



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

HULPGIDS VOOR ZORGMEDEWERKERS

12 keer goed voor jezelf zorgen



TIPS & TOOLS VOOR MEER BALANS IN JE (WERK)LEVEN

12 adviezen

12 keer goed voor jezelf zorgen

12 keer goed voor jezelf zorgen

Je kent het vast. Je bent de hele dag lekker aan het werk. En soms zelfs aan het rennen voor je cliënten of patiënten. Aan het einde van de werkdag ben je meestal wel moe. Toch ga je de ene dag met een voldaan gevoel naar huis, terwijl je je een andere dag leeg voelt. Hoe dat kan? Vaak heeft het te maken met zorg voor jezelf door de dag heen. Maar ook met het doen van wat echt bij je past. En soms is het helemaal niet zo duidelijk waar jij nog energie van krijgt en wat te veel energie vraagt.

Daarom deze 12 tips en tools. Om je op weg te helpen én meer inzicht in jezelf te geven. De meeste tips zijn niet nieuw maar daarom niet minder belangrijk. Graag steken we je een hart onder de riem om vanaf nu écht voor jezelf te gaan zorgen. Daarvoor is IZZ er. Wij helpen jou als zorgmedewerker te zorgen voor jezelf, zodat jij goed kunt blijven zorgen voor anderen. Veel succes! Nieuwsgierig naar wat IZZ nog meer voor je doet? Bekijk het op izz.nl.

Roland Kip

Directeur Stichting IZZ

Pas op met energievreters!

Je lange werkdag is bijna achter de rug, maar je moet nog minstens een uur de administratie bijwerken. Al sinds het middaguur kijk je hiertegen op. Voor jou is dit duidelijk een energievreter. En, helaas, kun je waarschijnlijk nog meer voorbeelden bedenken. Je kunt proberen je schouders ervoor op te halen, want het hoort er eenmaal bij, toch? Het is belangrijk om te weten wat jouw energievreters zijn, want die doen meer kwaad dan je denkt. Zeker als je energiegevers ook niet overhouden.

Herken je energievreters

Energievreters vind je zowel op je werk als privé. En zowel in jezelf als buiten jezelf. In jezelf door karaktereigenschappen of overtuigingen die je hebt. Denk aan perfectionisme, onzekerheid, een blessure en of je introvert of extravert bent. Energievreters buiten jezelf zijn bijvoorbeeld een veel-eisende baan, coronamaatregelen die steeds veranderen of een lastige periode, denk aan scheiding of zorgen over mensen die je lief zijn. Een typische energievreter is ook als je je baan niet meer zinvol vindt.



Weg ermee!

Het erbij laten zitten is niet raadzaam. Want te veel van deze jongens achter elkaar veroorzaken stress. Kortom, ga ervoor zitten en schrijf je energievreters op. Op welk moment voelde je de energie uit je lichaam stromen? Bij welke taak veer je op, bij welke taak voel je je zwaarder worden?



Heb je je energievreters scherp? Tijd om ze aan te pakken. Maar niet allemaal tegelijk. Begin bij degene waar je het meeste last van hebt of bij degene waar je denkt snel resultaat te boeken.

TIPS

WEES EERLIJK EN STA OP VOOR JEZELF. HET KAN LASTIG ZIJN ENERGIEVRETERS AAN JEZELF EN ANDEREN TOE TE GEVEN, MAAR HET GAAT HIER OM JOU, NIET OM DE ANDER.

LINKS

[Lees ook 'energiegevers'](#)

BEGIN MET ANDERS ORGANISEREN: KUN JE JE WERK ANDERS VERDELEN OVER JE WEEK OF DELEN MET OF OVERDRAGEN AAN EEN COLLEGA?

SIGNALEER! VAAK HEEFT JE LEIDINGGEVENDE HELEMAAL NIET ZO GOED DOOR DAT JOU DIT VEEL ENERGIE KOST. #SHARINGISCARING

Stress: pik de waarschuwingssignalen op

Je rent de hele dag van cliënt naar cliënt. En omdat je met je hoofd al bij je volgende 'to do' bent, merk je niet dat je lichaam moe is. Of dat je je vorige taak nog niet helemaal verwerkt hebt in je hoofd. Dit kan lang goed gaan. Maar als je voortdurend over je grenzen heen gaat, kom je ooit de man met de hamer tegen. Fysieke klachten steken de kop op, je hebt geen zin meer in je werk, je bent zo uitgeput dat je op een vrije dag geen stap meer kunt verzetten. Helaas, je hebt te laat op de rem getrapt.



