

de Zorg

Ledenmagazine van IZZ | 2021/3



**‘Eerst
spitsuur,
dan naar
het werk’**

Pagina 4

**Zorgmede-
werkers
zoeken
minder hulp**

Pagina 8

**Mantelzorg
moet leuk
blijven**

Pagina 18



Colofon

De Zorg verschijnt vier keer per jaar voor leden van IZZ. De oplage van de Zorg is circa 175.000 stuks. Het volgende nummer van de Zorg verschijnt in het voorjaar of de zomer van 2022. **Tekst, beeld-redactie en vormgeving** Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Stefanie van der Wal (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans (Gloedcommunicatie) **Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Ivo van der Bent Photography, Studio 38C, Getty Images (FatCamera, vorDa, fad1986) **Illustraties** Gloedcommunicatie, Teldesign **Druk** Enveloprint **Redactieadres** Redactie de Zorg, Prins Willem-Alexanderlaan 719, 7311 ST Apeldoorn **Verhuisd?** Geef je adreswijziging online door via izz.nl/wijzigen **Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via izz.nl/wijzigen **Contact met de redactie** redactie@stichtingizz.nl of 055 – 204 83 31. **Geen lid?** 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!

Met je IZZ Zorgverzekering ben je automatisch lid van IZZ. Wel moet je je lidmaatschap activeren om gebruik te maken van onze ledenvoordelen, zoals een extra Eigen Risico Compensatie. Dat doe je makkelijk en snel via izz.nl/activeren.

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

Leesproblemen?

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



Met kleine stapjes voor jezelf zorgen

Met de Monitor Gezond werken in de zorg onderzoeken we hoe het gesteld is met de gezondheid van zorg-medewerkers zelf. Meer daarover lees je op pagina 8. Wist je dat mensen in de zorg voor het eerst sinds jaren zelf minder zorg gebruiken? Goed nieuws, zou je denken.

‘IZZ wil jou helpen beter voor jezelf te zorgen’

Maar wij vermoeden dat dit komt doordat jij en veel collega's ondanks gezondheidsklachten in coronatijd "gewoon" doorwerken. Omdat jullie niet kunnen worden gemist. Omdat jullie je team niet in de steek willen laten. Met zo'n

opvallende ontwikkeling bewegen we als IZZ mee. Door bijvoorbeeld je inzicht te geven in jouw gezondheid met de leefstijlapp Salut. Een app die je met kleine challenges uitdaagt om elke dag ook aan jezelf te denken: een halfuur voor het slapen de telefoon uit. 's Morgens één keer opdrukken – en omdat je toch al ligt misschien nog een paar keer. Zo willen we jou helpen beter voor jezelf te zorgen, zodat jij kunt blijven doen wat je het liefste doet: de beste zorg verlenen voor jouw patiënten of cliënten.

Bastiaan Schoel

hoofd Collectiviteit en Communicatie



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

In dit nummer:

- 4 | 'Eerst even spitsuur dan door naar het werk'
- 6 | Win een dagje sauna voor twee
- 8 | **Gezond werken in de zorg**
Zorgmedewerkers zoeken minder hulp
- 11 | **Zorg naar mijn hart:**
'Ik behandel het mooiste deel van het lichaam'
- 12 | **De zorg en ik:** 'Ik heb geleerd keuzes te maken'
- 14 | **Zorgsucces:** Hoe dan? GGZ NHN heeft weinig zieke collega's
- 17 | **Challenge:** Welk type leider ben jij?
- 18 | **De Expert:** 'Mantelzorg moet vooral leuk blijven'
- 20 | Leiderschap in zorgteams
- 22 | De IZZ Zorgverzekering in 2022
- 24 | De extra's van VGZ
- 26 | De extra's van CZ



Marjolein:
'Ik heb geleerd keuzes te maken'

Pagina 12



Pagina 20



Weinig zieke collega's.
Hoe dan?

Pagina 14

28 | Hoe vaak zet jij jezelf écht op de eerste plek?



Volg ons op:



‘Eerst even spitsuur, dan door naar het werk’

De kinderen uit bed halen, wassen, aankleden en hup, op de fiets. Voor Walter Otten, woonzorgbegeleider en verpleegkundige, is het een vertrouwd ritueel op werkdagen. Een begin van de dag dat zich herhaalt als zijn cliënten in het verpleeghuis ontwaken.

‘Het is echt even spitsuur als Gaby en ik allebei om zeven uur de deur uit moeten voor ons werk. Eerst meldt Milan zich om een uur of vijf voor zijn flesje. Soms probeer ik daarna nog een half uur te slapen, voordat Nora vraagt of we een broodje gaan eten. Ze is een echt papa’s kindje. Ik maak voor haar het ontbijt en help met wassen en aankleden.’

Omschakelen

‘Gaby en ik zijn gewend aan het strakke tijdschema en helemaal op elkaar ingespeeld. ’s Avonds om tien uur dek ik alvast de ontbijt-tafel. Op mijn werk leer ik de stagiaires ook om voorbereidingen te treffen voor de volgende dag. Dat scheelt tijd. Na de overdracht van de nachtdienst begint ook daar de dag met wassen, aankleden en helpen bij het ontbijt. Dat is ook de enige gelijkenis. Als ik de deur thuis achter me dichttrek, schakel ik om.’

Breekpunt

‘Natuurlijk loop ik wel eens te malen na werktijd. Als het bijvoorbeeld niet goed gaat met een bewoner. Dan bespreek ik dat met mijn collega’s. Ik werk in een fijn team. Een tijdje terug hielpen collega’s me nog bij een online

training die ik geef. Ik stond onder grote tijdsdruk, toen er problemen bleken te zijn met de internetverbinding. Het werk en de drukte thuis na onze verhuizing, een verbouwing en de geboorte van Milan: de combinatie werd me op dat moment even teveel, waarna zij de training van me overnamen. Ik realiseerde me dat ik dingen anders moest doen. Nu let ik beter op mijn energie.’

‘Na mijn dienst ga ik meteen naar huis. De verleiding om nog even een praatje met collega’s te maken, probeer ik te weerstaan. En als ik vrij ben, demp ik het geluid van de WhatsApp-groep van het werk. ’s Avonds, nadat we de kinderen op bed hebben gelegd, kijken Gaby en ik sowieso niet meer op onze telefoon. Mijn energie haal ik uit sport, zoals kickboksen. Helaas ben ik geblesseerd. Daarom geniet ik nu extra van het fietsen naar mijn werk. In de frisse lucht maak ik mijn hoofd leeg.’

Hoe zorg jij goed voor jezelf? Hoe blijf jij in balans? Op [izz.nl/veerkracht](https://www.izz.nl/veerkracht) denken we met je mee. Kijk en klik!



‘Om tien uur ‘s avonds
dek ik de ontbijttafel, dat
scheelt ‘s morgens tijd’

Naam: Walter Otten (36) met
zijn vrouw Gaby en kinderen
Functie: woonzorgbegeleider
en verpleegkundige bij Icare
in Assen



Wat zit je nou weer te kijken?

We hebben een paar leuke luister- en leestips voor je op een rijtje gezet:

Webinar Zelfvertrouwen

Psychologen Simone das Dores en Soesja Vogels nemen je mee in de wereld van zelfbeeld en zelfvertrouwen. Met praktische oefeningen en tips

helpen ze je meer op jezelf te vertrouwen. Kijk het webinar terug via: izz.nl/webinar-zelfvertrouwen.



