



# de Zorg



‘Vraag je  
collega’s eens  
hoe het gaat’

## Samen sterker

8 | Wat doet  
IZZ voor  
jou?

12 | ‘Stoppen na  
40 jaar was  
zó vreemd’

23 | Nieuw:  
Ledenpakket  
ZorgGezond

## 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 maart 2021. **Tekst, beeldredactie en vormgeving** Gloedcommunicatie **Redactie** Marieke Harmsen, Bastiaan Schoel, Maaïke Cornelisse (IZZ), Anke van Dijk, Ed Coumans, Mariëlle van Bussel, Marieke Venbrux (Gloedcommunicatie), Isa Bais **Fotografie** Marijke de Gruyter (Foto Formation), Studio 38C, Natasja de Vries, Ileenja Marina, Anne Verhees, Liane Manders, Getty Images (FatCamera) **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](http://izz.nl/wijzigen) **Afmelden?** Wil je de Zorg niet meer ontvangen? Laat het ons weten via [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen) **Contact met de redactie** [redactie@stichtingizz.nl](mailto:redactie@stichtingizz.nl) of 055 – 204 83 31. **Geen lid?** Heb je geen IZZ Zorgverzekering (meer), geef dit dan aan ons door op [izz.nl/wijzigen](http://izz.nl/wijzigen). Je kunt de Zorg dan nog wel digitaal blijven lezen.

### Activeer je IZZ-lidmaatschap!

Je kunt je lidmaatschap online activeren om te profiteren van de voordelen voor IZZ-leden, zoals het Ledenpakket ZorgGezond. Ga naar [izz.nl/activeren](http://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.



## In de zorg staan we samen sterker

Opkomen voor je collega's en jezelf. Je uitspreken over wat goed gaat en wat anders moet. Of toewerken naar dat ene hogere doel. Als groep is dat veel makkelijker dan als individu. Samen de schouders eronder en met elkaar het gevoel creëren dat je werk ertoe doet. Ervoor zorgen dat je inspanningen gezien en je ideeën gehoord worden. Daar helpt IZZ jou en je collega's graag mee. Samen staan we sterker in gezond werken in de zorg. In de hele zorgsector en politiek vragen we hiervoor de aandacht. Voor gezond werken is uiteraard meer nodig dan onze speciale IZZ Zorgverzekering. Dit doen we juist ook met onderzoek en advies en allerlei initiatieven voor verbeteringen op het werk, samen met mensen in de zorg.

'IZZ helpt jou en de zorg aan meer slagkracht'

In je eentje is het vaak lastig om veranderingen door te zetten, maar met elkaar hebben we meer slagkracht en staan we sterker.

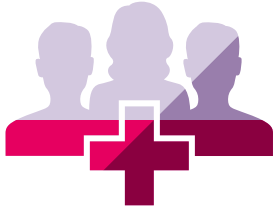
Om jou en je collega's in jullie werk te ondersteunen hebben we het gratis IZZ Ledenpakket ZorgGezond ontwikkeld. Hiermee willen we bijdragen aan een gezonde zorgsector en aan jouw gezondheid. Kijk voor meer informatie op pagina 22 en 23.

**Maaïke Cornelisse**  
community  
marketeer



## Thema

# Samen sterker



- 4 | 'In een ander team won ik mijn vertrouwen terug'
- 6 | Heb jij behoefte aan een buddy?
- 7 | Maak kans op een aangrijpend boek over de thuiszorg
- 8 | **Gezond werken in de zorg** vanzelfsprekend maken
- 12 | **De zorg en ik:** na 24 jaar pensioen nog altijd een band met de zorg
- 14 | **Zorgsucces:** creativiteit als grootste winst
- 17 | **Zorg naar mijn hart:** vrijwillig ouders van patiëntjes helpen
- 18 | **De expert:** leef gezond, neem tijd voor je lunch
- 20 | IZZ in gesprek over gezond werken
- 28 | Stel een grens en stuur je gedachten

## En verder

- 2 | Colofon en contact met de redactie
- 2 | Column: 'Samen sterker in de zorg'
- 22 | **Nieuw:** Ledenpakket ZorgGezond
- 27 | 4 x voordeel van IZZ voor jou!



## Hoe gaat het met ORO?

Pagina 14



## 'Als ik kan feesten kan ik ook helpen'

Pagina 17



## IZZ in gesprek

Pagina 20

Volg ons op:



## 28 | Grenzen stellen door je gedachten te sturen



**Naam:** Mirjam Janssen  
**Functie:** ggz-begeleider

'Een kleine gebeurtenis  
kan groot uitpakken'



## 'Ik verloor mijn sleutels

Na een drukke werkdag staat ggz-begeleider Mirjam voor haar huis. Haar sleutels? Spoorloos. Een paar maanden later wordt er ingebroken. Ze kan maar één conclusie trekken: iemand op het werk heeft ermee te maken. Een moeilijke periode breekt aan, maar ze knopt zich terug.

'In mijn organisatie werken we in vaste teams, behalve in de weekenden. Tijdens zo'n weekenddienst stond ik in een andere groep. Mijn tas liet ik korte tijd onbeheerd achter om een cliënt te helpen. Thuis ontdekte ik dat mijn sleutels weg waren. Ook de "druppel", om de ruimtes op mijn werk te openen, hing eraan. Ik heb me een ongeluk gezocht, ben helemaal teruggefietst. Onvindbaar. Dus heb ik het verlies gemeld. Mijn man en ik besloten de sloten van ons huis niet te vervangen. De vinder zou niet weten bij welk adres ze horen.

### **Inbraak thuis**

Maanden later troffen we bij thuiskomst een open schuifpui aan. Onze laptop was weg, en de werktelefoon van mijn man. De volgende dag mailde de vereniging van eigenaren dat een sleutelbos was gevonden. Mijn sleutelbos was voor de inbraak gebruikt. Mijn wereld stortte in. Het móést iemand op het werk zijn. Een cliënt? Een collega? Ik kon daar echt niet bij. Het team van de locatie twijfelde aan mijn conclusie,



# én mijn vertrouwen'

mijn manager wist niet wat ze ermee moest. Thuis en op het werk voelde ik me onveilig, ik meldde me ziek. De politie en mijn baas moesten het samen uitzoeken, maar weken gingen voorbij zonder dat iemand iets deed. Uiteindelijk bleek uit data van de druppel dat deze na het verlies gebruikt is. Dat bevestigde mijn verhaal, ik was niet gek. Maar ik weet nog altijd niet wie het gedaan heeft.

## Paniek aanvallen

In de tussentijd kreeg ik paniek aanvallen. Dankzij steun van mijn eigen team en therapie kon ik re-integreren, maar ik bleef achterdochtig en gespannen. Een nieuwe functie in een ambulante team beloofde een welkome verandering. Totdat mijn manager meedeelde dat iemand anders die nieuwe functie kreeg. Iedereen wist het, behalve ik. Toen was ook dat basisvertrouwen in mijn leidinggevende en teamgenoten weg. Ik heb drie weken gehuild. Dankzij therapie en meditatie krabbelde ik op. Ik startte in een

ander team, waar ik mijn veiligheid en vertrouwen terugwon. Daarna ben ik daarbij als poh-ggz gaan werken. Corona heeft de afgelopen tijd bevestigd dat veiligheid en verbinding met mijn team belangrijk zijn voor mij. Daarom werk ik nu weer op één plek, bij mensen bij wie ik mij veilig voel. Ik blijf mijn verhaal vertellen om duidelijk te maken dat iets kleins heel groot kan worden. Zorg goed voor elkaar: ook al begrijp je iemand niet, of niet helemaal, vraag eens hoe het gaat.'

