

Jaargang 12 • nr. 4 • juni 2017

V&VN MAGAZINE

Thema:
Spanning 

Adrenaline

'Achteraf
is het zó
kicken!'

**Je zorghart
nekt je**

Torenhoge tijdsdruk

v&vn



Kennis delen doet Vegro graag en veelvuldig. Daarvoor hebben wij onze Vegro Academie. Of het nu gaat om het gebruik van hulpmiddelen of, de door kwaliteitsregister V&V, geaccrediteerde trainingen op het gebied van **anti-decubitus** of **transfers, wij geven ze regelmatig.**

Wilt u meer weten? Mail naar academie@vegro.nl of bel **0800 - 2 88 77 66 (gratis).**

Nu nog gemakkelijker hulpmiddelen bestellen voor uw cliënt?



Download de app voor **OSX** of **Android** of ga naar bestel.vegro.nl

Google Play Store

App Store



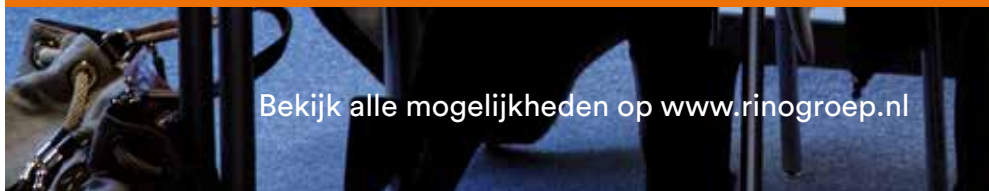
1702-14-a

vegro.nl/zakelijk • Dé Specialist in Hulpmiddelen • **0800 - 2 88 77 66 (gratis)**



Geaccrediteerd opleidingsaanbod Kwaliteitsregister V&V en VSR

- Gedragstherapie ● Psychopathologie ● Jeugd en gezin ● POH-GGZ
- Seksuologie ● Autisme ● Medische psychologie ● (SG)LVB-problematiek



Bekijk alle mogelijkheden op www.rinogroep.nl

RINO GROEP

lid sinds 2013 Karin Mennema

“Zet me onder druk. Dan gaat de adrenaline stromen en functioneer ik het allerbeste. Ik leef op van crisissituaties in mijn werk. Onlangs liep ik langs het huis van een cliënt waar ik dagelijks kom. De rolluiken waren dicht en ik wist meteen: oei, dit klopt niet. Ze deed de deur niet open en nam haar telefoon niet op. Dan weet ik het hoofd koel te houden. Ik heb meteen de dochter gebeld die contactpersoon is en sleutels heeft. De cliënt lag naast het bed. Ze leefde nog, maar had een beroerte gehad en was er slecht aan toe. Dan moet je snel handelen, de dochter geruststellen en instructies geven, zorgen dat de cliënt goed wordt verzorgd en een ambulance bellen. Dan ben ik op mijn top. Daarna komt de ontlading; dan luister ik naar keiharde muziek als ik naar huis rijd. Dat vind ik heerlijk! En ik heb een goede vriendin waar ik terecht kan als het echt heel heftig wordt.

Ik ben redelijk stressbestendig, maar toch ben ik weleens in een *burn-out* terecht gekomen. Toen mijn man ziek werd, heb ik veel mantelzorg gegeven. Dat gaf veel spanning. Je vraagt heel veel van jezelf als je werkt én mantelzorger bent. Mijn man is na zijn ziekbed overleden en ik heb een halfjaar thuis gezeten omdat de werkdruk en de zorg thuis me te veel werd. Toen dacht ik: als ik nu geen hulp ga zoeken, kom ik mezelf nog harder tegen. Met hulp van een psycholoog ben ik eruit gekomen. Ik heb veel inzichten gekregen waarmee ik aan de slag kon en ben weer aan het werk gegaan. Gelukkig gaat het nog steeds goed!”

Karin Mennema (57) is verpleegkundige in de wijk in Oss en Den Bosch.



Ben je lid van V&VN en lijkt het je leuk om op de cover van *V&VN Magazine* te staan? Stuur een foto en een korte motivatie naar redactie@venvn.nl o.v.v. 'Op de cover'.

Inhoud nr. 4 jun 2017



7 Torenhoge tijdsdruk

Telkens een tandje bij moeten zetten terwijl je het gevoel hebt dat je qua werk al aan je taks zit. Voor 78 procent van de verpleegkundigen en verzorgenden is dit een herkenbare situatie. Een lichtpuntje: je kunt leren om beter om te gaan met tijdsdruk.

