



Slim ouder worden in de zorg

Hoe maak je
slim gebruik
van je leeftijd?



Werken in de zorg is prachtig...

Mensen begeleiden op momenten dat zij iemand nodig hebben geeft veel voldoening. Maar het is ook een zwaar vak, zeker als je wat ouder wordt. Je lichaam verandert, je conditie vermindert, je wordt minder flexibel en het duurt langer voordat je bent hersteld van een zware dienst. Ook wordt de kans op het krijgen van klachten aan je rug, nek en schouders groter naar mate je ouder wordt.

Het zou jammer zijn als je werkplezier daardoor minder wordt, dat je zou moeten verzuimen of dat je minder moet gaan werken. Zeker omdat jij, met al die jaren ervaring, zoveel te bieden hebt...

...niet alleen voor de cliënten, ook voor je collega's!

Nederland vergrijst

Nederland vergrijst. In 2020 is één op de vijf Nederlanders 65 jaar op ouder. Dat betekent dat de groep oudere cliënten steeds groter wordt. En dat niet alleen, door de oplopende maximale leeftijd, heeft deze groep ook steeds meer hulp nodig bij de dagelijkse dingen.

Ervaren zorgverleners

Deze ontwikkelingen stellen de zorgsector voor grote problemen. Allereerst zullen we moeten zorgen voor voldoende instroom van jonge mensen. Als dat al lukt, is het niet genoeg. We zullen ook de oudere, ervaren zorgverleners moeten behouden. Op landelijk niveau zien we dat er driftig wordt nagedacht over de oplossingen. Er verschijnen in hoog tempo beleidsnota's en onderzoeksrapporten, waarin gezocht wordt naar een optimale mix van het verhogen van de arbeidsproductiviteit en de kwaliteit van zorg. Het vernieuwen, het innoveren van de zorg speelt daarbij een grote rol. Helder is dat het behouden van oudere werknemers in de zorg een zaak is van de overheid, werkgevers én werknemers samen. Met dit boekje hopen we jou te

Om die zorg te kunnen bieden is er de komende jaren steeds meer personeel nodig. Op dit moment werkt 11% van de Nederlandse beroepsbevolking in de zorg. Door de vergrijzing zal dit percentage de komende tijd moeten stijgen tot 19 à 22%. Maar dat personeel vergrijst zelf ook en is dus minder belastbaar. We zien dan ook veel mensen vanaf hun 45^{ste} de zorg verlaten. En dat is jong én jammer. Bij de rest van de vrouwelijke beroepsbevolking is dat namelijk pas vanaf 57 jaar.

**Gezond werken is een
gezamenlijke verantwoordelijkheid.
Van werknemer én werkgever.**

helpen om zo goed mogelijk om te gaan met de stijgende zorgbehoefte van de cliënten en een verminderende fysieke belastbaarheid. Maar je kunt dat niet alleen. Daar is ook beleid voor nodig. Gezond werken is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Van jou èn je

werkgever. Bundel de krachten binnen je instelling. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de OR, de preventiemedewerker, afdeling P&O, opleidingen en natuurlijk de ErgoCoaches. Realiseer je dat jij, door je ervaring, heel veel kunt bieden.

Prins op het witte paard

Vroeger moesten we toch ook gewoon alles tillen? Toen hadden we al die tilhulpmiddelen niet. Zijn we een weke patatgeneratie geworden? Nee, een belangrijk verschil met vroeger is dat de gemiddelde carrière van een zorgverlener veel korter was. Jonge vrouwen deden een korte opleiding en na een paar jaar kwam haar prins op het witte paard en stopten ze met werken. Het is immers nog niet zo lang geleden dat vrouwen geacht werden hun baan op te zeggen als ze gingen trouwen. Dus tegen de tijd dat ze fors last van hun rug hadden verdwenen ze uit de zorg. Hun plaats werd dan ingenomen door nieuwe, jonge, sterke zorgverleners en het verhaal herhaalde zich. In deze eenentwintigste eeuw kan dat niet meer. Om voldoende zorgverleners te krijgen in de zorg zullen we langer moeten werken en dus heel zuinig op deze mensen moeten zijn.



Oudere werknemers
verzuimen minder vaak, maar
als ze verzuimen duurt dat langer.

