

Gezond blijven in de zorg

# Blijf Gezond

Met Aukje!



Gezond  
& zeker

# Het BlijfGezond Boekje

*duikje zorgt voor de zorg*

Het BlijfGezond Boekje is een uitgave van RegioPlus in het kader van Gezond & Zeker. Gezond & Zeker is een activiteit van de regionale werkgeversorganisaties verenigd in RegioPlus. [www.gezondenzeker.nl](http://www.gezondenzeker.nl)



# Voorwoord

## Voordat we gaan beginnen

Het BlijfGezond Boekje is een uitgave van RegioPlus in het kader van Gezond & Zeker. Gezond & Zeker ondersteunt zorg- en welzijnsprofessionals bij het tegengaan van fysieke belasting, agressie en een (te) hoge werkdruk. Op **[www.gezondenzeker.nl](http://www.gezondenzeker.nl)** vind je nog meer nuttige tools zoals de BeleidsSpiegel, e-learning modules, posters, vele praktische PreGo! Tips, GoedGebruik en de Leerstand fysieke belasting. Jaarlijks organiseren we de Gezond & Zeker Regiodagen en de Innovatiedag, en je kunt je abonneren op onze maandelijksse nieuwsbrief. Gezond & Zeker is een initiatief van de regionale werkgeversorganisaties verenigd in RegioPlus.



# QR-code scannen

## Vierkante zwart-witte barcode

Overal in het BlijfGezond Boekje kom je QR-codes tegen. Met een QR-code kom je meteen terecht bij relevante informatie over het onderwerp. Als je ergens een QR-code ziet, dan kan je deze vierkante zwart-witte barcode met de camera van de smartphone scannen. Via een tik op de verschenen link opent je smartphone dan direct de bijbehorende site.

### QR-code

Deze QR-code brengt je bijvoorbeeld gelijk naar de E-learning module 'Omgaan met probleemgedrag' op **[www.blijfinzetbaar.nl](http://www.blijfinzetbaar.nl)**.





### QR-code scannen met een iPhone

Zo scan je met een iPhone, ongeacht welke iPhone versie je hebt, een QR-code:

- Open de app Camera.
- Doe net alsof je een foto maakt van de QR-code. Richt hiervoor de camera op de QR-code. Doe dit met de achterlens (gebruik dus niet de selfie-camera).
- De QR-code verschijnt op het scherm. Breng de QR-code volledig in beeld.
- Het apparaat probeert de code te herkennen. Vervolgens verschijnt bovenaan het scherm een melding om de achterliggende site van de QR-code te openen. Tik op de melding.



### QR-code scannen met een Android-toestel

Scan op een Android-toestel QR-codes met Google Lens of een andere QR-code applicatie. Download de app eerst als deze nog niet op de smartphone staat. Scan daarna zo een QR-code:

- Zorg dat de app Google Lens (of een andere QR-code applicatie) is geïnstalleerd.
- Open de app Camera.
- Richt de camera op de QR-code. Breng de QR-code volledig in beeld.
- Onderaan verschijnt een melding met de achterliggende link van de QR-code. Tik op de melding.

# Fysieke belasting

## Fysieke belasting

“

**Fysieke belasting** is goed. Bewegen houdt alles in beweging. If you don't use it, you lose it! Maar nu gaat het over fysieke *over*belasting. Wanneer is de belasting te hoog? En wat doe je dan?

”

# Au!.. mijn lijf!

Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen...

**De afgelopen decennia zijn de arbeidsomstandigheden in de zorg enorm verbeterd. Bijna alles is nu in hoogte verstelbaar, er zijn (plafond)tilliften gekomen en er zijn allerlei slimme hulpmiddelen gekomen om bijvoorbeeld steunkousen aan te trekken.**

Maar we zijn er nog niet. Grofweg komt nog steeds een derde van het verzuim door klachten aan het bewegingsapparaat. Dat betekent niet dat eenderde van de zorgverleners last heeft, dat percentage ligt veel hoger want veel mensen melden zich niet ziek. Vaak gaat het dan om rug- of nekklachten, maar ook schouder-, knie- en polsklachten komen veel voor.

## De patatgeneratie

Hoe zit dat dan? Zijn wij een patatgeneratie? Onze moeders deden toch hetzelfde werk zonder tilliften, hoog-laag bedden en noem maar op? Klopt, maar de carrières van onze moeders

(en hier en daar een vader) was gemiddeld veel korter dan die van ons. Tegen de tijd dat ze last hadden van hun lijf stopten ze met werk. Ook worden cliënten tegenwoordig ouder en minder mobiel en hebben ze intensiever hulp nodig. Daar komt nog bij dat ook het gewicht van onze cliënten stijgt. Dat geldt trouwens ook voor ons eigen gewicht.



## Hoe ontstaan deze klachten?

Eigenlijk is dat vrij eenvoudig: door overbelasting. Denk aan transfers (tillen) van cliënten, het langdurig in een ongemakkelijke houding werken (statische belasting), het aantrekken van steunkousen en het rijden met karren. Als dit te zwaar is, je doet het te vaak, te lang of je doet het verkeerd, dan is de kans groot dat je klachten krijgt. Vaak krijg je die klachten niet meteen. Je lichaam stapelt de overbelasting op ('cumulatief') en onthoudt het. En op een slechte dag krijg je klachten waar je maar moeilijk weer vanaf komt.

### Statische belasting

Statische belasting lijkt een van de belangrijkste oorzaken van verzuim te zijn. Uit onderzoek blijkt dat je als zorgverlener een kwart tot een derde van je werktijd in een voorovergebogen of gedraaide houding staat te werken, met uitschieters naar 50% of meer. Denk maar aan wondverzorging, het douchen van een cliënt, het werken aan een iets te lage medicijnkar, assisteren bij operaties, of gewoon het praten met iemand die in een rolstoel zit. Na één minuut voorovergebogen werken, krijgen de meeste mensen al problemen. Je spieren verkrampen en je voelt een zeurende pijn opkomen.





# Wat zijn rugklachten eigenlijk?

Ah, dus dat!

Rugklachten komen de in zorg veel voor, hoewel schouder- en nekklachten ook veel voorkomen. Sommige zaken die aanleiding geven tot rugklachten zijn goed te diagnostiseren.

## Je kunt dan denken aan:

- **Een hernia** - een tussenwervelschijf is beschadigd
- **Spit** - acute spierkramp
- **Te sterke lordose** - te sterke holling van de onderrug
- **Scoliose** - scheve rug
- **Ischias** - druk op de zenuwen
- **Artrose** - beschadiging of 'slijtage' van de gewrichten

Bij 80% van de mensen met rugklachten is echter niets vast te stellen. Ook niet met modern onderzoek. Het gevaar bestaat dan dat gedacht wordt dat de klachten dus 'tussen de oren zitten'. Dat kan, maar hoeft echt niet. Toch hebben ervaren (werk)druk en fysieke klachten vaak met elkaar te maken. Al was het alleen maar omdat je onder tijdsdruk de neiging

hebt niet zo goed op je lijf te letten. En als je al pijn hebt komt de stress dubbel zo hard binnen. Denk aan akkefietjes met een collega, gedoe thuis of een nare terminale situatie.





### Zware koffie

Je hoort weleens dat het iemand in de rug schoot toen hij bijvoorbeeld alleen maar een kop koffie van een tafeltje tilde. De klachten komen natuurlijk niet door dat kopje koffie. Het is dan nét de druppel die de emmer van jarenlange overbelasting doet overlopen.

# Voorkomen dat klachten voorkomen!

## Dat lijkt me beter ja!

De Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting geven precies aan wanneer een bepaalde handeling, bijvoorbeeld het tillen van een waszak, het wassen van een cliënt op bed, of het staan aan een OK tafel te zwaar wordt. Met andere woorden, wanneer fysieke belasting over gaat in fysieke overbelasting. Wanneer dat laatste het geval is geven de Praktijkrichtlijnen aan hoe lang je dat veilig vol kunt houden, of welke type (til)hulpmiddel er gebruikt moet worden. Moet? Ja: de Inspectie SZW controleert op de naleving van deze Praktijkrichtlijnen. Je kunt de Praktijkrichtlijnen voor jouw branche vinden op [www.gezondzeker.nl](http://www.gezondzeker.nl) of in de arbocatalogus van je branche.



### Nekstress

Gestreste mensen werken vaak met opgetrokken schouders, waardoor verkramping van de spieren ontstaat en je op den duur last van je schouders kunt krijgen. Let er maar eens op, bij jezelf en je collega's. Maar ook het tegenovergestelde kan belastend zijn en tot klachten leiden: hangende schouders. Je ziet dat vooral bij zittend werk, bijvoorbeeld met een computer of microscoop. Je armen hangen dan als het ware aan de schouders. En dat is een heel gewicht. Zorg dan voor een goede ondersteuning van de armen.