14



14 Alle ballen in de lucht

Veel verpleegkundigen en verzorgenden hebben kinderen en zijn vaak ook nog mantelzorger. Jenny en Barbera vertellen hoe zij die driehoeksrol invullen. “Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet goed voor een ander zorgen.”



20

Adrenaline

Spanning op de werkvloer, je weet niet beter. En je koos er toch ook voor, werken op adrenaline? Maar hoe voorkom je dat die positieve spanning omslaat in stress?

VERDER: 04 Kort nieuws 10 Zorgkoppel 11 Onder de loep 13 Francis in Den Haag 16 Jij maakt het verschil 18 Zorgmoment 23 Ode aan verpleegkundigen en verzorgenden 24 De keuze van 26 Verenigingsnieuws 29 Kijken/Marieke 31 V&VN Academie 32 Dit vergeet ik nooit 33 Mijn register 34 Puzzel

column

Sonja

Wees eerlijk: hoe is bij jou de balans tussen werk en privé? Ga je regelmatig werken omdat er zieken zijn of roosterproblemen? Begrijpelijk; je laat je collega's niet barsten. Maar er hoort een vraag bij: zorgen we wel goed voor onszelf? Bewaken we de balans tussen werk en privé voldoende? Laat ik meteen maar uit de kast komen: ik doe dat niet genoeg. Ik vind mijn werk geweldig en het is nooit af. Mijn grootste valkuil: ik voel me heel verantwoordelijk voor alle V&VN-leden. Mijn werk gaat dan ook 's avonds en in het weekend door. Dan beloof ik mijn gezin: nog één uur, maar dan ben ik er ook voor jullie. Gelukkig kan ik goed omschakelen. Verantwoordelijkheid voelen is ook voor verzorgenden en verpleegkundigen vaak een valkuil. Een huisarts schreef onlangs over zijn spreekuur waar in één week drie verzorgenden verschenen met *burn-out*-klachten. Eén zat al een maand thuis, één kon alleen nog maar huilen en één was opgehouden met het schrijven van afscheidskaartjes voor vertrekkende collega's. De huisarts constateert dat vrouwen in de zorg zich zo verantwoordelijk voelen, dat ze zichzelf dreigen te vergeten: 'Zij zullen zorg blijven geven tot ze er letterlijk bij neervallen en wat dan?!' Ik stop als mijn man en kinderen zeggen dat het écht genoeg is geweest. Maar ik heb geen patiënten of bewoners die op me wachten. Dus ja: ik begrijp het. Maar ik zie ook de grote risico's. Daarom zet ik alles op alles om bij politici en beleidsmakers tussen de oren te krijgen dat het zo niet langer kan; er zijn de komende jaren tienduizenden extra mensen nodig en die moeten er komen. Want jullie, de mensen die het nu doen, mogen er niet aan onderdoor gaan.

Sonja Kersten
directeur V&VN
@sonjakersten



Verpleegkundigen zijn zeer gewild

Terwijl er steeds meer verpleegkundigen nodig zijn, krimpt het aantal, blijkt uit nieuwe cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Die schaarste heeft voor sommige verpleegkundigen ook een zonnige kant. Met name hoogopgeleide verpleegkundigen zijn schaars en dus gewild. Ze krijgen daarom mooie aanbiedingen of aanblijfbonussen. Er wordt bijvoorbeeld aan verpleegkundigen die bij het AMC in Amsterdam werken op de intensive care, een bonus van 1.250 euro betaald als ze er blijven werken.



V&VN ziet de tekorten aan verpleegkundigen en verzorgenden als een groot probleem dat de komende jaren alleen maar toeneemt. Niet alleen hoogopgeleide verpleegkundigen zijn schaars; ook naar verzorgenden wordt veel gezocht. Alleen al in de ouderenzorg moeten er volgens het *Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg* 70.000 mensen bij. Maar die zijn er niet. En door een tekort aan verpleegkundigen voor de zorg bij mensen thuis, belanden ouderen vaker op de spoedeisende hulp. Daar is ook weer een tekort aan de daarvoor gespecialiseerde verpleegkundigen ontstaan. Verder zijn er ziekenhuizen die opnamestops hebben omdat ze de extra zorgvraag niet aankunnen, mede door een gebrek aan verpleegkundig personeel. We weten als beroepsgroep de tekorten vaak op te vangen door hard te werken. Maar door dat zware werk is er ook veel uitval.

BRON: DE TELEGRAAF

Participatiekliniek van V&VN gaat door!

Goed nieuws! De Participatiekliniek van V&VN kan open blijven. Het Ministerie van VWS heeft groen licht gegeven.