Ouder worden - je bent niet de enige!

Ouder worden doen we allemaal en in precies hetzelfde tempo. Dat betekent echter niet dat we allemaal precies op het hetzelfde moment last krijgen van rimpels, kraaienpoten en gordijntjes. Maar heel algemeen genomen zul je de volgende trends wel herkennen.

- ▶ Je lichaamsgewicht stijgt tot je 50^{ste} en blijft min of meer stabiel tot je 70^{ste}. Daarna neemt het af. Bij mannen stijgt het tot hun 40^{ste} en daalt daarna.
- ▶ Je gezichtsvermogen wordt minder. Je hebt meer licht nodig om goed te kunnen zien en je ogen wennen minder snel aan licht of donker.
- ▶ Je spiermassa slinkt vanaf je 30^{ste}. Dit kun je opvangen door goede training. Wel daalt de aanspannelheid van je spieren en je uithoudingsvermogen.
- ▶ De tijd die je nodig hebt om te herstellen van bijvoorbeeld zwaar werk neemt toe.
- ▶ Je botmassa neemt na je 30^{ste} af met circa 1% per jaar. Net na de overgang versnelt dit proces tijdelijk.
- ▶ Je maximale uithoudingsvermogen daalt. Je kunt dus – bijvoorbeeld – minder snel fietsen dan vroeger. Maar als je niet op je snelst fietst, kun je het door training wel even lang volhouden als vroeger.
- ▶ Vrouwen krijgen soms last van licht urineverlies bij fysiek zwaar werk, zoals zwaar tillen.



“Na acht uur werken ben ik uitgeteld.”

Veel kennis en ervaring

Ter voorbereiding op dit boekje hebben we een enquête gehouden onder zestig vrouwelijke zorgverleners die ouder zijn dan 45 jaar. We hebben ze gevraagd waaraan ze kunnen merken dat ze wat ouder aan het worden zijn. Hun antwoorden staan hiernaast in het kader. Het gezegde ‘de ouderdom komt met gebreken’ lijkt hiermee te worden bevestigd. Het gaat allemaal minder snel, minder soepel en we kunnen

minder goed tegen langdurige en plotselinge belasting. Het wordt allemaal minder ... zo lijkt het. Maar pas op, oudere werknemers zijn juist heel waardevol voor een zorgorganisatie. Omdat zij veel kennis en ervaring hebben komen ze over het algemeen tot betere besluiten en oplossingen voor complexe problemen. Waar jongere mensen verdrinken in de details of door de bomen het bos niet meer zien, herkennen 45-plussers sneller een rode draad en koppelen ze dit makkelijker aan een effectieve oplossing.

Ervaren, wat oudere, zorgverleners zien over het algemeen sneller een rode draad en komen daarom tot betere besluiten en oplossingen voor complexe problemen dan jongere collega's.

Antwoorden van 45-plus zorgverleners op de vraag: ‘waar merkt u het aan dat u wat ouder wordt?’

“ ik heb eerder rugklachten, minder puf, moeite met nachtdiensten en onregelmatige diensten • alles gaat langzamer • ik herstel minder snel • het loopt allemaal niet meer zo soepel • als ik wil versnellen gaat het fout • ik vergeet snel dingen en moet alles opschrijven • minder kracht in mijn handen • sneller moe • pijnlijke voeten • last van mijn nek • ik kan niet meer zo goed tegen stress • ik word stijver • ik ben sneller moe in mijn hoofd • spataderen • ik kan het tempo van die jonge meiden niet meer bijhouden • ik kan niet meer zo goed tegen laat naar bed gaan • overgangsklachten • ik kan niet meer zo snel ramenlappen • als ik uit bed kom duurt het even voordat ik op gang gekomen ben • ik krijg steeds meer moeite met traplopen, op de knieën werken, lang staan, lang lopen, bukken en steunkousen aantrekken • na het werk heb ik geen fut meer om te koken. ”

*“We moeten er alles aan doen
om die generatie oudere zorgverleners,
die zoveel levens ervaring hebben opgebouwd,
te behouden voor onze cliënten!”*





Zoeken naar passende oplossingen

“Ik werk in een woonvorm met acht cliënten. We kunnen het tempo laag houden en de cliënten extra aandacht geven. Dat vind ik erg fijn en is ook gezien mijn leeftijd goed vol te houden.”