# Check, check, dubbel check

## Ben jij goed bezig?

### BeleidsSpiegel

Om te checken of jij en de zorgorganisatie waar je werkt goed bezig zijn om klachten te voorkomen zijn er drie instrumenten. Allereerst de BeleidsSpiegel: een checklist waarmee je het beleid van je organisatie kunt beoordelen aan de hand van de landelijke afspraken. Onderwerpen die worden gecheckt met de BeleidsSpiegel zijn bijvoorbeeld onderhoud van (til)hulpmiddelen, ruimte om gezond te kunnen werken, intensiteit van de aangeboden training, ondersteuning van ErgoCoaches, etc. Je vindt de BeleidsSpiegel op [www.beleidsspiegel.nl](http://www.beleidsspiegel.nl).



### TilThermometer

Als tweede brengt de TilThermometer in kaart hoeveel en aan welk type fysieke belasting zorgverleners blootstaan en in hoeverre jij en je collega's conform de Praktijkrichtlijnen werken. Vul hem maar eens in op [www.tilthermometer.nl](http://www.tilthermometer.nl).



### RisicoRadar

Het derde instrument is de RisicoRadar. Daarmee kun je zélf je eigen werk beoordelen op fysieke overbelasting. Moet ik (te?) veel tillen, staan, reiken, duwen, etc. Meestal wordt de RisicoRadar gebruikt voor medewerkers van ondersteunende diensten, maar ook voor zorgafdelingen met medewerkers die wat minder direct cliëntencontact hebben kan het een handig instrument zijn. Ga naar [www.risico-radar.nl](http://www.risico-radar.nl) voor alle info.



## Verbeter je skills!

Met het GebruiksBoekje en de GoedGebruik website verbeter je jouw skills! Wil je weten hoe je slim werkt met een glijzeil? Of met een tillift? En hoe je iemand draait in bed? Of op het toilet helpt? Of hoe je rijdt met een zware kar, of met een bed? En hoe je op een goede manier steunkousen aan trekt? Het GebruiksBoekje en de films op de website **www.goedgebruik.nl** geven je de antwoorden op deze, en nog veel meer (!) vragen.



## Online Free leren over fysieke belasting

Natuurlijk is het effectiever om je vaardigheden met je collega's en in de praktijk te oefenen. Toch kun je met e-learning op een leuke manier al een heleboel leren. Op **www.gezondenzeker.nl** kun je gratis en zonder inloggen een groot aantal modules doen, onder andere over fysieke belasting. Er zijn bijvoorbeeld e-learning modules over statische belasting, manoeuvreren, wat te doen na een val en het werken met glijzeilen. Maar er zijn ook modules die bijvoorbeeld gaan over agressie, zelfredzaamheid, probleemgedrag en het omgaan met het overlijden van een cliënt.



# Zelfredzaamheid

## Use it or lose it!

De beste manier om fysieke belasting te verminderen is om de cliënt het zelf te laten doen. Denk aan zelf opstaan, eten, draaien in bed, etc. Hoe actiever de cliënt, hoe langer vitale lichaamsfuncties zoals bloedsomloop en ademhaling in stand blijven of verbeteren, hoe sneller het herstel, hoe minder kans op terugval, hoe meer gevoel voor eigenwaarde en ga zo maar door. Toch hebben we als zorgverleners snel de neiging een handeling over te nemen van de cliënt, die dat wellicht best zelf kan. De andere kant is ook waar: cliënten leggen zich ook wel eens letterlijk neer bij hun rol als cliënt: ik ben ziek dus ik kan niet veel meer.

### ZelfredzaamheidsRadar

Om de zelfredzaamheid van cliënten in kaart te brengen en, als er zelfredzaamheidstekorten zijn, oplossingen te bedenken, gebruiken steeds meer zorgorganisaties de ZelfredzaamheidsRadar. Kijk maar eens op [www.zelfredzaamheidsradar.nl](http://www.zelfredzaamheidsradar.nl).



# Toch nog klachten?

## Wat nu?

Als je ondanks alles toch nog klachten aan je bewegingsapparaat hebt, blijf er dan niet mee doorlopen. Bespreek het met je leidinggevende, collega's, ErgoCoach of arbocoördinator. Blijf zo veel mogelijk bewegen. Want beweging zorgt er meestal voor dat je eerder van de pijn af bent. Doe het wel rustig aan. Zwemmen, fietsen of wandelen zijn dan prima activiteiten. Als de pijn ondraaglijk is of langer dan een week aanhoudt, stap dan naar je huisarts. Doe dat ook als de pijn uitstraalt naar een been of tot onder een knie voelbaar is.



## Leren over fysieke belasting

Verdwaal jij ook wel eens in alle brochures, boekjes, folders, checklists en e-learnings over fysieke belasting? Niet doen! Vul eerst even de Leerstand in. Je krijgt dan online een persoonlijk advies en je wordt verwezen naar materiaal dat specifiek voor jou(!) leerzaam is. Kijk maar eens op [www.leerstand.nl](http://www.leerstand.nl).





# De overgang

## weg met het taboe

## De overgang

“

De laatste menstruatie wordt ook wel menopauze genoemd. De levensfase waarin de eierstokken geleidelijk ophouden het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen te produceren, wordt **de overgang** genoemd

”

# Geen ziekte

## Maar wat dan wel?

Hoewel de overgang geen ziekte is, maar een natuurlijke fase in het leven van een vrouw, hebben veel vrouwen tussen de 45-55 jaar er in meer of mindere mate last van. Soms zo erg dat het leidt tot verzuim of minder plezier in het werk. De overgang kan gepaard gaan met de klassieke verschijnselen zoals 's nachts transpireren, opvliegers, stemmingswisselingen en vergeetachtigheid. Drie van de vier vrouwen hebben er last van en één van de vier heeft ernstige klachten. Soms zijn de klachten zelfs vergelijkbaar met burn out klachten. Daarom worden ze wel eens door elkaar gehaald.



# De overgang in de zorg

**63,7%**

van de vrouwelijke medewerkers 40-60 jaar is in de overgang.

**40%**

is van mening dat de overgang (vaak) invloed heeft op het werk.

**59%**

wil met anderen praten over de overgang en doet dat ook.



**51 jaar**

is de gemiddelde leeftijd voor de overgang.

**7%**

schaamt zich en praat er niet over.

Het verzuim stijgt door werkgerelateerde gezondheidsklachten bij vrouwen in de overgang.



# Elke vrouw is anders

26%

heeft lichte klachten.

63,7%

ervaart overgangsklachten.



18%

heeft (zeer) heftige klachten.

45%

heeft gemiddelde overgangsklachten.

28%

voelt niks van de overgang.

BRON: IZZ LEDENPANEL OVERGANG

# Taboe

## Maak het bespreekbaar!

Desondanks lijkt er nog steeds een taboe op te rusten. Vrouwen maken hun problemen rondom de overgang nauwelijks bespreekbaar. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat er in het team lacherig over wordt gedaan. Of omdat ze het zelf als een teken van verval zien. Of omdat ze een drempel ervaren het te melden aan een leidinggevende, die bijvoorbeeld man en jonger is. Toch is die openheid nodig om elkaar te kunnen ondersteunen en met plezier te kunnen blijven werken. Je zou het bijvoorbeeld een keer als thema bij een teamvergadering kunnen bespreken.

### Podcast

Er is ook een erg informatieve podcast over de overgang. Laat je op je gemak bijpraten over de symptomen, effecten van de overgang op werk en gezin, maar ook wat de gevolgen zijn voor het verzuim en hoe jouw werkgever vrouwen in de overgang kan ondersteunen. Scan de QR-code om deze podcast van IZZ te beluisteren.



# Hormonen

## Wat krijgen we nu...

Hormonale veranderingen zijn de oorzaak van opvliegers, vaginale droogheid en stemmingswisselingen. Stemmingswisselingen kunnen heel frustrerend zijn, ook voor de omgeving. Toch valt er met aanpassingen in levensstijl, voeding en alternatieve behandelingen zoals acupunctuur vaak wel verbetering te bereiken. En bedenk dat tijd nemen voor de dingen en de mensen waar je van geniet echt helpt. Dan komt er bijvoorbeeld oxytocine vrij waardoor de wisselingen minder fors worden. Als echt niets helpt, kan hormoontherapie soms uitkomst bieden, maar de bijwerkingen daarvan kunnen ook onaangenaam zijn.