Meer weten over agressie en geweld op het werk? Kijk op [izz.nl/agressie-geweld](https://izz.nl/agressie-geweld)





## Heb jij behoefte aan een buddy?

Buddy's in de zorg. Daar heb je waarschijnlijk al wel van gehoord bij cliënten. Maar ook voor jou als zorgmedewerker kan het fijn zijn om een buddy of peer supporter te hebben. Want met die ene speciale collega kun je in alle openheid delen wat voor ingrijpends je hebt meegemaakt. Of gewoon over de kleinere dingen praten, wat fijn kan zijn. IZZ bekijkt hoe wij hierin meer kunnen betekenen. Bijvoorbeeld in het bijeenbrengen van zorgmedewerkers.



Laat ons via Facebook weten of jij behoefte hebt aan een buddy. Reageer op [facebook.com/izz.nl](https://facebook.com/izz.nl)

## Activeer je gratis lidmaatschap van IZZ

Heb je een collectieve IZZ Zorgverzekering? Dan heb je recht op een gratis lidmaatschap van IZZ. Activeer je lidmaatschap op [izz.nl/activeren](https://izz.nl/activeren) en profiteer van de speciale voordelen voor IZZ-leden:

- **Deel je mening in het IZZ Ledenpanel**

Zet je expertise en ervaring in om het werken in de zorg samen gezonder te maken.

- **Voordeel met ons Ledenpakket ZorgGezond**

Zoals gratis trainingen en kortingen op producten en diensten die je gezondheid versterken. Ook krijg je jouw eigen risico (tot maximaal € 385) vergoed als je corona hebt gekregen en hierdoor extra zorgkosten maakt.

[Lees hierover meer op pagina 22-23.](#)



### ONDERZOEK IN CORONATJD

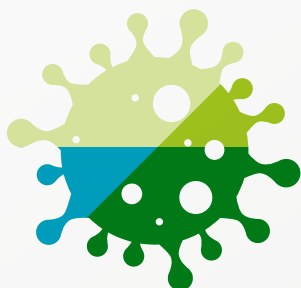
## Wat eerst niet kon, kan nu wel

Minder bureaucratie, meer saamhorigheid, snellere besluitvorming en meer zorg verlenen op afstand. Zaken die voorheen onmogelijk leken en samenhang hebben met gezond werken, zijn onder de druk van corona wél mogelijk gebleken. Dat hebben veel zorgmedewerkers en zorgwerkgevers de afgelopen tijd zo ervaren. Maar hoe willen zorgorganisaties vanaf nu verdergaan? Hoe houden ze al deze positieve resultaten vast? IZZ zocht naar antwoorden op deze vragen, als lid van een onderzoekscoalitie met onder andere PGGM. Wat blijkt? Uit alle coronaonderzoeken komen

zeven versnellers naar voren die helpen om structureel gezond en veilig te kunnen werken. IZZ brengt deze versnellers breed onder de aandacht binnen de zorgsector. Op deze manier helpen we medewerkers en organisaties om mensen in de zorg gezond en inzetbaar te houden.



Lees meer over dit onderwerp op [izz.nl/versnellers](https://izz.nl/versnellers)



# 88%

van de zorgmedewerkers tobt en piekert over de gevolgen van corona. Wel vonden jullie ten opzichte van vorig jaar de regeldruk minder en het werkklimaat beter. Hoe we dit weten? 12.500 zorgmedewerkers lieten het ons weten via de Monitor Gezond werken in de zorg.

Kijk op [izz.nl/monitor](https://izz.nl/monitor)

## Schrijf je in voor de IZZ Nieuwsbrief

Maandelijks het laatste nieuws over gezond werken in de zorg in jouw mailbox!

[izz.nl/nieuwsbrief](https://izz.nl/nieuwsbrief)

### BOEKENTIP

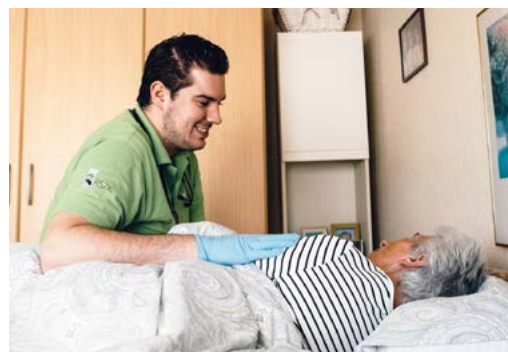
## ‘Samen, want ik kan het niet alleen’



Jelle Reijngoudt neemt je mee in zijn beroep als wijkverpleegkundige. Een vak dat gaat om meer dan "steunkousen aantrekken en billen wassen". Met zijn boek *Samen, want ik kan het niet alleen* geeft Jelle een realistisch en herkenbaar beeld van werken in de thuiszorg.

### Boekfragment

'De koorts is hoog en ik zie rode blosjes op haar bleke wangen. Het lukt haar niet meer om zelfstandig uit bed te komen. Ze huilt als ze zegt dat het niet meer gaat. Ze streelt mijn arm en zoekt mijn hand. Ze is alleen en zoekt steun. Eigenlijk kan ze niet meer alleen zijn. Bij het eten en drinken heeft ze hulp nodig, omdat ze de kracht niet meer heeft om zelf iets van het nachtkastje te pakken.'



Kans maken op dit boek? IZZ verloot vijf exemplaren. Ga hiervoor naar [izz.nl/winactie](https://izz.nl/winactie)



**Wat je van ons mag verwachten in 2021**

## Samen gezond werken vanzelfsprekend maken



‘Ik ben trots als we samen met een aantal enthousiaste zorgmedewerkers de basis leggen voor een landelijk peersupportnetwerk. Dat zou echt geweldig zijn!’

### Weten wat er leeft op de werkvloer

‘Samen met 1,3 miljoen zorgmedewerkers houden we de zorg in Nederland draaiende. Ik vind dat we daar met mekaar trots op mogen zijn. Zorgmedewerkers staan dag en nacht klaar voor hun patiënten en cliënten. Maar zelf vragen ze niet gauw om hulp. Terwijl het zeker in een zware sector als de zorg nodig is om ook goed voor jezelf te zorgen. Dan blijf je gezond en kun je je werk beter én met meer plezier doen. Goed voor jezelf zorgen is natuurlijk je eigen verantwoordelijkheid. Maar IZZ wil je als ledencollectief daarbij van dienst zijn. Daarom is het belangrijk dat wij weten wat er leeft op de werkvloer. Zodat wij ongezonde werkzaken kunnen signaleren en helpen oplossen. Soms

gebruiken we daar de IZZ Zorgverzekering voor. Een andere keer bieden we je praktische tools. Maar net zo goed doen we onderzoek of trekken we bij de politiek aan de bel.’

#### De zorg samenbrengen

‘Mijn taak als community marketeer is om contacten te leggen met zorgmedewerkers en te horen wat er speelt op de werkvloer, de problemen én de succesverhalen. Een goed voorbeeld is het IZZ Ledenpanel met ruim zesduizend deelnemers. Vier keer per jaar buigen de leden zich over een specifiek thema. Dankzij hen weten wij waar we jou en je collega’s bij kunnen ondersteunen. Ook starten we met de Denktank: een groep

enthousiaste zorgmedewerkers uit verschillende branches en functies, inclusief leidinggevenden. Door op een creatieve manier thema’s met elkaar te bespreken, kunnen we samen zoeken naar wat goed werkt. Volgens het principe “door zorgmedewerkers voor zorgmedewerkers”. Een ander voorbeeld van hoe IZZ de zorg samenbrengt is ons nieuwe Ledenpakket ZorgGezond. Hiermee gaan we bijvoorbeeld peer support opstarten: zorgmedewerkers die elkaar helpen. Uit onderzoek weten we dat daar grote behoefte aan is. Dus proberen wij dit mogelijk te maken.’

**Maaïke Cornelisse**, community marketeer



Jij wilt graag gezond én met plezier werken. Gezond werken is nu echter allesbehalve vanzelfsprekend. Daarom wil IZZ jou en je collega's graag helpen. Dat doen wij niet alleen. Met jullie inbreng en medewerking aan onderzoeken bepalen we de knelpunten op

de werkvloer. Met zorgorganisaties verbeteren we jouw mogelijkheden om gezond te werken. En we zoeken kennis en expertise bij andere partijen die ook het beste voor hebben met de zorg. Samen staan we sterker. Wat IZZ zoal doet, laten we je zien op deze pagina's.