Meer levens- en werkervaring kan dus heel waardevol zijn voor de manier waarop je je werk doet. Maar ook hier zit een keerzijde aan. Voor sommigen wordt het naarmate je ouder wordt, minder makkelijk om ingesleten gewoontes te veranderen. Dan lijkt het alsof het vroeger allemaal beter was en vraag je je af waarom alles toch steeds anders moet.

Je nieuwe grenzen

Diverse mensen geven aan dat het aan-geven van grenzen erg belangrijk is. Het lastige daarvan is dat dit je nieuwe grenzen zijn. Vroeger lagen ze ergens anders en nu moet je soms door schade en schande ontdekken dat ze zijn opgeschoven. Maar als je inmiddels hebt ontdekt waar ze liggen, geef dat dan aan. Luister naar je lichaam.

Het staat buiten kijf dat we na ons 45^{ste} levensjaar fysiek minder belastbaar worden. Dat is vervelend, want het werken in de zorg is fysiek zwaar. Simpel. Wat kunnen we daaraan doen? In een enquête onder zestig zorg-verleners die de 45 jaar inmiddels waren gepasseerd, hebben we gevraagd naar wat zij als goede oplossingen zien. Hun antwoorden staan op de volgende bladzijde op een rijtje.

“Ik ben door schade en schande wijs geworden. Twee maanden thuis gezeten door overbelasting. Nu krijgen ze mij niet meer gek.”



Oplossingen van 45-plussers voor het fysiek zwaarder worden van het werk

“ ik pak de lift omdat traplopen te pijnlijk is • ik leg een kussen onder m'n knieën als ik op mijn knieën moet werken • minder onregelmatige diensten • minder nachtdiensten • meer personeel • meer samen doen (bedden opmaken, tillen enzo) • cursus volgen over ouder worden • strakker je nieuwe grenzen aangeven • professioneel persoonlijk advies van therapeut • leren luisteren naar je lichaam • me niet mee laten slepen door je collega's of je verleden • positief zijn • humor • open durven praten met de leidinggevende • gezond leven • goed slapen, goed eten • ook geestelijk goed voor jezelf zorgen • sporten • waardeer ouderen extra (ook financieel) • aanvaard dat je minder kunt • dutje doen • met tillift werken

• goed roosteren (geen vroege dienst na een avonddienst) • vast roosteren zodat je hersteldagen standaard kunt inplannen • kortere diensten (bijvoorbeeld van zes uur, eventueel met mogelijkheid van een dutje) • een nacht- of avonddienst draaien, dan is het werk fysiek niet zo zwaar als overdag • een stepje of een fiets pakken als je in lange gangen werkt • tilhulpmiddelen gebruiken • ontspanning • minder administratie (ouderen zijn niet zo handig met de PC) • kleine rustmomentjes inbouwen (bijvoorbeeld heel even gaan zitten) • stoelmassage • accent leggen op de meerwaarde van ouderen (ze brengen meer rust, meer wijsheid, meer ...) • met veel plezier werken, anders lukt het niet! ”

Ergonomische tips

Ook geven de ondervraagde zorgverleners praktische ergonomische tips. Denk bijvoorbeeld aan het consequent pakken van de tillift, het pakken van een knielkussentje als je op de grond moet werken en het gebruiken van een stepje bij een lange gang. De laatste tijd wordt er in de zorg veel aandacht besteed aan ergonomie.

De Praktijkrichtlijnen geven precies aan wanneer iets te zwaar is en wat je dan moet doen.

Op allerlei manieren wordt gewerkt aan het verbeteren van de arbeidsomstandigheden om daarmee klachten aan de rug, nek en schouders te voorkomen. Er zijn bijvoorbeeld hele heldere Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting afgesproken die precies aangeven wanneer

een bepaalde handeling te zwaar wordt. Of wanneer je een (til)hulpmiddel moet gebruiken. Je leest het goed, er staat inderdaad ‘moet gebruiken’, want de Arbeidsinspectie controleert op de naleving van deze Praktijkrichtlijnen. Verplicht of niet, door het toepassen van de Praktijkrichtlijnen wordt het werk structureel lichter gemaakt, zowel voor ouderen als voor jongeren. Dat betekent dus minder fysieke belasting en minder kans op klachten. Als we consequent de Praktijkrichtlijnen zouden toepassen zou iedereen het echte werk aan het bed moeten kunnen doen, ongeacht de leeftijd.