Signalen

Het is belangrijk om bij de eerste signalen van stress direct in te grijpen. Stress kan zich op verschillende manieren uiten: spieren die gaan vastzitten, je continu nerveus voelen, hoge ademhaling (dus niet uit je buik), je trekt je terug of je wordt juist hyper. Houd signalen als deze dus goed in de gaten.

Pak rust

Probeer zowel tijdens je werk (zie ook advies 3) als buiten je werk voldoende rust te pakken. Zorg voor momenten dat je je weer helemaal kunt opladen. Ademhalings- en mindfulness-oefeningen kunnen hierbij helpen. Haal adem via je buik, dan reageert je lichaam daar automatisch op door de spieren te ontspannen. Geen zweverig gedoe, gewoon biologie.



LINKS

- > [Kijk het webinar 'Het succes van minder stress'](#)
- > [Ontdek wat voor jou werkt op Stress de Baas, het platform speciaal voor zorgmedewerkers, van IZZ en partner PGGM&CO](#)

Even helemaal niks doen: plan het in

Micropauzes: herstelmomenten tijdens de werkdag

Je werkt in de zorg. Je hebt dus voor een mooi maar zeker ook zwaar vak gekozen. Een baan met veel emoties, vaak te weinig collega's, met diensten 's nachts en in de weekeinden. Zaken die bij dit werk horen. Net zo goed als voldoende rust of hersteltijd nemen.

Wc-break

Rust pak je niet alleen op je vrije dagen, maar ook al tijdens het werk. Pauzeer: neem de tijd om (gezond) te lunchen. En neem korte breaks, bijvoorbeeld na elke cliënt. Een paar minuten is al genoeg: op die kostbare momenten adem je drie keer in- en uit. Doe dat diep vanuit je buik, want dat ontspant je spieren. Ga hiervoor desnoods even naar de wc.

Schaam je niet

Spreek ook met je collega's af om deze micropauzes te nemen. Noem het 'niks-tijd', want dat zegt alles: even helemaal niets doen. Schaam je vooral niet om even te niksen, want zo zorg je juist goed voor jezelf. Als je op tijd de ruimte voor jezelf neemt, geef je alle systemen in je lichaam rust om te herstellen en op te laden. Bedenk ook dat rust of ontspanning per persoon verschillend is. Zoek dus uit wat voor jou het beste werkt.



TIPS

JE HOEFT HET NIET ALLEMAAL ZELF TE DOEN. **VRAAG IEMAND OM JOU TE HELPEN HERINNEREN AAN DAT MOMENTJE VAN RUST.**

IT'S ALL ABOUT MINDSET. **IN JE NIKS-TJD DOE JE NIET NIKS.** JE ZORGT JUIST EVEN VOOR JEZELF. HELEMAAL GEEN VERLOREN TJD DUS.

NATUUR IS EEN NATUURLIJKE ONTSTRESSER. **GA EROPUIT**, KORT OF LANG EN WEER OF GEEN WEER.

Energiegevers: weer de hele wereld aankunnen!

Waar dure energiedrankjes vaak gebakken lucht zijn, werken energiegevers op je werk wel degelijk. Sterker nog, je kunt niet zonder. Maar waar krijg je energie van? Dat verschilt voor iedereen. Net zo goed als je je energievreters in kaart brengt, doe je dat ook voor energiegevers. Wat werkt voor jou? Een wandeling door het groen of lachen met je collega's? De zaken rond je cliënt regelen of je patiënt juist fysiek verzorgen? Zoek het uit en schrijf ze op! Zo weet je beter wat je kunt doen als je een moment geen fut meer hebt.

Van euro's tot lachen

Er zijn interne en externe energiegevers. Een interne energiegever is bijvoorbeeld opkomen voor jezelf. En een externe energiegever is een goed salaris en goede arbeidsvoorwaarden. Op het lijstje van de top vijf van energiegevers prijken: positief denken, mindfulness, yoga of een andere vorm van meditatie, emotionele steun en dan vooral op je werk, humor, en ten slotte bewegen in de natuur. Zowel de groene omgeving als het bewegen zelf geeft ontspanning en een gevoel van geluk (zie ook advies 8).

