

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2022/2



Diagnose long covid
**Hoe herken
ik mijn grens
op tijd?**

Pagina 4

**Weg met die
energievreters**

Pagina 8

**Vergroot
je veerkracht**

Pagina 18



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 Beklijf **Redactie** Marianka van Arendonk, Marieke Harmsen, Susanne Geuze, Milah Jansen, Mark de Lange, Bente Schreurs, Vincent Stolk (Beklijf) **Fotografie** Gabby Louwhoff, Nienke van Denderen (Afdeling Beeld) **Illustraties** Beklijf, 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.

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

Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden. Ga naar izz.nl/activeren.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten en verantwoordelijkheden worden ontleend. Gehele of gedeeltelijke overname van artikelen of illustraties kan alleen na schriftelijke toestemming van de redactie.

Leesproblemen?

Scan de QR-code voor een audio-bestand van de Zorg of bel direct met Dedicon via 0486 – 48 64 86.



Draagkracht

Ga jij makkelijk over je grenzen? Dan ben je niet de enige. Uit de jaarlijkse Monitor Gezond Werken van IZZ (zie pagina 8) blijkt dat 1 op de 5 zorgmedewerkers vaak of altijd lichamelijk uitgeput is. Vorig jaar was dat nog 1 op de 7. Daarnaast voelt 1 op de 6 medewerkers zich emotioneel uitgeput. Dat zijn zorgwekkende cijfers, die laten zien dat we met z'n allen voor een belangrijke taak staan.

'We staan voor een belangrijke taak'

Het is aan werkgevers om te zorgen voor een gezond organisatieklimaat en goed leiderschap. Maar als zorgmedewerker kun je ook zelf iets doen. Vaak proberen mensen hun stress te beteugelen door minder taken op zich te nemen. David de Kock en Arjen Vergeer van het programma 365 Dagen Succesvol zien dat anders. Het is juist belangrijk, zeggen zij op pagina 18, dat je méér dingen doet waar je energie van krijgt. Daar word je sterker, gezonder en gelukkiger van. Verminder dus niet je draaglast, maar versterk je draagkracht – door te focussen op wat écht belangrijk is in je leven. Een mooie gedachte om eens over na te denken bij de kerstboom, vind je niet?

Alvast fijne feestdagen!

Marieke Harmsen
Communicatieadviseur
leden



In dit nummer:

- 4 | Op de cover:** 'Ik moest mijn grenzen opnieuw leren ontdekken'
- 6 | Kort nieuws**
- 8 | Gezond werken in de zorg:** Energiegevers en energievreters
- 11 | Zorg naar mijn hart:** 'Als teamleider moet je naast je mensen staan'
- 12 | In dialoog:** 'Je gedrag veranderen gaat niet vanzelf'
- 14 | Zorgsucces:** Werkplezier bij zorgcentrum Schiewaegh
- 17 | Challenge:** Hoe autonoom werk jij?
- 18 | De expert:** 'Je kunt zelf veel doen om je veerkracht te vergroten'
- 20 | Zo doen wij het:** Hoe verdeel je mantelzorg binnen de familie?
- 22 | De IZZ Zorgverzekering in 2023**
- 24 | CZ:** ontdek wat werkt voor jou
- 26 | VGZ:** zorg goed voor jezelf
- 28 | Daarom kies ik voor IZZ**



Stan:
'Mijn team doet zo veel mogelijk zelf'

Pagina 11



Voorkom dat je opbrandt

Pagina 8



Werkplezier: 8,8

Pagina 14

28 | 'IZZ weet hoe de zorg werkt'

‘Ik moest mijn grenzen opnieuw leren ontdekken’

Sinds ze long covid heeft, staat het leven van verpleegkundig specialist Saskia van Gendt op zijn kop. Van de wasmachine aanzetten tot een kort gesprek voeren, alles kost enorm veel energie. Toch krijgt ze langzaam weer vertrouwen in de toekomst.

‘Ik had altijd een actief leven en hield van mijn werk in de acute zorg. Tot ik in januari 2021 corona kreeg. Ineens stond alles stil. Mijn hoofd wilde nog wel, maar mijn lijf werkte niet mee. Heel confronterend. In het begin ging ik daardoor snel over mijn grenzen heen. Dan werd ik van het ene op het andere moment overvallen door een intense vermoeidheid. Mijn hoofd werd traag, mijn lichaam stijf en ik kon alleen nog maar liggen.’

Signalen van je lijf

‘Inmiddels herken ik mijn grenzen beter. Daar heb ik veel hulp bij gehad. Ik zit nu in de afrondende fase van een poliklinische revalidatie. Ik raad andere zorgmedewerkers met long covid aan: gun jezelf hulp. Haptotherapie en ergotherapie hebben me bijvoorbeeld geholpen om mijn lichaam opnieuw te leren kennen. Welke signalen geeft mijn lijf? Wat voel ik? En hoe herken ik mijn grens op tijd?’

Steun van werkgever

‘Ik doe nu één uur per week sterk aangepast werk, mijn huidige functie kan ik nog niet uitvoeren. Dat uur verdeel ik over twee keer een halfuur, met een pauze van een kwartier, waarin ik liggend ga rusten. Een halfuur is zo voorbij, dus ik moet echt een wekkertje zetten. Anders merk ik dat de dagen erna meteen. Langer dan twintig minuten autorijden gaat niet, dus ik werk vanuit huis. Gelukkig geeft mijn werkgever me alle ruimte. Ik werk hier ruim twintig jaar, mijn leidinggevende weet

dat ik de kantjes er nooit vanaf zou lopen. Ook ervaar ik veel steun van collega’s.’

Kracht uit kleine momenten

‘Mijn man verdient een lintje. Hij volgt een studie naast zijn werk, is mantelzorger voor zijn vader en dan houdt hij ook nog eens bijna alle ballen hoog in het gezin. Ik help waar mogelijk, maar kan dat niet altijd. Als je ziek bent, raak je alle vanzelfsprekendheden kwijt, alle rollen die je vervult in het leven. Er is een kans dat ik straks arbeidsongeschikt raak. Met hulp van de psycholoog kan ik dat steeds beter accepteren. Ik ben méér dan mijn werk. Dat inzicht helpt. Ook als ik mijn huidige functie niet meer zou kunnen uitvoeren, komt er wel weer iets op mijn pad. En ik haal kracht uit de kleine momenten: mijn kinderen zien lachen, samen aan tafel zitten. Mijn wereld is klein, maar zo waardevol.’

Hoe ga je om met langdurige ziekte?

Lees ook het verhaal van Gerry op izz.nl/gerry

Eigen Risico Compensatie ook in 2023

Krijg tot € 385 eigen risico terug als je in de zorg werkt, covid hebt gehad en hiervoor zorgkosten hebt gemaakt. Dit geldt ook voor long covid. Kijk op izz.nl/erc




Naam: Saskia van Gendt (47)
Functie: verpleegkundig specialist in de jeugd-ggz

‘Mijn wereld is klein, maar zo waardevol’



Ook in 2023 ben je verzekerd van goede zorg. Met de IZZ Zorgverzekering.

IZZ zorgt voor de zorg. Jij maakt dat samen met 410.000 anderen mogelijk, met je IZZ Zorgverzekering. Dank je wel daarvoor. Ook komend jaar ben jij weer verzekerd van goede zorg, afgestemd op jouw werk. Denk aan ruime dekking voor fysiotherapie en psychische hulp, extra korting van IZZ, Eigen Risico Compensatie (ook bij long covid), ledenvoordeel en waardevolle tools en webinars op het gebied van bijvoorbeeld slaap, stress en veerkracht.