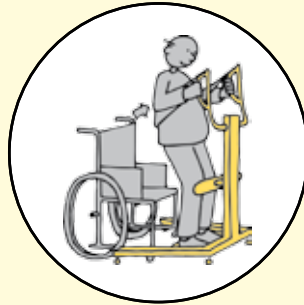
▶ *Als je meer wilt weten over de Praktijkrichtlijnen kijk dan eens op www.ergocoaches.nl. Op pagina 20 en 21 staan de Praktijkrichtlijnen in het kort samengevat.*



“Vroeger dacht ik dat til ik wel eventjes’, maar nu gebruik ik altijd de lift.”

Praktijkrichtlijnen in het kort

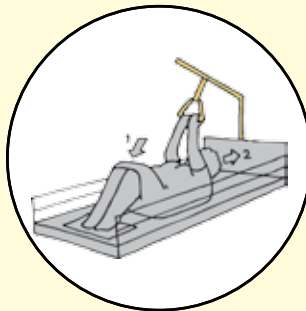
Als de cliënt kan (gaan) staan maar steun nodig heeft, enigszins kan steunen op één of twee benen, de bedoeling begrijpt en geen schouderproblemen heeft dan is er een stalift of een vergelijkbaar opstahulpmiddel nodig.



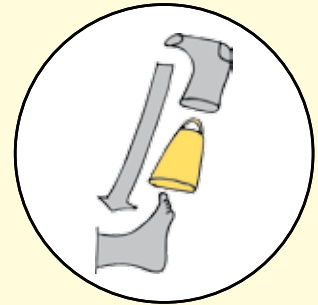
Als de cliënt veel steun nodig heeft bij het uit de stoel of bed komen en niet of nauwelijks gewicht kan nemen op de benen en/of er zijn problemen met de schouders, dan is er een passieve tillift nodig.



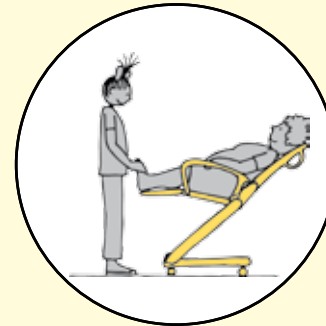
Als de cliënt steun nodig heeft bij de transfers binnen de grenzen van het bed, daarbij zelf beperkt kan bewegen en/of zorg op bed nodig heeft, dan is altijd een elektrisch hoog-laag bed noodzakelijk en vaak ook een glijzeil of kleine hulpmiddelen (zoals een papegaai).



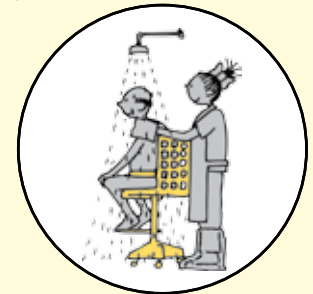
Als de cliënt hulp nodig heeft bij het aan- of uittrekken van steunkousen van drukklasse 2 of hoger, moet er een aan- en uitrekhulpmiddel worden gebruikt. Een glad kousje voldoet niet.



Als de cliënt wondverzorging krijgt, zorg dan voor een goede werkhoogte (gebruik een wondverzorgingskrukje, een hoog-laag douchestoel en/of een elektrisch hoog-laag bed).



Gebruik een in hoogte verstelbare douchestoel als de cliënt zittend wordt gedoucht.