### Overgangstips

- **Draag lichte kleding en voorkom te warm slapen** Sommige stoffen voor beddengoed en (sport)kleding claimen dat ze overmatig zweten kunnen voorkomen. Dat zijn dan vaak dunne vezels die dicht op de huid liggen en vocht en warmte meteen weggeleiden: 'wicking stof'. Het kan zijn gemaakt van zijde, bamboe, wol of andere vezels. Hoewel er weinig onderzoek naar is gedaan, hebben veel vrouwen er profijt van.
- **Beweeg meer**
- **Pas op met** pittig eten, roken, cafeïne en alcohol.
- **Bij dunner wordend haar:** 'be nice to your hair'. Belast je haar niet teveel met bijvoorbeeld kleurspoelingen. Soms helpen vitamine C en E.

# Wat kan je organisatie doen?

Bespreek het op alle niveau's in de organisatie

Om überhaupt door te kunnen doorwerken met overgangsklachten heb je steun van je leidinggevenden en je collega's nodig. Al was het alleen maar om het taboe van het onderwerp af te halen en het open en normaal bespreekbaar te maken. En om samen oplossingen te verzinnen. De Stichting IZZ maakte hiervoor een stappenplan waarmee je in drie stappen naar een meer gezonde situatie voor medewerkers in de overgang kunt werken:



## Stap 1

Weet wat er speelt (hoeveel vrouwen in de overangslleeftijd werken er in jouw zorgorganisatie? En wat is de invloed van de overgang op jouw zorgorganisatie?).

## Stap 2

Maak het belangrijk (haal het taboe eraf, geef aandacht aan de overgang, zet het op de agenda).

## Stap 3

Kom in actie (herken en erken de overgang).

Scan de QR-code om meer informatie te krijgen over wat jouw organisatie kan doen.



# Agressie

## Agressie

“

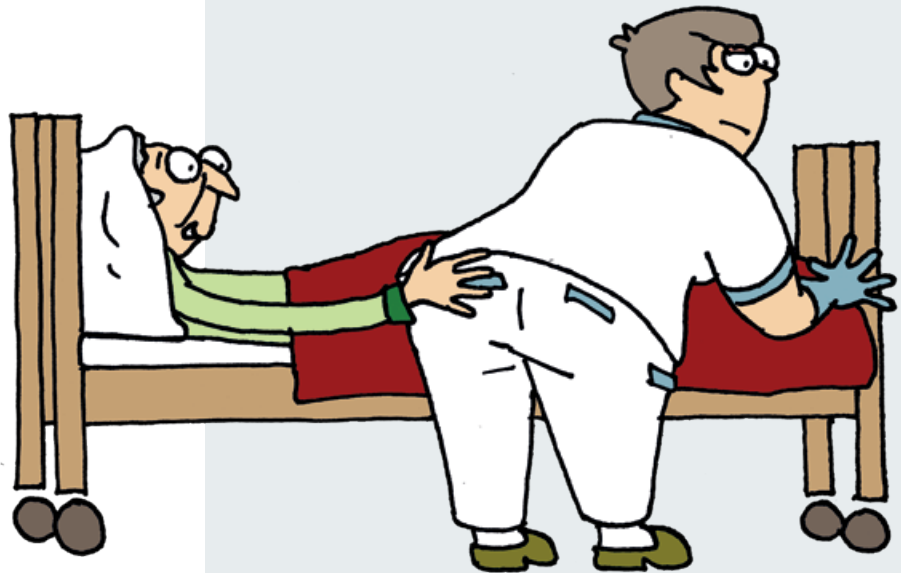
**Agressief gedrag** is het welbewust of onbewust, verbaal of non-verbaal uiten, gebruiken van fysieke kracht of macht, dan wel het dreigen daarmee, gericht tegen een werknemer, onder omstandigheden die rechtstreeks verband houden met het verrichten van een dienstverlenende, al dan niet publieke taak, wat resulteert of waarschijnlijk zal resulteren in een gevoel van bedreiging, psychische schade, materiële schade, letsel of de dood ten gevolge hebbend.

”

# Heftig

Slaan, krabben, uitschelden, bedreigen, pesten...

Nieuwsberichten over agressie tegen zorgverleners zijn het topje van de ijsberg. Agressie moet je namelijk breed zien. Het gaat om slaan, krabben, uitschelden, bedreigen, seksuele intimidatie, racistische opmerkingen, pesten... en ga zo maar door. Ook de schade kan allerlei vormen hebben. Denk aan een blauwe plek, een kneuzing, een gebroken vinger of zelfs een gebroken kaak of hersenschudding. Dat hakt er letterlijk in, maar de psychische schade kan minstens zo groot zijn. Je vertrouwen is geschaad, je gaat twijfelen aan je eigen deskundigheid of je wordt angstig.



# Agressie is niet gewoon

Het hoort er nou eenmaal bij... of niet?!

Veel zorgverleners lijken er in te berusten. Of ze vinden dat het er nou eenmaal bij hoort, dat je er voor bent opgeleid en dat je anders maar ander werk had moeten gaan doen. De cliënt kan er niets aan doen: die is immers ziek, zit is in een moeilijke situatie of het hoort bij zijn of haar ziektebeeld. En wat schiet je er mee op om er moeilijk over te doen? Je kunt het maar beter van je af laten glijden. Melden heeft geen zin, dan kun je wel aan de gang blijven... En tóch is agressie beslist niet gewoon. Het hoort simpelweg niet bij zorg. Agressie kruipt onder je huid en blijft stoken. Veel collega's blijven er mee rond lopen omdat ze vinden dat ze sterk moeten zijn. Tót het niet meer gaat en ze zich ziek moeten melden. Niet zelden met een andere klacht, bijvoorbeeld burn-out, of rugklachten.

## Pesten

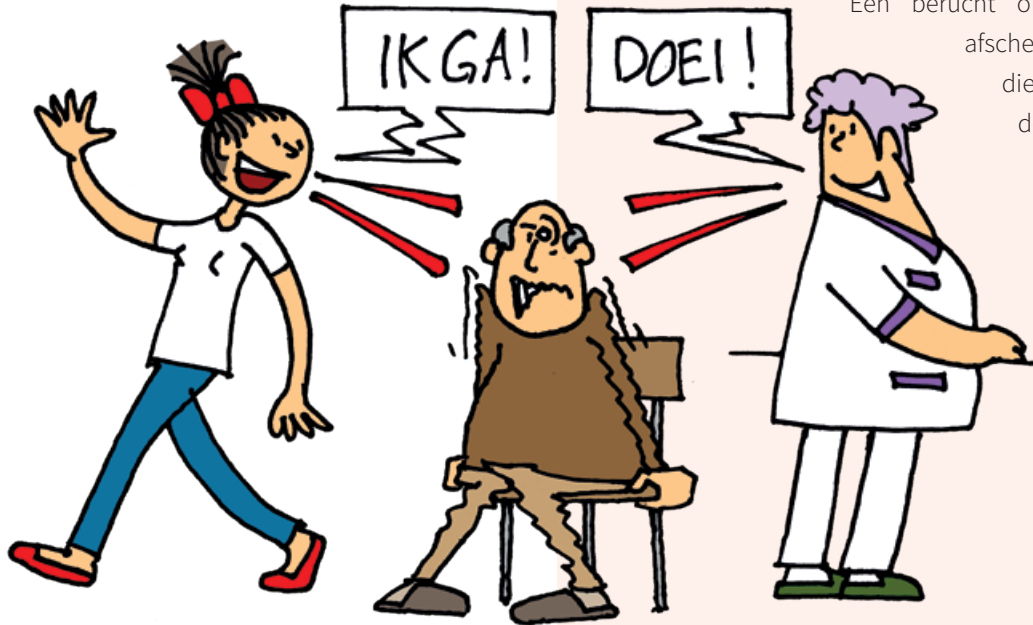
Het lijkt iets wat alleen vroeger op school gebeurde. Maar ook op het werk is pesten van alledag. Vraag je maar eens af of er op je werk 'pisaaltjes' zijn? Moeten steeds dezelfde mensen de rotklussen doen? Worden er collega's genegeerd? Wordt er geroddeld? Zijn de grapjes die over anderen worden gemaakt eigenlijk geen grapjes meer? Worden er grappen gemaakt over huidskleur, etnische achtergrond of seksuele geaardheid? Houden collega's, ook de leiding, zich afzijdig als er gepest wordt? Ja? Maak het dan bespreekbaar!

# 1

Wat kun je doen om agressie te voorkomen?

## Geef ruimte

Soms kun je agitatie of agressie voorkomen door figuurlijk of letterlijk ruimte te geven. Als cliënten, bezoekers, familie, etc. zich beperkt voelen door wat je zegt, of simpelweg niet weg kunnen lopen worden ze vaak prikkelbaar, wantrouwig, of proberen ze een uitweg te vinden.



# 2

Wat kun je doen om agressie te voorkomen?