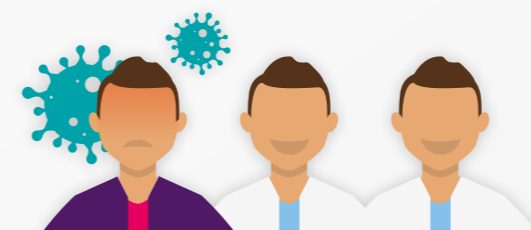
 Wat nog meer? Kijk op **pagina 22-23** van dit magazine of ga naar izz.nl/zorg-voor-jezelf-2023



KIJKTIP: Webinars over gezond werken in de zorg

Heb je de laatste webinars van IZZ gevolgd? Over een gezonde nachtdienst of de kracht van motivatie bijvoorbeeld. Of de webinar over stress, met de oprichters van 365 Dagen Succesvol. Je kunt deze webinars terugkijken via onze website. IZZ organiseert regelmatig webinars speciaal voor zorgmedewerkers. Meestal samen met OpenUp, VGZ en PGGM&CO, die zich ook sterk maken voor gezonde zorgmedewerkers en een gezonde zorg.

 Een overzicht van alle webinars vind je op izz.nl/webinars. Op de hoogte blijven van nieuwe webinars? Meld je aan voor de nieuwsbrief via izz.nl/nieuwsbrief



1 op de 3

zorgmedewerkers houdt langdurige covidklachten

Dat is veel meer dan de rest van Nederland (1 op de 8). Ook is 1 op de 5 zorgmedewerkers vaak tot altijd lichamelijk uitgeput en 1 op de 6 is emotioneel uitgeput. Zorgelijk is ook dat bijna 4 op de 10 zorgverleners overweegt om de zorgorganisatie – of zelfs de sector – te verlaten. Dat blijkt uit de jaarlijkse Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ. Hoe behoud jij je energie en werkplezier?

Lees meer op pagina 8.



Ontdek al je ledenvoordelen

Als lid van IZZ profiteer je van veel kortingsacties die je helpen om goed voor jezelf te zorgen.

izz.nl/ledenvoordeel

Zet de patiënt op 2

Tijdens je werk is het jouw belangrijkste taak om voor anderen te zorgen. Maar zorg je ook goed voor jezelf? Het boek 'Zet de patiënt op 2' van Niek van den Adel en Arjen Banach biedt hulp om je werk weer zo in te richten dat je het als zinvol ervaart en er grip op hebt. Want hoewel het soms voelt alsof het werk je door de vingers glipt en je het even niet meer kunt overzien, is er altijd een mogelijkheid om weer meer energie te krijgen van je baan izz.nl/patient-op-2



30% korting



Voor verpleegkundigen: Nursing Experience 2022

Kom op 13 en 14 december ook naar Nursing Experience in Den Bosch. Dit geaccrediteerde event biedt verpleegkundigen verschillende workshops, een interactieve beursvloer en een skillslab. Wij ontmoeten je graag bij onze stand op de beursvloer. Tot dan! Meer info: nursing.nl/nursing-experience-2022



Vergoeding voor mindfulness

Een burn-out ... het kan iedereen overkomen. Zeker in de zorg. Daarom heeft IZZ een vergoeding voor mindfulness vanuit de aanvullende verzekering Zorg voor de Zorg, die je kunt inzetten bij burn-outklachten. Want wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mindfulness stress en piekeren vermindert en je stressbestendiger maakt. izz.nl/mindfulness-vergoeding

€ 350 vergoeding

Energiegevers en energievreters: hoe zorg je voor de juiste balans?

Gaat de gedachte om ander werk te zoeken ook weleens door jouw hoofd? Bijna 4 op de 10 zorgmedewerkers overweegt weg te gaan bij de organisatie waar ze werken, blijkt uit de jaarlijkse Monitor Gezond werken in de zorg van IZZ. Geldt dit voor jou? Dan kan het zijn dat je te veel dingen doet die energie vreten, en te weinig dingen die energie geven. Gelukkig kun je zelf veel doen om die twee weer in evenwicht te brengen.

De onderzoekscijfers uit de Monitor 2022 laten geen vrolijk beeld zien van de gezondheid van zorgmedewerkers. Een op de drie zorgmedewerkers houdt lange tijd klachten na een covidbesmetting. Bovendien is een vijfde van de medewerkers is vaak tot altijd lichamelijk uitgeput, en 1 op de 6 is emotioneel uitgeput. Daardoor overwegen steeds meer mensen zelfs om de zorgsector te verlaten. 'Zorgelijk', vindt Irene van der Fels, onderzoeker Gezond werken in de zorg bij IZZ. 'Werken in de zorg wordt onaantrekkelijker. Dat geldt voor alle zorgbranches – van de ggz tot de gehandicaptenzorg, VVT en ziekenhuizen.'

Minder energievreters

De hoge uitstroom maakt de druk op collega's nog groter. Gelukkig is daar iets aan te doen. Irene: 'Of je je uitgeput voelt, verzuimt of zelfs wilt stoppen met je werk, hangt sterk samen met jouw energiegevers en energievreters. Als je verhoudingsgewijs te veel – en te lang – dingen doet die energie kosten, brand je op.'

Een hoge werkdruk vreet bijvoorbeeld energie, zegt de onderzoeker. Dat kan gaan om lichamelijke werkdruk, maar ook om emotionele druk: denk aan cliënten die overlijden of agressief zijn. Ook als je veel dingen moet doen in weinig tijd, zorgt dat voor werkdruk. Andere veelvoorkomende energievreters in de zorg zijn grote regeldruk, onduidelijkheden over rollen, een ongezonde werk-privébalans en conflicten.

Meer energiegevers

'Je kunt je energievreters proberen te verminderen', legt Irene uit, 'maar het is ook belangrijk dat je genoeg energiegevers tegenover je 'vreters' hebt staan. Zodat de twee in balans zijn. Uit eerdere onderzoeken weten we dat veel zorgmedewerkers energie krijgen van ontwikkelmogelijkheden, autonomie op de werkvloer en een fijne samenwerking in hun team. In deze monitor vroegen we vooral naar energiegevers zoals de organisatiecultuur en de relatie met je leidinggevende. Het blijkt dat die veel invloed hebben op je energiepeil.'

Lerende organisatie

Wat Irene opvalt: een lerende organisatie is een belangrijke voorspeller voor de gezondheid en bevlogenheid van medewerkers. In een lerende organisatie zijn medewerkers steeds bezig kennis op te doen en over te dragen. Ze voelen zich veilig om fouten te maken, vragen te stellen en ideeën te opperen. Een lerende organisatie kan zich ook snel aanpassen aan veranderingen, zoals de coronacrisis. Tijdens teamgesprekken wordt er tijd genomen om te reflecteren op de manier van werken. Wat gaat goed? Wat kan beter? 'En ja, het blijkt duidelijk een energiegever.'

40% van de medewerkers dreigt de zorg te verlaten

25% ↑

De verloopintentie is met 25% toegenomen ten opzichte van 2021

1 op de 5 zorgmedewerkers is lichamelijk uitgeput

1 op de 6 zorgmedewerkers is emotioneel uitgeput

Empowering leiderschap

Dat geldt ook voor empowering leiderschap. Dat betekent dat leidinggevend de zeggenschap en verantwoordelijkheid delen met hun team. Medewerkers mogen hun werk deels zelf invullen, voelen zich serieus genomen en gesteund.'

Irene vindt deze conclusies hoopvol. 'Het betekent dat je als werkgever veel kunt doen om te voorkomen dat mensen weglopen. De leiderschapsstijl en het organisatieklimaat, met genoeg ruimte om te leren en reflecteren, zijn belangrijke knoppen om aan te draaien. Daarnaast kun je gelukkig als zorgmedewerker zelf ook aan de slag om te zorgen dat je energiek en gemotiveerd blijft.'