## Mentaal sterk in crisistijd

### KNELPUNT

'Al jaren houdt IZZ de mentale gezondheid van zorgmedewerkers in het oog. Maar bij de corona-uitbraak zijn we ook gaan onderzoeken wat zo'n crisis mentaal met je doet. Wij onderzochten wat deze crisis voor jullie betekent. Daarvoor klopten we bij experts aan als de Militaire Geestelijke Gezondheidszorg en ARQ IVP. Wil je gezond blijven werken tijdens een crisis, dan is vooral je mentale uithoudingsvermogen in combinatie met je vakmanschap belangrijk. Het eerste bepaalt je weerbaarheid. Vakmanschap voorkomt onzekerheid en zorgt ervoor dat je met vertrouwen je werk kunt doen.

### OPLOSSING

Om zorgmedewerkers mentaal te ondersteunen, hebben we samen met PGGM&Co en PFZW het Platform Stress de Baas opgezet, en met VGZ OpenUp.care gecreëerd. Twee online platforms

waar je snel en makkelijk begeleiding vindt. En natuurlijk bieden we in onze aanvullende verzekering een vergoeding voor mindfulness. Daarnaast helpt IZZ de arbeidsomstandigheden te verbeteren. Want werk je in een organisatie met een goed werkklimaat, dan heb je minder last van de crisis. IZZ richt zich dus niet alleen op jou als zorgmedewerker, maar ook op de organisatie waar je werkt. Wij zorgen dat bestuurders en leidinggevenden gezond werken belangrijk vinden en tot actie overgaan. Dit merk je zelf niet direct, maar het leidt wel tot gezonde arbeidsomstandigheden.'

**Anouk ten Arve**, programmamanager Gezond werken in de Zorg



'Ik ben trots als de saamhorigheid van tijdens de crisis blijft. En ik hoop dat de flexibele omgang met regels niet verloren gaat.'

## Gezonde start voor jonge collega's

### KNELPUNT:

'IZZ wil dat ook jonge zorgmedewerkers gezond en met plezier kunnen werken. Als jij een jongere bent, weet je dat dit niet altijd het geval is. Daardoor neemt het gebruik van psychische zorg en het verzuim onder je leeftijdsgenoten steeds verder toe. Jonge medewerkers vinden hun werk ook vaker psychisch zwaar vergeleken met hun oudere collega's. Misschien herken je dit. En ben jij daarom wel op zoek naar een andere baan. Daar wil IZZ iets aan doen. Ons doel is dat nieuwe generaties zorgmedewerkers een goede start maken in de zorg.'

### OPLOSSING:

Dit voorjaar zijn we in gesprek gegaan met de jongeren zelf en met hr-adviseurs uit de zorg. Samen hebben we een interventie ontwikkeld, die we als eerste uitvoeren in vier organisaties in de langdurige zorg. Zo willen we bijvoorbeeld een jonge zorgmedewerker koppelen aan een ervaren collega met eenzelfde soort functie, om te sparren over het werk en loopbaan. Ook worden teamintervisies gehouden, en gaan jongeren in gesprek met hun bestuurder.

### LEVERT OP:

Ben jij een jonge zorgmedewerker, dan word je door onze inspanningen beter ondersteund. Ook is de kans groot dat je je beter op je plek voelt en je met meer plezier naar je werk gaat. Uiteindelijk leidt dit tot minder zorggebruik, verzuim en verloop onder jongeren. Daardoor houd je meer handen aan het bed over. En dan neemt voor jong én oud de werkdruk af.'

**Irene van der Fels**, projectmanager  
Gezond werken in de zorg



'Ik ben trots als in een van de teams het werkplezier toeneemt door onze aanpak. En het liefst zie ik dit natuurlijk zo voor alle teams.'

## Minder werkdruk in de gehandicaptenzorg

### OPLOSSING:

'Samen met StAG en VGN gaat IZZ de werkdruk van medewerkers in de gehandicaptenzorg verlichten. Het programma heet "Van werkdruk naar werkplezier". Tien organisaties in de gehandicaptenzorg gaan dit inzetten. Het is gebaseerd op de InDialoog-aanpak voor een veilig en gezond werkklimaat van IZZ. Met deze aanpak hebben we inmiddels ruim zestig zorgorganisaties kunnen helpen.'

### KNELPUNT:

Waarom dit nieuwe programma? Veel medewerkers in de gehandicaptenzorg vinden dat de werkdruk torenhoog is. De gevarendriehoek kleurt dieper rood dan ooit. Als jij in de gehandicaptenzorg werkt, is het waarschijnlijk dat jouw werk ingewikkelder is geworden. En jouw team komt handen tekort. Je loopt ook een groter

'Ik ben trots als door onze interventie jonge zorgmedewerkers zich beter thuisvoelen in hun organisatie.'



risico om ziek te worden, want het verzuim in jouw branche is hoog. Daarbij komt kijken dat je mogelijk net als veel van je collega's heel graag een andere baan wilt. Gelukkig is er in de cao afgesproken dat de werkdruk aangepakt moet worden. Dat is de hoogste tijd, want met de werkdruk is het echt dramatisch gesteld.

#### LEVERT OP:

Als jij en je team de schouders eronder zetten, kunnen jullie samen de pijn verlichten. Je zult zien dat er met onze aanpak wél spannende zaken in het teamoverleg besproken kunnen worden. Daardoor wordt jouw team veel hechter. En dat is wat jij uiteindelijk wilt. Want een ding is duidelijk: voor zorgmedewerkers is het belangrijkste winstpunt van deze coronatijd niet alle media-aandacht en taarten, maar de saamhorigheid binnen het team.'

**Martijn Venus**, manager projecten  
Gezond werken in de Zorg

'Ik zou het prachtig vinden als medewerkers contact opnemen met IZZ. En we nog meer inspirerende verhalen kunnen delen.'

## Het maakt uit waar je werkt

#### KNELPUNT:

'Wil je gezond werken, dan maakt het werkklimaat van de organisatie het verschil. Van grote invloed daarop is hoe een bestuurder denkt over gezond en veilig werken. Bestuurders denken vaak dat zij hier geen invloed op hebben. Maar niets is minder waar: uit ons onderzoek blijkt juist dat een bestuurder ook hier een voorbeeldfunctie heeft. Neemt hij de gezondheid van jou en je collega's serieus, dan neemt de hele organisatie dit serieus. En dat is essentieel: gezond leiderschap.

#### OPLOSSING:

IZZ vraagt bestuurders om werk te maken van gezond leiderschap. Wij zeggen: je moet niet sturen, maar medewerkers aandacht geven. Daarom gaan we stimuleren dat bestuurders vaker op de locaties komen: minimaal een dag per maand. In gesprek gaan met de teams en oprechte interesse tonen. IZZ zorgt ervoor dat gezond leiderschap aandacht krijgt. Van bestuurders en ook van hr en or. We tonen de goede voorbeelden en laten zien dat bestuurders die vasthouden aan oude manieren van leidinggeven het lastig krijgen. Want hun medewerkers gaan op zoek naar een werkgever die wel interesse toont. Iemand die zijn mensen vertrouwen en verantwoordelijkheid geeft.

#### LEVERT OP:

Vind jouw bestuur gezond werken belangrijk? Dan merk jij vast dat je gewaardeerd wordt. Dat jij en je team kunnen werken zoals jullie vinden dat het moet. Dan ga je met meer plezier naar je werk. En kun je alles wat het werk van je eist veel beter aan, ook tijdens deze crisis.'

**Marc Speek**,  
manager Gezond  
werken in de Zorg







**Naam:** Martin Hol (84)  
**Gepensioneerd:**  
afdelingshoofd Opname

'Ik spring graag wat bij  
in het bedrijf van mijn  
zwager'



# ‘Stoppen na veertig jaar was zó vreemd’

Martin Hol werkte jarenlang in de zorg, 40 jaar om precies te zijn. Nu alweer 24 jaar geleden ging hij met pensioen. Maar nog altijd voelt hij zich zeer betrokken bij de zorg. ‘Er werd altijd een groot beroep gedaan op improvisatietalent. Nu met corona is dat niet anders.’

