% medewerkers uit andere sectoren. Tenslotte staat de mate van autonomie in het werk onder druk. Zo geeft slechts 55% van de medewerkers in zorg en welzijn aan hun eigen werkt tempo te kunnen regelen (73% in andere sectoren). Er zijn dus een hoop factoren die ervoor kunnen zorgen dat je mentaal minder fit bent. En dat is potentieel gevaarlijk, zegt Wesley. 'Vooral omdat het elkaar allemaal versterkt.'

Mentaal fit

Top-3 werkplezier



IZZ biedt jou als lid veel tools aan om je slaapproblemen aan te pakken. Zo is er de online videotraining Eerste Hulp bij Slecht Slapen. Die is het resultaat van een langlopende samenwerking met slaapexpert Floris Wouterson, vertelt Wesley. 'Hij kan bijvoorbeeld boeiend vertellen over het effect van onregelmatige diensten. Met nuttige tips



Door chronische stress ga je uiteindelijk ook slechter slapen, en neem je energie uit voeding minder goed op. Het heeft uiteindelijk zelfs effect op je immuunsysteem.'

Met deze kennis in het achterhoofd, stellen Wesley en Jacob passende ledenvoordelen samen. Met de Mentale Gezondheidstest (izz.nl/mentale-gezondheidstest) ontdek je bijvoorbeeld in tien vragen hoe jij er mentaal voor staat. Verder krijg je suggesties op welke manieren je hulp kunt vragen. 'De test is een soort thermometer voor hoe het met je gaat,' vat Jacob het samen.

Post-covid

Veel medewerkers in de zorg houden lang last van covidklachten. Gemiddeld bijna 1 op de 3, blijkt uit onze jaarlijkse Monitor Gezond werken in de zorg 2022. 'De overheid heeft een paramedisch herstelprogramma voor mensen die echt zijn uitgevallen met long covid. Er is ook een groep mensen die wel op de been zijn, maar toch kampen met restklachten na een covidbesmetting. Ze zijn bijvoorbeeld sneller vermoeid.'

Jacob: 'We dachten: hoe kunnen we deze mensen nou helpen? We wilden voorlichting geven, plus een aantal concrete oefeningen. Dat hebben we gecombineerd in een nieuwe app: IZZ Beweeg je Beter.' Voor deze app

werkte IZZ samen met Physitrack, fysiotherapeuten en medisch specialisten. Zij maakten vlogs over de effecten van post-covid. Ook bedachten ze oefeningen, waarmee je bijvoorbeeld werkt aan een goede ademhaling, of je rug- en beenspieren traint. 'Zo is het idee dat je met de app je conditie stap voor stap verbetert. Uiteindelijk zou je zo minder last moeten krijgen van je post-covidklachten.'

Download de Beweeg je Beter-app gratis op izz.nl/bjb.

Lees ook het interview met longarts Jolanda Kuijvenhoven en één van haar patiënten op pagina 11.

Jouw IZZ Zorgverzekering

Gezond leven
Op het platform Gezond Leven van de IZZ Zorgverzekering vind je handige tips, apps en workshops. Zodat je zelf aan de slag kunt met een gezondere levensstijl, bijvoorbeeld meer beweging. Ga naar izzdoorvgz.nl/gezond.

Slaaptest
Hoe goed slaap jij? Doe de slaaptest en ontdek of je voldoende slaapt. Je krijgt meteen tips voor een betere nachtrust. Ga naar cz.nl/slaaptest.

Ledenvoordeel

Heb je een IZZ Zorgverzekering? Activeer jouw lidmaatschap dan meteen online. Dat gebeurt namelijk niet automatisch. Ga naar izz.nl/ledencollectief of scan de QR-code hiernaast, en zet jouw gratis ledenvoordeel aan. Daarmee krijg je informatie over kortingen en tools voor gezond werken in de zorg. Zonde om te laten liggen toch? Kijk voor alle ledenvoordelen op izz.nl/ledenvoordeel.



'Je leven houdt niet op na je pensioen'

Waarom zou je achter de geraniums zitten als je nog steeds passie voelt voor je werk? Gepensioneerd sociaalpsychiatrisch verpleegkundige en coach en trainer Tiny van Hees (70) runt samen met een oud-collega Stichting Naastentraining.