4 tips voor een gezonde energiebalans

1. Maak een lijst van jouw energiegevers en energievreters

Verandering begint met inzicht. 'Zorgmedewerkers zijn vaak meer met een ander bezig dan met zichzelf', weet Irene. Breng daarom in kaart waar jij energie van krijgt en wat jou energie kost. Op je werk én thuis. Dat kunnen activiteiten zijn, maar ook personen of plaatsen. Misschien geeft het je energie als je werktijden flexibel kunt indelen. Als je waardering krijgt, kunt lachen met collega's of een leuk gesprek hebt met een cliënt. Wat energie kost, kan ook variëren – van mantelzorg voor je ouders (zie pagina 20) tot onregelmatige werktijden.

2. Ga het gesprek aan met je collega's

'De Zelfscreener van IZZ is een mooie start om het gesprek aan te gaan met collega's', vervolgt Irene. 'Herkennen zij jou in de uitslag? Ervaren ze hetzelfde? Wat zijn hun energiegevers en energievreters? Door hier samen over te praten, creëer je meer openheid en bewustwording op de werkvloer. En wie weet kun je elkaar helpen.'

3. Praat met je leidinggevende

De belangrijkste tip, volgens Irene: ga het gesprek aan met je leidinggevende. Alleen, of samen met collega's. 'Bespreek de uitslag van je Zelfscreener en eventuele verbeterpunten. Sommige energievreters horen waarschijnlijk bij je werk, maar misschien kun je bepaalde taken wat minder doen, en wat meer tijd maken voor energiegevers.'

4. Gebruik je energiegevers

Je weet nu wat je energiegevers en -vreters zijn. En wat de mogelijkheden op je werk zijn. Bekijk vervolgens wat je kunt doen om je energiepeil weer op niveau te krijgen. Vaker pauze nemen? Meer sporten? Of met een coach gaan praten? Kleine stapjes maken al een groot verschil. ✓

Zelfscreener voor zorgprofessionals

Wil je jouw energiegevers en -vreters meer in balans brengen? Vul in 10 minuten de vragenlijst in en ontvang meteen je persoonlijke uitslag met handige tips. Ergotherapeut Ethel Borggreven deed dat ook:

'Mijn uitslag is groen, dus volgens de zelfscreener is er een goede balans tussen wat me energie kost en geeft. Ik ben me dan ook erg bewust van deze balans en doe mijn best om grenzen te bewaken. Dat gaat niet vanzelf. En het betekent niet dat ik geen stress ervaar. Er is genoeg wat me energie kost: de vele protocollen in de zorg, dat alles zo efficiënt moet en de krappe bezetting. Een ander energielek is de onmacht die ik soms voel als de gemeente aanvragen van cliënten afkeurt.'

Ik bewaak mijn balans door voldoende vrije tijd in te plannen. Ik mediteer iedere ochtend, daar laad ik enorm van op. Ook kajak ik regelmatig in de Biesbosch. Zondagochtend vroeg, in de stilte, met alleen natuur en dieren om me heen. Dat geeft zo'n rust. Daarnaast voel ik me gesteund door familie en collega's. Verder is mijn kat een energiebron. En het contact met cliënten; vooral als ik écht verschil kan maken voor ze.'

Energiegevers en energievreters zijn niet zwart-wit. Zo vind ik het heerlijk om harp te spelen, maar na een drukke werkdag zorgt het eerder voor frustratie dan voor ontspanning. Dan doen mijn vingers niet wat op de bladmuziek staat; ik zit nog te veel in mijn hoofd. Waar ik nog winst te behalen heb? Ik wil alles goed doen. Mijn team houdt me op dat vlak al regelmatig een spiegel voor. Het zou mooi zijn als ik mijn werk met meer zelfcompassie kan doen.'

Doe de Zelfscreener op izz.nl/zelfscreener

Over de IZZ Monitor

De cijfers in dit artikel zijn afkomstig uit de IZZ Monitor Gezond werken in de zorg 2022. De Monitor is een jaarlijks terugkerend vragenlijstonderzoek in samenwerking met Universiteit Utrecht en Universiteit Leiden. In 2022 deden 5.758 zorgmedewerkers mee. Meer over de monitor lees je op izz.nl/monitor



'Als teamleider moet je naast je mensen staan'

Autonomie staat voorop bij teamleider Stan Peeters, die bij zorgorganisatie Siza zo'n veertig collega's aanstuurt: op drie woninglocaties voor mensen met een verstandelijke beperking, en in twee ambulante teams.

'Tot een jaar geleden werkten onze ambulante teams zelf-organiserend, maar er werd te veel van hen verwacht. Toen ik hun teamleider werd, heb ik taken moeten terugnemen. Ik wilde de drie ambulante teams samenvoegen tot twee. En dat ze de zorg voor een nieuwe woonlocatie op zich gingen nemen.'

Maar mensen haakten af. Ze waren bang om hun autonomie te verliezen; de lijn tussen ondersteuning bieden en niet nodeloos aanwezig zijn, was dun. Ik merkte het aan de sfeer tijdens ons maandelijks teamoverleg, een paar mensen kwamen ook naar me toe. Ik moest gas terugnemen en luisteren. We besloten om ons eerst te richten op het vormen van die twee teams. Toen ze positieve effecten zagen, opperden de teams zelf dat ze die nieuwe locatie erbij wilden nemen.

Mijn uitgangspunt is dat het team zo veel mogelijk zelf oppakt. Ik heb bijvoorbeeld slecht zicht op hoeveel uren er binnen de teams beschikbaar zijn om nieuwe cliënten aan te nemen, dat doen de teams zelf. En kijk, ik vind het prettig als mensen tegen mij zeggen dat ik iets goed heb gedaan. Zo ga ik dus ook om met mijn medewerkers. Ik zeg bijvoorbeeld dat ik het fijn vind om een collega weer te zien als die terug is van vakantie. Eerder heb ik veertien jaar bij Defensie gewerkt. Daar leer je dat je naast je manschappen moet gaan staan, met je poten in de modder. Pas dan weet je wat er speelt.' ✓

Hoe stimuleer je als leidinggevende jouw mensen om autonomer te werken? Op izz.nl/tips-voor-teamleiders deelt Stan Peeters zijn 10 beste tips.



Naam: Miloushka Kronstadt (55)
Functie: Register bedrijfsfysiotherapeut en adviseur duurzame inzetbaarheid. Begeleidt (zorg)medewerkers op de werkplek om lichamelijke overbelasting te voorkomen

Naam: Iris Bergwerff-van der Giessen (29)
Functie: Psycholoog NIP
 Helpt organisaties te voorkomen dat mensen uitvallen door stress en psychische klachten

‘Je gedrag veranderen gaat niet vanzelf’

De een kijkt naar wat stress doet met het lichaam, de ander naar wat stress doet met je gevoelens en gedachten. Daarin vullen bedrijfsfysiotherapeut Miloushka en psycholoog Iris elkaar perfect aan. Want fysieke en mentale klachten staan zeker niet los van elkaar. En ook grenzen stellen vraagt zowel denken als doen.

Ze hebben elkaar nooit eerder ontmoet, Miloushka en Iris, maar vanaf de eerste minuut is het een geanimeerd gesprek. Al snel blijkt dat ze beiden uitgaan van hetzelfde mechanisme: langdurige stress leidt tot zowel lichamelijke als psychische klachten, doordat je lichaam niet genoeg energie heeft om de hele tijd paraat te staan. Miloushka: ‘Stress is niet erg. Maar onvoldoende herstel, daar ligt het probleem.’ Iris: ‘Inderdaad, we hebben precies dezelfde insteek!’