‘Ik begon in het ziekenhuis als portier. Tijdens de nacht was het vaak rustig. Dan doodde ik de tijd met het inschrijven van nieuwe patiënten. Dat ging toen met een ponsmachine. Ik was er blijkbaar goed in: ik mocht op de opnameafdeling komen werken. Ik startte er als medewerker, en zwaaide af als afdelingshoofd. Toen was ik zestig. Dat kon in die tijd nog.

## Liesbreuk

De opnameafdeling omvatte de receptie, de portiers, de telefooncentrale en de opnames. Elke morgen liep ik de afdelingen langs om te kijken hoeveel bedden vrijkwamen. Daarna had ik overleg met de specialisten. Zij hadden een lijst met mensen die ze wilden opnemen, ik had er een met patiënten die de huisartsen hadden

aangemeld. Samen bepaalden we wie een plek kreeg. Dat was toen nog allemaal handwerk, pas later kwamen de computers. Toen we overstapten op de computer, hebben we avond aan avond doorgewerkt om alle gegevens ingevoerd te krijgen.

Bij opnames was het altijd improviseren, dat lag mij wel. Zeker bij spoedgevallen. Zo heb ik eens twee kraamzorgkamers gebruikt voor mannen met een liesbreuk.

## ‘Corona had ik als afdelingshoofd best willen meemaken’

Dat vonden ze wel interessant. Met de coronacrisis is dat improviseren ook de orde van de dag. Programma’s worden omgegooid, afdelingen anders ingericht. Je hebt je eigen patiënten én coronapatiënten. Enorm zwaar, maar ik had dat best willen meemaken.

## Betrokken blijven

Na veertig jaar stoppen met werken was zó vreemd. Het duurde maanden voor de routine uit mijn systeem was. Ik ben dan ook altijd betrokken gebleven. Toen mijn vrouw ziek werd, was ik ineens

mantelzorger. En toen zij overleed, ben ik vrijwilliger geworden in haar verzorgingshuis. Een potje kaarten, de krant voorlezen. Dat kan nu even niet door corona. Ik hoop dat ik er snel weer naartoe kan. Ik ben niet bang voor het virus, hoor. Ik houd me aan de regels, ik wandel en fiets en spring graag wat bij in het bedrijf van mijn zwager. Voor de stortvloed aan informatie heb ik me afgesloten, ik wacht het gewoon af. Wat me wel zorgen baart, is mijn slaapprobleem.

Vijf jaar geleden belandde ik zelf in het ziekenhuis met hoge koorts. Elke nacht tussen 02.00 en 02.30 uur werd er bloed geprikt. Nog altijd word ik elke nacht om die tijd wakker. ’s Ochtends ben ik niet uitgerust. Ik slik slaapmedicatie, maar zou dat liever niet doen. Ik ben erg benieuwd of mensen dit herkennen: slecht slapen na een ziekenhuisopname. Dan hoor ik dat graag even per e-mail! /

Vragen of reageren?  
Stuur een e-mail naar  
[info@stichtingizz.nl](mailto:info@stichtingizz.nl)

Net als Martin kunnen duizenden zorgmedewerkers de slaap maar moeilijk vatten. Kijk voor slaaptips op [izz.nl/slaap](http://izz.nl/slaap)



## Hoe gaat het nu met ORO?

# ‘Creativiteit is de grootste winst’

Met man en macht werkten ze tijdens de eerste golf van de coronacrisis. Tegelijkertijd stond geluk hoog in het vaandel bij ORO in Zuidoost-Brabant. Zo vertelden drie medewerkers eerder dit jaar. Maar hoe gaat het nu?



‘We zijn meer één geworden’

Kim Michiels, verpleegkundige

In het voorjaar zag je ze elke dag lopen, een groepje bewoners van locatie Het Rijtven. Ze waren op weg naar de dagbesteding. Rond negen uur verlieten ze hun woning, liepen een rondje door de groene omgeving en keerden weer terug naar het punt van vertrek. Om daar, op de woonlocatie zelf, met de dagbesteding te starten. Door even de woning te verlaten, kregen de bewoners het gevoel daadwerkelijk naar de dagbesteding te wandelen. ‘Het is een voorbeeld van creatief denken tijdens een crisis’, vertelt Ruud Visser, manager Talent & Organisatie. ‘Creativiteit is de grootste winst van deze coronacrisis. Kijken naar wat er wel kan in plaats van wat er niet kan. Het duurde even voordat sommige mensen deze omschakeling konden maken, maar daarna ontstonden de mooiste initiatieven.’ Groeien van geluk, is het motto van ORO. ‘Dat geldt voor cliënten én medewerkers, ook tijdens deze crisis’, vertelt Ruud. ‘We kochten een barbecue als bewoners daar zin in hadden, we regelden een bus waarin cliënten hun familie konden ontmoeten.’ De gekke tijden leverden ook onverwacht geluk op. ‘We waren gewend om volgens een strakke structuur met bewoners om te gaan. Kwart over negen komt

het busje voor de dagbesteding, iedereen moet klaar zijn. Maar tijdens de lockdown was die tijdsdruk er niet en konden we ons veel meer aanpassen aan de behoeften en wensen van de cliënt. Dat heeft zoveel rust en ruimte opgeleverd.’

### Minder regeldruk

‘Hoe hebben we het eigenlijk allemaal voor elkaar gekregen?’ vraagt zorgcoördinator Arno van den Bogaard zich nu af. ‘Het was een hele zware periode waarin alles in de woning zelf moest gebeuren. Ondanks dat hebben we onze cliënten toch een goede tijd kunnen bieden. We kijken met trots terug.’

Wat er dan precies goed ging, vindt Arno lastig te zeggen. ‘Eigenlijk heb ik de tijd nog niet gehad om eens rustig te reflecteren. Ook tijdens de zomer, toen het aantal besmettingen laag was, heb ik constant ‘aan’ gestaan. Inmiddels lopen we weer op onze tenen, ik houd mijn hart vast als er weer een medewerker ziek blijkt te zijn.’

Wel stelt hij zichzelf regelmatig vragen. ‘Tijdens de eerste golf waren we zo druk met overleven, dat er geen tijd was om alles te registreren.’ Met ironie: ‘De regeldruk werd







uit nood verlaagd, maar de zorg bleek gewoon door te kunnen gaan. Waarom schrijven we een zorgplan van dertig pagina's dat bijna niemand leest? Waarom moet ik lange interne routes bewandelen om iets aan te kunnen schaffen? Als deze crisis achter de rug is, gaan we al die vragen beter bekijken.

### Verbinding'

Zelf heeft Arno geleerd dat hij er moet zijn voor zijn team. Zeker nu de tweede golf opnieuw veel van het personeel vergt. Arno: 'Ik ben bang dat de rek er bijna uit is. Met het Opvang Team, waar ik ook lid van ben, hebben we een aantal teams begeleid om heftige gebeurtenissen te verwerken. Als zorgcoördinator probeer ik er zoveel mogelijk te zijn voor de medewerkers. Ik wacht niet tot zij aan de bel trekken, maar bel ze ook zelf om te vragen hoe het gaat. Een luisterend oor is erg belangrijk.' Als hij naar zijn team kijkt, ziet Arno dat de teamspirit is verbeterd. Het gevoel het samen te moeten doen. 'We hebben elkaar hard nodig. Als ik vandaag een dienst opvang van mijn collega, doet hij dat morgen voor mij. Medewerkers leren elkaar beter kennen, én op een andere manier. Een crisis brengt mensen bij elkaar.' Kim Michiels, verpleegkundige bij het kinderdagcentrum, herpente dat. 'Tijdens deze tweede golf ben ik door personeelsgebrek overgeplaatst naar een locatie met oudere cliënten. Dat is totaal nieuw voor mij en spannend. Maar ik wil mijn collega's graag helpen, we moeten het samen doen.' Lachend: 'Het is ook een fijn

gevoel om ergens heel erg gewenst te zijn.' Ze vindt de noodgedwongen wisseling van werkplek een verrijking. 'Het kinderdagcentrum voelt als een eilandje binnen de organisatie. Maar door de coronacrisis is dat veranderd. Tijdens de eerste golf werd het centrum gesloten. Omdat alle medewerkers werden ingezet op andere locaties, weten we nu beter wat er op andere plekken in de organisatie gebeurt. We hebben veel meer collega's leren kennen, weten elkaar nu beter te vinden en zijn meer één geworden. Ik hoop dat die verbinding blijft, ook als we terug kunnen kijken op corona.'