Podcast 'Leidinggevende belangrijker voor gezonde medewerkers dan huisarts'

In deze podcast gaan Martijn Venus van IZZ en Marja Strasse, leidinggevende van ZZG Zorggroep in gesprek met Robin Rotmans, journalist van BNR Nieuwsradio over brandjes blussen en quick fixes tegenover gezond leiderschap en echt zorgen voor gezonde medewerkers. Luisteren kan via: izz.nl/zorgorganisaties/podcast-serie-izz.



1 op de 4

zorgmedewerkers heeft verstoorde of onrustige slaap...

blijkt uit ons onderzoek Monitor Gezond werken in de zorg. Dit speelt vooral bij zorgmedewerkers die last hebben van longcovid, geen psychosociale hulp van hun organisatie krijgen of naast het werk ook mantelzorger zijn.



Wil je beter slapen? Als IZZ-lid ontvang je ruim 20% korting op de online Slaap masterclass. Kijk op izz.nl/masterclass-hallo-slaap

IZZ Zorgverzekering, ook in 2022 afgestemd op jou

IZZ zorgt voor de zorg. Jij maakt dat, doordat je een IZZ Zorgverzekering afneemt, samen met 410.000 anderen mogelijk. Dank je wel daarvoor. Ook komend jaar hebben we weer mooie ledenvoordelen, afgestemd op jouw werk in de zorg. Denk aan € 30 korting op een aanvullend Zorg voor de Zorg-pakket, een extra Eigen Risico

Compensatie, een persoonlijke gezondheidsapp en waardevolle tools en webinars op het gebied van slaap, stress en veerkracht.



Weten wat nog meer? Kijk op pagina 22-23 of izz.nl/zorg-voor-jezelf-2022.



Win een dagentree voor twee van sauna.nl



Je hebt vast vrienden, familie of collega's die in de zorg werken. Hardwerkende zorgmedewerkers die vaker goed zorgen voor anderen dan voor zichzelf. Wie zijn dit en wat wil je tegen ze zeggen? Praat deze week mee op onze socialmediakanalen. Onder de reacties op het social bericht verloten we drie keer twee dagentrees voor een sauna aangesloten bij sauna.nl.

Zo doe je mee!

Stap 1: Like én volg IZZ op Instagram of Facebook.

Stap 2: Reageer onder ons bericht over "zorg-voor-jezelf" met 1. De naam van de persoon die wel een "zelfzorg" steuntje in de rug kan gebruiken en 2. Je boodschap: wat wil je tegen hem of haar zeggen?



Zie de voorwaarden voor deze actie én verwijzing naar onze socials op izz.nl/zorg-voor-jezelf.



Werk aan een gezonde leefstijl met Salut

Wil je wel een gezondere leefstijl, maar krijg je die niet goed onder de knie? Download dan de leefstijlapp Salut. Met laagdrempelige opdrachten rond de thema's ontspanning, beweging, voeding en gewoonte helpt Salut je met kleine stapjes op weg naar een gezondere leefstijl. Gericht op hoe jij je voelt en wat bij jou past. In de app vind je nog veel meer informatie, tools, tips en verhalen van IZZ afgestemd op jouw werk in de zorg.



Bekijk de app en doe mee:
izz.nl/leefstijlapp



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

Volg de online training van HeartMath

Je hart doet veel en goed werk. Wil je leren hoe je jouw hart kunt inzetten voor minder stress? Weet je hoe je na een werkdag nog energie kunt overhouden voor thuis?

Dit leer je in de online training van HeartMath. Met elke week nieuwe inzichten om te integreren in je dagelijks leven en werk.

Gratis voor IZZ-leden



Jouw persoonlijke maaltijdbox

Wat je leefstijl ook is: verantwoord en vers eten hoeft geen dagtaak te zijn. Ekomeni maakt gezond eten gemakkelijk met een 100% biologische maaltijdbox voor dertien verschillende leefstijlen. Van vegan en koolhydraatarm tot glutenvrij. Ontvang korting op jouw eerste twee boxen van Ekomeni.



Gezondheidsklachten in de zorg

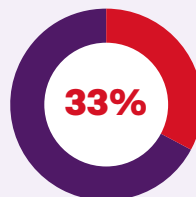
Vergeet jezelf niet als je zorgt

Voor het eerst in vijf jaar gaan jij en je collega's minder vaak naar de fysiotherapeut en psychisch hulpverlener. Goed nieuws? Nee, integendeel. Want het gaat helemaal niet beter met jullie gezondheid blijkt uit hetzelfde onderzoek. Er zijn duidelijk meer klachten en ziekmeldingen.

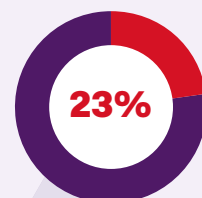
De invloed van een werkgever die jou goed ondersteunt

83% van alle zorgmedewerkers krijgt hulp van hun werkgever als corona het werk psychisch erg zwaar maakt.

Wat voor hulp krijgen ze zoal?



INDIVIDUELE
PSYCHOLOGISCHE HULP



BEDRIJFS-
OPVANGTEAM



1 op de 5 zorgmedewerkers is het afgelopen jaar **besmet geweest** met corona



8 op de 10 zorgmedewerkers **piekeren** over corona



bijna de helft van de besmette zorgmedewerkers heeft ook **na 3 maanden nog klachten**. Dit is een kwart meer dan het landelijk gemiddelde van 37%

De impact van corona als je werkt in de zorg

Hulp is belangrijk

- medewerkers waarderen hun algemene gezondheid en werkvermogen beter
- zij zijn minder lichamelijk en emotioneel uitgeput
- ze slapen beter
- ze zijn minder vaak ziek
- ze hebben veel meer energie





Zo kan je werkgever helpen

Je leidinggevende en werkgever kunnen je helpen. Misschien wel meer dan jij denkt. De twee belangrijkste manieren waarop een organisatie positieve invloed uitoefent op de gezondheid van haar medewerkers zijn:

1. Aanmoedigen van persoonlijk leiderschap. Het creëren van een werkomgeving waarin jij en je collega's zeggenschap en verantwoordelijkheid met elkaar delen.
2. Zorgen voor een gezond en veilig organisatieklimaat. Daardoor merk jij dat er veel aandacht en prioriteit is voor jouw gezondheid. En ook voor je veiligheid en welzijn.



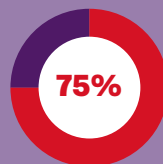
Wil je hiermee aan de slag? Breng [izz.nl/indialoog](https://www.izz.nl/indialoog) onder de aandacht van jouw leidinggevende

Wat is er aan de hand?

Hoe komt het dat mensen die in de zorg werken minder vaak hulp zoeken bij een zorgverlener terwijl er wel meer gezondheidsklachten zijn en verzuim is? Eén uitleg is dat sinds het uitbreken van corona veel zorgorganisaties hun medewerkers psychische hulp zijn gaan aanbieden. Maar dit verklaart de daling van jullie zorggebruik voor slechts een klein deel. De voornaamste reden is dat nogal wat zorgmedewerkers zorg mijden. Daar zijn grote risico's aan verbonden. Je klachten kunnen verergeren en meer collega's dreigen door ziekte uit te vallen.