'Vlak voordat ik met pensioen ging, moesten we door corona switchen naar online familiecoaching. Wat uit nood was geboren, bleek wonderwel goed te werken. Voor de mensen die ik coachte, maar ook voor mezelf. Daarom ben ik er na mijn pensioen mee doorgegaan. Samen met Tom Rusting, met wie ik al meer dan zestien jaar werk, heb ik Stichting Naastentraining opgericht. We ondersteunen familieleden, partners of vrienden van mensen die ernstige psychische problemen hebben – denk aan borderline, depressies of psychoses. Mijn ervaring is dat naasten over het algemeen weinig hulp krijgen. Terwijl zij weer met hun kind, partner of vriend verder moeten. Tom en ik trainen ze vooral op het herstel of behoud van de relatie. Het mooie is: er zitten geen grenzen aan onze hulp. Hoewel we meestal met vier sessies uitkomen, mag meer ook. En als er tussendoor iets is, kunnen mensen altijd contact opnemen. Ook fijn: er is geen verwijzing nodig. Bovendien kun je vaak al binnen een week of twee, drie bij ons terecht voor een intake. Zo verlichten we ook de druk op de zorg. Wat het mij persoonlijk brengt? Zingeving! Alles wat ik aan kennis en ervaring heb opgebouwd kan ik inzetten. Bovendien blijf ik graag actief. Je leven houdt immers niet op bij je 67^e. Zolang ik de energie ervoor heb, ga ik door!'

Wil je weten hoe cliënten van Tiny de training ervaren? Lees het interview op izz.nl/naastentraining.



Naam: Jolanda Kuijvenhoven (39)

Functie: Longarts en oprichter van de Post-COVID poli

Naam: Nynke Idema (40)

Functie: Klinisch diëtist

‘Revalidatie van post-covid is voor iedereen anders’

Drie jaar na het uitbreken van de pandemie is er nog altijd veel onbekend over post-covid, de aandoening waarbij patiënten lange tijd klachten houden. Longarts Jolanda Kuijvenhoven richtte met collega's van het Medisch Centrum Leeuwarden de Post-COVID poli op, waar ze patiënten weer op de rails proberen te krijgen. Diëtist Nynke Idema is één van hen. Welke tips heeft het duo voor zorgmedewerkers?

In het revalidatieprogramma op de poli ondersteunt een multidisciplinair team de patiënt, vertelt Jolanda. 'Bij de intake doen we onderzoek om andere oorzaken dan long covid uit te sluiten. Daarnaast proberen we de hulpvraag boven tafel te krijgen. Zoekt iemand geruststelling of specifieke lichamelijke hulp? Therapeuten en poliverpleegkundigen begeleiden de patiënten. Ik ben op de achtergrond aanwezig: als je mij niet vaak ziet, gaat het goed.' Nynke knikt. 'Dus het gaat heel goed met mij', concludeert ze lachend.

Wat was jouw hulpvraag, Nynke?

Nynke: 'Ik liep vast met de opbouw van mijn werk. Behalve de twee weken waarin ik corona had, ben ik geen moment thuisgebleven. Niet handig. In de weekenden was ik op. Ik was vreselijk vermoeid, kortademig en benauwd, had last van nachtzweeten, hartkloppingen.'

Jolanda: 'Op de poli kijken we: waar loopt iemand op vast? Jij ging flink over je grens heen. Maar dat ligt bij elke patiënt weer anders. Onze revalidatie is zeker geen *one size fits all*.'

Nynke: 'Bij mij lag de nadruk op ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Ik denk dat mensen met mijn soort klachten daar zelfs eerder in het traject al baat bij hebben.'

Jolanda: 'Inderdaad, we hebben dat intussen aangepast. Zo leren wij weer van patiënten.'

Is het werk op de Post COVID-poli anders dan op de longafdeling?

Jolanda: 'Het is leuk en dynamisch om met deze patiëntengroep te werken. Mensen die midden in het leven staan, een jong gezin hebben. Je verplaatst je makkelijk in de doelgroep. Ik denk dat jij en ik ongeveer even oud zijn, toch Nynke?'

Nynke: 'Ja, en ook mijn lotgenoten in de revalidatiegroep waren tussen de 35 en 45 jaar. Dat waren fijne gesprekken. Je ontdekt dat je echt niet gek of een aansteller bent.'

Zijn er veel zorgmedewerkers onder de poli-patiënten?

Jolanda: 'Redelijk veel, vooral uit de ouderenzorg en verpleeghuiszorg. Een lastige

groep, want zorgmedewerkers zetten altijd de patiënt op de eerste plek. Wil je herstellen van long covid, dan moet je dat afleren. Daar besteden we veel tijd aan.'

Nynke: 'Herkenbaar. Na mijn ziekte moest ik van mezelf weer aan het werk. Het duurde lang voordat ik accepteerde dat ik rustig aan moest doen.'

Jolanda: 'Mijn belangrijkste tip voor zorgmedewerkers: goed uitzieken. Ga pas weer aan het werk als je energie terug is.'