### Vertrouwen

Zowel Arno als Kim hopen in de nabije toekomst het gesprek aan te kunnen gaan om de opgedane positieve ervaringen te behouden. Vanuit de organisatie zijn er al werkgroepen opgezet om hiermee aan de slag te gaan. 'We willen niet meer terug naar de oude situatie', zegt Ruud. 'We hebben nu bijvoorbeeld ervaren dat je ook via beeldbellen kunt behandelen, of een gesprek wandelend kunt voeren. Dat moeten we integreren in onze werkwijze.' De crisis heeft de organisatie vertrouwen gegeven, concludeert Ruud. 'We weten hoe heftig het kan zijn, maar we weten inmiddels ook dat we de kennis en kunde hebben om het op te vangen. In maart liet iedereen, ook ik, alles uit handen vallen toen de eerste besmettingen een feit waren. Nu is het onderdeel van het leven geworden, ook bij ORO.' /



'Na het omschakelen ontstonden de mooiste initiatieven'

Ruud Visser, manager




'Ik heb de tijd nog niet gehad om rustig te reflecteren'

Arno van den Bogaard,  
zorgcoördinator








**‘Als ik kan feesten, dan kan ik ook mensen helpen’**

**Ouders van ernstig zieke kinderen ontzorgen. Dat verwacht je niet direct van een student finance. Toch doet Kars Welten dit als vrijwilliger bij het Ronald McDonald Huis.**

‘Soms vergeet je als student weleens aan een ander te denken. Omdat je vooral bezig bent met wat goed is voor je loopbaan en je eigen ontwikkeling. Daarom ben ik blij dat ik drie uur per week uit die bubbel stap. Als ik elke week met mijn vrienden kan feesten, dan kan ik ook een paar uur andere mensen helpen.

In het Ronald McDonald Huis Middenwest-Brabant logeren ouders, broertjes en zusjes van kinderen die zijn opgenomen in Libra Revalidatie & Audiologie locatie Leijpark of het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ). Ik help bij het schoon en gezellig houden van

het huis en de gastenkamers. Zo kunnen de ouders zich volledig focussen op hun kind. Ook maak ik een praatje met ze als ze dat willen. Het zijn vaak heftige verhalen, die ik thuis gelukkig goed van me af kan zetten. Anders houd ik dit vrijwilligerswerk niet vol. Die gesprekken met ouders zetten je aan het denken. Je gaat hierdoor je eigen leven meer waarderen.’ ✓

 **Vertel in de Zorg over jouw bijzondere functie. Stuur een bericht naar [redactie@stichtingzz.nl](mailto:redactie@stichtingzz.nl)**

# Waarom een lunch-pauze zo belangrijk is

Tijdens je werk geen tijd nemen voor een gezonde lunch. Een bekend probleem onder veel zorgmedewerkers. Maar hoe erg is dat? Marjolein Dubbers deelt haar kennis over voeding en beantwoordt drie prangende vragen.

‘Wie gehaast luncht, maakt meer van het stresshormoon cortisol aan’

## Vraag:

‘Twintig minuten, zoveel tijd heb ik meestal om van mijn ene cliënt naar de volgende te gaan. Voordat ik op mijn fiets spring, prop ik snel een paar boterhammen met kaas naar binnen.

**Hoe kan ik rustig en gezond lunchen?’**

**Anne (48)**, medewerker thuiszorg

### 1. Rustig en gezond lunchen: hoe doe je dat als je tijd beperkt is?

‘Ik heb een aantal tips:

- Vind jezelf belangrijk genoeg om voor te zorgen. Denk eraan: als jij omvalt, hebben ook patiënten en cliënten niets meer aan je.
- Neem een gezond lunchgerecht dat je écht lekker of bijzonder vindt: dat motiveert sneller om er even rustig voor te gaan zitten.
- Eet verder zo veel mogelijk vers en houd je bloedsuikerspiegel stabiel, neem eens zelfgemaakte soep mee in een thermoskan of een groene salade in een weckpot.
- Tot slot, lunch met een collega. Of kies een ‘lunchbuddy op afstand’: iemand met wie je lunchtips uitwisselt of die je af en toe een appje stuurt: “zorg je goed voor jezelf en denk je aan je lunch?” Zo blijf je alert op het belang van goed en gezond lunchen.’

### 2. Een gezonde lunchpauze overslaan op een werkdag: hoe schadelijk is dat?

‘Schiet de lunch er geregeld bij in, dan kun je daar wel last van krijgen. Als je jong bent, maar zeker als je ouder wordt. Bij vrouwen daalt



### Antwoord van de expert:

'Als ik jouw verhaal hoor, schieten de tranen me bijna in de ogen. Hoe kan het dat juist mensen die de hele dag voor anderen zorgen geen tijd hebben of nemen om goed voor zichzelf te zorgen? Ga echt even zitten voor de lunch, juist als de werkdruk zoals bij jou hoog is. Al is het tien minuten. Je spijsvertering kost energie en je verlaagt zo je stressniveau. Wat ook belangrijk is: goed kauwen. Zo maak je speeksel aan en speeksel bevat enzymen die je voeding beter doen verteren. Dat voorkomt een opgeblazen gevoel later op de dag. Probeer ook niet altijd brood te eten. In brood zitten veel koolhydraten. En die brengen je bloedsuikerspiegel sneller uit evenwicht. Een instabiele bloedsuikerspiegel maakt je gevoeliger voor hormonale schommelingen.'

**Marjolein Dubbers**, vitaliteitscoach, gespecialiseerd in de gezondheid en vitaliteit van vrouwen

vanaf hun 45e het progesteron- en oestrogeengehalte. Zij worden gevoeliger voor hormonale schommelingen. Wie gehaast luncht en van cliënt naar cliënt raast, maakt meer van het stresshormoon cortisol aan. Cortisol verdringt andere hormonen en verstoort de hormoonhuishouding. Je voelt je sneller opgebrand en opgefokt. Cortisol zet het lichaam bovendien aan tot vetopslag én versterkt de snackbehoefte. Dat alles werkt overgewicht in de hand.

Iets soortgelijks gebeurt met insuline. Eet je veel koolhydraten, zoals brood, dan schiet je bloedsuikerspiegel en daarmee het insulinegehalte omhoog. Insuline zorgt ervoor dat je lichaam energie kan halen uit je bloedsuikers. Daarna brengt insuline je bloedsuikerspiegel weer omlaag.

Bij een voortdurend hoge insulineproductie en een sterk schommelende bloedsuikerspiegel stopt je lichaam met het verbranden van vet. Daardoor krijg je klachten die kunnen lijken op overgangsklachten: stemmingswisselingen, lusteloosheid, overgewicht en een gevoel van watten in je hoofd.'

### 3. Krijgen mannen dezelfde klachten?

'Een vrouw maakt in een maand meer hormoonschommelingen door dan mannen in hun hele leven. Wel daalt bij mannen die ouder worden het testosterongehalte. Daardoor worden ook zij gevoeliger voor stress, de opslag van buikvet en overgewicht. Ook mannen zijn daarom gebaat bij gevarieerd en "stressloos" lunchen.'