Helemaal opgeladen

Ook kun je van een bepaalde taak op je werk energie krijgen. Daarna voelt het alsof je weer alles aankunt. Niet vreemd, want je energiebatterij loopt niet leeg maar laadt er juist door op. Je dag vullen met energiegevers zorgt juist voor die ontspanning en het hebben van plezier in je werk. Op zoek naar je energiegevers dus!

TIPS

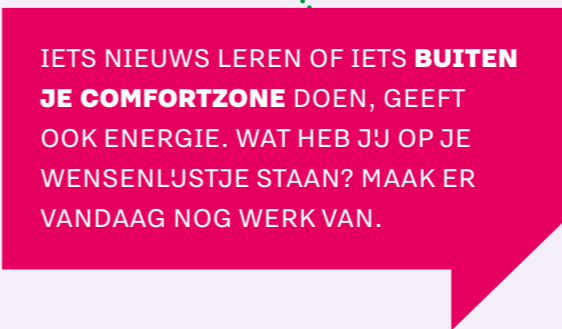
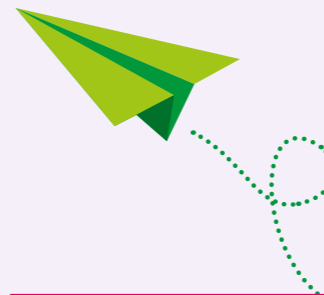
MET JE HANDEN BEZIG ZIJN OF IETS CREËREN GEEFT VAAK ENERGIE. MISSCHIEN TOCH MAAR STARTEN MET DIE CURSUS KERAMIEK OF GEEF JE TUIN EEN OPKNAPBEURT.

IETS NIEUWS LEREN OF IETS BUITEN JE COMFORTZONE DOEN, GEEFT OOK ENERGIE. WAT HEB JIJ OP JE WENSENLUSTJE STAAN? MAAK ER VANDAAG NOG WERK VAN.



LINKS

> **Onderzoek de balans tussen jouw energiegevers en -vreters met de IZZ Zelfscreener**



Maak je niet (onnodig) druk

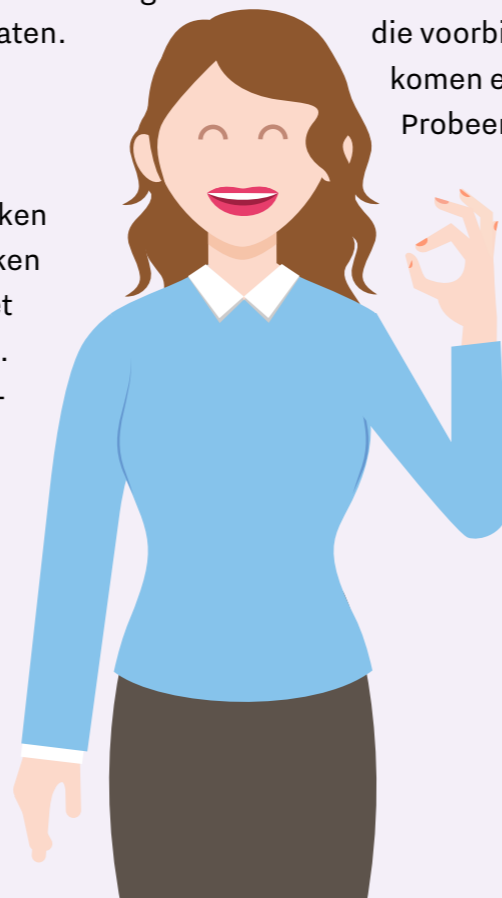
Kleine irritaties op het werk, 's nachts liggen piekeren ... je kent het vast. Het getuigt van betrokkenheid bij die persoon of die situatie, maar soms raak je te betrokken. Bijvoorbeeld als je je zorgen maakt over een patiënt. Zelfs buiten werktijd. Op veel zaken waar je je druk over maakt, heb je geen enkele invloed. Dat gevoel maakt machteloos en levert stress op, terwijl je er niets aan kunt doen. Zie je de cirkelberedenering hier ontstaan? Probeer je werk dus op tijd los te laten. Maar hoe doe je dat?

Invloed? Ja/nee

Een manier om los te laten, is onderscheid te maken tussen zaken waar je geen invloed op hebt en zaken waar je wél iets aan kunt veranderen. Maak je niet druk over zaken waar je toch niets aan kunt doen. Vaak is daar ook iemand anders voor verantwoordelijk. Kun je daarentegen wél iets doen? Mooi, pak het aan. De wetenschap dat het kan, neemt vaak al een hoop druk weg.