Nynke: 'Ik maakte de fout almaar door te gaan. Dankzij de revalidatie en alle informatie leerde ik mijn klachten beter begrijpen. Ik ben heel blij met de poli. De aanpak is heel breed en toegespitst op jouw persoonlijke hulpvraag. Inmiddels zit ik echt in een stijgende lijn.'

Jolanda: 'Iemand met long covid verliest de controle. Dat gevoel is heel onprettig. Wij helpen mensen hun leven weer op de rit te krijgen en vertrouwen in hun lichaam te geven. Gelukkig lukt dat in de meeste gevallen.' /

Sint Jacob deed mee aan Behoud Jong Zorgtalent

Samen voor een goede start



‘Het is heel normaal dat je als starter nog niet alles weet’

Wendy Bijtjes,
verpleegkundige

De uitstroom onder jonge zorg-medewerkers is hoog. Dat was ook het geval bij Sint Jacob. Dus deed de ouderenzorgorganisatie mee aan het project ‘Behoud Jong Zorgtalent’ van IZZ. Hoe heeft het team de pilot ervaren? We gaan langs op locatie in Haarlem.

Met haar 32-urige werkweek is verpleegkundige Wendy Bijtjes (29) best een uitzondering in de zorg. Veel collega's werken minder. En dan is Wendy ook nog moeder van twee jonge kinderen. ‘Ja, soms is het best druk’, zegt ze lachend. ‘Ook omdat ik regelmatig nacht- en avonddiensten heb. Dan is het lastig plannen.’

Toch is het vandaag gelukt om af te spreken in de JacobKliniek, een modern en groot gebouw aan een drukke weg in Haarlem. In het restaurant op de begane grond zijn een paar oudere revalidanten gezellig met elkaar in gesprek. Andere cliënten lopen voorzichtig met een rollator over de gang. In de JacobKliniek wonen ouderen die revalideren, na bijvoorbeeld een operatie, oncologische behandeling of hersenbloeding. In tegenstelling tot de andere locaties van Sint Jacob verblijven mensen hier een korte periode.

Graag meedenken

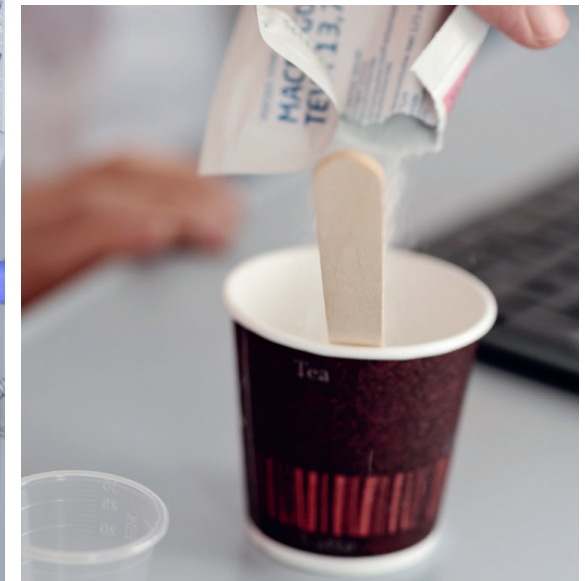
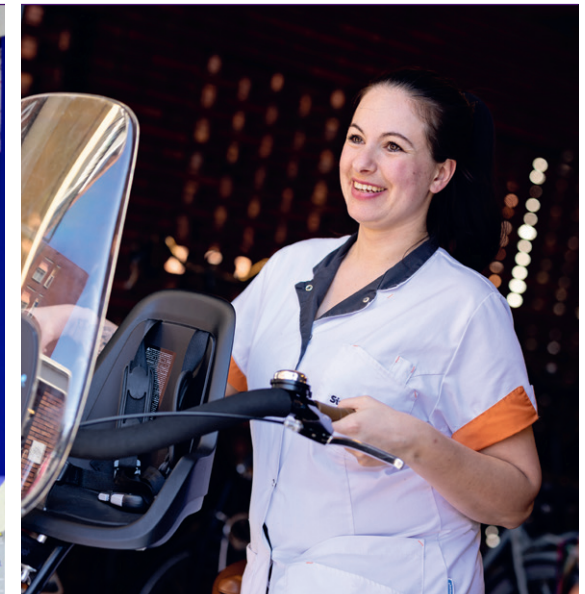
Over een halfuur begint de avonddienst van Wendy, ze is vandaag wat eerder gekomen. Ook voor de gespreksrondes van Behoud Jong Zorgtalent moest ze soms buiten haar werktijden bij Sint Jacob zijn. De gesprekken waren precies op haar vaste vrije dag gepland. ‘Gelukkig kon ik een oppas regelen’, glimlacht ze.