Soort klachten

Gezond werken in de zorg is sinds jaar en dag een aandachtspunt. En corona heeft het er niet eenvoudiger op gemaakt om gezond je werk te blijven doen. Je collega's van het IZZ Ledenpanel voelden dit vorig jaar ook:



had last gehad van de spieren of gewrichten



kampte met psychische klachten

Drempel bij hulp zoeken

Toch bezocht van beide groepen slechts de helft een zorgverlener. Maar waarom zijn veel collega's met hun fysieke en mentale pijntjes blijven lopen? Vooral corona wierp tal van drempels op:

- minder aanbod van zorg
- een gesloten praktijk
- liever geen digitaal consult
- angst voor een coronabesmetting

12%

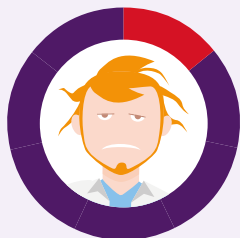
INTERVISIE-
BJEEN-
KOMSTEN

11%

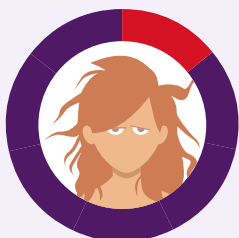
E-HEALTH



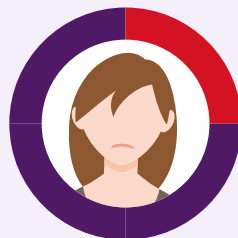
Zo voelen zorgmedewerkers zich



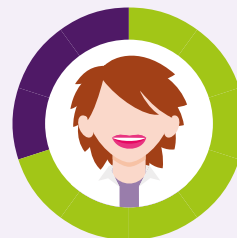
1 op de 7 zorgmedewerkers voelt zich vaak of altijd emotioneel uitgeput door het werk



1 op de 7 zorgmedewerkers voelt zich vaak of altijd lichamelijk uitgeput door het werk



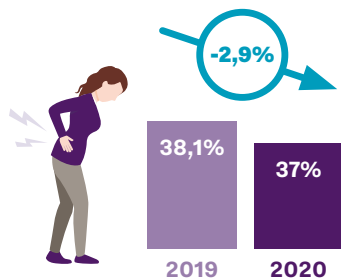
bijna 1 op de 4 zorgmedewerkers heeft last van een onrustige of gestoorde slaap



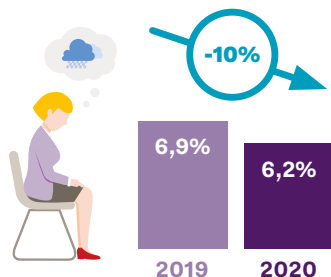
7 op de 10 zorgmedewerkers voelt – ondanks het zware werk – veel energie en betrokkenheid

Zorgmedewerkers gebruiken minder zorg

Gebruik fysiotherapie



Gebruik psychische zorg



Collega's zitten ziek thuis

Je hoort regelmatig de schrijnende cijfers over uitval in zorgteams. Bijna 1 op de 4 mensen met een baan in de zorg bleef vorig jaar door lichamelijke of geestelijke gezondheidsklachten thuis! Gemiddeld zijn zij 14 dagen afwezig. Volgens veel medewerkers zijn hun klachten (deels) voortgekomen of verergerd door hun werk.

Blijf niet rondlopen met klachten

Beter is het om klachten aan te pakken of nog beter: te voorkomen. De eerste zet hiervoor moet van jezelf komen. Zeker als het om jouw gezondheid gaat heb jij de regie! Maar helemaal alleen staan jij en je collega's er niet voor. Er is namelijk veel hulp beschikbaar. IZZ helpt je op veel verschillende manieren. Van een op jouw werk afgestemde zorgverzekering tot tal van praktische tips. Denk bijvoorbeeld aan de handzame hulpgids *12 keer goed voor jezelf zorgen* of het webinar *Zelfvertrouwen*. Kijk voor meer informatie op izz.nl/download-hulpgids-zelfzorg of izz.nl/webinar-zelfvertrouwen.

De cijfers in dit artikel zijn afkomstig uit de IZZ Monitor Gezond werken in de zorg 2021. De Monitor is een jaarlijks terugkerend vragenlijstonderzoek in samenwerking met Universiteit Utrecht. Ruim achttien duizend zorgmedewerkers deden mee in 2021.

Nieuwsgierig naar alle resultaten van de Zorgmonitor? Bekijk izz.nl/zorgorganisaties/monitor





‘Ik behandel het mooiste deel van het lichaam’

Patiënten met kaakklachten helpen zodat ze zonder pijn kunnen eten of hun gebit kunnen behouden. Dat geeft kaakfysiotherapeut Saskia Vrickx veel voldoening.

‘Orofaciale fysiotherapie: wat is dat?, hoor ik regelmatig. Ik behandel het mooiste deel van het lichaam: het hoofd. Dat maakt mijn werk bijzonder. Iemands gezicht of mond aanraken, dat doe je niet zomaar. Patiënten moeten je vertrouwen. Het is een intiem gebied, je komt letterlijk en figuurlijk heel dichtbij. In mijn praktijk zie ik steeds meer mensen met stressklachten door toenemende werkdruk. Ze lopen op hun tandvlees of bijten letterlijk door. Vaak krijgen zij last van hun nek of kaken. Of van hoofdpijn of oorsuizen. Door zelfmassage- en ontspanningsoefeningen te geven, leg ik uit hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen. En vertel ik hoe ik dat zelf doe, door even te wandelen in de pauze bijvoorbeeld en regelmatig te sporten. Het mooiste is als ze mij niet meer nodig hebben. Laatst kreeg ik een zelfgebakken cake van een patiënt. Zielsgelukkig is ze. Doordat ze niet langer duizelig is, kan ze thuis blijven wonen. Dat ik met mijn werk kan bijdragen aan iemands lichamelijk en geestelijk welzijn, raakt me.’



Wil jij ook in de Zorg met jouw bijzondere functie? Mail dan naar redactie@stichtingizz.nl

‘Door werk, studie en
privé goed te plannen
heb ik mijn balans
gevonden’

A woman with short reddish-brown hair, smiling, is standing in shallow water. She is wearing a black wetsuit with blue polka dots on the sleeves and the word 'BTTLNS' on the chest and leg. She is holding an orange buoy. The background shows a body of water and trees.

Naam: Marjolein Pors (26)
Functie: woonbegeleider en
persoonlijk ondersteuner bij Frion.
Onlangs hbo-opleiding Sociaal
Werk in de Zorg afgerond

‘Ik zei tegen iedereen ja’

Marjolein Pors stort zich na haar studie vol enthousiasme op haar baan. En geniet daarnaast van een druk sociaal leven. Het werk is echter onregelmatig met en af en toe diensten van vijf of meer dagen achter elkaar. Dus is het soms zoeken naar de juiste balans.

‘Voordat ik ging werken, zei ik overal ja tegen. Ik vind alles leuk’, vertelt Marjolein. Maar vijf jaar geleden startte ze als woonbegeleider op een woongroep voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Werk dat veel van haar vraagt, maar ook veel voldoening geeft. Alleen maakt het onregelmatige werk het lastig om structuur in haar agenda aan te brengen. Ze heeft daarnaast tijd nodig om bij te komen. Vooral als ze avonddienst heeft en ‘s morgens weer vroeg moet beginnen. ‘Ook als een dienst rustig verloopt, ben ik er thuis in mijn hoofd nog vaak mee bezig. Dan lukt in slaap vallen niet meteen.’