Zo'n 600 verzorgenden en verpleegkundigen maakten het al mee: een verblijf van 24 uur in de Participatiekliniek, om te ervaren hoe het is om in een verpleeghuis te wonen met een veel ouder lichaam, met gebreken. Dat doet wat met je, en met je werk.

V&VN krijgt nu het geld om nóg eens 900 verzorgenden en verpleegkundigen deze bijzondere ervaring te bieden én te laten delen in hun eigen organisatie. Want na het verblijf in de Participatiekliniek volgt er een bijeenkomst (een Participatie-clinic) voor je collega's en bestuurders van de zorginstelling waar je werkt. Het motto van de Participatiekliniek is niet voor niks *Kantel je blik, beweeg de zorg!*

Meer informatie over de mogelijkheden en aanmelden: www.participatiekliniek.nl



BEELD: L.V. NIJOKIKTIJEN

kort



Werkgever leert niet van burn-out

Wanneer een werknemer van de trap valt, wordt de trap veiliger gemaakt. Maar wanneer je terugkeert na een burn-out, wordt vaak niets gedaan om een nieuwe burn-out te voorkomen. En dat is vreemd.

Want een burn-out is ook een bedrijfsongeval, vindt 65 procent van de werknemers die zelf een burn-out heeft gehad. Dit blijkt uit onderzoek van Zilveren Kruis onder 533 werknemers die de afgelopen vijf jaar een burn-out hebben gehad en vervolgens zijn gere-integreerd bij hun werkgever. Te vaak wordt er alleen naar de werknemer gekeken. Je krijgt een coach en gaat bijvoorbeeld op een cursus mindfulness. Allemaal gericht op het beter omgaan met stress. Terwijl er meestal ook echt iets aan de omstandigheden binnen de organisatie zelf moet veranderen om een nieuwe burn-out te voorkomen. Een burn-out ligt ook voor onze beroepsgroep op de loer: eind 2016 constateerde het Centraal Bureau voor de Statistiek dat werknemers in de gezondheidszorg een bovengemiddeld hoge werkdruk ervaren.

BRON: CBS, MEI 2017

cijfer

302.000
zorgverleners
staan in Nederland
geregistreerd in
het BIG-register.

177.000
geregistreerde
verpleegkundigen,
waaronder 3.000
verpleegkundig
specialisten. De
grootste beroepsgroep
in het BIG-register.
Vorig jaar waren het er
bijna 180.000.



Kleinschalig zorgen
Voor mensen met dementie
ISBN: 9789036815673
Auteur(s) : Jonker, Spijkers,
Wijngaarden

€ 30,90

KLEINSCHALIG ZORGEN

Voor mensen met dementie

Kleinschalig zorgen voor mensen met dementie geeft verzorgenden handreikingen om op een bewuste manier persoonsgerichte zorg te verlenen. Het contact met de bewoner als mens staat centraal. Verzorgenden brengen samen met bewoners de dag door. Ze doen bijvoorbeeld samen huishoudelijk werk en bereiden samen de maaltijden. Dit vraagt om specifieke competenties.

Het boek is opgebouwd uit drie delen. Het eerste deel geeft algemene informatie over kleinschalig zorgen. Deel twee gaat dieper in op wat kleinschalig zorgen betekent voor werkwijzen en methodes. Het laatste deel behandelt belangrijke wet- en regelgeving.



Stress. Vermoeidheid. Telkens een tandje bij moeten zetten terwijl je het gevoel hebt dat je qua werk al aan je taks zit. En dan ook nog thuis alle ballen hoog zien te houden. Herkenbaar? Voor 78 procent van de verpleegkundigen en verzorgenden wel, blijkt uit de resultaten van een nieuwe enquête van V&VN. Ook buiten werktijd hebben zij last van stress door de hoge werkdruk. Een lichtpuntje: je kunt leren om beter om te gaan met tijdsdruk.

Vierhonderd vakantie-uren heeft ze nog tegoed. En alweer negentig overuren staan. En van alle 52 dinsdagen die ze vorig jaar ingepland stond als reserve, werkte ze er 45. “Je weet dat je flexibel moet zijn, maar eigenlijk houdt het een keer op”, verzucht wijkverzorgende Ria Melenhorst (60).

Haar team in Doesburg kent een structureel personeelstekort: door verschillende langdurig zieken, een vacature die al twee jaar niet is ingevuld en een flexpool die onvoldoende opgewassen blijkt tegen het hoge ziekteverzuim. “Dus dan bellen ze of je alsjeblieft wilt komen werken, omdat er niemand anders is... En dan sta je er toch maar weer. Met dubbele diensten en extra cliënten op je route. Je voelt je toch verantwoordelijk voor de patiënten. Je zorghart nekt je.”