## Wees stil!

Geluid kan prikkelbaarheid, vermoeidheid, ontremde reacties en agressie triggeren bij cliënten die daar gevoelig voor zijn. Loop eens rond op je afdeling en zet je oren goed open. Zijn er apparaten die geluid maken? Drukke gesprekken van collega's, andere cliënten of bezoekers?

Een berucht onrustmoment is het afscheid nemen door de ene dienst en de komst van de andere.

# 3

## Wat kun je doen om agressie te voorkomen?

### Licht!

In een doorsnee zorgorganisatie is de lichtsterkte binnen 4-5% van buiten (zo'n 200 lux), terwijl de cliënt gemiddeld nog geen anderhalve minuut per dag buiten komt. Mensen hebben licht nodig. Ook hartje zomer kan te weinig licht leiden tot slapeloosheid, dutten overdag, eetproblemen en geagiteerd gedrag. Naar buiten gaan, speciale lampen en simpelweg meer licht kunnen helpen.



#### Er is niet één oplossing voor agressie

Omdat elke agressiesituatie altijd en overal anders is, is het onmogelijk in dit boekje precies te vertellen hoe je agressie kunt voorkomen en wat je moet doen als het je overkomt. Als je meer wilt weten doe je de e-learning 'Omgaan met agressie' via deze QR-code.



# Minder prikkels

Onrust + spanning = agressie

Ook prikkels, hoe subtiel en onverwacht ook, kunnen leiden tot onrust, spanning en dus agressie. Berucht is bijvoorbeeld de overdaad aan goed bedoelde bordjes met aanwijzingen (pas op!). Ook contrasten kunnen triggeren. Denk aan kozijnen in afwijkende kleuren of creatieve kleurbanen op de vloer. Dat zelfde geldt voor spiegels, met name bij cliënten met dementie of een verstandelijke handicap. Opruimen, of minstens uit het zicht zetten, kan ook helpen. Begin eens met rollators, rolstoelen, tilhulpmiddelen en karren. Prikkels hoeven trouwens niet altijd negatief te zijn. Van lavendelgeur weten we bijvoorbeeld dat het een licht kalmerende werking heeft op veel mensen. Waarom dit niet eens proberen?







# 1

## Als er tóch agressie is, wat kun je dan doen

### Blijf rustig

Door met agressie te reageren op agressie heb je meer kans op escalatie. Probeer je niet persoonlijk aangevallen te voelen, wel als professional. Ga niet terug schreeuwen of ruziën. Blijf zo kalm mogelijk, voorkom onrustige en onverwachtse bewegingen, houd oogcontact. Wees voorzichtig met het benaderen van de cliënt. Ga niet vlakbij en niet recht tegenover hem of haar staan. Zoek de ruimte.

#### Ik weet je te wonen

Als de verbale agressie echt op jou is gericht wordt het anders: 'Jij voelt je heel wat in dat witte pakje, hé? Nou als je na je dienst buiten komt zul je anders piepen!' Dan is de algemene regel om duidelijk te maken dat je hiervan niet gediend bent en dat dit gedrag moet stoppen. Geef kort en gedecideerd aan: 'Ik wil niet dat u mij bedreigt.' Dit kun je indien nodig herhalen. En als het gedrag niet verandert herhaal je de boodschap, ga je weg en/of alarmeer je anderen.

# 2

## Als er tóch agressie is, wat kun je dan doen

### Blijf in contact

Stel geen waarom-vragen 'Waarom bent u boos?', maar houd het eenvoudig 'Wat is er precies gebeurd?'. Probeer met korte vragen de eventuele aanleiding voor de boosheid te achterhalen. Benoem en erken de boosheid. 'Het is duidelijk dat u laaiend bent'. Blijf luisteren, toon begrip en probeer de cliënt niet tot de orde te roepen. Dat kan later altijd nog. Soms lukt het om het knelpunt in deelproblemen te splitsen. 'Laten we eerst uitzoeken of u..., dan bekijken we daarna hoe het zit met...'. Geef eigen fouten en verkeerde inschattingen

meteen toe. Wees terughoudend met tegenargumenten en tegenspreken. Pas dus op met 'Ja maar...', hoewel je daar waarschijnlijk het volste recht toe hebt. Als de situatie is gede-escaléerd is er mogelijk ruimte om te achterhalen wat er is gebeurd, en wat alle betrokkenen daarvan kunnen leren.

# 3

Als er tóch agressie is, wat kun je dan doen

## Doe het samen

Wacht niet te lang met het betrekken van een collega als je je onveilig voelt. Het kan zijn dat hij of zij meer ervaring heeft, of de cliënt beter kent. En samen sta je letterlijk sterker waardoor er mogelijk minder kans is op escalatie. Net als alle tips over agressie is ook dit geen wet van Meden en Perzen. Als er meer collega's, of zelfs omstanders bij zijn, kan dit ook juist de spanning vergroten. Zo'n cliënt zal geen gezichtsverlies willen lijden en blijven volharden. Vraag dan toeschouwers weg te gaan, of vraag de cliënt met jou mee te gaan.

# 4

Als er tóch agressie is, wat kun je dan doen

## Schuld is nu even niet belangrijk

Wat doe je als cliënten onderling in conflict raken? Onderdruk dan de neiging om op te komen voor de zwakkere partij. De vraag wie 'schuldig' is op dat moment niet belangrijk. Belangrijker is hoe je verdere escalatie voorkomt en veiligheid brengt voor alle betrokkenen. Als de gemoederen zijn gesust kun je alsnog (desgewenst) mensen aanspreken op hun gedrag. Het gaat hier om de zogenaamde 'veelzijdige partijdigheid': ga er vanuit dat iedereen bij een conflict hiervoor zijn of haar eigen goede redenen heeft.

\* DE INHOUD VAN DIT HOOFDSTUK 'AGRESSIE' IS GEBASEERD OP DE  
MINIPOCKET 'VEILIGHEIDSCOACH' (RONALD GEELLEN).

# Slapen

## Slapen

“

**Slaap** is de periode van inactiviteit en afwezigheid van wakend bewustzijn, waarbij het lichaam tot rust komt. De slaap-waakritmiek wordt bij mensen geregeld door de hersenstam en de hypothalamus.

”

# Slaapproblemen

Help! Ik kan niet slapen!

Niet in slaap kunnen vallen, elk uur de wekker zien, woelen, piekeren, staren naar het plafond en... 's morgens moe weer op staan. Veel zorgverleners hebben slaapproblemen. Hoe komt dat? Stress? De overgang? Ouder worden? Onregelmatig werk? De precieze oorzaak is vaak onduidelijk en verschilt per persoon. Maar de gevolgen kunnen ernstig zijn. Denk aan chronische vermoeidheid, niet goed meer kunnen functioneren op het werk en zelfs een depressie of een burn-out. Hoewel we het ei van Columbus nog niet hebben gevonden weten we gelukkig steeds beter hoe we slaapproblemen kunnen voorkomen.

## App Goedenacht

Download de app 'Goedenacht' met praktische informatie en tips voor vitaal en gezond werken in de nacht. Via de app kun je een quiz doen met feiten en fabels, je vindt er onregelmatig werk recepten, je kunt een alert instellen zodat je een signaal krijgt wanneer je het beste iets kunt eten en je kunt je alertheid tijdens een nachtdienst testen. De app is gratis te downloaden in de Apple App Store en op Google Play.



# Moeite met inslapen?

*Powernap, dutje, warme melk, kruidenthee?*

Vermijd dan een dutje in de late namiddag, anders heb je kans dat je 's avonds nog te fit bent om in slaap te vallen. En ook sporten kort voor het slapen is meestal niet bevorderlijk: je 'staat dan nog aan' als je eigenlijk moet slapen. Wandelen is vaak wel een goed idee, vooral als je dat inpast in een (liefst zelfverzonnen) ritueel wat je consequent volgt voordat je gaat slapen. Een mindfulness- of ontspanningsoefening

kan heel goed onderdeel zijn van zo'n ritueel. Of douchen, of het lezen van een boek. Maar wie weet zijn ouderwetse middeltjes als warme melk of een kop kruidenthee (kamille) voor het slapen gaan bij jou wel heel effectief. Smartphones en tablets zijn berucht, weer ze uit je slaapkamer. Het licht van de schermpjes is juist niet slaapverwekkend en die signalen zetten je weer aan het denken.



# Moeite met doorslapen?

Slaapmutsje? Saai boek? Melatonine?

Alcohol staat bekend als een lekker slaapmutsje. Je slaapt er makkelijk op in, maar na een paar uur worden veel mensen weer wakker en slapen ze de rest van de nacht onrustig en oppervlakkig. Op die manier onderbreek je steeds de REM-slaap, de belangrijkste fase bij het slapen. Niet handig dus. Iets dergelijks geldt voor melatonine. Dat helpt bij het sneller in slaap vallen, maar zorgt er niet voor dat je lekker doorslaapt.