Prikkelbaar

Na een drukke werkweek merkt haar vriendin dat ze prikkelbaar is en snel emotioneel raakt. ‘Als we in zo’n periode meerdere privé-afspraken hadden, zei ik soms: “Ga jij maar alleen.” Dingen waar ik energie van krijg, zoals met familie en vrienden wat drinken en zelfs mijn zwemtrainingen, zegde ik op zulke momenten af. Er was geen tijd meer om even niks te doen. Het voelde alsof ik over mijn

grenzen heenging.’ Op haar werk spreekt Marjolein er niet over. Ook niet als ze wordt ingeroosterd voor diensten van zes, zeven dagen achter elkaar. ‘Collega’s doen dat zonder klagen. Voor mij is dat net te veel. Ik zie het als mijn probleem.’

‘Collega’s doen dat zonder klagen. Voor mij is dat net te veel’

Keuzes maken

Om te voorkomen dat hun relatie eronder lijdt, praten Marjolein en haar vriendin er regelmatig over. Ze spreken af om een dag per week samen vrij te zijn. ‘De maandag is voor ons heilig.’ Die nieuwe regelmaat weerhiel Marjolein er niet van om naast haar werk een tweejarige hbo-opleiding te beginnen. ‘Van dat plan kreeg ik energie. Al realiseerde ik me dat ik echt prioriteiten moest stellen, wilde ik niet overbelast raken.’ Begin dit jaar studeerde ze af. ‘Het was pittig.’ Ze vond haar weg door

studie, werk en privé goed te plannen. ‘Ik heb geleerd om keuzes te maken. Om niet vier keer per week met vrienden af te spreken, maar één keer. En om niet aan alle verwachtingen te willen voldoen. Als ik meer dan vijf dagen achter elkaar word ingeroosterd, probeer ik diensten te ruilen. Ik geniet nu weer van dingen die ik als “moeten” was gaan ervaren.’

Collegiale steun

Tijdens haar opleiding werkte Marjolein een dag minder. Ze kon niet alle werkzaamheden uitvoeren. ‘Mijn collega’s hadden daar begrip voor. Het is fijn om in een flexibel team te werken waarin collega’s elkaar helpen. Daardoor voelde ik me gesteund. Dat mijn studie werkgerelateerd was, maakte het wel makkelijker om dat aan te geven.’

Wil jij je gezondheid versterken? Kijk naar de (nieuwe!) gratis extra's voor IZZ-leden op [izz.nl/ledenvoordelen](https://www.izz.nl/ledenvoordelen)



Altijd al oog voor eigen mensen

Zorgmedewerkers gebruiken zelf minder zorg, terwijl ze wel lichamelijke en psychische klachten hebben. En de verzuimcijfers zijn sinds de coronapandemie toegenomen. Maar niet bij GGZ Noord-Holland-Noord.



‘Ons management is enorm betrokken’

Paul Brussee, psychiatrisch verpleegkundige

‘En toen kwam er een appeltaart door mijn brievenbus’, vertelt Paul Brussee, psychiatrisch verpleegkundige bij GGZ NHN, met een glimlach van oor tot oor. ‘Dat lijkt misschien iets onbenulligs, maar door zo’n traktatie voel je je weer gezien en gehoord. In crisistijden een gebaar dat extra veel indruk maakt en tekenend is voor de enorme betrokkenheid van ons management. Zij ondernamen verschillende acties om ons bij te staan en zorgden voor verbinding met elkaar in tijden van lockdowns. Denk aan GGZ Live, een heus tv-programma. Vanuit een echte tv-studio verzorgden collega’s en de Raad van Bestuur een uitzending die de andere medewerkers vanuit huis konden volgen. Met daarin leuke winacties en allerlei guilty pleasures van collega’s. Erg leuk. Of digitale huis-kamergesprekken met de Raad van Bestuur, waar GGD-medewerkers ook een keer bij aansloten en ons de feitelijke informatie over corona en vaccins vertelden. Al deze acties samen hebben er denk ik voor gezorgd dat we het gered hebben. En er met z’n allen nog staan.’

Al deze corona-initiatieven kwamen bij GGZ NHN niet uit de lucht vallen. ‘Alleen met gezonde medewerkers kun je goede zorg verlenen’, vertelt Coby Witte, re-integratiespecialist bij GGZ NHN. ‘Dat is altijd al onze visie geweest en dat trokken we in crisistijden dan ook door. Voor corona boden we ons personeel bijvoorbeeld al een versnelde route aan om intern gebruik te maken van psychische zorg. Uiteraard via een officiële verwijzing van de bedrijfsarts.’ Tijdens de drukke perioden in coronatijd was het niet nodig om hier vaker dan normaal gebruik van te maken.

Wat kon wél

Coby: ‘ook zijn we, toen de crisis uitbrak, met onze medewerkers in gesprek gegaan over hun wensen en behoeftes om hun werk goed en gezond te blijven doen. Voor de een was dat een uur wandelen per dag, voor de ander was dat toch naar kantoor gaan. Binnen de kaders van de coronaregels van de overheid keken we altijd samen met hen naar wat wél kon en zorgden we voor maatwerk. Die aanpak werkte en dat zagen we goed terug in het aantal ziekmeldingen onder het personeel. Dat is, behalve in maart 2020, nooit toegenomen. We zagen op een gegeven moment zelfs een afname in de verzuimcijfers. Een positieve uitslag in coronatijd die écht positief is.’

Grote saamhorigheid

Ook de veiligheid en de gezondheid van zorgmedewerkers zelf staat centraal bij GGZ NHN. Zoveel zelfs dat de Raad van Bestuur besloot een eigen test- en later vaccinatiestraat in te richten. Coby: ‘Zo kon ons personeel zich altijd vooraf laten testen bij coronagerelateerde





Over GGZ Noord-Holland-Noord

GGZ NHN is specialist in de geestelijke gezondheidszorg bij ernstige psychiatrische klachten en heeft 2.200 mensen in dienst. Al voor de coronatijd had de organisatie veel oog voor het welzijn van het personeel. En tijdens de crisis startte de organisatie diverse succesvolle initiatieven, zoals de tweewekelijkse brief van de Raad van Bestuur, de digitale huiskamer, een test- en vaccinatiestraat en een cohortafdeling voor cliënten met corona. Deze afdeling heeft GGZ NHN uiteindelijk slechts drie weken hoeven te gebruiken.

klachten. Later begon het vaccineren en toen zagen we iets bijzonders gebeuren.' Monique Witte-Frinks, verantwoordelijk voor de personeelsplanning van de vaccinatiestraat, vult aan: 'Ik kreeg heel veel aanmeldingen van medewerkers die in hun eigen tijd wilden helpen in de vaccinatiestraat. Zodat

we heel snel alle collega's, cliënten en zelfs mensen van zorgorganisaties in de buurt konden vaccineren. Er meldden zich ook collega's bij mij die andere collega's voorrang wilden geven bij het vaccineren.