Hoe werkt stress lichamelijk en mentaal?

Iris: ‘Stress is een evolutionair proces: het helpt ons te overleven. Stel, er springt een leeuw uit de bossjes. Dan is vechten of vluchten het enige wat belangrijk is. Je lichaam is zo ingesteld dat alleen de functies die je helpen te overleven op dat moment alle aandacht en energie krijgen.’

Miloushka: ‘Regelmatig even bijkomen van stressprikkelers is essentieel. Gebeurt dat niet, dan zet je lichaam je spieren strakker en gaat er weinig energie naar weefselherstel. Zo ontstaan die langdurige blessures – rugpijn, nek- en schouderklachten, hoofdpijn.’

Iris: ‘Op stressmomenten hebben andere zaken geen prioriteit, zoals je grenzen aangeven of je emoties goed reguleren. Je breinfuncties worden minder, omdat alle energie naar het

immuunsysteem gaat. Daardoor krijg je sombere gedachten en motivatie- en concentratieproblemen.’

Waarom is het zo moeilijk om grenzen te stellen?

Miloushka: ‘Als je anders wilt reageren dan je van nature gewend bent, geeft dat vaak een rotgevoel. Je gaat van je oude olifantenpaadje af om een nieuw pad in te slijten. Dat kost meestal moeite.’

Iris: ‘Ja, je gedrag veranderen gaat niet vanzelf. Het helpt als je een goede reden bedenkt om die verandering te bereiken, iets wat je aan het hart gaat. Bijvoorbeeld dat je een goede vader of moeder wilt zijn. Het is veel leuker thuiskomen met een gevoel van voldoening én met nog genoeg energie om leuke dingen te doen.’

Wat kun je zelf nog meer doen?

Miloushka: ‘Maak drukte bespreekbaar, ook wanneer je denkt dat er niets anders mogelijk is. Probeer de bronoorzaak aan te pakken. Kijk wie binnen de organisatie jou en je team hierin kan ondersteunen. Dat kun je al doen voordat het superdruk is.’

Iris: ‘Ja, zoek samen een oplossing. Samen is de sterkste anti-stressor. Verzin leuke acties om jezelf en elkaar gezonder te laten werken. En check je aannames in de groep. Mensen denken echt niet meteen

dat je egoïstisch bent, als je een keer ‘nee’ zegt.’

Miloushka: ‘Zorgen voor de ander begint bij jezelf. Wacht hier niet te lang mee en herken je signalen. Neem regelmatig pitstops. Er zijn zoveel natuurlijke wachtmomenten die je als pitstop kunt gebruiken.’

‘Stress is een evolutionair proces’

Gaat het ziekenhuisbed traag omhoog? Mooi, pak die micropauze.’

Iris: ‘Of gebruik het stoplicht – bedenk na elke cliënt een paar seconden in welke kleur je zit. Groen: veilig. Oranje: opbouwfase. Rood: stress. Zit je hoog in je ademhaling? Even goed ademhalen door je buik, dat is rust voor je lichaam. Als je zulke dingen regelmatig doet, voorkom je chronische stressklachten.’

In de IZZ Zorgverzekering

- Vergoeding van online consulten met een psycholoog van OpenUp (VGZ). Of online deelname aan het online zelfhulpprogramma Stressles (CZ).
- Bij de meeste aanvullende verzekeringen krijg je een gratis intake bij een arbeidsfysiotherapeut.



Op bezoek bij zorgcentrum Schiewaegh

Werkplezier als hoogste doel

Frankelandgroep scoort goed als werkgever. Dat is te danken aan de plezierige sfeer. Maar ook aan de ruimte die medewerkers krijgen om mee te denken. Van vrijwilliger tot afdelingshoofd: iedereen voelt zich betrokken bij het beleid.

Om half negen 's ochtends is het aardig druk aan de eettafel op de vierde verdieping van zorgcentrum/verpleeghuis Schiewaegh, een van de locaties van de Frankelandgroep. Alle bewoners zitten aan het ontbijt. De bruine meubels en het boerenbontservies doen nostalgisch aan. Deze inrichting draagt eraan bij dat bewoners zich op hun gemak voelen, zegt afdelingshoofd Jetske Lima-Bezemer. 'En dat vinden wij buitengewoon belangrijk. Het is tenslotte hun thuis.'



'Benader zaken met een gezonde dosis humor'

Natasja Heij, locatiemanager

Tijdens het ontbijt helpen de gastvrouwen de bewoners bij wie dat nodig is. Een gastvrouw legt een arm om de schouder van een bewoner. Tussen het eten van de boterhammen door wordt er volop gelachen. Misschien heeft dat te maken met het zonnige weer vandaag. Maar het is ook tekenend voor het werkplezier bij Schiewaegh.

Locatiemanager Natasja Heij krijgt zelf een glimlach op haar gezicht als ze over dit onderwerp begint. Werkplezier is een van haar stokpaardjes. 'We willen dat zowel bewoners als medewerkers het mét elkaar naar hun zin hebben.' Zoiets kun je als organisatie niet afdwingen. Maar wat je wel kunt doen,

is een plezierige sfeer creëren, is de overtuiging van Natasja. 'Als ik met afdelingshoofden voor overleg bij elkaar zit, gaat het er niet altijd even serieus aan toe. Het is goed om de zaken zo nu en dan met een gezonde dosis humor te benaderen. Want het werk moet ook leuk blijven.'

Eigen inbreng

Behalve aan werkplezier besteedt de Frankelandgroep ook veel aandacht aan de eigen inbreng van medewerkers. Bijvoorbeeld tijdens de beleidsdagen. Bij veel organisaties zijn zulke dagen vooral bedoeld voor het management. Maar niet bij de Frankelandgroep. 'Wij nodigen iedereen uit', zegt Natasja. 'Zorgmedewerkers en de technische dienst bijvoorbeeld, maar ook huishoudelijk medewerkers en vrijwilligers. Bestuur en directie praten je dan bij over de ontwikkelingen. En iedere medewerker kan zelf zaken aankaarten.'

Medewerkers stimuleren om zelf met ideeën te komen over hoe het beter kan: dat gebeurt niet alleen tijdens de beleidsdagen, maar ook tijdens het dagelijks overleg. 'Op mijn afdeling hebben we nu vier stagiaires', vertelt Jetske. 'Een van hen had gezien dat we de volgende dag, inclusief stagiaires, met z'n tienden stonden. 's Avonds stonden we met z'n tweeën. Was het niet een idee als de stagiaires een keer een avonddienst gingen doen? Dat hebben we toen meteen ingevoerd.'

Het laat mooi zien hoe iedereen binnen Schiewaegh meedenkt. 'Daar moet je als organisatie wel de voorwaarden voor scheppen', benadrukt Natasja. 'Dat doen we in werkgroepen. We letten erop dat daarin niet steeds dezelfde medewerkers plaatsnemen. Wie heeft er wat met een bepaald onderwerp? En wie is er enthousiast over? Dié collega's moet je hebben. En dan maakt het niet uit of je verpleegkundige, gastvrouw of vrijwilliger bent. Want we zijn één team.'



Nieuwe mogelijkheden

Hoe houd je als zorgorganisatie je medewerkers tevreden? Ook die vraag staat hoog op de agenda bij de Frankelandgroep. 'Soms voel je aan dat mensen niet meer op de juiste plek zitten', zegt Natasja. 'Ik ga dan altijd met ze in gesprek. En dan blijkt bijvoorbeeld dat ze vanwege leeftijd of lichamelijke ongemakken hun werk niet meer goed uitvoeren. We kijken dan altijd naar wat iemand nog wél kan.'