Als je toch wakker wordt doe dan niet het licht aan, je lichaam reageert direct op licht. Als je echt niet meer kunt slapen, kun je beter niet in bed blijven liggen. Ga er even uit, doe iets ontspannends of lees een saai boek (met een klein lampje). Maar kijk niet op je mobiel, laat de koelkast met rust en laat de klok die genadeloos aangeeft hoeveel uur je al ligt te woelen van je afglijden. En een ademhaling- of ontspanningsoefening kan ook prima helpen.

Of tel schaapjes! En wees eerlijk: zijn er problemen, stress of conflicten die 's nachts door je hoofd spoken? Deel ze en zoek hulp als het chronisch wordt.



# Onregelmatig werk?

## Ontbijten met boerenkool?

Door onregelmatig werk, tijdsverschil of slecht slapen kan je biologische klok verstoord raken. Niet alleen nachtdiensten, ook vroege en late diensten kunnen je ontregelen. Factoren die er voor zorgen dat je klok goed blijft lopen noemen we 'Zeitgebers'. Licht is een hele belangrijke Zeitgeber. Maar ook beweging, je sociale omgeving en wat en wanneer je eet helpt om je biologische klok op orde te houden.



### Wat eet je tijdens je nachtdienst?

Probeer als je in de nacht zit zo veel mogelijk de timing van je normale drie maaltijden aan te houden. Dus in elk geval de avondmaaltijd. En omdat je 's nachts natuurlijk ook gewoon energie nodig hebt, kun je het beste om 01.30 en 05.00 wat eten. Neem dan niet te veel en eet niet te vet, ook je spijsverteringssysteem staat immers op een laag pitje. In de App Goedenacht vind je 'onregelmatig werk recepten', bijvoorbeeld een lichte Midnight Meal: soep met een paar volkoren boterhammen. Dan blijf je alert en ben je minder snel vermoeid. Als ochtendmaaltijd neem je bijvoorbeeld yoghurt met een banaan. Dat geeft snelle energie voor de laatste werkuurtjes.



# Powernap?

*Maar niet te lang!*

Als je onregelmatig werkt en dus vaak korter of slechter slaapt, kan het verstandig zijn af en toe een power nap te nemen. Slaap niet te lang (maximaal 20-25 minuten), anders kom je in een diepe slaap terecht. Dan kan je je nog uren brak voelen. Een power nap is dus echt een dutje. Voorafgaande aan je eerste nachtdienst of als je echt slaapgebrek hebt, kan een 'full cycle nap' van anderhalf uur wel weer zinvol zijn. Je doorloopt dan alle slaapcycli.





# Zelfroosteren?

## Denk aan je biologische klok

Zorgverleners die zelf roosteren hebben minder vaak slaapproblemen dan hun collega's die met een inteken- of voorkeursrooster werken. Een belangrijk voordeel is dat je op die manier beter rekening kunt houden met je eigen biologische klok. Ben je een avondmens? Of juist een ochtendmens? Zorg er bij zelfroosteren wel voor dat je rooster voorwaarts roteert (dag, avond, nacht), snel roteert (zodat je niet te lang achter elkaar avond- of nachtdiensten draait) en je rooster lang van te voren bekend is (zodat je je privé afspraken goed kunt plannen).

# Stress

## Stress

“

Met **stress** wordt de spanning bedoeld die optreedt bij een verstoring van het evenwicht tussen de draaglast en de draagkracht van een persoon. Wanneer dit evenwicht te vaak en/of langdurig verstoord is, treden allerlei gezondheidsklachten op.

”

# Werkdruk, werkplezier en stress

## Alle ballen in de lucht houden

Als zorgverlener moet je vaak op meerdere borden tegelijk schaken. Logisch dat dat niet op alle borden even soepel gaat. Je hebt immers te maken met (erg) zieke cliënten, terminale situaties, slecht nieuws of wanhopige (of boze) families. En daarnaast heb je misschien issues met collega's, is er gedoe thuis, ben je druk met mantelzorg... en voor je het weet zwem je in een fuik waar je maar heel moeilijk uit komt.

Dan komt je grote, en door iedereen erg gewaardeerde (!) gevoel van verantwoordelijkheid voor je cliënten, collega's, familie en sociale omgeving als een boemerang in je eigen gezicht terug. En verlies je de wedstrijden op al je schaakborden. Je krijgt een kort lontje, gaat 's nacht liggen piekeren, je gaat tegen dingen op zien, je krijgt hoofdpijn, je krijgt moeite met ontspannen en je kunt niet meer genieten van de dingen waar je vroeger energie uit haalde. Op de volgende bladzijden vind je vijf 'paktips' om hier wat aan te doen.





# Sterk in je werk

## Geef jezelf een loopbaancoach cadeau!

Heb je het gevoel vast te zitten in je werk? Ben je op zoek naar een betere werk - privé balans? Wil je daar graag met iemand over praten? Ja? Dan kan Sterk in je werk jou helpen.

Een loopbaancoach van Sterk in je werk helpt je te ontdekken wie je bent, wat je wilt, wat je kunt, waar je gelukkig van wordt en wat je daarvoor nodig hebt. Zodat jij je talenten en ervaring kunt (blijven) inzetten in werk dat bij je past. Deze geeft je tips over opleidingen, baankansen bij jou in de buurt en handige adviezen hoe je je werk beter kunt organiseren. Sterk in je werk is onafhankelijk. Er wordt geen informatie gedeeld met werkgevers.

Zorg goed voor jezelf. Gun jezelf een coach van Sterk in je werk en vul via de QR-code het aanmeldformulier in. Je krijgt dan zo snel mogelijk een uitnodiging.



# 1 **Pak je** **Energiegevers**

Meestal weten we prima waar we op leeglopen. Maar ga eens bewust op zoek naar waar je energie van krijgt. Wat zijn jouw energiegevers? Maak ze expliciet, schrijf ze op, of bespreek ze met iemand die dicht bij je staat. Voor sommigen kan het bijhouden van een dagboek daarbij goed helpen.

# 2 **Pak je** **Moment**

Werkdruk en stress kan zich vast zetten in je lichaam. Hoofdpijn is een beruchte, maar ook nek- of rugpijn komt vaak voor in relatie tot stress. Het gekke is dat je door het rennen en vliegen dit niet eens meer voelt. De adrenaline houdt je op de been en verzacht de pijn. Neem regelmatig even een momentje voor jezelf. Een kwartiertje per dag kan helpen om je minder gestrest te voelen. Ook een ademhalings-, yoga- of mindfulness-oefening kan voorkomen dat je in een neerwaartse spiraal terecht komt.

# 3

Pak je

## Micropauze

Een micropauze is een hele korte pauze. Als je veel computerwerk doet ken je de term misschien wel: éven opstaan, éven strekken, éven koffie halen of éven naar de printer lopen. Maar ook op andere momenten kunnen micropauzes je helpen. Neem bijvoorbeeld een micropauze als je van de ene naar de andere cliënt gaat. Sta even letterlijk stil, voel hoe je je voelt, reflecteer en laat je gedachten waaien. Op die manier sluit je het ene contact af en ben je klaar voor de volgende.

### Stop! Contact?

Goede zorg kan niet zonder goed contact. Maar door werkdruk, door fysieke of psychische beperkingen bij de cliënt of wellicht je eigen ongeduld lukt het soms niet goed. Daar valt veel aan te doen. Kijk op **[www.locomotion.nl/stopcontact](http://www.locomotion.nl/stopcontact)** voor films, cartoons, een Free Learning module en een kaartje met tips die je kunnen helpen om je niet alleen meer bewust worden van je eigen rol in het contact met cliënten, maar ook hoe je je eigen rol in het belang van je cliënt en jezelf kunt verbeteren.





# 4

## Pak zaken aan

### Waar je wat mee kunt

We hebben als zorgverleners de neiging ons overall verantwoordelijk voor te voelen. Op het werk, maar ook thuis. Maar wat zijn zaken waar jij het verschil kunt of moet maken? Welke niet? Aan de ene kant kan het verstandig zijn je geen zorgen te maken over dingen waar je toch niets aan kunt veranderen. Laat ze los en focus je op de zaken waar je wel wat aan kunt doen.

Anderzijds kan een meer actieve rol je juist ook energie geven. Spreek bijvoorbeeld collega's of leidinggevenden aan op zaken die jij niet kunt veranderen, maar waar zij wel degelijk verantwoordelijk voor zijn. Of zoek collega's die zich ook druk maken over dingen die volgens jullie beter kunnen en maak samen een vuist. Maar je kunt ook je ongenoegen nu even uit je hoofd zetten en er over een paar weken mee aan de slag gaan.