Bijvoorbeeld omdat ze een zwakere gezondheid hadden en daardoor veiliger hun diensten konden draaien. Dat gevoel van samen was er echt.' Een van de zorgmedewerkers die zich

'Dat gevoel van samen was er echt'

Monique Witte-Frinks, voormalig coördinator vaccinatiestraat



aanmeldde als hulp in de vaccinatiestraat was Paul. 'Ik voelde dat ik moest helpen. Dankzij Monique kon ik mijn bijdrage leveren en andere mensen vaccineren. Uiteindelijk heb ik naast mijn normale werk één dag geholpen bij de vaccinatiestraat. Ik had graag vaker geholpen, maar het was al snel niet meer nodig. Omdat er zoveel mensen meehielpen, verliep dat werk voorspoedig. Ik zou het morgen zo weer doen.' Dat geluid hoorde Monique ook van de andere collega's die meehielpen. 'Het past bij het gevoel van iets kunnen doen in een tijd dat je de controle kwijt lijkt te zijn.'

Lessen voor de toekomst

Ondanks dat ze bij GGZ NHN al goed wisten hoe ze voor hun medewerkers moesten zorgen, zijn er toch enkele belangrijke lessen voor de toekomst. Monique: 'Ik ben mij meer bewust geworden van hoe het onderhouden van een goede band met je collega's van meerwaarde kan zijn. Dat heeft mij erg geholpen bij het maken van de roosters. Collega's zijn dan flexibeler en sneller geneigd om te helpen als je ze belt.' Coby vult aan: 'We zien nu medewerkers terugkomen met langdurige coronaklachten. Hoe kunnen we hun terugkeer zo goed mogelijk begeleiden? Zorg op maat bieden, blijft ook na deze crisis belangrijk om ze zo goed en gezond mogelijk te laten werken.' Paul bekijkt het meer van de praktische kant: 'Ik let nu nog steeds goed op hygiëne. Ik was nog altijd mijn handen vaker dan voor corona. Ook heb ik gezien hoe ontzettend belangrijk het is dat we als collega's solidair met elkaar omgaan en op elkaar blijven letten. Dat mag niet verdwijnen.' Hij haalt opgelucht adem. 'Wat is er onder ons personeel weinig gebeurd, terwijl er zoveel had kunnen gebeuren.' /

'We hadden een eigen test- en vaccinatiestraat'

Coby Witte,
re-integratiespecialist



IZZ meet zorggebruik

In 2020 gebruikten zorgmedewerkers voor het eerst in vijf jaar minder fysiotherapie en psychische zorg, blijkt uit IZZ-onderzoek. Dat lijkt goed nieuws, maar is het niet, want collega's zijn meer ziek.

Lees meer op pagina 8 -
10 of op izz.nl/zorgorganisaties/zorgmonitor



Welk type leider schuilt er in jou?

Wist je dat iedereen wel wat van een leider in zich heeft? Bijvoorbeeld als je vanuit jouw deskundigheid en kennis de zorg beter probeert te maken. En als je opkomt voor je vak en je beroep. Wat voor een soort leider ben jij?

Dienende leider: de bewaker

Als leider zet je eigen werk even opzij om iemand te helpen. Je biedt mensen steun, stimuleert zelfvertrouwen en laat ze boven zichzelf uitstijgen. Je staat sensitief tegenover persoonlijke zorgen van anderen. En je cijfert jezelf weg, maar houdt altijd alles in de gaten.



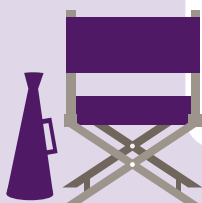
Empowering leider: de supporter

Je praat, juicht, pept op, en geeft vertrouwen. Je collega's halen zo het maximale uit hun talent. Als leider help je mensen presteren. Je stimuleert hen om verantwoordelijkheid te nemen en om individueel en als team tot bloei te komen.



Directieve leider: de regisseur

Geef acht! Jij zet de lijnen uit, de rest volgt. Je neemt snel beslissingen en lost problemen op. Let op dat je deze stijl gedoseerd toepast. Anders bestaat de kans dat collega's zich tegen je keren.



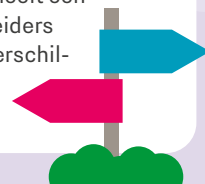
Afwezige leider: de individualist

Je bemoeit je niet met collega's en hoe ze hun werk doen. Als afwezige leider draag je veel verantwoordelijkheden over. Misschien wel téveel. Het zou goed zijn wat meer van jezelf te laten zien en echt betrokken te raken bij je team. Zij hebben jouw steun, feedback en waardering nodig.



Situationele leider: de opportunist

Elke situatie en elke collega vraagt om een andere manier van ondersteuning. Hoeveel sturing of ondersteuning heeft een collega nodig? De beste leiders voelen dit aan en weten verschillende leidende rollen af te wisselen.



Wil je meer weten over leiderschap en wat je ermee kunt als zorgmedewerker? Lees het artikel op pagina 20-21.



‘Mantelzorg vooral leuk

Veel zorgmedewerkers zorgen ook naast hun werk, dus in privétijd. Voor een hulpbehoevende partner, kind, ouder, familielid, bekende of buur staan ze langdurig en onbetaald klaar. Natuurlijk vol overgave en zonder er iets voor terug te verwachten. Maar hoe voorkom je dat het een te zware wissel trekt op je baan en op je leven?

In Nederland verleent circa een derde van de beroepsbevolking mantelzorg. Ook in de zorg combineren veel collega's mantelzorg met betaald werk. 'Zorgmedewerkers trekken mantelzorgvragen naar zich toe', vertelt Elly Waaijer van Stichting Scouters. 'Aan de andere kant zie je ook dat de omgeving verwacht dat je mantelzorgtaken op je neemt als je al in de zorg werkt. De druk komt van beide kanten.'

Voor veel mantelzorgers is het lastig alle ballen in de lucht te houden. Uit de Monitor Gezond werken in de Zorg van IZZ blijkt dat mantelzorgende zorgmedewerkers hun gezondheid lager waarderen. Ook zijn deze collega's

vermoeider en slapen ze slechter. Hun verzuim is hoger en ze denken vaker na om een baan buiten de zorg te zoeken. Zeker als de zorgsituatie complexer wordt, neemt de druk verder toe. 'Als degene voor wie je zorgt, bijvoorbeeld door dementie, echt niet meer alleen kan blijven, kun je dan nog wel naar je eigen werk? Welke hulp moet er komen? En wie moet dat dan zijn? Bepaal dat maar eens als het om je ouder of partner gaat.'

Tip voor plezier

Elly vindt de inzet van zorgmedewerkers bewonderenswaardig. Maar waarschuwt dat dit niet grenzeloos is. 'Als je zorgmedewerker bent, steek je graag je

Elly Waaijer is voorzitter van Stichting Scouters, een adviesorganisatie voor mensen die beter willen bewegen, voor hun mantelzorgers en hun hulpverleners.

moet blijven'

handen uit de mouwen. Niet denken, maar doen. Het gevaar is dat je dan te lang wacht met hulp inschakelen. Mijn advies: houd het niet allemaal bij jezelf.' Ook degene die mantelzorg krijgt, moet weten dat het niet meer gaat, benadrukt Elly. Toen Elly voor haar vader zorgde, wilde hij niets veranderen. Het was toch goed zoals het ging? 'Dat is hartstikke moeilijk, dat moet je onder ogen durven zien. Maar zie het zo: je moet ook tijd overhouden om samen leuke dingen te doen. Gezellig een kopje thee drinken, terwijl iemand anders de schoonmaak doet. Zet af en toe een stapje terug om te zien of je je eigen leven nog kunt leiden. Of je gezin er niet onder lijdt en of er nog genoeg tijd is voor plezier. Mantelzorg moet vooral leuk blijven.'