Zo is een subhoofd van een van de afdelingen van Schiewaegh dit jaar geswitcht naar een heel andere job: die van activiteitenbegeleider. 'Ze is daar heel enthousiast over. En ik zie de afdeling de lucht in schieten!', zegt Natasja. 'Zoiets is geen uitzondering. Een huishoudelijk medewerker doet een interne opleiding, omdat ze vakmatig verder wil. Er zijn ook vrijwilligers die bij ons in dienst komen. Als je als werkgever mogelijkheden biedt, houd je mensen binnen. En dat is in deze krappe arbeidsmarkt veel waard.'

Verzuimcijfers

Natuurlijk is het ook bij Schiewaegh niet altijd rozengeur en maneschijn. 'Er zijn dagen waarop je denkt: hoe redden we het qua bezetting?', verzucht Jetske. 'Dan moet je elkaar helpen. Als het nodig is, spring ik ook bij. Want het gaat om het welzijn van bewoners.'

Verzuim is, zoals voor elke zorgorganisatie, ook voor de Frankelandgroep een voortdurend aandachtspunt. Als je naar de cijfers kijkt, doen Schiewaegh en de andere locaties het bovengemiddeld goed. Dat vraagt om intensieve begeleiding, weet Natasja. 'We hebben speciaal hiervoor twee verzuimcoördinatoren aangesteld.' Ook binnen de afdelingen is verzuim onderwerp van gesprek. Je moet er niet te veel omheen draaien, vindt Jetske. Zeker als het gaat om kortdurend verzuim dat vaak terugkomt. 'Dan ga ik een open en eerlijk gesprek aan. Wat is er aan de hand? Wat kunnen wij als werkgever doen om jou te ondersteunen?'

Open deur

Elkaar aanspreken is binnen Schiewaegh de normaalste zaak van de wereld. Van formeel 'gedoe' moeten ze niets hebben. Dat blijkt ook tijdens het gesprek dat we voeren op de kamer van Natasja. Af en toe worden we onderbroken door iemand die zijn of haar hoofd om de hoek van de deur steekt.

'Het komt nu even niet uit', zegt Natasja lachend als de derde keer een collega 'inbreekt'. 'Zal ik de deur op het bordje bezet schuiven?', vraagt de collega. Een goed idee, vinden wij. Natasja had daar niet meteen aan gedacht. En dat is – als je er even over nadenkt – best een compliment waard. Want van dichte deuren gaat een organisatie niet beter draaien. Toegankelijk en laagdrempelig: daar kom je een stuk verder mee. ✓

'Bij terugkerend verzuim ga ik open het gesprek aan'

Jetske Lima-Bezemer



Over de Frankelandgroep

Schiewaegh maakt deel uit van de Frankelandgroep, een organisatie in de ouderenzorg in Schiedam en Vlaardingen. De organisatie heeft vijf centra voor wonen, zorg en welzijn. Daarnaast biedt de Frankelandgroep thuiszorg aan 1.300 ouderen en er is een eigen behandel- en expertisecentrum voor eerstelijnszorg. De organisatie is een aantal jaar op rij uitgeroepen tot Beste Werkgever. Bij recent onderzoek gaven medewerkers gemiddeld een 8,8 voor 'plezier in werk'.

Hoe autonoom kun jij werken?

Zorgmedewerkers die meer autonomie ervaren, vinden hun werk leuker. Wil je weten hoe autonoom jij werkt? Doe de quiz!

1. Kun je zelf bepalen wanneer je welke taken oppakt?

- A. Ja, voor een groot deel, die vrijheid heb ik. 10+
- B. Een beetje, vaak in overleg met een teamleider. 5+
- C. Niet echt, mijn leidinggevende bepaalt wanneer ik wat doe. 0

2. Kun je jouw werk op je eigen manier doen?

- A. Ja, volledig, die ruimte krijg ik van mijn leidinggevende. 10+
- B. Gedeeltelijk, mijn leidinggevende bepaalt vaak hoe ik mijn werk moet doen. 5+
- C. Nee, mijn leidinggevende bepaalt altijd hoe ik mijn werk moet doen. 0

3. In hoeverre neem jij zelf belangrijke beslissingen?

- A. Volledig, die vrijheid krijg ik op mijn werk. 10+
- B. Gedeeltelijk, lastige beslissingen moet ik eerst bespreken met mijn leidinggevende. 5+
- C. Helemaal niet, ik neem zelf nooit belangrijke beslissingen. 0

Uitslag

< 10 punten: Weinig autonomie. Je bent op je werk afhankelijk van anderen. Dat kan het werk minder leuk maken. Bepaal wat je voortaan meer op jòúw manier wilt doen, en bespreek dit met je leidinggevende.

10 - 20 punten: Gemiddelde autonomie. Het gaat de goede kant op. Kijk samen met je leidinggevende hoe je nog autonomer kunt werken, bijvoorbeeld door vaker je mening te delen.

> 20 punten: Veel autonomie. Wat fijn! Op je werk is veel ruimte voor eigen initiatief en zelfstandigheid. In zo'n omgeving behoud je vast veel plezier in je werk.

Wil je graag autonomer worden in je werk? Op izz.nl/autonomie-vergroten vind je nog meer handige tips.



Mijn score:

‘Je kunt zelf veel doen om je veerkracht te vergroten’

Er zijn maar een paar zaken in het leven echt belangrijk, zeggen Arjan Vergeer en David de Kock van het programma 365 Dagen Succesvol: je familie, je gezondheid en je relaties. ‘Als je dat beseft, heb je ruimte om alle stress over je werk te relativieren.’ De inspirators helpen je graag een handje op weg met hun anti-stressmethoden.

Arjan Vergeer en David de Kock werkten als leidinggevend in een grote organisatie, toen een jonge collega, Jip, ernstig ziek werd. In de vier jaar dat Jip nog leefde, drukte hij zijn omgeving op het hart: ‘Maak je niet druk over je carrière, salaris of status, maar maak ruimte voor de echt belangrijke dingen in je leven.’ Daarop besloten Arjan en David om van Jips gedachtengoed hun levenswerk te maken. In 2017 verscheen hun eerste boek: ‘365 Dagen Succesvol’. Dat was het begin van een reeks boeken en programma's waarmee het duo mensen helpt beter om te gaan met stress. En samen met IZZ maken ze ook mensen in de zorg graag gezonder en gelukkiger.

Giftige combinatie

‘We willen dat mensen denken: ik ga nú iets doen’, vertelt Arjan enthousiast. ‘Dat ze voelen: het gaat mij niet overkomen dat ik over het randje kukel.’ In de zorg is dat gevaar nog groter dan in andere beroepen, weten Arjan en David. ‘Onder zorgmedewerkers komt 20 procent meer burn-out voor. Dat heeft maatschappelijke oorzaken – te weinig geld, te veel



Arjan Vergeer en David de Kock van 365 Dagen Succesvol

‘Stop even met wat je aan het doen bent, adem een paar keer diep in en uit’

bureaucratie, weinig waardering – maar mensen eisen ook steeds meer van zichzelf. Enerzijds vraagt de maatschappij meer van je, maar ook thuis blijf je doorjagen. Die combinatie is giftig.’

Meer draagkracht

Hoe doorbreek je dit patroon? Door niet je draaglast te verminderen, maar je draagkracht te vergroten, zegt David. ‘Je dagelijkse verplichtingen noemen we draaglast. Draagkracht is dat waardoor je in staat bent om jouw ‘last’ te dragen. Heb je veel meer draaglast dan je aankunt, dan raak je overbelast.’