Ze wilde namelijk graag meedoen aan het project. ‘Toen ik de mail las, voelde ik me meteen aangesproken’, blikt de verpleegkundige terug. ‘Ik heb best wat leeftijdsgenoten zien komen en gaan. Vanwege de zorgzwaarte, of omdat ze toch in het ziekenhuis gingen werken. Ik wilde graag meedenken over hoe we starters kunnen behouden.’

Hoge uitstroom

Sint Jacob is lang niet de enige zorginstelling met een hoog verloop onder jong personeel. Van alle nieuwe medewerkers in de zorg stromen vooral jonge medewerkers (onder de 35 jaar) na één (37%) of twee jaar (57%) weer uit. Bij 35-plussers is dit 28% na één jaar en 45% na twee jaar. Dat blijkt uit recent onderzoek van de Onderzoekscoalitie voor de zorg, een samenwerking tussen IZZ en verschillende partners.

Van augustus 2021 tot april 2022 deed Sint Jacob mee aan het project Behoud Jong Zorgtalent. Het traject zou eigenlijk een half jaar duren, maar lag vanwege corona een paar keer stil.





‘Een inwerkcoach kan jonge zorgmedewerkers op weg helpen’

Irma Bouman, coördinerend verzorgende IG

Jongerendialogen

Coördinerend verzorgende IG Irma Bouman was als buddy bij het project betrokken. Het viel haar op dat sommige issues snel op te lossen waren. ‘Je denkt dat alles wel duidelijk is voor jonge medewerkers, maar dat is het niet altijd. Denk aan digitale systemen. Die zijn voor ons vanzelfsprekend, maar wij werken hier al jaren.’ Een inwerkcoach kan daarbij helpen, was de conclusie.

Een uitdaging bij de jongerendialogen was om het gesprek niet te laten verzanden in geklaag, zegt zorgcoördinator Jolanda Leferink met een bedenkelijke blik. Zij was samen met Martijn Venus van IZZ gespreksleider bij de jongerendialogen. ‘Natuurlijk mocht iedereen benoemen wat niet goed ging. Maar daar moet je niet in blijven hangen. Die neiging hadden sommige jongeren wel. Terwijl het erom gaat: hoe komen we weer verder?’

Steun van buddy's

Uit de evaluatie van de aanpak bleek dat de jongeren veel herkenning en erkenning bij elkaar vonden. Daarnaast ervaaarden ze steun van hun buddy's. Dat gold ook voor Wendy. Wat ze zoal met haar buddy besprak? ‘Mijn rooster. Dat blijft een uitdaging met een jong gezin. De roostermaker houdt rekening met mijn wensen, maar dat lukt niet altijd. Er zijn natuurlijk ook andere zorgmedewerkers met verplichtingen.’

Haar buddy benoemde de verschillende stappen die Wendy kon zetten als ze in de knel komt met haar rooster. Eerst een mail sturen naar de roostermaker. Als dat niet werkt, langsgaan. En anders de situatie met haar teamleider of manager bespreken. ‘Dat gaf rust en overzicht. En een extra duwtje in de rug.’ Sindsdien merkt ze dat haar rooster beter geregeld is. ‘Het is superfijn om te merken dat er iets met mijn opmerkingen is gedaan. Ik voel me serieus genomen.’

Ook op het gesprek met bestuurder Eduard van Bockel kijkt ze positief terug. Dat geldt voor meer jongeren, weten Irma en Jolanda. ‘De jongeren vonden het bijzonder dat Eduard tijd vrijmaakte om met ze te praten’, vertelt Irma enthousiast. ‘En dat hij tijdens het tweede en derde gesprek terugkwam op dingen die ze eerder hadden verteld.’ Jolanda beaamt dat: ‘Ze voelden zich gehoord en gezien. Dat doet veel voor hun werkplezier.’

Geef je grenzen aan

Voor andere jonge zorgmedewerkers heeft Wendy nog een tip. ‘Geef je grenzen op tijd aan. Er wordt veel van je verwacht als starter in de zorg. Je hebt toch een opleiding gevolgd? Maar het is heel normaal dat je nog niet alles weet als je alleen maar stage-ervaring hebt. Zeg dat gewoon eerlijk. En probeer nee te zeggen als het te veel wordt.’ Ze kijkt op haar horloge. ‘Oeps, ik moet er vandoor.’ Het werk roept, de cliënten hebben haar nodig. /

Het goede gesprek

Met de aanpak Behoud Jong Zorgtalent helpt IZZ zorgorganisaties en hun jonge medewerkers het goede gesprek te voeren over werkdruk en werkplezier. Het doel: jong zorgtalent behouden. De aanpak bestaat uit drie onderdelen, die binnen elke organisatie drie keer worden doorlopen: een buddy-gesprek, een jongerendialoog en

een dialoog met de bestuurder. IZZ heeft deze aanpak getoetst bij drie organisaties. Sint Jacob was daar een van. Meer weten over de aanpak? Scan de QR-code en lees het interview met projectleider Irene van der Fels. izz.nl/luisteren



Mijn energiebalans

Waar krijg jij energie van? En welke activiteiten, mensen of plekken kosten jou juist energie? Vul hieronder jouw grootste energiegevers en -vreter in. Zo'n lijstje maken vormt de eerste stap naar een betere energiebalans.