➤ zie www.ergocoaches.nl voor een uitgebreide versie



*“In onze organisatie
roosteren we
heel flexibel.”*

Power nap

Ook het slim roosteren wordt door de ondervraagde 45-plussers als een goede mogelijkheid gezien om het werk voor de ervaren zorgverleners uitvoerbaar te houden. Met name de nachtdiensten en het draaien van een ochtenddienst na een avonddienst wordt als zwaar ervaren en zou bij voorkeur beperkt moeten worden. Maar ook vast roosteren waardoor je je hersteldagen, ook privé, kunt inplannen is belangrijk. Denk ook aan het draaien van kortere diensten, bijvoorbeeld van zes uur. Je draait dan natuurlijk wel meer diensten om aan je uren te komen, maar je houdt meer energie over. Eén van de ondervraagde 45-plussers vindt het doen van een dutje een goed idee. Dat lijkt grappig, maar is toch interessant. In veel landen is het doen van een dutje na de lunch de gewoonste zaak van de wereld en ook

onze ouders en grootouders deden vaak een dutje na de (warme) middagmaaltijd. Je lichaam vraagt er ook om. Veel mensen zijn na de lunch wat sloom en een kort dutje doet dan wonderen. In Amerika staat zo'n dutje bekend als de 'power nap'. Bespreek de mogelijkheden met je leidinggevende. Niet geschoten is altijd mis.

*“Ik werk maximaal
5,5 uur per dienst en
dat bevalt me heel goed.”*



Wees zuinig op je energie

Ook kan het slim zijn te zoeken naar mogelijkheden om de belasting over de dag te spreiden. Normaal heb je een piek in de ochtend, het begin van de middag en de vroege avond. Als je dat wat meer zou kunnen spreiden ga je wat zuiniger om met je energie. Zoek naar inventieve mogelijkheden om de belasting te spreiden over de dag.

Blijf in beweging

Het op peil houden van spierkracht is naarmate je ouder wordt extra belangrijk. Je verliest vanaf je 40^{ste} levensjaar sneller spierkracht als je een poosje wat minder actief bent (door een griepje, vakantie of wat dan ook) en je moet er ook weer meer je best voor doen om de kracht vervolgens weer op peil te krijgen. Het klinkt saai, maar regel-

matige lichaamsbeweging is toch het sleutelwoord om je spierkracht op peil te houden. Zeker voor vrouwen boven de 45 jaar is het dan extra slim om die lichaamsbeweging in de buitenlucht te kiezen. Immers op die leeftijd en vooral vlak na de overgang verloopt de botontkalking versneld en dan is lichaams-

beweging, buitenlucht en zonlicht goed. Denk dan bijvoorbeeld aan wandelen of fietsen. Het laatste is met name goed om de productie en kwaliteit van synovia ('gewrichtssmeer') op peil te houden. Dat werkt als een goede smeerolie om het dunner wordende gewrichtskraakbeen te beschermen.

De lagen schuren dan niet over elkaar, maar glijden meer over elkaar. Je zult dan minder snel pijn in je knieën krijgen. Gebruik wel een licht verzet en zet je zadel niet te laag.

Sporten op een club kan moeilijk zijn als je onregelmatig werkt. Toch kun je

meestal wel een vaste vrije avond krijgen. Maar je kunt ook op momenten dat het jou uitkomt naar een fitnesscentrum gaan of een sport kiezen die je niet in een vast team hoeft te doen. Het belangrijkste is dat je iets doet wat je leuk vindt. Er zijn ook simpele oefeningen die helpen om je spieren in

Oefeningen om belangrijke spieren soepel te houden

Oefen-tips

- ▶ Oefen op een stevige, maar niet te harde ondergrond (dus geen bank of zacht matras).
- ▶ Blijf altijd rustig doorademen, ook bij de buikspieroefening.
- ▶ Beweeg rustig en gelijkmatig, niet met rukjes en ook niet verend. Forceer niets.
- ▶ Stop met oefenen op het moment dat je pijn krijgt of wanneer de pijn erger wordt. Vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.

- ▶ Als je op je rug ligt, zorg dan dat je onderrug plat tegen de onderlaag ligt, en blijf ook zo liggen tijdens de oefening.
- ▶ Bouw de oefeningen voorzichtig op. Dat levert meer resultaat op en het is beter voor je rug.

Ontspannings- en rekoefening



▶ Buikspieroefening

Probeer je kin op je borst te brengen (1) en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen *nét* van de grond komen (2). Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder, dat is niet nodig. Houd deze oefening zes tellen vol, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer dit een keer of zes te doen. Forceer niets: als dat niet lukt, houd je gewoon op. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen.