In de praktijk leggen mensen daarom de nadruk vaak op draaglast. Heb je stress? Neem maar een dagje vrij! Maar dat vermindert de last niet, benadrukt Arjan. ‘Kijk dus liever naar je draagkracht. Hoe zorg je dat je beter kunt omgaan met die last op je schouders? Je kunt van alles doen om je veerkracht te vergroten.’

Emoties waarnemen

Zo helpt het om beter te leren omgaan met je emoties, zeggen de mannen. ‘Een emotie overkomt je: je wordt kwaad of verdrietig. Maar als je je emoties leert waarnemen zonder dat ze je overspoelen, kosten ze veel minder

energie. Je kunt jezelf leren daar bewust bij stil te staan. Stop even met wat je aan het doen bent, adem een paar keer diep in en uit en vraag je af welke gedachte die emotie veroorzaakt. Vaak kom je er dan achter dat zo'n gedachte helemaal niet klopt. Dat geeft rust.’ Ook een sterk sociaal vangnet maakt je veerkrachtiger. Maak dus voldoende tijd voor je relaties, adviseren Arjan en David, zelfs al ben je moe of druk. ‘Als je weet dat je gedragen wordt door vrienden en familie, maakt dat je sterker.’

Life-balance

Het begrip ‘life-balance’ vormt een rode draad in de visie van Arjan en David. ‘Veel mensen trekken een harde lijn tussen werk en privé. Ze gaan als professional naar het werk en laten zichzelf thuis. Wij spreken niet van work-life-balance, maar

van life-balance. Je hebt een leven en daar is je werk onderdeel van. Als je dat eenmaal inziet, leer je om meer van jezelf mee te nemen naar je werk en eerlijk te zijn over waar je grenzen liggen.’

Met een glimlach

Wat is het geheim van mensen die met een glimlach naar hun werk gaan? ‘Uit onderzoek blijkt dat autonomie je werk leuker maakt. Dus bespreek met je leidinggevende hoe je meer zelfbeschikking krijgt over bepaalde onderdelen van je werk, of neem initiatief voor eigen projecten. Overleg ook met je collega's. Niet iedereen vindt hetzelfde werk leuk – misschien kun je taken van je werk herverdelen. Overleg met collega's en neem initiatief voor eigen projecten.’

Terugkijken: webinar ‘Stop de stress’

Benieuwd hoe Arjan en David jou kunnen helpen aan een leven met minder stress? Kijk dan gratis de online IZZ-masterclass ‘Stop de stress’ terug. In deze masterclass leren de mannen van 365 Dagen Succesvol je alles over hun beproefde anti-stressmethode. [Check izz.nl/webinars](http://check.izz.nl/webinars)

3 mantelzorgers aan het woord

Hoe verdeel je mantelzorg binnen de familie?

Zorgen zit nu eenmaal in je, en dus komt de verantwoordelijkheid voor zorgbehoevende familieleden al snel bij jou terecht. Hoe voorkom je dat jij altijd degene bent die die mantelzorgtaken op zich neemt? Zo zorgen deze medewerkers goed voor zichzelf.



'Ik werk als begeleider op een woongroep voor ouderen met dementie. Het is leuk werk, maar veel collega's vertrekken. Ik werk dus veel over. De extra uren die ik maak, spaar ik op, zodat ik ze kan opnemen als mijn ouders hulp nodig hebben. Ze wonen zelfstandig en ik ben de enige op wie ze kunnen terugvallen; mijn broer heeft een verstandelijke beperking. We zijn ook net verhuisd, zodat we dichterbij mijn ouders wonen. Maar zomaar een middag vrij nemen, dat kan niet. Gelukkig is de werkgever van mijn man flexibeler en kan hij hen meestal naar het ziekenhuis rijden. Mijn moeder doet nu nog zo min mogelijk een beroep op mij, ik houd m'n ouders vooral in de gaten. Ik voel me verantwoordelijk, ik zou meer willen doen, maar mijn werk vraagt ook veel van me. En na 41 jaar werken in de zorg heb ik geleerd dat ik ook voor mezelf moet zorgen. Dat betekent gezond eten, een fijne vriendenkring om me heen, en vooral ook leuke dingen blijven doen.'



Naam: Ineke de Boer (59)
Functie: woongroepbegeleider voor ouderen met dementie
Gouden tip: 'Eet gezond en blijf leuke dingen doen.'

'We zijn dichterbij m'n ouders gaan wonen'



Naam: Marian Verhoeven (49)
Functie: ic-verpleegkundige en oprichter van Pluim voor je hart
Gouden tip: 'Verzamel mensen om je heen die doorvragen.'

'Door de pandemie veranderde mijn werk op de intensive care. Patiënten lagen vaak lang in coma. Hun naasten waren gestrest, ze mochten amper langskomen. Dat was emotioneel zwaar, ook voor ons als verpleegkundigen. In diezelfde periode kreeg mijn moeder een delier. En kort daarna kreeg mijn schoonmoeder een herseninfarct. Het lag voor de hand dat ik meeding naar afspraken in het ziekenhuis. Mijn moeder was angstig, en ik kon uitleggen wat er werd gezegd. Je verlegt je grenzen. Ik had altijd mijn telefoon bij me en zodra die ging, stapte ik in de auto. Ik overlegde niet met mijn man en was er niet voor mijn gezin. Mijn afdelingshoofd hield me in de gaten. Ze heeft me drie keer naar huis gestuurd. Ze zei: ga wandelen of niets doen, want dit gaat niet. Ik zat huilend in de auto, maar aangeven dat het mantelzorgen me te veel werd, voelde als falen. Op een zaterdagmiddag heeft mijn broer de familie bijeengeroepen en gezegd: "We moeten het samen dragen." Daar heb ik veel aan gehad, want zelf vond ik het lastig om mijn grens aan te geven.'

In maart zijn mijn moeder en schoonmoeder allebei overleden. Daarna heb ik een tijd minder gewerkt. Als je tijd vrijmaakt om er voor een ander te zijn, gaat dat ten koste van iets anders. Luister naar je hart, zou ik willen zeggen. Wat mij hielp, was dat ik mensen om me heen had die doorvroegen.'

'Mijn broer riep de familie bij elkaar'



Naam: Micky Epema (60)
Functie: oprichter stichting Mantelzorgers Onder Elkaar
Gouden tip: 'Blijf tijd maken voor je eigen hobby's en interesses.'

'Geef je leven niet op voor die ander'

'Ik heb me verzet tegen de term mantelzorg. Natuurlijk, mantelzorg doe je uit liefde – maar je hebt ook geen keuze. Mijn eerste kind heeft een voedselallergie en ernstige astma. Hij lag wel tien keer per jaar in het ziekenhuis. Ik zegde mijn baan als stewardess op om voor hem en zijn zusje te zorgen. Toen ik zwanger was van onze tweeling, liep mijn man hersenletsel op na een ongeluk. Hij was niet meer dezelfde. De taken verdelen ging niet. Hij werd denigrerend en wantrouwend en kon geen prikkels meer verdragen, terwijl onze kinderen veel zorg nodig hadden. Uiteindelijk zijn we gescheiden.'