'Als jij omvalt, hebben cliënten ook niets meer aan je'

Bestel als IZZ-lid het online programma van Marjolein met ledenkorting. Ga naar [izz.nl/energieboost](http://izz.nl/energieboost)





# Wat is er nodig voor gezond werken?

IZZ-lid José Zeebregts in gesprek met Roland Kip van IZZ

José Zeebregts kiest al twintig jaar voor een IZZ Zorgverzekering. Waar kun je op rekenen bij IZZ? En raken we de collectiviteitskorting echt kwijt, wil José weten. In gesprek met directeur Roland Kip van IZZ.

## Wat doe je aan gezond werken?

**JZ:** 'Veel, en mijn werkgever ook: met een organisatiecoach, een teamcoach en nu ook een preventiemedewerker. Het is voor mij belangrijk om mezelf niet voorbij te lopen. Dat komt doordat ik een zeldzame auto-immuunziekte heb, die zorgt voor chronische ontstekingen aan mijn bloedvaten en organen: Churg straus, tegenwoordig EGPA. Dat heeft me in 2006 door zo'n diep dal getrokken, dat ik mijn grenzen echt probeer te stellen, hoe lastig ook. Ik kan bijvoorbeeld vanbinnen druk zijn, terwijl ik aan de buitenkant rustig overkom. Gelukkig zien collega's met wie ik lang werk dat aan me. Ze waarschuwen me als ik het zelf niet doorheb. En ze begrijpen het.'

**RK:** 'Wat fijn dat je steun hebt aan de mensen op je werk. En wat herkenbaar wat je vertelt. Want van zorgmedewerkers horen wij steevast hetzelfde geluid: altijd klaarstaan voor een ander en zelf sta je soms helemaal achteraan. Daarom maakt IZZ zich druk om de gezondheid van jullie. Met veel onderzoek, programma's en projecten in de hoek van preventie om problemen te voorkomen en de IZZ Zorgverzekering op maat. Dat thema dat je noemt: je grenzen aangeven. Dat speelt gewoon enorm! Daarom ontwikkelden we met samenwerkingspartners het Platform Stress de Baas voor mentale ondersteuning in deze onrustige tijden. En wil je praten met een psycholoog? Dan zit dit in onze IZZ Zorgverzekering. Psychische ondersteuning is nu zo belangrijk: daar draagt IZZ nu met alle liefde de kosten voor.'





## José, je hebt corona gehad. Hoe verliep je herstel?

**JZ:** 'Ja, ik was er vroeg bij. Veel was nog onduidelijk. Dat vond ik best spannend, en nu ook weer, nu corona nog steeds heerst. Zal ik het nog eens krijgen? Ik was toen zo bang om anderen te besmetten, ondanks de beschermingsmiddelen die wij op het werk hadden.'

**RK:** 'Ik kan me dat goed voorstellen. En de nasleep? Moeten wij als IZZ daar wat mee? Hoe kunnen we bijvoorbeeld helpen om na herstel weer aan het werk te gaan?'

**JZ:** 'Vermoeidheid blijf je wel een tijdje houden. Misschien is het goed om ondersteuning te geven bij het opnieuw opbouwen van je werk en een goed dag-en-nachtritme. Ik heb mijn yoga. Dat helpt bij mij heel goed.'

## Raken we de collectiviteitskorting echt kwijt, Roland?

**RK:** 'Die strijd is wat ons betreft nog niet gestreden. Daarom zoeken we de samenwerking op,



### José Zeebregts

Is verzorgende IG en kwaliteitscoach bij ouderenzorgorganisatie 't Heem in Helvoirt. Ze werkt sinds haar veertigste in de zorg.

ook buiten de zorg. Want voor bijvoorbeeld politie en automonteurs is het verhaal niet anders. Wij vinden het heel terecht dat mensen hun korting behouden. Eerste reden: het is geld dat medewerkers goed kunnen gebruiken. Zeker als het salaris steeds achterblijft. Tweede reden:

## 'Ik kan vanbinnen druk zijn, terwijl ik aan de buitenkant rustig overkom'

**José Zeebregts, verzorgende IG**

de collectiviteitskorting definieert een beroepsgroep waarvoor we op kunnen komen. Voor gezonder werken en een betere waardering in specifiek de zorgsector. Zo zijn er nogal wat zorgmedewerkers die corona hebben opgelopen in de beginperiode. Jij vertelt dat er bij jullie voldoende beschermingsmiddelen aanwezig waren, maar dat was niet overal zo. Hoe krom is het als je ook nog eens zelf de zorgkosten moet dragen? Daarom vergoeden we als IZZ je eigen risico, zowel voor 2020 als 2021.'

## Tot slot: José, wat verwacht jij van een zorgverzekering?

**JZ:** 'Dat er goed gekeken wordt naar de groep die werkt in de zorg én naar het individu. Krijg ik bijvoorbeeld ineens een ander merk medicijnen vergoed dan weet ik niet hoe dat uitpakt. Stel dat ik daardoor weer opgenomen moet worden in het ziekenhuis? Dan is de ene medicatie misschien goedkoper, maar dat kost toch ook centen?'

**RK:** 'Dat klopt. Als je chronisch wat hebt, dan sta je helaas toch met 1-0 achter. Anders dan zorgverzekeraars die steeds meer

standaardiseren, is ons voordeel dat we onze zorgverzekering afstemmen op het werken in de zorg. Hiervoor gaan we de onderhandeling aan met VGZ en CZ, de uitvoerders van onze verzekering. En binnen de kaders zoeken we voortdurend naar de mogelijkheden voor zorg op maat. Als het

om de basisverzekering gaat, dan gaat IZZ daar niet over, CZ en VGZ ook niet, maar Den Haag. Wij doen daarom ook andere dingen. Ons nieuwe Ledenpakket ZorgGezond biedt bijvoorbeeld extra psychische ondersteuning en gegarandeerde hulp als een zorgaanbieder al zijn omzetplafond heeft bereikt. Daarnaast vraagt IZZ continu aandacht bij branches en bestuurders, in media en politiek, voor alles wat gezond werken bedreigt. Of dat nou werken is met een chronische aandoening of in tijden van corona. En die paar keer per jaar dat we een heel schrijnende en acute individuele zorgvraag binnenkrijgen hier op kantoor? Dan dragen we deze zorgvuldig over aan VGZ of CZ, omdat het ons eraan gelegen is, dat iedere verzekerde de beste en meest passende zorg krijgt.'

**JZ:** 'Goed om te horen: daarom voel ik dat IZZ nog goed bij mij past. Dat voel ik al sinds 2006. Toen was ik zo ziek, maar heb ik wel alles vanuit de zorgverzekering kunnen doen om beter te worden. En dat is zo belangrijk: je wilt gewoon de beste zorg ontvangen.' ✓



### Roland Kip

Is algemeen directeur van IZZ. Hij moest als zestienjarige de opleiding hbo-v afblazen na een zwaar verkeersongeluk. Daarna is de zorg altijd in zijn leven gebleven.

## Kies ook in 2021 voor de IZZ Zorgverzekering

- Scherpe premie én maximale wettelijke collectiviteitskorting van 5%.
- Aanvullend Zorg voor de Zorg-pakket: speciaal afgestemd op werken in de zorg, met € 30 extra korting per jaar van IZZ.
- Ruime keuze bij 2 zorgverzekeraars: CZ en VGZ.
- Gratis IZZ Ledenpakket ZorgGezond met o.a. vergoeding van het eigen risico (tot max. € 385) als je besmet raakt met corona.
- Je draagt bij aan een gezondere zorgsector, want samen staan we sterker.

[izz.nl/zorgverzekering](https://izz.nl/zorgverzekering)



# In de zorg staan we samen sterker

## Met de IZZ Zorgverzekering

Goede zorg staat of valt met mensen zoals jij. En is geen vanzelfsprekendheid, zeker niet in tijden van corona. Datzelfde geldt voor jouw gezondheid en die van je collega's. Kies daarom voor de IZZ Zorgverzekering.