Volgens Elly hebben mantelzorgers zelf vaak niet in de gaten dat ze over hun grenzen gaan. 'Maar de signalen zijn er. Het gevoel dat je alleen nog maar aan het rennen bent. Van werk naar zorg naar privéleven – vaak past het niet op elkaar.'

Betrek anderen

Elly: 'Ik zorg nu ook voor mijn partner. Hij roept weleens: "Ik moet altijd wachten!" Waarop ik vaak reageer: "En ik moet altijd jachten!" Zorg daarom dat anderen mee gaan doen. Van de buurvrouw tot andere familieleden, zodat je zelf meer rust krijgt.' Ook van degene die de zorg ontvangt, mag je verwachten dat hij preventief in hulpmiddelen of ondersteuning investeert. 'Kan het beter met minder risico's? Mijn vader werd



'Wacht niet te lang met hulp inschakelen'

gewassen terwijl hij in bad op een gammel krukje uit de tuin zat. Dat kan met een badplank zo veel veiliger en comfortabeler, zowel voor de patiënt als de zorgverlener. Dus blijf voortdurend de situatie analyseren.'

Antenne

Werkgevers van mantelzorgers hebben soms ook een sleutel tot verlichting in handen. Al weten ze dat zelf vaak niet. Er zijn veel regelingen zoals verlofregelingen, die ook vaak wettelijk verankerd zijn. Op Mantelzorg.nl staat een uitgebreid overzicht. Die regelingen zouden leidinggevenden volgens Elly actiever moeten aanbieden. Mantelzorgers praten niet zo gemakkelijk over hun situatie. Dat vraagt om een extra antenne. Tegelijk is dat een oproep aan de mantelzorger: vertel op je werk over je mantelzorgtaken.' /

Volg de training voor mantelzorgers

Op verzoek van IZZ ontwikkelde Scouters een online training voor mantelzorgende zorgmedewerkers. Hierin krijg je hele praktische handvatten aangereikt om ervoor te zorgen dat je binnen je grenzen blijft. Zodat je onbalans herkent en weet wat je er aan kunt doen. Ben je aanvullend verzekerd bij IZZ? Dan biedt IZZ je de training gratis aan. Lees meer op izz.nl/training-mantelzorgers

Leiderschap in zorgteams

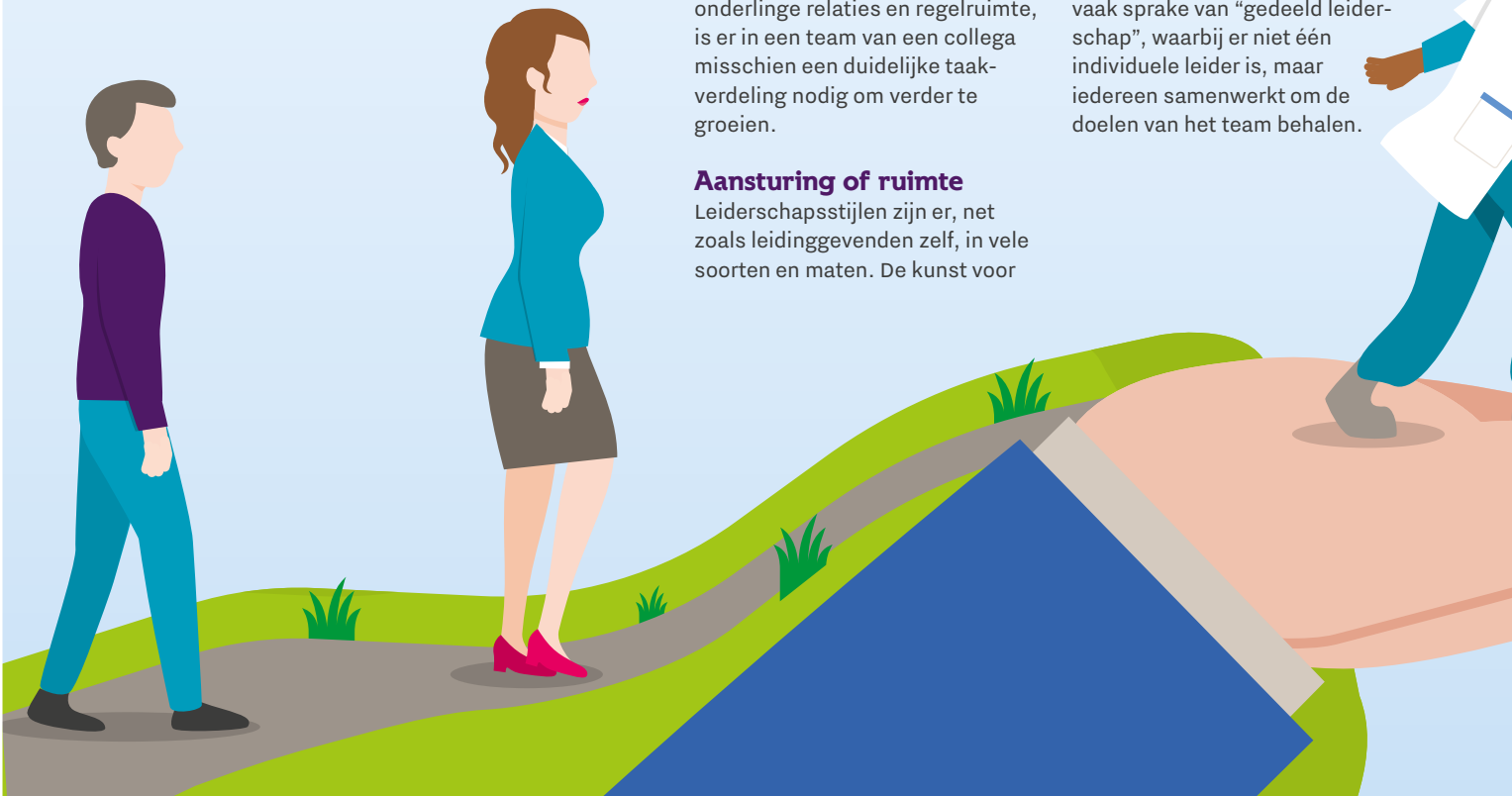
Beter leiderschap zorgt voor gezondere zorgmedewerkers. En is daarom onderwerp van gesprek bij veel teams in de zorg. Maar welk type leiderschap helpt jou en je collega's het meest? Zeker de coronacrisis maakt duidelijk dat verschillende situaties om een andere manier van leidinggeven vragen.

Uit onderzoek van IZZ en de Universiteit van Utrecht blijkt dat jouw leidinggevende veel invloed heeft op jouw welzijn en gezondheid. Een leidinggevende die jou inspireert, zorgt er ook voor dat je met meer plezier naar je werk gaat. En een slechte manager kan je verdrietig of boos maken. De leiderschapsstijl die nodig is, kan afhangen van de organisatie, het individu en het moment. Waar in jouw eigen team wellicht behoefte is aan een focus op onderlinge relaties en regelruimte, is er in een team van een collega misschien een duidelijke taakverdeling nodig om verder te groeien.