Loslaten

De kunst zit hem in het loslaten. En dat werkt voor iedereen anders. De een heeft baat bij ademhalingsoefeningen, de ander moet met iemand over zijn gedachten en emoties praten. Gedachten kun je ook zelf beïnvloeden. Spoken negatieve gedachten door je hoofd, verjaag ze door actief aan iets leuks te denken. Of door je gedachten te observeren als auto's die voorbijkomen op de snelweg: je kijkt toe hoe ze komen en gaan maar je hoeft er zelf niets mee. Probeer het eens, je zult zien dat ook jij dat kunt.



LINKS

- > **Minder piekeren? Volg de online training zelfhulp van Mirro. Gratis voor IZZ-leden**
- > **Leer mindful leven en zorgen, bekijk het webinar Mindful zorgen = beter zorgen**

PLAN PIEKERTIJD. KIES EEN AFGEBAKEND MOMENT WAARIN JE MAG PIEKEREN VAN JEZELF. HET WERKT ECHT!

Zoek steun bij een ander

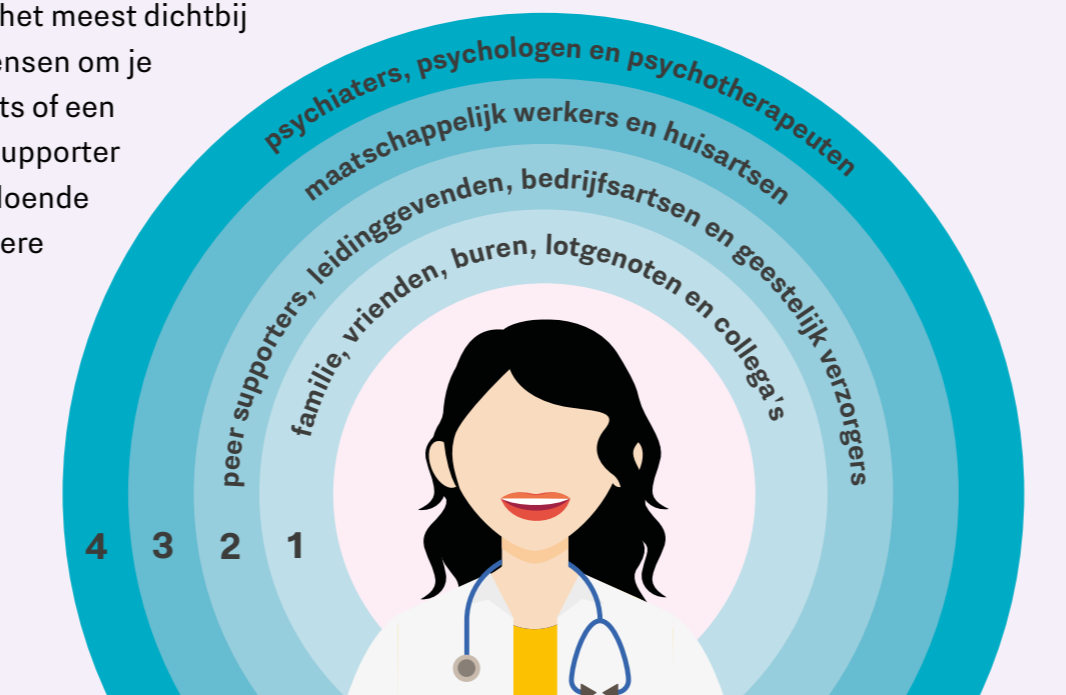
Het lukt niet altijd om op eigen benen uit een mentale dip te komen. En gelukkig hoeft dat ook niet. Uit onderzoek weten we namelijk dat steun van mensen die dichtbij je staan heel helpend is. De meeste problemen kun je aan als je terecht kan bij vrienden, familie, burens en collega's.

Hulp is dichtbij

Kom je toch niet verder met de mensen die het meest dichtbij staan? Kijk dan in de volgende kring van mensen om je heen, zoals een leidinggevende, een huisarts of een bedrijfsarts. Of probeer een buddy of peer supporter te vinden op je werk. Als dit allemaal onvoldoende helpt, doe je er misschien goed aan om andere professionele ondersteuning te zoeken. Dat kan bij een maatschappelijk werker, coach of psycholoog. Doe vooral wat goed voelt voor jou en wacht in elk geval niet te lang.