Energiegevers

OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Energievreter

OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bekijk onze videoserie Energiebalans, waarin zorgmedewerkers vertellen over hun energiegevers en -vreter. En ga vervolgens in 4 stappen zelf aan de slag met je energiebalans. izz.nl/energiebalans

‘Lekker slapen begint in je darmen’

Wat bepaalt voor een groot deel je nachtrust? Spoiler alert: je voeding. Slaapexpert Floris Wouterson, auteur van de bestseller *Superslapen*, legt haarfijn het verband tussen je darmflora en slaap uit.

Snoepen om wakker te blijven, vlaai snaaien in de ziekenhuiskeuken en onderweg naar huis nog snel een broodje kroket. Snacken is de valkuil voor veel zorgmedewerkers met onregelmatige diensten. Te moe, te druk – en de gezonde maaltijd schiet erbij in. Maar juist dit soort eetgedrag kan leiden tot slaapproblemen, zegt Floris Wouterson.

Zestien jaar geleden maakte Floris een bijzondere carrièreswitch. Hij was een slechtslapende bankier, die niet snapte waar dat aan lag. ‘Ik besloot me in slaap te verdiepen. Mijn beste keuze ooit!’, kijkt de auteur van *Superslapen* terug. Nu adviseert hij als slaapexpert bedrijven en ondernemers en begeleidt hij topsporters in binnen- en buitenland. Zijn boek is inmiddels toe aan een elfde druk. De laatste versie bevat een nieuw hoofdstuk

over onregelmatige diensten en slaap. Floris: ‘Een grote groep Nederlanders doet onregelmatig werk: natuurlijk in de zorg maar ook bij de politie, de brandweer en in het havenbedrijf. Ook die mensen kan ik nu in slaap helpen.’

Hongerhormonen

Floris’ overtuiging: slaap is voor je gezondheid minstens zo belangrijk als eten of bewegen. ‘Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat je na één uur te weinig slaap al 40% meer kans hebt op blessures. Dus schiet het ineens in je rug, dan moet je je afvragen: slaap ik wel goed? Tijdens je slaap worden bovendien de hongerhormonen gereguleerd: ghreline dat de honger aanwakkert, en leptine dat een gevoel van verzadiging geeft. Bij te weinig slaap raakt het evenwicht verstoord en krijg je snaaihonger. Voor zorgmedewerkers die



‘Als je last hebt van je darmen, heeft dat een negatieve invloed op je bioritme’

onregelmatige diensten draaien, is goed slapen nóg belangrijker, benadrukt de slaapdeskundige. ‘Avond- en nachtdiensten verstoren je bioritme permanent, dat is een aanslag op je immuunsysteem. Alle processen in je lichaam gaan ’s nachts gewoon door. Daardoor kun je darmklachten krijgen – bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel, onregelde stoelgang of buikkrampen. Als je darmflora van slag raakt door wat je eet, heeft dat direct invloed op je slaapkwaliteit en psychische gezondheid.’

Medische les

Dat laatste vraagt om een korte medische les. ‘In je darmen vormen biljoenen bacteriën samen met virussen, schimmels en gisten je microbiom’, legt Floris uit. Dat microbiom is bepalend voor je afweersysteem. ‘De twee belangrijkste bacteriestammen in je darmen zijn de bacterioidetes en de firmicutes. De verhoudingen tussen deze twee zijn erg belangrijk. Te veel firmicutes kunnen leiden tot een verhoogde calorie-inname. Bacterioidetes beïnvloeden je slaap. Ze zorgen voor de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon dat ook een rol speelt bij de aanmaak van melatonine, het nachthormoon.’ Als je last hebt van je darmen, heeft dat dus een negatieve invloed op je bioritme. ‘Je slaapt slechter en raakt nóg vermoeider. Zo raken de verhoudingen

tussen de bacteriën verder verstoord. Ofwel, je komt in een neerwaartse spiraal.’

Gefermenteerde groenten

Hoe doorbreek je die cirkel? Floris: ‘Werk je onregelmatige diensten en heb je darmproblemen, dan kan het nuttig zijn om de biodiversiteit van je microbiom te laten onderzoeken. Ook een gezonde leefstijl verbetert de darmflora. Kook gevarieerd met veel vezelrijke voeding, zoals rode ui, champignons, asperges, prei. Daarnaast zijn probiotica zoals yoghurt en gefermenteerde groenten, zoals zuurkool en kimchi, een aanrader voor een gezond microbiom. Het liefst biologisch. Eet elke dag een eetlepel of verwerk ze in je salade. Kleine moeite, toch?’