Als mantelzorg heb je een luisterend oor nodig. Je draagt 24 uur per dag de zorg over je naaste, het is moeilijk om daarvan los te komen. Mijn stichting Mantelzorgers Onder Elkaar heeft een praatgroep, we organiseren creatieve middagen en vertellen waar je hulp kunt vinden. Daarnaast voer ik gesprekken met de gemeente om de positie van mantelzorgers te verbeteren. Mijn advies aan anderen? Schakel hulp in, zodat je tijd overhoudt om je eigen dingen te doen. Blijf vooral naar je sportclub of zangkoor gaan. Geef je leven niet op voor die ander. ✓

Kies ook in 2023 voor de IZZ Zorgverzekering

- ✓ Extra korting van IZZ tot € 39,60 per jaar op Zorg voor de Zorg
- ✓ Eigen Risico Compensatie tot € 385 voor zorgkosten door covid (ook bij long covid)
- ✓ Extra zorg bij long covid en langdurige klachten na covid
- ✓ Kleine, goedkopere aanvullende pakketten waaronder Zorg voor de Zorg Budget
- ✓ Ruime aanvullende vergoeding van belangrijke zorg zoals fysiotherapie en psychische hulp

Tevreden met jouw IZZ Zorgverzekering? Dan hoef je niets te doen. Je bent volgend jaar weer verzekerd van goede zorg.

izz.nl/zorg-voor-jezelf-2023



De IZZ Zorgverzekering 2023

Ook in 2023 ben je verzekerd van goede zorg met de IZZ Zorgverzekering. Want zorgen voor een ander begint met goede zorg voor jezelf.

Ook komend jaar is de IZZ Zorgverzekering volledig op jouw behoeften afgestemd. Wij weten als dé belangenbehartiger van zorgmedewerkers als geen ander welke zorg jij en je collega's nodig hebben. Ook bieden we ledenvoordelen zoals zelfhulptools, trainingen en korting op producten. Voordelen waarmee je jouw werk in de zorg nog prettiger doet én die jou helpen je leven in balans te houden. Je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ.

Financieel voordeel

Je krijgt van Stichting IZZ op de Zorg voor de Zorg-pakketten € 39,60 euro extra korting per jaar. Op het Zorg voor de Zorg Budget pakket krijg je € 15 extra korting van IZZ. Deze kortingen worden verwerkt in de premie op het polisblad. Zo zorgen we er voor dat de IZZ Zorgverzekering ook in 2023 financieel aantrekkelijk is voor jou als zorgmedewerker.

Eigen Risico Compensatie ook in 2023

Krijg tot € 385 eigen risico terug als je in de zorg werkt, corona hebt gehad en hiervoor zorgkosten hebt gemaakt. Dit geldt ook voor zorgkosten die worden veroorzaakt door long covid. De Eigen Risico Compensatie kun je aanvragen via izz.nl/erc

Extra zorg bij long covid

Uit onderzoek weten we dat bijna 1 op de 3 zorgmedewerkers na een coronabesmetting nog lang klachten houdt. Daarom willen we – naast de Eigen Risico Compensatie – iets extra's doen. Zo krijg je korting op het e-book 'Long covid zelfhulpgids'. Ook bieden we een online herstel- en bewegingsprogramma ter ondersteuning van herstel na covid.

Meer keuze uit aanvullende verzekeringen

In 2023 kun je ook voor kleine, goedkopere aanvullende pakketten kiezen binnen de IZZ Zorgverzekering:

IZZ Zorgverzekering door CZ

- Zorg voor de Zorg Budget voor €7 per maand, met onder andere 9 fysiotherapiebehandelingen, spoedeisende hulp buitenland en extra korting van IZZ

IZZ Zorgverzekering door VGZ

- IZZ Bewuzt Actief met spoedeisende zorg buitenland
- IZZ Bewuzt Fit met onder andere 4 fysiotherapiebehandelingen en spoedeisende hulp buitenland
- IZZ Bewuzt Gezond met 6 fysiotherapiebehandelingen, spoedeisende hulp buitenland en mondzorg 75% tot maximaal € 250 per jaar

Fysiotherapie en psychische hulp

Binnen de aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten krijg je:

- Ruime vergoeding voor fysiotherapie, oplopend van 9 tot 52 behandelingen per jaar
- Vergoeding van online consulten met een psycholoog van OpenUp (VGZ). Of online deelname aan het online zelfhulpprogramma Stressles (CZ).
- Vergoeding voor Mindfulness bij burn-out tot maximaal € 350

Nog meer voordeel voor IZZ-leden

Ook in 2023 bevat ons ledenaanbod acties en kortingen, afgestemd op jouw werk in de zorg. Denk aan gratis trainingen, zelfhulptools en korting op bijvoorbeeld compressiesokken of een lichtbril. Ook delen we tips, webinars en andere kennis over gezond werken in de zorg.

Activeer je lidmaatschap

Met de IZZ Zorgverzekering ben je lid van IZZ. Wel moet je dit lidmaatschap nog activeren als je ledenvoordeel wilt. Hoe? Ga naar izz.nl/activeren



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg

Ledencollectief met impact

- IZZ heeft ruim 410.000 leden: allemaal zorgmedewerkers en hun gezinsleden.
- We weten wat er speelt in de zorgsector én dus ook waar jij echt iets aan hebt.
- We doen onderzoek naar gezond werken in de zorg en adviseren zorgorganisaties.
- We dragen actief bij aan het bevorderen van jouw gezondheid en die van je collega's.

IZZ Zorgverzekering

- Dé zorgverzekering speciaal voor zorgmedewerkers.
- Afgestemd op werken in de zorg en wat jij hierdoor juist nodig hebt.
- Jaarlijkse aanscherping op basis van inzichten uit onderzoek en praktijk.
- Zo passend mogelijk: je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door VGZ of CZ.

Heb je een vraag?



Contact met IZZ

IZZ helpt je om goed voor jezelf te zorgen, en gezond en met plezier te werken. Neem contact op als je vragen hebt over:

- Jouw IZZ-lidmaatschap
- Ledenvoordelen
- Eigen Risico Compensatie



Kijk op izz.nl/contact-met-izz



Contact met VGZ of CZ

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

- Vergoedingen
- Wijzigingen doorgeven
- Declaraties indienen
- Premie berekenen



Kijk op izz.nl/klantenservice-zorgverzekering

Lees meer over de IZZ Zorgverzekering door CZ

- ✓ Nieuw: 5 ongebruikte fysiobehandelingen meenemen en jaarlijks een HealthCheck
- ✓ Ruime vergoedingen en de beste service
- ✓ Veel extra's om aan je gezondheid te werken, mét persoonlijke online coaching
- ✓ Wachtlijstbemiddeling en second opinion
- ✓ Gespreid betalen eigen risico
- ✓ Snel en makkelijk declareren

cz.nl/izz



De IZZ Zorgverzekering door CZ

Ontdek wat werkt voor jou

We begrijpen dat het bieden van goede zorg altijd doorgaat. Als zorgmedewerker wil je altijd de beste zorg bieden, en dan is het belangrijk om jezelf niet te vergeten. Voorkomen is beter dan genezen. Daarom hebben we veel preventieve extra's voor je. Goede zorg, uitstekende service én aantrekkelijke pakketten voor 2023.

Zorg die verder gaat

2023 komt eraan en dit betekent dat je een nieuwe zorgverzekering kunt kiezen. Wil je meer dan alleen uitstekende vergoedingen? Dan ben je bij CZ aan het juiste adres. Jouw gezondheid is niet die van een ander. Daarom geven we je graag persoonlijk advies en bieden we je gratis extra's, waarmee je aan je eigen gezondheid kan werken. Samen bekijken we welke zorg belangrijk is voor jou.