IZZ Zelfscreener

De IZZ Zelfscreener brengt in kaart wat je energie geeft in je werk, waar je stress van krijgt en hoe je daarmee omgaat. Het stoplichtsysteem in de test is hét signaal wanneer het echt tijd is om hulp in te schakelen. Vul in 10 minuten de vragenlijst in en ontvang direct je persoonlijke uitslag met handige tips.



Kringenmodel van Gersons

LINKS

- > [Meer weten van peer support? Check onze factsheet over collegiale steun en hoe je dat doet](#)
- > [Doe hier de IZZ Zelfscreener](#)
- > [Heb je een aanvullende IZZ Zorgverzekering door VGZ? Kijk hier voor gratis psychologische consults](#)
- > [Geen aanvullende IZZ Zorgverzekering door VGZ? Kom hier in contact met psychische ondersteuning speciaal voor zorgmedewerkers](#)

Slaap zacht

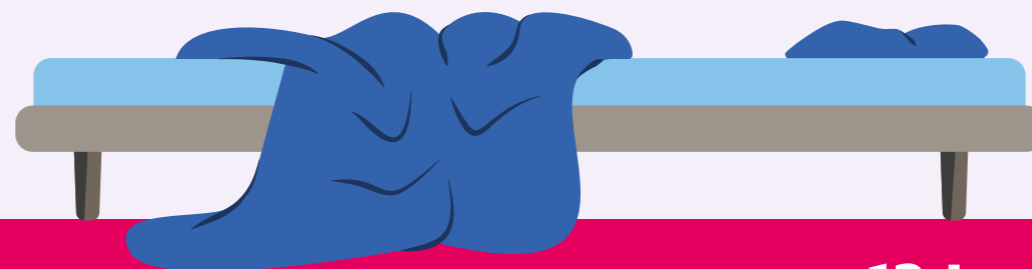
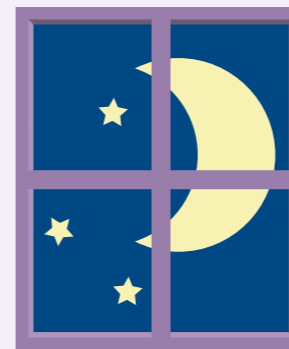
Wellicht herken je het wel dat wanneer je moe bent alles je veel zwaarder valt dan wanneer je uitgerust bent. Je kunt dan beter relativeren, zit vaak prettiger in je vel en hebt meer veerkracht, zowel fysiek als mentaal. En je snapt ook dat onvoldoende slapen de kans op gezondheidsproblemen vergroot. Laat het niet zover komen.

Van slaap tot micropauze

Voldoende uren slapen, gaat voor ieder mens op. Voor de een is dat 7 uur, voor de ander wel 9. Slaap is noodzakelijk om je lichaam en je hersenen te laten rusten en te laten herstellen. Minstens zo belangrijk is het om al tijdens je werkdag af en toe te ontspannen. Dat 'actief rust pakken' helpt je om je stressniveau te controleren. Een micropauze van een paar minuten helpt al ([zie ook advies 3](#)).

Zo ontspan je

Ontspannen na het werk doet iedereen op zijn eigen manier. Voor de een werkt een flink stuk fietsen of wandelen in de natuur, voor de ander een uurtje yoga. Probeer eens wat voor jou het beste werkt. Vraag collega's hoe zij ontspannen. Ook online vind je veel tips en adviezen om te ontspannen. Zoals mindfulness- of ademhalingsoefeningen. En tot slot dit nog: net als kinderen, ben je ook als volwassene gebaat bij een slaapritueel. Dit zijn vaste stapjes die je elke avond doorloopt zodat je lichaam weet dat het gaat slapen. Je zult merken, slapen gaat gemakkelijker.



LINKS

- > [Leer ontspannen met de VGZ Mindfulness coach-app](#)
- > [Doe aan thuisyoga. Als IZZ-lid krijg je korting op Yogatv](#)
- > [Lees meer slaaptips](#)

Het is groen en het relaxt

De natuur is een opmerkelijk goede rustbrenger. Een kort ommetje in het park, een lange wandeling door het bos of werken tussen het groen van je tuin: van het contact met de natuur gaat een ontspannend effect uit.