EN IK RELAX DAN WEER  
MET EEN KOPJE KOFFIE



### Hoe zit het in je team?

Een goed team is als een buffer: gedeelde smart is halve smart. In een goed team is er aandacht voor elkaars privésituatie, is er balans tussen werk en privé, mogen fouten worden gemaakt en kan er worden gelachen. Lachen doe je samen, helpt je de steun van anderen te voelen en stimuleert zelfs het immuunsysteem. Investeer daarom in je team. Neem de tijd om samen te reflecteren over hoe het gaat en wat er beter kan: stay connected!

## 5

Pak je

## Balans

Soms is het ingewikkeld de balans te vinden tussen afstand houden en nabij zijn. Je wilt er immers zijn voor de cliënt, je collega of familielid, maar je wilt ook niet meegezogen worden in zijn of haar situatie. Jouw oprechte betrokkenheid kan voor je cliënt het verschil betekenen tussen hoop en wanhoop. Dat is mooi en het kan je veel voldoening geven, maar het kan ook een valkuil zijn. Je geeft veel en blijft leeg achter. Probeer je bewust te zijn van dit mechanisme, bespreek het op je werk en thuis. Er is geen goed of fout, zoek de balans.

# Ouder worden

## Ouder worden

“

Biologische veroudering slaat op de gevolgen van **ouder worden** voor het menselijk lichaam en hersenen. Dit is een gevolg van geleidelijke veranderingen in het DNA.

”

# Ouder worden

Ik denk dat ik vanavond maar op tijd naar bed ga...

Je lichaam verandert, je conditie vermindert, je wordt minder flexibel en het duurt langer voordat je herstelt van een zware dienst. Troost je, je bent niet de enige. We worden allemaal in precies hetzelfde tempo ouder. Dat betekent niet dat we ook op het hetzelfde moment last krijgen van rimpels, kraaienpoten en gordijntjes. Maar je zult het volgende vast wel herkennen:

- **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 30ste.**
- **De tijd die je nodig hebt om te herstellen van fysieke inspanning neemt toe.**

- **Je maximale snelheid daalt.** Je kunt dus bijvoorbeeld minder snel lopen of fietsen dan vroeger. Maar als je niet op je snelst fietst, kun je het door training wel even lang volhouden als vroeger.
- **Je botmassa neemt vanaf je 30ste af** met ongeveer 1% per jaar.

VROEGER  
TEGENWOORD



WAS U 60 EN IK 30  
DIG BENT U 90 EN IK 60



## Vaker verzuimen?

*Wanneer stroomt de emmer over*

Je zou verwachten dat oudere zorgverleners vaker verzuimen. Dat is niet zo. Wel is het zo dat als ze verzuimen, dat gemiddeld langer duurt. Het lijkt er op dat als de emmer bij de wat oudere zorgverleners eenmaal overstroomt, de weg terug moeilijker te vinden is. We zien dan ook veel mensen vanaf hun 45ste de zorg verlaten. En dat is jong en jammer. Bij de rest van de vrouwelijke beroepsbevolking is dat namelijk pas vanaf 57 jaar.

# Ouder en wijzer

## Maar met gebreken

Het gezegde ‘de ouderdom komt met gebreken’ lijkt toch wel te kloppen. Het gaat allemaal *minder* snel, *minder* soepel en we kunnen *minder* goed tegen langdurige en plotselinge belasting. Het wordt dus allemaal minder, althans zo lijkt het. Maar let 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: voor hun cliënten en hun collega’s.

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

# Vroeger was alles beter

## Waardevolle ervaringen

Meer levens- en werkervaring is dus heel waardevol 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 gewoontes te veranderen. Dan lijkt het alsof het vroeger allemaal beter was en vraag je je af waarom alles toch steeds anders moet.

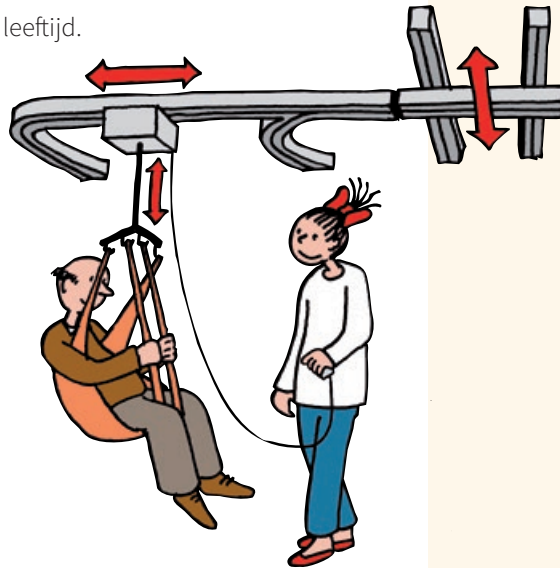




# Praktijkrichtlijnen

## Voor ouder én jonger

Natuurlijk is het belangrijk te letten op je fysieke belasting, maar dat heeft niet zo veel met je leeftijd te maken. Dat moet ook als je 22 bent. Misschien juist als je jong bent, want dan kun je voorkomen dat je ‘emmer’ op latere leeftijd vol komt te zitten. Als we consequent de Praktijkrichtlijnen zouden toepassen zou iedereen het echte werk aan het bed moeten kunnen doen, ongeacht de leeftijd.



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

# Dutje

Even 5 minuten...

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 om zo'n power nap. Veel mensen zijn na de lunch wat sloom en een kort dutje doet dan wonderen. Bespreek de mogelijkheden met je leidinggevende. Niet geschoten is altijd mis.

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

# Bewegen, bewegen

*ook en vooral als je ouder wordt*

Als je een poosje wat minder actief bent (door een griepje, vakantie of wat dan ook) loopt je uithoudingsvermogen snel een deuk op. En je moet bij het ouder worden extra veel doen om het weer op peil te krijgen. Het klinkt saai, maar regelmatige lichaamsbeweging is dan toch het sleutelwoord. Laag intensief is prima, als je het maar regelmatig doet. Voor vrouwen boven de 45 jaar is het dan extra slim om die lichaamsbeweging in de buitenlucht te doen. Immers op die leeftijd en vooral vlak na de overgang verloopt de botontkalking versneld en dan is lichaamsbeweging, buitenlucht en zonlicht goed.

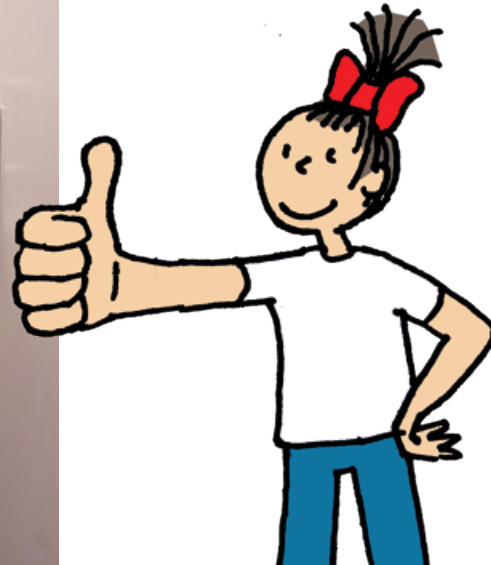




# Levensstijl

## Denk positief!

Ook de wat soms ongrijpbare zaken zoals ‘hoe je in het leven staat’, je ‘levensstijl’ of je ‘mindset’ hebben invloed op de effecten van het ouder worden. Hoe goed zorg je voor jezelf? Denk aan goed slapen, goed eten, positief denken, ontspanning, humor, etc. Om daar wat meer grip te krijgen geven we je zes tips.



## 1 Ga op zoek naar je nieuwe grenzen

Het ingewikkelde met het aangeven van je grenzen is dat dit, naar mate je ouder wordt, nieuwe grenzen zijn. Vaak moet je door schade en schande ontdekken dat ze zijn opgeschoven. Maar áls je je nieuwe grenzen hebt ontdekt: respecteer ze.

## 2 Accepteer dat je ouder wordt

Vecht niet tevergeefs tegen de tekenen van het ouder worden, maar accepteer ze. Of nog mooier, 'omarm ze' als een nieuwe stap in je leven.

## 3 Ga op zoek naar flow

Waar ga je helemaal in op? Waar krijg je energie van? Naar mate je ouder wordt kan dat veranderen. Als dat bij jouw inderdaad verandert: gun jezelf die nieuwe energiebronnen.