Bereid je voeding voor

Juist voor mensen die onregelmatig werken is plannen extra belangrijk, benadrukt de slaapexpert. ‘Foodpreppen dus’,

zegt hij met een glimlach. ‘Bereid gezonde maaltijden voor, anders wordt het alsnog die snackbar of magnetronmaaltijd. Eet tijdens diensten licht en makkelijk verteerbaar voedsel. Want ook al blijf jij werken, je spijsvertering gaat op de nachtstand.’

Misschien wel Floris’ belangrijkste advies: geef je slaap prioriteit. ‘Mensen in de zorg willen altijd zorgen voor anderen. Ik zie vaak dat ze direct na hun dienst boodschappen gaan doen, schoonmaken, koken. Maar ga eerst slapen en herstellen. Zorg eerst voor jezelf, pas dan kun je ook goed voor anderen zorgen.’

Wil je meer praktische tips om beter te slapen? Kijk op [izz.nl/slaap](https://www.izz.nl/slaap)

Meer informatie over Floris Wouterson en zijn *Superslapen*-methode? [izz.nl/ebook-superslapen](https://www.izz.nl/ebook-superslapen)



Extra hulp

Met de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ krijg je extra hulp bij slaapproblemen. Verzekerd bij CZ? Doe de Slaaptest of volg online trainingen op FitzMe. VGZ voor de zorg biedt onder andere het programma Lekker Slapen en de VGZ Mindfulness Coach app.

Kijk voor meer informatie op [cz.nl/slaapproblemen](https://www.cz.nl/slaapproblemen) en [izzdoorvgz.nl/beterslapen](https://www.izzdoorvgz.nl/beterslapen)

3 zorgmedewerkers vertellen

Zo draai ik de nachtdienst

De zorg gaat 24 uur per dag door, 7 dagen per week. En dus werken veel medewerkers 's nachts. Hoe zorg je dat je fit blijft? We vroegen het drie ervaren nachtbrakers.



Naam: Aniek van den Boomen (37)
Functie: verpleegkundige op de Post Anesthesia Care Unit (PACU)
Rooster: twee à drie nachtdiensten per maand van 23.00 tot 7.30 uur

‘Eerder werkte ik op de intensive care, daar draaide ik nog meer nachtdiensten dan nu. Omdat ik op zoek was naar informatie over gezond blijven als je onregelmatig werkt, ben ik er een blog over begonnen: shiftnlifebyanniek.nl.

Het is belangrijk dat je door kunt slapen en genoeg uren maakt. Vermijd beeldschermen en sport niet als je binnen twee uur naar bed gaat. Zo bouw je adrenaline af en bouw je juist het slaaphormoon melatonine op. Ik heb ook een app met blauwlichtfilter op mijn telefoon, want blauw licht activeert je brein en houdt de aanmaak van melatonine tegen. Ik houd altijd bij hoeveel ik slaap: minstens zes uur, het

liefst zeven of acht. Als ik de volgende dag ochtenddienst heb en dus vroeg naar bed moet, luister ik naar muziek of doe ontspanningsoefeningen.

Op de PACU is onze voornaamste prioriteit dat patiënten rust krijgen. We gaan om het uur even bij ze kijken, checken of ze geen pijn hebben of moeten plassen, maar we waken vooral. Aan het begin van de nacht eet ik een eiwitrijke maaltijd, zoals kwark of spinazie met ei. Tijdens de pandemie werkte ik weer op de ic en daar was de powernap net geïntroduceerd. Om vier uur gingen we om beurten een half uur slapen – nét genoeg om even op te laden. Ik hoop dit nu ook in onze afdeling doorgevoerd te krijgen.’

‘Houd je telefoon uit de slaapkamer en zet er een blauwlichtfilter op’

‘Mijn kinderen zijn twee en vier. Als ik 's morgens thuiskom, speel ik nog even met ze. Dan ga ik naar bed en ben wakker als ze uit de opvang komen. Door 's nachts te werken, maak ik dus het meeste van hen mee. En ik ben altijd een nachtbraker geweest. Als baby al was ik vaak wakker 's nachts, terwijl ik overdag juist goed sliep.

Op de revalidatie-units waar ik werk, krijgen patiënten overdag veel te maken met flexkrachten. Ik ben een vast gezicht in de nacht. Mensen zijn vaak heel dankbaar. Ik krijg energie van die momenten dat iemand me met een glimlach verwelkomt.