Planten en bomen ontstressen

Er ligt hard wetenschappelijk bewijs op tafel voor de heilzame werking van het groen. Groen heeft veel positieve effecten op onze gezondheid. Mensen kunnen onder meer beter omgaan met stress en herstellen sneller van mentale overbelasting. Je stresshormoon daalt namelijk in de natuur. En dat kan zelfs in een stad zijn, zolang je maar buiten bent en planten en bomen ziet. Je kunt het groen ook naar je toe halen: zorg voor planten op de locatie waar je werkt. Dat is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor je collega's en cliënten.

Tuinier je fit

Mensen die graag tuinieren hoef je dit niet te vertellen. Zij zijn bijna voortdurend buiten in het groen. Een bijkomend voordeel is de extra beweging. En dat levert naast ontspanning ook een boost voor je conditie en spierkracht op. Ontdek hoe goed het voelt om zelf iets te laten groeien. Bovendien zijn je zelfgekweekte groenten en fruit veel lekkerder dan uit de winkel. Als je geen eigen tuin hebt: wat denk je van een volkstuintje of misschien is er in jouw buurt een gemeenschappelijke moestuin? Tuinieren kan trouwens ook prima op je patio en balkon: een paar bakken of potten zijn al voldoende.



WANDELEN DOE JE WAARSCHIJNLIJK OP JE WERK AL VEEL, MAAR DAT IS VOORAL FUNCTIONEEL. **PAK EEN LEUKE PODCAST ERBJ EN TREK JE WANDELSCHOENEN AAN.** EN LET OP: LOOP NIET TE SNEL.

LINKS

- > **Specialisten van de Wageningse universiteit zochten uit waarom groen goed voor jou is**
- > **Google eens op moestuinverenigingen bij jou in de buurt en sluit je aan. Een eigen tuin een te grote stap? Kijk dan wie je in jouw buurt zou kunnen helpen**

Humor: effectieve stresskiller



Lachen. Als er een recept voor hoe je dagelijks moet leven zou bestaan, dan staat lachen zeker in de top drie. Lachen lucht op, relativeert en ontspant. Is dat niet om te gieren?

Een shot humor

Door te lachen maken je hersenen endorfine aan. Dit is een morfineachtige stof. En dan snap je ook dat het zorgt voor een blij en gelukkig gevoel. Zo vermindert humor stress en geeft het je een rustiger gevoel. Blijf dus lachen, om de grappen van collega's, om de situatie en lach ook eens wat vaker om je zelf. Het is een krachtig wapen in moeilijke situaties. Laat ook wat ruimte voor zwarte humor of grappen op het randje. Ook zij verminderen stress.

Lachen, gieren, brullen

Of je om iets moet lachen, is vaak heel persoonlijk. De een gaat stuk bij een goede mop, de ander ziet het liefst 'de funniest homevideo's'. Bedenk voor jezelf eens hoeveel je lacht op een dag. Zoek daarnaast actief grappige situaties op, afhankelijk van wat jou aanspreekt. Denk hierin groot én klein. Plan bijvoorbeeld een leuke voorstelling in een theater of ga met die vriendin op pad waarmee altijd iets te beleven valt. Volg die ene cabaretier op Instagram of check eens wat vaker in bij de collega die zo'n gezonde dosis zelfspot heeft.

VALT ER EVEN WAT MINDER TE LACHEN? **KRUL DAN WEL ALSNOG JE MONDHOEKEN OMHOOG**. ZO DENKT JE LICHAAM DAT JE LACHT EN MAAK JE ALSNOG EEN BEETJE ENDORFINE AAN.