## 4 Blijf leren

Naar mate je ouder wordt, wordt veranderen lastiger. Alles bij het oude laten is meestal wel zo makkelijk. Je hebt immers alles al gezien, je verbaast je niet meer. Probeer toch scherp te blijven, blijf leren. Ook omdat je vak continu in beweging is en je energie krijgt van nieuwe ontwikkelingen.

## 5 Denk na over je toekomst

Juist als je ouder wordt, is het tijd om in de spiegel te kijken en te onderzoeken wat je écht belangrijk vindt en waar je je zingeving vandaan haalt. Hoe zie je je carrière, je plannen en je ambities? Waar zou je over vijf jaar willen staan? En denk niet: 'ik moet nog vijf jaar', maar denk 'wat wil ik de komende vijf jaar bereiken'.



## 6 Benut je ervaring

Jouw ervaring is een goudmijn. Voor je organisatie, je collega's en voor jezelf. Het gaat daarbij niet alleen om kennis en vaardigheden, maar ook om jouw vermogen om met mensen en moeilijke situaties om te gaan. Zet die ervaring eens op

papier en bedenk hoe je die bewust kunt gebruiken.

# Mantelzorgende zorgverleners

## Mantelzorgende zorgverleners

“

**Mantelzorg** is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten.

”



# Zorg naar je toe trekken

*En voor je het weet leunt iedereen op jou*

Rond een derde van de mensen die in de zorg werken heeft naast hun gewone werk ook een mantelzorgtaak. Bijna de helft doet dat een à twee keer per week. Hoewel het mooi, goed en soms vanzelfsprekend is, is het wel een extra belasting: mantelzorgende zorgverleners zijn vaker ziek, ervaren meer werkdruk en voelen zich meer lichamelijk en emotioneel uitgeput dan hun zorgcollega's die geen mantelzorger zijn.

Aan de ene kant heb je de neiging om als mantelzorgende zorgverlener de mantelzorg naar je toe te trekken. Logisch, het is tenslotte jouw vak, je voelt je verantwoordelijk, je doet het wel even. Ook heeft jouw omgeving, vaak je familie, de neiging naar jou te wijzen. En ook dat is begrijpelijk: jij bent de professional. Maar dat betekent wel dat je dubbel wordt belast. En voor mantelzorgers is er geen cao, zijn er geen collega's om mee te sparren en zijn er geen weekenden of vakanties. Dat gaat altijd maar door.



# Alle ballen in de lucht

## *Als een jongleur in het circus*

Wel is het zo dat de mantelzorgende zorgverleners meer bevlogen zijn. Fantastisch natuurlijk, wie wil er nou geen bevlogen zorgverlener aan zijn bed? Maar dat is tegelijk ook de valkuil. Want bevlogenheid en de verantwoordelijkheid voelen om alle ballen constant in de lucht te houden, zitten dicht tegen elkaar aan. Je zou denken dat áls het je als mantelzorgende zorgverlener lukt om die ballen van je gezin, werk, sociale omgeving en degene waar je voor mantelzorgt in de lucht te houden, dat dat ook veel voldoening geeft. Soms wel, maar gek genoeg is er vaak een soort knagend schuldgevoel dat je uiteindelijk niks helemaal goed doet.

**“Als ik aan het werk ben heb ik het gevoel dat ik mijn vader te kort doe, om te kunnen zorgen voor mijn vader moeten mijn collega’s extra flexibel zijn en als ik thuis bij mijn kinderen ben, heb ik moeite om ze de volle aandacht te geven”**

# Hoe moet het dan wel?

## Samen gaat het beter

Ben jij een van die vele mantelzorgende zorgverleners die keihard nodig zijn voor de zorg, maar die soms echt niet meer weten hoe ‘het allemaal verder moet’? Dan hebben we hier wat punten waar je hopelijk wat aan hebt:

- Op je werk ben je waarschijnlijk gewend cliënten **maximaal te stimuleren zelfredzaam** te zijn, doe dat ook bij degene waar je voor mantelzorgt.
- **Maak op je werk geen geheim van je mantelzorgtaak.** Mogelijk zijn er oplossingen zoals een aangepast rooster of tijdelijk zorgverlof. Wist je dat je over een periode van een jaar maximaal twee keer het aantal uren dat je per week werkt mag opnemen als kortdurend zorgverlof?
- **Laat het niet uit de hand lopen,** deel je situatie tijdig met je leidinggevende, collega's, familie, etc.
- **Besteed taken uit aan familieleden,** een betaalde huishoudelijke hulp of klusjesman. Soms kan de zorgverzekeraar van degene waar je mantelzorgt, of

de gemeente, hierbij financieel ondersteunen. En bij vragen over wet- en regelgeving zou je een officiële mantelzorgmakelaar kunnen raadplegen.

- Pas op dat je vrije dagen, weekenden en vakanties er niet bij in schieten. **Juist jij hebt ze hard nodig.**
- Realiseer je dat jij als zorgverlener misschien wel de meest aangewezen persoon bent om te mantelzorgen, maar dat dat **nooit** betekent dat anderen uit het netwerk of familie vol waardering voor jou achterover mogen leunen.
- Respijtzorg is het **tijdelijk overdragen** van de zorg. Daardoor kunnen mantelzorgers even op adem komen, hun eigen leven in balans houden (of brengen) en misschien zelfs de zorg voor hun naaste langer volhouden. Kijk maar eens op **[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)**.

\* IZZ MONITOR GEZOND WERKEN IN DE ZORG

JIJ ZIT IN DE  
GEZONDHEIDSZORG  
.....DUS.....

EN JULLIE KUNNEN UITSTEKEND  
SCHOONMAKEN, DE WAS DOEN,  
BOODSCHAPPEN HALEN, KOKEN ....



# Ontspannings- oefeningen

## Ontspanningsoefeningen

“

In een tijd waarin alles steeds maar sneller moet (en ook gaat) kunnen **ontspanningsoefeningen** je stil zetten, je helpen bij het opladen en bij het herstellen van de stress.

”

# Zennnnnnn

## Ontspan, rust, ontstress

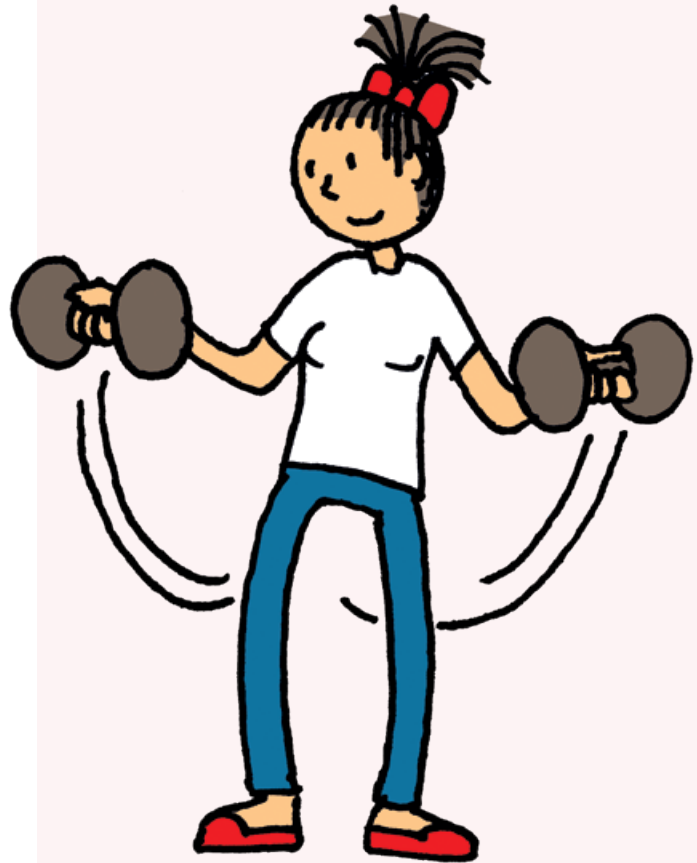
Een ontspanningsoefening neemt de oorzaak van stress natuurlijk niet weg, maar het kan wel heel lekker zijn. Het gevoel van vermoeidheid en spanning wordt daardoor minder. Ook is het goed voor je rug omdat de spieren van je rug tot rust komen. Probeer maar eens na een dienst een tijdje te gaan liggen zoals op het plaatje.



# Trainen

## 1, 2, 3 en push!

Je buik- en rugspieren zorgen er niet alleen voor dat je je romp kunt bewegen. Ze vormen ook een natuurlijk korset voor je wervelkolom. Daarom is het belangrijk om je spieren in conditie te houden. Bij veel gezonde tiltechnieken gebruik je ook je beenspieren. Die moeten daarvoor natuurlijk wel sterk genoeg zijn én een belasting lang genoeg vol kunnen houden. Training en sporten blijven dus van belang. Begin eerst eens met de drie oefeningen op de volgende bladzijden.