Aansturing of ruimte

Leiderschapsstijlen zijn er, net zoals leidinggevers zelf, in vele soorten en maten. De kunst voor

leidinggevers is om op basis van de situatie de leiding te nemen op een manier waar jullie team behoefte aan heeft. De leidinggevende balanceert continu tussen controleren en aansturen aan de ene kant (directief) en ruimte geven aan de andere kant (empowering). Empowering leiderschap zie je bijvoorbeeld terug in zelfsturende teams en komt vaker voor in de gehandicaptenzorg en de geestelijke gezondheidszorg dan in de VVT en ziekenhuizen. Er is dan ook vaak sprake van "gedeeld leiderschap", waarbij er niet één individuele leider is, maar iedereen samenwerkt om de doelen van het team behalen.





‘In crisistijd word je misschien liever direct aangestuurd met heldere opdrachten’

Henrico van Roekel, promovendus Gezond leiderschap in de Zorg, Universiteit Utrecht

Zelf beslissen?

Henrico van Roekel (Universiteit Utrecht) doet in samenwerking met IZZ onderzoek naar leiderschap in zorgteams en het effect daarvan op het welzijn van zorgmedewerkers. Hij ontdekte dat empowering leiderschap in zorgorganisaties vaak voor meer welzijn zorgt bij medewerkers. ‘Dat geldt vooral in de normale dagelijkse praktijk. Wanneer een team of organisatie in een hevige crisis belandt, zoals bijvoorbeeld de afgelopen coronacrisis, leidt empowering leiderschap juist tot minder welzijn. Veel verantwoordelijkheid voor zorgmedewerkers kan dan leiden tot stress of werkdruk. In crisistijd word je

misschien juist liever direct aangestuurd met heldere opdrachten, terwijl je op “normale” dagen liever zelf meer beslissingen neemt.’

Tweerichtingsverkeer

Gezond leiderschap is tweerichtingsverkeer. Zowel jouw leidinggevende als jijzelf kunnen ervoor zorgen dat jij en je team in elke situatie goed worden aangestuurd. Zodat iedereen goed werk kan leveren in een prettige werkomgeving. 

Doe je voordeel met deze inzichten:

- Leidinggevend: probeer aan te voelen wanneer het nodig is om van leiderschapsstijl te switchen.
- Zorgmedewerkers: bedenk hoe jouw leidinggevende en team te werk gaan. En welk effect dit heeft op je welzijn. Bespreek wat je in bepaalde situaties van elkaar verwacht.

Welke leider schuilt er in jou?
Doe de challenge op pagina 17.

Leid je team gezond! Volg de driedaagse training Gezond Werken 2.0. Lees meer op izz.nl/training-gezondwerken



Kies ook in 2022 voor de IZZ Zorgverzekering

- ✓ Scherpe premie én 5% collectiviteitskorting
- ✓ Ruime vergoedingen voor fysio en psychologische ondersteuning
- ✓ Extra Eigen Risico Compensatie bij COVID-19
- ✓ Speciaal Zorg voor de Zorg-pakket met € 30 extra korting per jaar
- ✓ Gratis trainingen, tools en kortingsacties om je gezondheid te versterken

izz.nl/zorg-voor-jezelf-2022



De IZZ Zorgverzekering Ook in 2022 afgestemd op wat jij nodig hebt!

De IZZ Zorgverzekering is ook komend jaar weer helemaal op jou afgestemd. Met een aantal mooie (nieuwe) ledenvoordelen. Passend bij jouw werk in de zorg én bij deze tijd waarin goed zorgen voor jezelf en de mensen die je lief zijn belangrijker is dan ooit. Je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door VGZ of CZ.

• 5% korting en € 30 korting extra

We bieden je met de IZZ Basisverzekering weer een scherpe premie. Ook krijg je opnieuw 5% collectiviteitskorting. En € 30 extra korting per jaar van IZZ op de aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten.

• Extra Eigen Risico Compensatie

Werk je in de zorg, heb je corona gehad en daarvoor je eigen risico moeten aanspreken? IZZ compenseert ook in 2022 eenmalig je eigen risico tot € 385,-. Volg je op verwijzing het speciale Herstelzorgprogramma van de overheid (de variant die doorloopt in 2022), dan heb je nogmaals recht op de Eigen Risico Compensatie.

• Fysio en psychische ondersteuning

Psychische ondersteuning nodig? De IZZ Zorgverzekering vergoedt drie gesprekken met een psycholoog of deelname aan het programma Stressless, afhankelijk van jouw aanvullende zorgpakket. In onze aanvullende Zorg voor de Zorg-pakketten zijn ruime vergoedingen voor fysio opgenomen: van 16 tot wel 52 behandelingen!



Tevreden met jouw IZZ Zorgverzekering?

Dan hoef je niets te doen. Benieuwd naar de specifieke extra's van VGZ of CZ? Lees dat op pagina 24, 25, 26 en 27.



IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg

Werken aan je leefstijl

Leefstijlapp Salut

Met laagdrempelige opdrachtjes rond de thema's ontspanning, beweging, voeding en gewoonte helpt leefstijlapp Salut je samen met IZZ op weg naar een gezondere leefstijl. Gericht op hoe jij je voelt en wat bij jou past.

Verbeter je slaap

Een op de vier zorgmedewerkers heeft een onrustige of verstoorde slaap. Met Hallo Slaap verbeter je je slaap. Denk aan een slaapscaan, e-book en masterclasses. Als IZZ-lid gratis of met korting.

Meer veerkracht, minder stress

HeartMath helpt je, met hulp van je hartritme, beter om te gaan met stress. Denk aan korte, praktische modules, tips en tools en filmpjes. Gratis of met flinke kortingen voor IZZ-leden.

Korting en gratis ledenvoordelen

Uiteraard vullen we heel 2022 ons ledenaanbod aan met leuke acties en kortingen, afgestemd op jouw werk in de zorg. Uiteenlopend van gezond boodschappen doen tot compressiesokken. En delen we natuurlijk onze kennis, via leuke tips en tools en leerzame modules en webinars. Met de IZZ Zorgverzekering ben je automatisch lid van IZZ, maar je moet je lidmaatschap wel activeren om gebruik te maken van alle voordelen. Dat regel je via izz.nl/registreren.

Onderzoeken en projecten

- IZZ is 410.000 leden sterk, zorg-medewerkers en hun gezinsleden.
- Wij komen op voor jullie gezondheid en voor een gezonde zorgsector.
- Onze bijdrage is: onderzoek, advies, bundelen en delen van kennis.
- Wij ontwikkelden de aanpak-InDialoog zodat jij en je collega's gezond kunnen werken.

IZZ Zorgverzekering

- Een speciale zorgverzekering voor zorgmedewerkers.
- Afgestemd op het werken in de zorg en wat dit van jou vraagt.
- Regelmatig verbeterd met nieuwe inzichten uit onderzoek en praktijk.
- Je kunt kiezen uit de IZZ Zorgverzekering door CZ of VGZ.

Heb je een vraag?



Contact met IZZ

IZZ helpt je om goed voor jezelf te zorgen. En gezond en plezierig te werken. Heb je vragen hierover? Neem contact op!