Toen ik nog wisseldiensten draaide, lukte het me niet om genoeg te slapen. Nu heb ik één ritme en dat is ideaal. Mijn vrouw werkt ook in de zorg en draait

vooral avonddiensten. Omdat ik als zelfstandige werk, kunnen we onze werkschema's op elkaar afstemmen. Sinds ik alleen nog nachtdiensten werk, heb ik nooit meer griep gehad.

Het is belangrijk dat je overdag je rust pakt. Ik zie collega's die gelijk na hun werk doorgaan naar de kapper of sociale afspraken plannen. Maar dan raak je daarna niet meer in je diepe slaap. Als ik uit de nachtdienst kom, duik ik meteen mijn bed in. 's Middags pak ik nog wel wat wakkere uurtjes mee, zodat ik 's avonds gewoon om elf uur kan slapen. Dat is de snelste manier om weer in het normale ritme te komen.’



Naam: Bart Le Blansch (42)
Functie: verzorgende IG in de ouderenzorg, werkt als zelfstandige
Rooster: draait alleen nachtdiensten, vier per week van 23.15 tot 7.15 uur

‘Weersta de verleiding om 's morgens afspraken te maken’



Naam: Patricia Kemner (28)
Functie: verpleegkundige acute dienst extramuraal in de ouderenzorg
Rooster: werkt vijf nachten op een rij van 23.15 tot 7.30 uur

‘Ik ruk uit voor 53 teams in de regio. De ene nacht komen er twee meldingen binnen, de andere wel acht of negen. Ik help patiënten met zaken die niet kunnen wachten, zoals een stomalekkage, problemen met hun katheter, of wonden na een valpartij. Maar als het nodig is ondersteun ik ook bij palliatieve sedatie, voedingssondes, of problemen met de vacuümpomp voor wondgenezing. Het is afwisselend werk. Je staat er grotendeels alleen voor, met de ambulance als achterwacht.

In de reguliere zorg kon ik steeds minder tijd doorbrengen met patiënten, maar in de nacht heb ik alle tijd. Mensen zijn soms in paniek of huilen van opluchting als ze me zien.

En ik vind het fijn dat geen nacht hetzelfde is.

De nacht voordat ik de nachtdienst inga, ga ik om twee uur 's nachts in bed liggen en om half vier doe ik m'n ogen dicht. Ik slaap goed uit. Toch moet ik altijd even schakelen. Ik zorg dat ik geen suikerhoudende producten eet, zodat ik minder snel een energiedip krijg. Gebeurt dat toch, dan ga ik even buiten wandelen. Voordat ik mijn bed in kruip, eet ik een gekookt ei of kwark, zodat ik niet van de honger wakker word. Ik ben gelukkig een makkelijke slaper. Het belangrijkste is dat je je grenzen kent. Zo weet ik dat ik persoonlijk minstens 5,5 uur slaap nodig heb. Eén keertje wat minder kan best, maar dat moet ik geen nachten achter elkaar doen.’

‘Ga nooit met honger naar bed’

Momentje voor jezelf

4 minuten adempauze

Vaak blijf je maar doorrennen tijdens je dienst. Dat vraagt veel energie en gaat ten koste van je werkplezier. Neem daarom kleine momenten waarin je ‘op adem kunt komen’: doe de adempauze met Heart Focused Breathing van Heartmath.

Heart Focused Breathing is een techniek die helpt om jezelf en je lichaam snel in balans te brengen. Het is een fijn rustmoment van vier minuten, dat jou tijdens de dag helpt om je bewust te blijven van je lijf, gedachten en emoties.

Zo werkt het

1. Ga lekker zitten op een rustige plek.
2. Observeer: hoe is je ademhaling nu? Gaat die al diep richting je buik, of zit je ademhaling juist nog hoog in je borst?
3. Adem een paar keer diep in en uit.
4. Adem nu nog eens diep in, en doe alsof je je ademhaling richting je hartstreek stuurt. Je kunt ter ondersteuning een hand op je hart leggen. Adem rustig uit. Herhaal dit een aantal keer. Raak je afgeleid? Geen probleem, dat is heel normaal. Breng gewoon je focus weer terug bij je ademhaling.
5. Rond de oefening af. Haal je hand van je hart en bedank jezelf dat je de tijd hebt genomen om op adem te komen.

Tip

Scan de QR-code en doe de oefening met video begeleiding op [izz.nl](https://www.izz.nl).

Doe deze oefening een paar keer per dag. Dat kan gewoon tussen-door: tijdens een pauze of thuis op de bank.

Haal meer uit je IZZ Zorgverzekering

Jouw IZZ Zorgverzekering is er speciaal voor jou als zorgmedewerker. Met aanvullende verzekeringen die afgestemd zijn op je werk en ruime vergoeding voor fysiotherapie en psychische zorg. Bovendien heb je toegang tot online programma’s en apps, die je leren om gezonder te leven.