Als je tilt, duwt of trekt: blijf dan rustig doorademen. Daarmee vermijd je extra druk op je blaas en bekkenbodembodem.



Hamstrings rekoefening ▶



conditie te houden. De drie oefeningen die hieronder staan afgebeeld zijn geschikt om belangrijke spieren te trainen en soepel te houden. Lees eerst de zes oefen-tips op pagina 26 nog even door!

Relax!

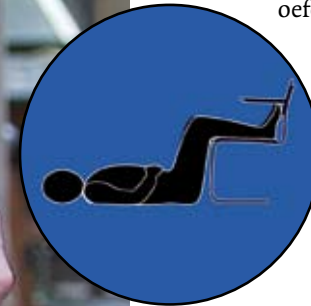
Toch kan het zijn dat je ondanks alles last hebt van gespannen spieren of een stijf gevoel. Een ontspannings-oefening kan de spieren

in je rug tot rust brengen. Het gevoel van vermoeidheid en spanning kan dan minder worden.

Zit je dienst erop?

Probeer thuis maar eens een tijdje te gaan

liggen zoals je hiernaast ziet.



Maak het je makkelijk(er)

Ook je knieën, polsen en je nek-schoudergordel lijken kwetsbaarder te worden naarmate je boven de 45 jaar komt. Er zijn aanwijzingen dat pols-klachten (bijv. carpaal tunnel syn-droom) meer voorkomen bij vrouwen in de zorg, zeker boven de veertig jaar. Probeer dus zeker bij handelingen waar je kracht voor moet zetten: aan- en uitkleden, steunkousen aan- en uittrekken, wassen op lastig bereik-bare plaatsen de juiste maatregelen te nemen. De Praktijkrichtlijnen geven precies aan wanneer je een hulpmiddel moet gebruiken bij het aantrekken van

steunkousen. Maar denk ook eens verder. Er is bijvoorbeeld tegenwoordig erg mooi ontworpen aangepaste kleding die ook voor de cliënt voordelen biedt. Het ‘schorren en trekken’ bij het aan- en uitkleden is dan een stuk minder. En bijvoorbeeld ook het verzorgend wassen (wassen met weggooi washandjes, dus zonder water en zeep) vermindert jouw fysieke belasting een heel stuk. En ook professioneel schoonmaak-materiaal kan je helpen om vooral het wringen en flink boenen te vermijden. En omdat je daarbij meestal een sprayflacon gebruikt, hoef je ook niet meer zo te sjouwen met water.

- ▶ *Meer weten over het onderwerp fysieke belasting in de zorg? Kijk eens op www.ergocoaches.nl*

*“Beweeg gelijkmatig,
bouw de kracht rustig op
en blijf doorademen.”*



Zorg goed voor jezelf

Tot slot noemen de zestig geënquêteerde zorgverleners zaken die meer te maken hebben met je levensstijl. Denk dan aan humor, goed eten en slapen en geestelijk goed voor jezelf zorgen. Het behouden van het plezier in je werk is daarbij één van de belangrijkste dingen. Ook is het goed je af en toe eens wat meer fundamentele dingen af te vragen over je carrière, de plannen die je hebt en je ambities. Dat is vaak niet de sterkste kant van zorgverleners en zeker niet voor vrouwen die werk en gezin combineren. Neem je voor om elke week iets positiefs voor jezelf te doen. Gun jezelf een stevige wandeling, een lekker lange douche, een extra toetje of een tijdschrift alleen voor jou. Schrijf dat op en kijk aan het eind van de week of het je gelukt is.

Hoe zie jij je toekomst?





Want het allerbelangrijkste is toch altijd nog de liefde voor je werk, de liefde voor de zorg.

Jouw toekomst

We doen de volgende zeven suggesties om plezier in je werk te behouden:

1 ACCEPTEEER DAT JE OUDER WORDT

Zie het ouder worden als een nieuwe levensfase met nieuwe kansen. Met minder mooie, maar ook met mooie kanten. Pas dan kun je de werkelijkheid van je werk en privé-leven in een nieuw licht zien en je gedrag hierop afstemmen.