Jij staat sterker met vergoedingen en voordelen afgestemd op jouw werk in de zorg. Zoals een passende aanvullende verzekering voor zorgmedewerkers: het Zorg voor de Zorg-pakket. In 2021 krijg je van IZZ € 30 extra korting op dit aanvullende pakket.

### Samen sterker

Doordat IZZ opkomt voor de gezondheid van mensen in de zorg staan we samen sterker. Dit doen we met onze onderzoeken en projecten op het gebied van gezond werken. **Lees meer hierover op pagina 8-11.**

Bekijk alle voordelen van de IZZ Zorgverzekering en het gratis Ledenpakket ZorgGezond op [izz.nl/samensterker](https://izz.nl/samensterker)



## Ledenpakket ZorgGezond

Nieuw is ons Ledenpakket ZorgGezond. Als deelnemer aan de collectieve IZZ Zorgverzekering kun jij gratis profiteren van de extra's om je gezondheid te versterken. Activeer hiervoor je lidmaatschap op [izz.nl/activeren](https://izz.nl/activeren).

### • Vergoeding van eigen risico

Corona gekregen door je werk in de zorg? Wij vinden het onterecht als je daarvoor zelf zorgkosten moet maken. IZZ compenseert daarom in 2020 en 2021 het verplichte eigen risico als je corona hebt opgelopen en daardoor extra zorgkosten maakt.

### • Ledenvoordelen en korting

Als collectief regelen we mooie kortingsacties speciaal voor jou als lid van IZZ. Zoals korting op gezonde diensten, artikelen en vakopleidingen.

### • Vroegsignalering stress en burn-out

88% van de mensen in de zorg piekert over corona: mentaal staan jij en je collega's op dit moment onder enorme druk. IZZ biedt praktische hulp bij werkdruk, stress en verwerking van schokkende gebeurtenissen. Denk aan een zelftest voor vroegsignalering van stress en burn-outklachten.

### • Zorg gaat altijd door Garantie

Gegarandeerde hulp wanneer je behandeling of operatie in het ziekenhuis van jouw keuze wordt uitgesteld, omdat het maximale aantal behandelingen voor dat jaar is bereikt (omzetplafond). Zo word jij altijd behandeld en kun jij ook voor anderen blijven zorgen.

### • Collegiale ondersteuning

Ondersteuning van collega's is enorm belangrijk bij de verwerking van heftige gebeurtenissen. Als collectief bekijken we hoe we dit kunnen faciliteren. IZZ organiseert hiervoor o.a. webinars. Blijf op de hoogte via [izz.nl/ledenpakket](https://izz.nl/ledenpakket).



## IZZ Zorg voor mensen in de zorg

Samen maken we ons sterk voor gezond werken in de zorg

### 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!

- Ledenvoordeel
- IZZ-lidmaatschap
- Ledenpakket ZorgGezond



Kijk op [izz.nl/contact-met-izz](https://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](https://izz.nl/klantenservice-zorgverzekering)



## Lees meer over de IZZ Zorgverzekering door CZ

- ✓ Aantrekkelijke korting
- ✓ Heel veel extra's, zoals FitzMe
- ✓ Wachtlijstbemiddeling en second opinion
- ✓ Gespreid betalen eigen risico
- ✓ Snel en makkelijk declareren

[cz.nl/izz](https://cz.nl/izz)



## De IZZ Zorgverzekering door CZ

# Zorg die verder gaat



Als zorgmedewerker weet je dat voorkomen beter is dan genezen. Daarom heeft CZ een flink aantal preventieve extra's voor je in petto. Zo ben je in 2021 verzekerd van goede zorg en de beste service. Plus een aantrekkelijke korting.

Aan het einde van het jaar kiezen veel mensen in de zorg voor een nieuwe zorgverzekering. Wie meer dan alleen een uitstekende dekking voor ziektekosten wil, is bij CZ aan het juiste adres. We geven je persoonlijk advies en bieden je gratis extra's, waarmee je aan je eigen gezondheid kan werken.

## Alle extra's bij de IZZ Zorgverzekering door CZ

### Gratis gebruik van FitzMe

FitzMe is een online portal vol praktische informatie, oefeningen en unieke gezondheidsprogramma's, waarmee je stress, lichamelijke klachten en slaapproblemen kunt voorkomen.

### Extra vergoedingen

Geen mens wil ziek zijn. Daarom bieden we je extra vergoedingen voor extra zorg. De mindfulness-app biedt meer rust. Een arbeidsfysiotherapeut helpt je van lichamelijke klachten af. En bij stress of andere mentale klachten kun je misschien wel wat extra hulp gebruiken. Al die extra's vergoeden we, zodat jij gezond aan het werk kunt blijven.

### SkinVision-app

Als verzekerde van de IZZ Zorgverzekering door CZ kun je gratis gebruikmaken van de SkinVision-app. Binnen dertig seconden weet je of dat plekje op je huid echt verdacht is of niet. CZ vergoedt ook het eventuele vervoladvies van de dermatoloog. Zo houd je je huid gezond.

### Hulp bij afvallen

Afvallen valt niet mee. Maar met het Get Fit-programma gaat het je lukken. Het programma duurt vier tot acht weken. Wekelijks ontvang je nieuwe recepten en sportoefeningen in je mailbox. Tussentijds vertel je hoe het gaat en als het nodig is overleg je met een diëtist. Je staat er dus niet alleen voor.

### Voor het hele gezin

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

Met de collectieve IZZ Zorgverzekering door CZ blijf je in 2021 fit en gezond. Het complete overzicht van de extra's en vergoedingen vind je op [cz.nl/izz](https://cz.nl/izz). Op die plek kun je ook je premie berekenen. Dan zie je hoe ver onze zorg voor jou gaat!

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

Lisette Remmerswaal, secretaresse ZonMw

## Extra steun in de crisis

Het zijn onzekere tijden. Zorgmedewerkers ervaren veel stress. Daarom kun je met de IZZ Zorgverzekering door CZ nu gratis gebruikmaken van een speciaal programma op het FitzMe-portal. Met tips en oefeningen om fit en gezond te blijven. Je leert onder meer hoe je met angst en onzekerheid omgaat en hoe je je weerstand versterkt met gezonde voeding. Als we allemaal iets extra's doen, slaan we ons samen door de crisis heen.

## Lees meer over de IZZ Zorgverzekering door VGZ

- Online psychische hulp
- Mindfulness coach app
- De IZZ Zorgverzekering-app: voor declaraties, vergoedingen en stand van eigen risico
- Nog meer services voor jou van VGZ

[vgzvoordezorg.nl/izz](https://vgzvoordezorg.nl/izz)

## De IZZ Zorgverzekering door VGZ

# Jouw zorgver

De IZZ Zorgverzekering door VGZ is dé zorgverzekering speciaal voor iedereen die in de zorg werkt. Met aanvullende verzekeringen die afgestemd zijn op het werken in de zorg. En in deze tijd met extra aandacht voor de gevolgen van corona. Ruim 400.000 zorgmedewerkers en hun gezinsleden kozen voor de IZZ Zorgverzekering door VGZ.

### Samen bereiken we meer

Goede zorg is voor iedereen onmisbaar. Juist in deze roerige corona tijden is dat extra voelbaar. VGZ werkt al een aantal jaar met zorgverleners aan het vernieuwen van de zorg. Onze aanpak? We stimuleren zorginstellingen om slimme ideeën van zorgprofessionals (uit ziekenhuizen, GGZ-instellingen en thuiszorgorganisaties) over te nemen. Met de IZZ Zorgverzekering door VGZ, help je ook direct mee om goede zorg voor je familie, je collega's en alle andere Nederlanders te behouden. We zijn een coöperatie en willen geen winst maken. Van jouw premie gaat 97% direct naar de zorg. En 20% daarvan gaat naar innovatieve oplossingen in de zorg. Zo vernieuwen we samen de zorg.