Speciaal bij je IZZ Zorgverzekering door CZ

Doe de stress test
Wil je weten hoe het met jouw stressniveau is? Doe de stress test en ontdek hoeveel stress jij ervaart. En wat je eraan kunt doen om dit te verbeteren. Ga naar cz.nl/stress-test.

Voel je goed met FitzMe
Een fitter lijf, beter slapen of minder stress? Start vandaag nog met FitzMe, hét platform boordevol online trainingen en tips om gezonder te leven. Doe bijvoorbeeld een training voor betere slaap of meer veerkracht. En wil je graag nog wat extra hulp? Maak dan gebruik van een persoonlijke online coach. Ga naar cz.nl/fitzme.

Online mindfulness
In de meeste aanvullende verzekeringen zitten extra vergoedingen voor online mindfulness-trainingen of trainingen om een burn-out of overspanning te voorkomen. Ontdek alle trainingen op cz.nl/vergoedingen/izz.



Speciaal bij je IZZ Zorgverzekering door VGZ

Zen in de zorg
Als je in de zorg werkt, heb je vaak een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Een mooie eigenschap! Maar soms is het lastig om een balans te vinden tussen werk en privé. Herken je dat? Dan hebben we goed nieuws: de VGZ Mindfulness Coach app is uitgebreid. Het nieuwe programma ‘Zen in de zorg’ helpt je om meer balans te ervaren, ontspanning te vinden en om bewuster voor jezelf te zorgen. (Zen in de zorg wordt aangeboden door Coöperatie VGZ voor al haar merken en leden.) vgz.nl/zen-in-de-zorg

Therapieland
Heb je last van stress, slaap je slecht of ben je somber? De nieuwe online programma’s van Therapieland bieden inzicht en hulp. Ze zijn makkelijk te volgen op je telefoon of computer, op een moment dat het jou uitkomt. In elk programma krijg je informatie en praktische oefeningen. De eerste 500 programma’s zijn gratis voor verzekerden met de IZZ Zorgverzekering door VGZ. Daarna geldt: de eerste sessie is gratis. Wil je langer doorgaan? Dan vergoeden we 100% als je een aanvullende verzekering hebt. izzdoorvgz.nl/mindfulness



Jouw IZZ-lidmaatschap

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 via 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 Zorgverzekering
Met je IZZ Zorgverzekering heb je recht op ledenvoordelen: extra’s waarmee je jouw gezondheid verder kunt versterken. Je vindt alle actuele voordelen op 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

Contact met IZZ

Neem contact op met vragen over:



- Jouw IZZ-lidmaatschap
- Ledenvoordelen
- Eigen risico compensatie na covid

Kijk op izz.nl/contact-met-izz

Voordeel van IZZ, voor jou!

Als lid van het IZZ-collectief sta je sterk. We hebben mooie kortingsacties, tools en (gratis) trainingen speciaal voor leden. Zo helpen we jou om goed voor jezelf te zorgen en gezond je werk te doen.



Lidmaatschap nog niet geactiveerd? Doe het meteen via deze QR-code. Alle ledenvoordelen vind je op izz.nl/ledenvoordeel



gratis

Online training 'Meer veerkracht, minder stress'

Met de training 'Meer veerkracht, minder stress' van Heartmath leer je hoe je jouw hart kunt inzetten voor minder stress. De training bestaat uit drie modules van 30 minuten, met oefeningen en opdrachten waar je meteen mee aan de slag kunt. Voor jou als IZZ-lid helemaal gratis! izz.nl/heartmath



10% korting

Geef jezelf of een ander een mooi boeket

We hebben nu een fleurige actie met Bloemetje Bezorgen, een bezorgdienst die samenwerkt met lokale bloemisten. Bestel je voor 13.00 uur, dan wordt je boeket dezelfde dag nog geleverd. Als IZZ-lid krijg je 10% korting op je bestelling. izz.nl/bloemetje



gratis (ook voor niet-leden)

7 e-books over slaap

Wil je beter slapen? Download nu gratis 7 e-books, geschreven door slaapexpert Floris Wouterson van House of Sleep. Je leert de geheimen van een goede nachtrust en meer focus overdag. Met handige tips en tricks. (Normale prijs: € 157) izz.nl/superslapen



10% korting + gratis RVS waterfles

Waterfilters van ZeroWater

Puur drinkwater is goed voor je brein, je immuunsysteem en je huid. Als IZZ-lid krijg je 10% korting op verschillende producten van ZeroWater. Bij aanschaf van een kan, dispenser of combibox krijg je een gratis RVS waterfles. Handig voor onderweg! izz.nl/zerowater