2 GA OP ZOEK NAAR WAT JE ÉCHT LEUK VINDT

In welke activiteiten in je werk of vrije tijd ga je helemaal op? Welke activiteiten leveren meer op dan ze aan moeite kosten? Probeer deze activiteiten een plaats in je leven te geven.

3 BLIJF LEREN

Ook als je ouder wordt blijft er veel te leren. Juist als je al langer een bepaald soort werk doet, kan het erg verfrissend en motiverend zijn om weer eens echt iets nieuws te leren. Denk niet 'hoe lang moet ik nog' maar probeer de toekomst juist met nieuwe inzichten in te gaan.

4 DENK NA OVER JE TOEKOMST

Juist als je ouder wordt, is het tijd om te onderzoeken wat je belangrijk vindt en waar je je zingeving vandaan haalt. Waar ligt eigenlijk je kracht als je eerlijk bent? Waarvoor ben je graag doof, ook al wordt het je regelmatig gezegd? En: durf vrijuit te dromen over wat je écht wilt.

5 BENUT JE ERVARING OPTIMAAL

Wees trots op je ervaring. Het is een goudmijn. Het gaat daarbij niet alleen om kennis en vaardigheden, maar ook om jouw vermogen om met mensen en moeilijke situaties om te gaan. Breng die ervaring eens in kaart en bedenk hoe je die meer bewust kunt gebruiken.

6 BEPAAL WAT JE BELANGRIJK VINDT

Door je levenservaring weet je wat flauwekul en wat echt belangrijk is. Laat die kennis voor je werken en weeg voor jezelf af wat voor jou telt.

7 VERBETER JE SOCIALE CONTACTEN EN NETWERK

Zonder communicatie blijf je steken in bekende patronen. Zoek naar mensen die je de waarheid durven zeggen omdat ze het beste met je voor hebben.

Want het allerbelangrijkste is toch altijd nog de liefde voor je werk, de liefde voor de zorg. Een van de ondervraagde zorgverleners zegt dan ook heel duidelijk ‘zorg ervoor dat je hart bij de zorg ligt, dan kun je heel veel aan’. Laat je dat niet afnemen door werkdruk of een hoge fysieke belasting. Want alleen dán kun je veel energie geven, energie terugkrijgen en je werk lang en met plezier volhouden.

Colofon

Auteurs: Klaas Mussche (WoonZorg Groep),
Nico Knibbe (LOCOmotion).
Fotografie: Job Groot (Vleuten).
Illustraties: Auke Herrema (www.herrema.demon.nl)
Vormgeving: Jan Hiensch (Leusden).

Deze brochure is ontwikkeld in het kader van
Zorg voor Beter Invoeren van Innovaties in de
Care* en door Stichting Arbeidsmarktbeleid Verpleeg-
en Verzorgingshuizen (SAB-V&V). Het project is
uitgevoerd door de WoonZorg Groep (Steenwijk)
in samenwerking met bureau LOCOmotion.
De inhoud van deze brochure is onder andere
gebaseerd op de resultaten van een enquête
die is gehouden onder de managers van de
contractpartners van de WoonZorg Groep.

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de schrijvers, noch de
uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor
eventuele schade als gevolg van eventuele
onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze
uitgave.

Onderdelen uit deze brochure zijn overgenomen
of geïnspireerd door publicaties van de Regiegroep
GrijsWerk (www.senior-power.nl). Daarvoor dank.

Mocht u in deze brochure onjuiste, onvolledige
of achterhaalde informatie aantreffen, dan
horen wij dat graag. Bij een eventuele volgende
versie kunnen we daar rekening mee houden.
Alle reacties zijn welkom bij
klaas.mussche@woonzorggroep.nl.
Wilt u meer exemplaren van dit boekje? Stuur dan
een e-mail naar sabvenv@caop.nl met uw verzoek.

* Zorg voor Beter stimuleert organisaties in de
langdurende zorg om te werken aan kwaliteitsverbetering
en duurzaamheid van de zorg. Dit om iedereen nu én in de
toekomst goede zorg te kunnen garanderen.

*'Zorg ervoor dat je hart bij de zorg ligt,
dan kun je heel veel aan'*



**“Als je
veel geeft,
krijg je
nog meer
terug.”**