## 1 Ontspannings- en rekoefening

Met deze oefening ontspan en rek je (voorzichtig) de spieren in je onderrug. Die zijn namelijk snel gespannen door overbelasting, vermoeidheid en stress. Ga op je rug liggen en trek beide gebogen benen met je handen naar je borst. Adem door en houd je benen daar een tel of 10 even vast. Je onderrug wordt nu tegen de ondergrond gedrukt en je spieren worden heel voorzichtig iets meer op lengte gebracht. Doe nu hetzelfde, maar dan afwisselend met één been. Pas wel op dat je je rug niet hol trekt. Begin voorzichtig en voel hoe je lichaam reageert.



## 2 Rekoefening hamstrings

Als de spieren aan de achterkant van je bovenbenen (je hamstrings) te gespannen of verkort zijn, kunnen ze ongunstig werken op je lage rug. Om ze te rekken ga je op de grond zitten en trek je een been een beetje op. Het andere been laat je gestrekt liggen. Wijs nu met je vingers naar een punt iets boven je tenen. Houd dat een tel of zes vast terwijl je ontspannen door blijft ademen. Probeer steeds heel rustig iets verder te komen. Doe dat drie keer en wissel van been. Let op: ga niet 'veren' of met kleine rukjes je hamstrings oprekken. Dat werkt averechts.



## 3 Buikspieroefening

Probeer je kin op je borst te brengen en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen net van de grond loskomen. Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder. Het is al een vrij zware oefening en je moet juist je rug niet te zwaar belasten. Houd dit zes tellen vol, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer het een keer of zes te doen. Als dat niet lukt, houd je gewoon op. Forceer niets. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen.



### Oefentips

- **Oefen op een stevige ondergrond**, dus niet op een bank of zachte 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 als 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 daar ook blijft liggen tijdens de oefening.
- **Bouw de oefeningen voorzichtig op**. Dat levert meer resultaat op en het is beter voor je rug.

# Gezond rouwen

## Gezond rouwen

“

Rouw is de achterkant van liefde. **Liefde en rouw** zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden, als een munt met een voor- en achterkant. Als je je hecht aan iemand, als je verbinding voelt met iemand die sterft, krijg je te maken met verlies, afscheid en rouw. Heel cru zou je dus kunnen zeggen dat rouw de prijs is die je betaalt voor verbondenheid, compassie en liefde.

”

# Dood van een cliënt

## Loslaten is moeilijk

Een beetje afhankelijk van het type werk wat je doet, heb je in de zorg meer dan de gemiddelde Nederlander te maken met de dood. Het overlijden van een cliënt kan extra hard aankomen als je de cliënt wat langer hebt gekend, als je een klik had of als het afscheid moeilijk is verlopen, zoals bijvoorbeeld in de coronatijd. Of als je iets herkent in de overleden cliënt van iemand uit je eigen directe omgeving. Misschien heb je zelf net iemand verloren, of zijn de omstandigheden vergelijkbaar. Het loslaten wordt extra moeilijk als je het gevoel hebt dat je voor of tijdens het stervensproces (medisch) hebt gefaald of dat je onvoldoende tijd had voor de cliënt, de naasten, je collega's of jezelf.



# De eerste keer

## Dat vergeet je nooit meer

Uit onderzoek blijkt dat de eerste keer dat je als zorgverlener wordt geconfronteerd met iemand die is overleden, niet alleen onvergetelijk is, maar dat het ook bepalend kan zijn voor de manier waarop je hier later mee omgaat. Het gaat dan in eerste instantie om het zien van het dode lichaam, maar ook om het afleggen. Als de eerste keer een nare ervaring is, kan dit ook op lange termijn negatieve gevolgen hebben.



# Tranen

## Emoties zijn logisch

Emoties kunnen je zo maar overvallen, daar is niets mis mee. Je geeft daarmee aan dat dit overlijden ook voor jou impact heeft. Dat kan troostend zijn voor de nabestaanden, maar ook voor jezelf. Realiseer je dat verdriet hoort bij het leven, ook al lopen we er liever met een boog om heen. Uit onderzoek weten we dat het praten, of soms (met humor!) ontladen, met collega's het meest wordt gedaan en ook als meest effectief wordt gezien.

### Badeendje

Neem de tijd voor elkaars verhalen, bijvoorbeeld na elke dienst of als er een cliënt is overleden. Als je je eigen of elkaars gevoelens wegdrukt dan duwt het harder terug, zoals een badeendje dat je onder water probeert te duwen.



# Rouwen is werken

*Je moet er mee aan de slag*

We komen steeds meer tot het inzicht dat het herbergen of integreren van een traumatische ervaring in je leven een actief proces is. Je moet er mee aan de slag, het gaat niet vanzelf. Dorothee Sölle schreef 'rouwen is iets organiseren tegen de kou'. En dat 'organiseren' is iets actiefs, je moet iets doen. Daarom wordt het ook wel 'rouwarbeid' genoemd. Het goed zorgen voor jezelf en het zoeken van steun bij collega's, vrienden of - als je vastloopt- professionele hulpverleners staat daarbij centraal. Ook andere hulpbronnen kunnen je helpen, denk aan muziek, wandelen, geloof, natuur of meditatie.

## Afscheid nemen

Kies een hulpbron of een ritueel dat bij jou past, waar jij wat aan hebt. Dat kan heel concreet zijn. Bijvoorbeeld het nemen van een minuut stilte met je team, het aansteken van een kaars voor de overleden cliënt of zelfs het naar de uitvaart gaan.





# Klaar met rouwen

## Verweven, integreren en omarmen

Ook al ben je serieus aan het werk gegaan met rouw, dan wil dat niet zeggen dat de rouw dan over is. De wond kan zo maar weer opengaan, het litteken kan gaan trekken als er weer iets gebeurt. Realiseer je dat geluk, pijn en rouw goed naast elkaar kunnen bestaan. Er zit geen delete knop in je brein. Het terugdenken aan die bijzondere cliënt die is overleden roept misschien nog steeds verdriet op (of schaamte, of een schuldgevoel), maar het is niet per se ontwrichtend. Uiteindelijk draait het om het verweven, het integreren, of misschien zelfs het omarmen van de pijnlijke gebeurtenis in je leven.

### Meer weten?

Doe de Free Learning modules 'Omgaan met het overlijden van een cliënt' en 'Rouwen tijdens corona' op [www.free-learning.nl](http://www.free-learning.nl) of scan de QR-codes.



# Als je vastloopt?

## En de pijn blijft?

Als je een verbintenis aangaat met een ander, hoort verdriet en rouw erbij. Er is immers een kans dat je die zal verliezen. Houden van = rouwen om. De emotionele pijn is een normale reactie op een ongewoon verlies. Meestal lukt het om na verloop van tijd weer als voorheen te functioneren en is de emotionele pijn beter te verdragen. Als dat niet het geval is en je vastloopt in de rouw, kan er professionele hulp nodig zijn. Vaak is individuele gesprekstherapie dan helpend. Bij extreme verlieservaringen en langdurige stemmingsproblemen kan behandeling nodig zijn van een psychotrauma met bijvoorbeeld EMDR, en/of behandeling met psychofarmaca zoals antidepressiva. Uiteraard altijd in overleg met een professionele behandelaar.





Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank lined writing area on the left side of the page.

Blank lined writing area on the right side of the page.

Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank writing area with horizontal dotted lines.

Blank lined writing area on the left side of the page.

Blank lined writing area on the right side of the page.

Handwriting practice lines on the left side of the page, consisting of multiple horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on the right side of the page, consisting of multiple horizontal dotted lines.





# Colofon

Het team van Aukje!

## Auteurs

LOCOmotion,  
Hanneke Knibbe & Nico Knibbe

## Initiatief

Gezond & Zeker

## Tekeningen

Auke Herrema

## Vormgeving

BenedenBoven Marketing & Communicatie

## Contact

info@gezondenzeker.nl

**Dit is een uitgave van RegioPlus,  
tweede herziene druk 2023**

## RegioPlus

info@regioplus.nl

www.regioplus.nl



*Gezond & Zeker is een initiatief van de regionale werkgeversorganisaties  
verenigd in RegioPlus.*

## Gezond & Zeker

info@gezondenzeker.nl

www.gezondenzeker.nl

## Bestellen

Is jouw organisatie lid van één van de regionale werkgeversorganisaties aangesloten bij RegioPlus? Dan kun je via jouw regionale werkgeversorganisatie gratis extra BlijfGezond boekjes bestellen. Kijk op **www.regioplus.nl** om te kijken of jouw organisatie lid is.

Ben je niet lid? Bestel dan extra boekjes tegen kostprijs via het winkeltje op **www.locomotion.nl**.