- Ledenvoordelen
- IZZ-lidmaatschap
- Eigen Risico Compensatie



Kijk op izz.nl/contact-met-izz



Contact met VGZ of CZ

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

- Vergoedingen
- Wijzigingen doorgeven
- Declaraties indienen
- Premie berekenen



Kijk op izz.nl/klantenservice-zorgverzekering

De voordelen van VGZ

- ✓ Basisverzekering IZZ Basis: € 119,84 per maand, incl. 5% collectiviteitskorting
- ✓ Ruime vergoedingen voor fysiotherapie en mantelzorg
- ✓ Gezond Leven: gratis apps, tips en webinars met accreditatiepunten
- ✓ Extra online psychologische hulp
- ✓ Declaraties razendsnel uitbetaald met de IZZ Zorgverzekering app

vgzvoordezorg.nl/izz



De IZZ Zorgverzekering door VGZ

Met deze extra's zorg jij goed voor jezelf

VGZ helpt jou je gezondheid op peil te houden. VGZ biedt daarvoor méér dan alleen een goede zorgverzekering. We bieden je allerlei extra's zodat jij je gezond en vitaal kunt blijven voelen. Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ ben je ook in 2022 verzekerd van goede zorg én de beste service.

Extra: zorgen voor een ander

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Er wordt van jou als zorgmedewerker veel gevraagd. Zeker als je naast je werk ook nog mantelzorger bent voor bijvoorbeeld een familielid of vriend. Mantelzorgen is een mooie en dankbare taak, maar kan zwaar zijn. Wij ondersteunen je daarbij.

Op vgzvoordezorg.nl/izz/mantelzorgen vind je veel informatie en tips over mantelzorg.

Denk aan:

- Hoe regel ik zorg?
- Hoe vraag ik om hulp?
- Hoe zorg ik voor (tijd voor) mezelf?

Extra: jezelf verder ontwikkelen

Sta jij voldoende stevig in je schoenen? Kun je beslissingen nemen en ga je gemakkelijk het gesprek aan met artsen en patiënten? Voor iedereen die hierbij wel wat hulp kan gebruiken, organiseert VGZ in samenwerking met IZZ, OpenUp en PPGM&CO online webinars. Dat doen we ook in 2022, met accreditatiepunten!

De webinars van 2021 kijk je gemakkelijk terug op vgzvoordezorg.nl/izz/webinars.

- Grenzen stellen (waardering 7,9)
- Mindful werken in de zorg (waardering 8,4)
- Het succes van minder stress (waardering 8,2)
- Zelfvertrouwen (waardering 8,3)
- Omgaan met agressie (waardering 8,1)

Extra: gezond zijn, gezond blijven

Voel je jezelf fit en gezond, dan is het belangrijk om dit vast te houden. Heb je de aanvullende verzekering IZZ Instap of IZZ Zorg voor de Zorg + Extra 1, 2 of 3, dan heb je vier extra vergoedingen in je preventiebudget.

Kijk op vgzvoordezorg.nl/izz/preventie

- Het slaapprogramma Somnio
- Het leefstijlprogramma van dokter Tamara de Weijer
- Mantelzorgcursus voor zorgmedewerkers
- OpenUp voor preventieve psychologische hulp

Extra: op tijd ontspannen

Mindfulness kan je helpen bij het vinden en behouden van een goede balans in je leven. Het zorgt voor minder stress, meer ontspanning en meer energie. Onze app 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.

‘Superonderwerp om aan te snijden en leerzaam voor jong en oud. Mijn zoon, student hbo-v, heeft met mij meegekeken.’

deelnemer webinar Zelfvertrouwen

Extra tip van VGZ

Heb je een IZZ Zorgverzekering door VGZ en ben je aanvullend verzekerd? Dan kunnen onze zorgadviseurs vervangende mantelzorg regelen. Zodat jij even wat vrije tijd krijgt.



De voordelen van CZ

- ✓ Basisverzekering vanaf € 120,41 per maand, incl. 5% collectiviteitskorting
- ✓ Veel extra's zoals hulp bij stress of slaap via online portal FitzMe
- ✓ Wachtlijstbemiddeling en second opinion
- ✓ Gespreid betalen eigen risico
- ✓ Snel en makkelijk declareren

cz.nl/izz



De IZZ Zorgverzekering door CZ

Ontdek met CZ wat werkt voor jou

De zorg draait nog steeds op volle toeren. Als zorgmedewerker weet je hoe belangrijk het is dat je goed voor jezelf zorgt, ook in drukke tijden. En dat voorkomen beter is dan genezen. Daarom zet CZ extra in op preventie. Bij ons krijg je tientallen extra's om aan je gezondheid te werken.

Zorg die verder gaat

Het jaar 2022 komt eraan. Dit betekent dat je een nieuwe zorgverzekering kunt kiezen. Wil je méér dan alleen uitstekende vergoedingen? Dan ben je bij CZ aan het juiste adres. We bieden je goede zorg, uitstekende service én een aantrekkelijke korting voor 2022.



De extra's van CZ

Eigen online coach op FitzMe

FitzMe is een online portal vol praktische informatie, slimme oefeningen en speciale gezondheidsprogramma's. Helemaal gericht op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Heb je een IZZ Zorgverzekering door CZ, dan krijg je exclusief toegang tot een persoonlijke coach met wie je kunt videobellen voor gericht advies.

Inzet arbeidsfysiotherapie

Lichamelijke klachten door je werk wil je natuurlijk voorkomen. En als je klachten krijgt, wil je hier zo snel mogelijk van af. Een arbeidsfysiotherapeut kan je hierbij helpen. Daarom vergoeden wij bij de meeste collectieve aanvullende verzekeringen de intake bij een arbeidsfysiotherapeut.

Online mindfulness

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

CZ Extra

Met CZ Extra maak je gebruik van handige apps, kortingen en diensten. Van de huidcheck van SkinVision tot het Get-Fit-programma, waarbij we je met gezonde recepten en energieke sportoefeningen helpen om fit te blijven.

Voordelig voor het hele gezin

Heb je een partner of kinderen? Dan profiteren ook zij van de korting op de premie. En als je een aanvullende verzekering afsluit, hebben zij net als jij recht op extra vergoedingen.

'FitzMe werkt preventief en zet je aan tot inzicht en verandering in je leefstijl'

Lisette Remmerswaal, secretaresse ZonMw

Steun voor jou en je collega's in de zorg

Werken in de zorg kan uitdagend zijn. FitzMe helpt je om fysiek en mentaal fit te blijven met online tips en oefeningen. Om gezonder te eten bijvoorbeeld. Maar ook om beter te slapen of stress te verminderen. Aanrader!

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



Zorg ook goed voor jezelf



Hoe vaak zet jij jezelf op de eerste plek?

Als zorgmedewerker vergeet je soms goed voor jezelf te zorgen. Zeker nu de zorg onder druk staat door corona. Hoe gezond werk jij? Doe de online quiz.

Om je te helpen heeft IZZ een laagdrempelige quiz gemaakt waarmee je ontdekt of jij gezonde keuzes maakt als het op je werk aankomt.

Door acht vragen in te vullen, word je je gelijk bewust van jouw denken en handelen. Zet je jezelf op de eerste of tweede plaats? Je krijgt direct concrete tips om met jouw resultaten aan de slag te gaan. En als je aan de quiz deelneemt, ontvang je helemaal gratis een digitale hulpgids met tips, inzichten en tools om gezond te werken in de zorg. Zo blijf je in balans.



Benieuwd naar jouw score?
Doe de quiz op quiz.izz.nl



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.