TIPS

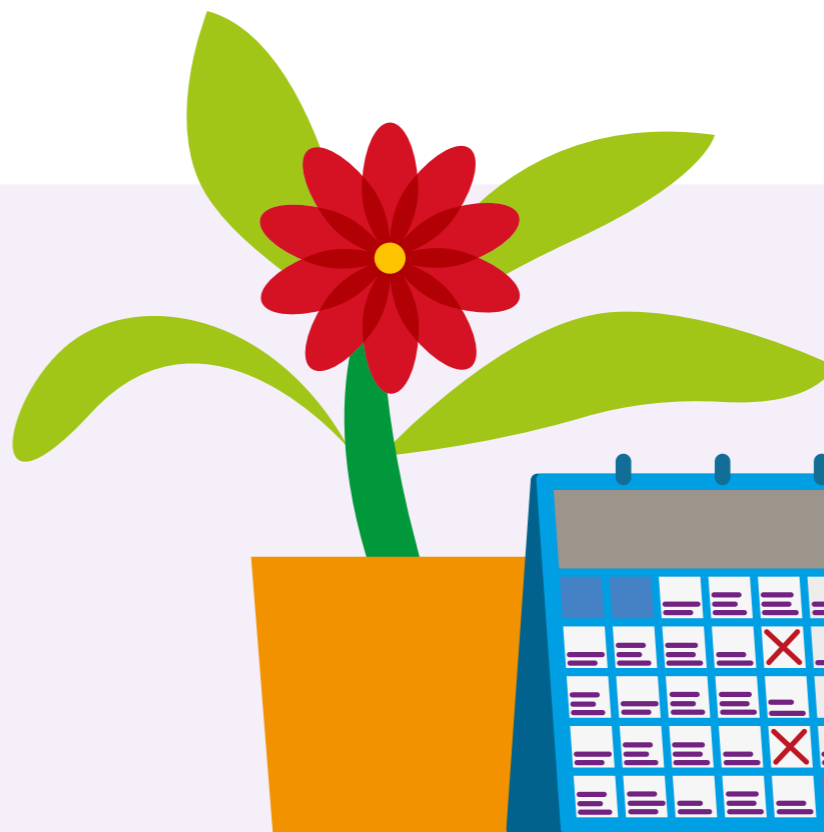
OP ZOEK NAAR ZELFSPOT EN GEGARANDEERD LACHEN WANNEER JE JE TUDLUN DOORLOOPT? **VOLG DAN @CELESTEBARBER OP INSTAGRAM**. DAT WORDT LACHEN!

Kom in je ritme

Het is wellicht niet het eerste waaraan je denkt bij het voorkomen van stress. Toch is structuur geven aan je dag een manier om je mentale gezondheid te stimuleren. Leven volgens een vast ritme is erg belangrijk. Je lichaam functioneert dan namelijk het efficiëntst. Het kost extra energie en stress als je lichaam zich moet aanpassen aan een nieuw ritme. Vandaar ook dat mensen last hebben van een jetlag of van de overgang van winter- op zomertijd.

Structuur aanbrengen

Wat een goed ritme voor jou is, zul je moeten uitvinden. Maar het begint al bij het opstaan en naar bed gaan. En vooral op tijd slapen gaan. Ook de dagelijkse maaltijden brengen structuur aan. En dat geldt ook voor naar je werk gaan. Voor nogal wat zorgmedewerkers is een vast ritme dan weer veel lastiger, doordat ze onregelmatige diensten draaien. Lunch- en micropauzes zijn een manier om tijdens je werkdag ritme aan te brengen. Als je een redelijk vast ritme voor jezelf hebt gevonden, voel je je aan het eind van de dag waarschijnlijk eerder lekker voldaan dan erg moe.



LINKS

➤ Meer tips om gezond onregelmatige diensten te draaien, vind je in het handboek. Voor IZZ-leden met korting verkrijgbaar

TIPS

WIST JE DAT WANNEER JE NAAR AFBEELDINGEN KUKT MET EEN DUIDELJK RITME (DENK AAN ARCHITECTUUR, PATRONEN EN STRUCTUREN) **DIT EEN RUSTGEVENDE WERKING OP JE HEEFT?**

RITME IN MUZIEK HEEFT OOK EEN RUSTGEVENDE WERKING. DUS ZET JOUW FAVORIETE MUZIEK OP ALS JE THUISKOMT.

Smullen voor je gezondheid

Gezond eten bevordert zowel je mentale als lichamelijke gezondheid. Voeding is brandstof waarmee je je verbruikte energie compenseert. Maar niet alle voedsel is daarvoor geschikt. Eet bij voorkeur volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

Een andere slimme zet is om thuis al een gezonde lunch voor te bereiden. Zodat je op je werk bijvoorbeeld wegens drukte niet je toevlucht neemt tot een snelle en vaak ongezonde snack uit het bedrijfsrestaurant.

LINKS

- **Installeer de leefstijl-app van Salut. Met de app werk je eenvoudig aan gezonde gewoontes als meer ontspanning, beweging en gezonde voeding**

VIJF GEZONDE TIPS

1

ZORG VOOR VOLDOENDE MAGNESIUM.