### Psychische hulp voor als het tegenzit

Als zorgmedewerker word je gevraagd om flexibel te zijn. Je ziet de gevolgen van het coronavirus met eigen ogen. Het kan ook zijn dat je mensen waar je lang voor hebt gezorgd, moet missen. In





# zekering in 2021

deze situaties is het heel normaal dat je gevoelens van angst, stress of verdriet ervaart. Samen met Stichting IZZ en OpenUp.care maken we psychische hulp makkelijk beschikbaar voor zorgmedewerkers. Wil je je verhaal kwijt of je angst of verdriet met iemand delen? Dan kun je met een IZZ Zorgverzekering door VGZ bij ons terecht.

## Meer plezier en minder stress

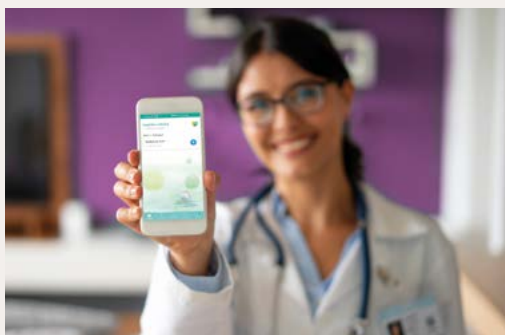
Ben je nieuwsgierig hoe mindfulness jou kan helpen je stress te verminderen en (meer) plezier te hebben in je leven en je werk? Misschien is onze VGZ Mindfulness coach app iets voor jou. De app heeft vijf verschillende programma's met een duur van twee weken. Je krijgt dagelijkse oefeningen en kunt daarnaast zelf kiezen uit meer dan 70 losse oefeningen. Download de app gratis, óók als je geen IZZ Zorgverzekering door VGZ hebt.

## Sneller zorgzaken regelen

Met onze uitgebreide IZZ Zorgverzekering-app kun je razendsnel en eenvoudig declareren. Ook zie je in de app wat je dit jaar vergoed krijgt voor bijvoorbeeld fysiotherapie of de tandarts. En wat de stand van je eigen risico is. En een fijn idee: je hebt je zorgpas en polis nu altijd bij de hand.

## Wij zijn er voor jou

Door voor de IZZ Zorgverzekering door VGZ te kiezen steun je onze aanpak om de zorg in Nederland te vernieuwen. En ben je uitstekend verzekerd. Je krijgt bij ons advies op maat. En heb je zorg nodig, dan kijken we waar je sneller geholpen kunt worden. Jouw declaraties betalen we razendsnel uit en via onze uitgebreide IZZ Zorgverzekering-app hou je grip op je eigen zorgverzekering.



### IZZ Zorgverzekering-app

- 4.5 sterren uit 5
- makkelijk in gebruik
- helder en overzichtelijk





## 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Als collectief staan we sterk. En regelen we mooie kortingsacties speciaal voor IZZ-leden. Onze acties helpen je om goed voor jezelf te zorgen.

### Energieboost!

Marjolein Dubbers van de Energieke Vrouwen Academie neemt je mee in de wereld van voeding in relatie tot je energieniveau en gezondheid. Leer met dit online programma meer over je eigen lichaam en ontdek hoe je de regie over jouw energie en gezondheid terug kunt krijgen. Je ontvangt onder andere video's, recepten en tips. Nu van € 77 voor slechts € 37.

[izz.nl/energieboost](http://izz.nl/energieboost)



### Oordoppen op maat

Met de slaapoordoppen van Alpine verzekert je jezelf van de meest comfortabele oordoppen. Ze zijn heerlijk zacht, sluiten naadloos aan en dempen maximaal (30dB). Maak nu een afspraak en laat je aanmeten bij een winkel van Hans Anders bij jou in de buurt. Speciaal voor IZZ-leden € 20 korting, met daarbij een garantie op de beste pasvorm. Dat slaapt pas lekker!

[izz.nl/oordoppen](http://izz.nl/oordoppen)



### Happy Feet Happy People

Formthotics Medical inlegzolen uit Nieuw-Zeeland zorgen dat je pijnvrij en met plezier kunt werken. Je voeten krijgen meer ondersteuning, je ervaart comfort en je houding verbetert. Ervaar nu zelf het effect van Formthotics. Zorgmedewerkers over de hele wereld zijn je voorgegaan!

[izz.nl/inlegzolen](http://izz.nl/inlegzolen)



### Lekker slapen!

Technische ontwikkelingen uit de zorg staan aan de basis van de matrassen van SanaSlapen. De hoogwaardige materialen zorgen voor een optimale verdeling van druk en ondersteuning in elke slaaphouding. Na een check van een slaapergonoom en op basis van persoonlijke kenmerken wordt jouw individuele matras samengesteld. IZZ biedt je nu een matras van SanaSlapen aan met 30% korting.

[izz.nl/lekker-slapen](http://izz.nl/lekker-slapen)





# 4x voordeel van IZZ, voor jou!

Zie ook de achterzijde voor meer informatie.

## Energieboost!

Wil jij bruisen van energie? Marjolein Dubbers neemt je in het online programma **Energieboost** mee op voedingsreis. Met video's, recepten en tips op basis van eigen ervaringen helpt ze jou op weg naar meer energie.

[izz.nl/energieboost](http://izz.nl/energieboost)

€ 40 korting



## Alpine slaapoordoppen

Oordoppen op maat zorgen ervoor dat je makkelijker in slaap valt en heerlijk door kunt slapen. Omdat de oordoppen volledig afsluiten, houden omgevingsgeluiden of een snurkende partner je niet meer wakker.

[izz.nl/oordoppen](http://izz.nl/oordoppen)

€ 20 korting



## Happy Feet Happy People

Last van vermoeide benen, zere voeten en pijnlijke rug tijdens of na je werk? Formthotics Medical inlegzolen geven je voeten de juiste steun én comfort, zodat klachten verminderen of verdwijnen.

Het effect van Formthotics is wetenschappelijk bewezen.

[izz.nl/inlegzolen](http://izz.nl/inlegzolen)

20% korting



## Lekker slapen!

Werken in de zorg verlangt veel van je lichaam en geest. En terecht wordt er veel aandacht besteed aan gezond werken overdag. Maar de nacht? Die schiet er bij in, terwijl juist dan het lichaam moet herstellen.

[izz.nl/lekker-slapen](http://izz.nl/lekker-slapen)

30% korting





## Grenzen stellen door je gedachten te sturen

Lastige situaties zullen er altijd zijn. Op veel gebeurtenissen heb je gewoon geen invloed: ze overkomen je, geven je een bepaald gevoel en hebben ook een bepaald gevolg. Wél kun je jouw gedachten en gedrag sturen om je grenzen beter aan te geven.

### 1. Gebeurtenis:

Op je werk moet een avonddienst van een collega worden overgenomen. 'Wie wil?', luidt de vraag. Jij voelt je verantwoordelijk, maar je weet ook dat je dit er nu niet bij kan hebben. Hoe ga je om met zo'n dilemma?

### 2. Gedachte:

Niemand doet het, als ik het niet doe.

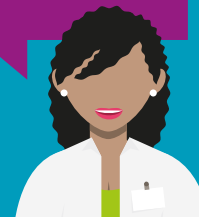
### Andere gedachte:

Ik neem vaak genoeg diensten over. Nu een keer niet.



### 3. Gevoel:

Onrust: ik kan het er nu niet bij hebben



### 4. Gedrag:

Ik neem die avonddienst wel.

### Ander gedrag:

Ik wacht vijf minuten en kijk of een collega zich meldt.



### 5. Gevolg:

Ik neem de dienst wel/niet over. Heb ik aan mezelf gedacht?



### Let op!

Het gaat er niet om dat jij die dienst niet moet draaien. Het gaat erom dat je er even bij stilstaat of je dit wel wilt.

### Webinar Grenzen stellen

De techniek van het sturen van je gedachten en gedrag kwam onlangs aan bod tijdens het webinar Grenzen stellen. Dit webinar organiseerde IZZ in samenwerking met OpenUp en VGZ.



Het webinar werd **ruim vijfduizend keer** bekeken! Meer informatie en het webinar zelf vind je op [izz.nl/openup](https://www.izz.nl/openup)