Nieuw: Zorg voor de Zorg Budget

Per 2023 kun je een nieuwe voordelige aanvullende verzekering afsluiten met dekkingen afgestemd op jou als zorgmedewerker. Je krijgt onder andere een vergoeding voor:

- Extra fysiotherapie
- Voedingsadvies
- Intake arbeidsfysiotherapie
- Mantelzorg
- Online gezondheidsprogramma's

Alle extra's bij de IZZ Zorgverzekering door CZ

5 ongebruikte fysiobehandelingen meenemen NIEUW

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

Jaarlijks een HealthCheck NIEUW

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

Werk online aan je gezondheid, mét coach

Maak gebruik van extra online trainingen om lekkerder in je vel te zitten of om te werken aan een gezonde leefstijl. Bijvoorbeeld een training om beter te slapen of om overspanning en een burn-out te voorkomen. Krijg exclusief toegang tot een persoonlijke online coach die je helpt om de kans op succes te vergroten. En om je leefstijlverandering echt vol te houden.

Arbeidsfysiotherapie

Als je zwaar werkt hebt of lange dagen maakt, is het belangrijk dat je voorkomt dat je lichamelijke klachten krijgt. En dat je hulp krijgt bij bestaande klachten. Een arbeidsfysiotherapeut helpt je hier graag bij.

Online mindfulness

Het is ontzettend belangrijk om tot rust te komen na een lange dienst werken. Zo voorkom je dat je gestrest raakt en daardoor minder goed in je vel zit. Probeer daarom eens een online cursus mindfulness. Kom tot jezelf en neem die rust.

Bereken je premie

De collectieve IZZ Zorgverzekering door CZ helpt je om ook in 2023 zo fit en gezond mogelijk te blijven. Ontdek alle extra's en vergoedingen die in jouw pakket zitten op cz.nl/izz. En bereken direct je premie. We helpen je graag bij wat voor jou belangrijk is!



Profiteer van CZ Extra, gewoon bij je zorgverzekering van CZ

Jouw gezondheid is niet die van een ander. Daarom biedt CZ extra support bij wat belangrijk is voor jou. Met CZ Extra maak je gebruik van handige apps, kortingen en diensten. Zoals de huidcheck van SkinVision. Of neem het Get Fit-programma. Hierbij ontvang je 4 tot 8 weken wekelijks lekkere recepten en energieke sportoefeningen in je mailbox.

Voordelen voor het hele gezin

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

De voordelen van VGZ

- ✓ Collectiviteitskorting op verschillende aanvullende verzekeringen
- ✓ De mogelijkheid om het eigen risico gespreid te betalen
- ✓ De VGZ Soepel en Sterk Coach: een app vol beweegprogramma's ontwikkeld door fysiotherapeuten
- ✓ Gezond leven: gratis apps, tips en webinars met accreditatiepunten
- ✓ Extra online psychologische hulp

Ga naar izzdoorvgz.nl voor meer informatie



De IZZ Zorgverzekering door VGZ Zorg goed voor jezelf met de IZZ Zorgverzekering door VGZ

Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt. En daar helpt VGZ jou bij. VGZ biedt méér dan alleen een goede zorgverzekering. We vinden het namelijk belangrijk om jou te helpen met je gezondheid zodat jij je gezond en vitaal kunt blijven voelen. Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ ben je ook in 2023 verzekerd van goede zorg én de beste service.

Gratis webinars, speciaal voor zorgpersoneel

Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ kun je deelnemen aan verschillende gratis webinars. Deze webinars zijn speciaal gemaakt voor zorgmedewerkers. Zo zijn er webinars over het stellen van grenzen en het mindful werken in de zorg. Maar ook over het omgaan met agressie in de zorg.

De laatste webinar van dit jaar vindt plaats op 8 december. Dit webinar heeft het thema 'Omgaan met geldstress'. Tijdens de webinar wordt dieper stilgestaan bij wat geldstress met je doet. Ook krijg je verschillende tips en handvatten van een budgetcoach.

Kijk de webinars gemakkelijk terug op izzdoorvgz.nl/mentaal.

Versterken en versoepelen

Er wordt van jou als zorgmedewerker veel gevraagd. Met de VGZ Soepel en Sterk Coach zorg je ervoor dat je lichaam fit blijft. De VGZ Soepel en Sterk Coach is een app vol beweegprogramma's ontwikkeld door fysiotherapeuten. Denk aan beweegprogramma's speciaal voor zorgmedewerkers die veel tillen. Of aan het beweegprogramma 'Soepele start': om de dag altijd lekker te beginnen. De oefeningen helpen om klachten aan nek, schouder en rug te voorkomen. Met een goede opbouw, belasting, variatie en herhaling voor verstandig oefenen.

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

- Sterke spieren en soepele gewrichten
- Ontwikkeld door fysiotherapeuten
- Inzicht in je resultaten
- Binnen 1 minuut aan de slag

Mentaal in balans

Als zorgmedewerker ben jij er altijd voor een ander. Maar hoe fijn is het om eens te praten met iemand die aandachtig luistert en advies geeft aan jou? Eén van de services waar je gebruik van kunt maken, is een gratis gesprek met een psycholoog. Gewoon, om even je hart te luchten. Of om gebeurtenissen, gedachten en zorgen uit te spreken. Even tijd helemaal voor jezelf.

- 25 minuten praten met een psycholoog over gedachten, wensen of zorgen
- Bij ons verzekerd? Dan zijn ook je vervolgesprekken gratis
- Anoniem en in een veilige omgeving
- Vandaag nog plek. En anders morgen.

Op izzdoorvgz.nl/open-up kun je meer lezen over deze service en wat het precies inhoudt.

Extra tip van VGZ

Mindfulness kan je helpen bij het vinden en behouden van een goede balans in je leven. Onze app, de VGZ Mindfulness Coach, biedt ruim 75 gratis oefeningen: van meditatie tot kinderyoga. Download de app gratis via de Google Play Store of de Apple Store.



Hulp nodig bij betalen? Wij helpen!

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Ook als het gaat om geldzaken. Moeite met betalen kan erg stressvol zijn. Maar je staat er niet alleen voor, wij helpen je graag. Zo krijg je met de IZZ Zorgverzekering door VGZ de mogelijkheid om jouw eigen risico gespreid te betalen. Meer informatie hierover vind je op izzdoorvgz.nl/hulp-bij-betalen

Zorg ook goed voor jezelf

Daarom kies ik voor IZZ



IZZ zet zich in voor jouw gezondheid en die van je collega's. Met tips, ervaringsverhalen, webinars, trainingen, kortingsacties en vergoedingen van de IZZ Zorgverzekering. Zodat jij goed voor jezelf én anderen kunt blijven zorgen. Daarom kiezen onze leden voor IZZ. En jij?

IZZ Zorgverzekering

'Biedt voor mensen in de zorg net wat extra.'
'Goede ervaringen, goede service.'
'IZZ weet hoe de zorg werkt: een uitgebreid pakket met meer fysiotherapie.'
'Goede vergoedingen voor mijn gezin.'
'Ben al jaren bij IZZ en zeer tevreden.'

'Ik kies voor IZZ omdat ik er een goed gevoel bij heb. IZZ is er speciaal voor werknemers in de zorg en daar ben ik er één van.'

Magazine de Zorg

'Ik lees de Zorg helemaal. Ook bespreek ik regelmatig onderwerpen uit het magazine met mijn collega's. Dat levert leuke discussies op.'

Ledenvoordeel

Ook in 2023 compenseert IZZ je eigen risico tot € 385 als je voor covidklachten zorg moet betalen uit je eigen risico. Ook bij long covid. En je geniet via het ledenvoordeel van aantrekkelijke voordelen zoals zelfhulptools, korting op producten en gratis trainingen.

'Als ik als zorgmedewerker zorgkosten maak vanwege een coronabesmetting, betaalt IZZ mijn eigen risico terug.'

Meer weten?
Bekijk ons aanbod op
izz.nl/zorg-voor-jezelf-2023



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.