DIT ANTISTRESSMINERAAL ZIT ONDER ANDERE IN GROENE GROENTEN, PEULVRUCHTEN, BANANEN, VOLKOREN GRANEN, PURE CHOCOLADE EN VOORAL NOTEN.

2

VERLAAG JE BLOEDDRUK.

IN ASPERGES ZIT DE STOF ASPARAGINE WAT EEN VERLAGEND EFFECT HEEFT OP JE BLOEDDRUK.

3

ZORG DAT JE VOLDOENDE OMEGA 3-VETZUREN BINNENKRJGT.

EET DAAROM ZEKER TWEE KEER PER WEEK VIS, WAARVAN TEN MINSTE EENMAAL VETTE VIS. WALNOTEN, AMANDELEN EN LUNZAADOLIE BEVATTEN OOK VEEL OMEGA 3.

4

PURE CHOCOLADE IS RIJK AAN VITAMINES EN MINERALEN DIE STRESS REDUCEREN EN JE SPIEREN ONTSPANNEN.

CACAO BEVAT NAMELIJK TRYPTOFAAN, DAT VROLUK MAAKT, STRESS VERMINDERT EN ONTSPANT. TRYPTOFAAN VIND JE OOK IN BANANEN, AVOCADO'S EN PECANNOTEN.

5

A, B, VITAMINE C.

VITAMINE C HELPT TEGEN STRESS, EET DAAROM VEEL FRUIT. MAAR OOK GROENTEN EN AARDAPPELEN ZIJN VITAMINE C-BRONNEN.



Let goed op elkaar

Viel een familielid van een patiënt erg boos tegen je uit? Is een cliënt met wie je het goed kon vinden, overleden? Of loop je tegen de hoge werkdruk aan. Praat erover met je collega's. Neem ook vooral tijd voor elkaar.

Dagelijks halfuurtje

Organiseer binnen je team dat jullie dagelijks een halfuurtje praten over hoe iedereen ervoor staat. Dit verbetert de samenwerking en samenhang. Moeilijke zaken bespreekbaar maken? De IZZ-aanpak InDialoog is een geschikte methode om kwesties zoals hoge werkdruk bespreekbaar te maken.

Je collega's

Maar ook informeel kun je problemen met collega's delen. Ga bijvoorbeeld met een collega lunchen of maak samen een ommetje. Praten met collega's die hetzelfde meemaken, zorgt voor herkenning en opluchting. Zie je een collega van wie je denkt dat hij ergens mee zit, vraag of je kunt helpen. Doe dat alleen als je er zelf voldoende energie voor hebt. Luister ook vooral, ga niet te snel adviezen geven. Soms is het al genoeg om even naast iemand te zitten.

Peer support

Een officiële vorm van hulp door collega's is peer support. Een daarvoor opgeleide collega voert enkele gesprekken met zijn getroffen collega. Hij bekijkt hoe het gaat en of er na de gesprekken een vervolg nodig is door een professionele hulpverlener.



LINKS

- > **Met de IZZ-aanpak InDialoog maak je ook lastige kwesties bespreekbaar**
- > **Zo ga je het gesprek aan met je collega's**
- > **Lees meer over collegiale ondersteuning en peer support**
- > **Ben je leidinggevende en op zoek naar tools hoe je er beter voor je team kunt zijn? Volg de training Gezond Werken 2.0**



IZZ. Het ledencollectief van mensen in de zorg.

IZZ. Zorg voor de zorg

Stichting IZZ komt op voor een gezondere zorg en we doen er alles aan om jou en je werkgever te helpen bij gezond werken.

Goede zorg voor anderen begint bij goede zorg voor jezelf. Vandaar deze hulpgids als steuntje in de rug.

Hoe IZZ jou nog meer helpt? Onder meer met onze [zorgverzekering op maat](#), waarin wij zorgen dat de vergoedingen en kortingen zijn afgestemd op wat jij als zorgmedewerker nodig hebt. Ook onderzoeken we gezondheid en werkgeluk in de zorg en organiseren we (gratis) trainingen en webinars voor [IZZ-leden](#). Schrijf je [hier](#) in voor maandelijkse updates over gezond werken in de zorg.

Colofon

Deze gids is door IZZ samen met Gloedcommunicatie geproduceerd.

Tekst en vormgeving,
Gloedcommunicatie,
Nijmegen © IZZ 2021