Roofbouw

Lizette Littel (59, tegenwoordig werkzaam als verpleegkundig specialist in de psychiatrie) herkent de roosterproblemen direct. Vanuit het ziekenhuis, de ouderenzorg en de wijkverpleging waarin ze tot voor kort actief was. “Vroeger had je een aantal dagen dienst en daarna vrij om bij te tanken. Tegenwoordig wordt een verpleegkundige continu gebeld met roosterwijzigingen: ‘Je bent vrij, maar kun je toch komen?’ Thuis moet je daar met je gezin alles weer op aanpassen. Zeker voor collega's met jonge kinderen is dat loodzwaar, denk alleen al aan het regelen van opvang. Omdat je weer snel verder moet naar de volgende patiënt, ga je ook steeds gehaaster werken, continu op de klok kijken. Dat voelt echt niet fijn, vooral niet bij oudere cliënten in de wijk waar verder niemand komt. Je moet goed opletten dat er geen roofbouw op je wordt gepleegd.”

Druk op tijd

Organisatiewetenschapper Gabriëlle Verbeek, werkzaam bij adviesbureau Artemea en ‘meewerkend-onderzoeker in de zorg’, promoveerde in 2011 op het thema tijdsdruk in de zorg. Zij ziet meerdere oorzaken voor de toenemende spanning. “We kennen nu een systeem waarin precies is vastgesteld hoeveel uren of minuten je aan bepaalde handelingen mag besteden. De economische druk op tijd is enorm, en daarmee op de medewerkers. Verzorgenden en verpleegkundigen hebben er ook veel meer overheadtaken bijgekregen, zoals rapportages en afvinklijstjes om tijd te verantwoorden naar gemeenten en zorgverzekeraars. Daarbij hebben heel wat organisaties de omslag gemaakt naar zelfsturing. En alleen al de afgelopen twee, drie jaar zijn er zo'n zeventigduizend banen in de zorg verdwe-



Ria Melenhorst

Uit een nieuwe enquête onder meer dan 750 leden van V&VN blijkt dat meer dan twee derde van de verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten een hoge werkdruk ervaart.

68%

van de verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten ervaart regelmatig of vaak hoge werkdruk. 29 procent af en toe.

78%

ervaart buiten werktijd stress van hoge werkdruk.

Dat leidt bij 66 procent tot spanningen in het privéleven.

nen, terwijl de zorgzwaarte niet is afgenomen. Integendeel.”

Ze wijst erop dat bijvoorbeeld wijkverpleegkundigen en -verzorgenden tegenwoordig met veel complexere situaties te maken krijgen. Zoals cliënten die zowel lichamelijke als psychische problemen hebben, of dementeren die vroeger al lang in het verpleeghuis zouden zijn opgenomen. “Er wordt dus meer van zorgprofessionals verwacht.”

Pittig beroep

Taakverzwaringen, een continue druk op teams, oververmoeidheid door te veel extra diensten: het vergroot de kans op een burn-out of fouten. Verbeek: “Werken in de zorg is een pittig beroep. Als je niet uitrust, kan dat schade opleveren aan jezelf en de patiënt.” Voor Lizette was dit vorig jaar reden om een punt te zetten achter haar baan in de wijkverpleging. “Steeds maar weer de uitval van collega's opvangen, in weer en wind onderweg, veel fysieke inspanning... Ik kreeg er last van. Je weerstand gaat eraan, je energie ebt weg en je wordt narrig. Bij cliënten kon ik me nog inhouden en bleef ik professioneel. Maar ik merkte dat ik thuis sneller geprikkeld was en tijd nodig had om bij te komen. Ik dacht: hoe lang houd ik dit vol?” Nu werkt ze in de ggz,

waar ze haar eigen uren kan indelen. “Dit past beter bij mij.”

Ria (ook lid van het platform V&VN Verzorgenden) vertelt dat haar cliënten het weleens zielig vinden. “Dan zeggen ze: ‘Ben je er nou alwéér?’ En dan nog worden we gek gemaakt dat we niet productief genoeg zijn en bijvoorbeeld onze reistijd moeten verkorten. Vroeger kon je nog eens een kop koffie drinken met een cliënt, maar dat is verleden tijd. Voor mijn gevoel ben ik altijd met werk bezig, terwijl je je ontspanning zo hard nodig hebt. Zelfs als ik gezellig ga winkelen met een vriendin, denk ik steeds: zo wordt er weer gebeld.”

Tips

Toch valt er zeker wat te doen om beter om te gaan met tijdsdruk, benadrukt Gabriëlle Verbeek. Daarvoor ontwikkelde ze samen met V&VN een competentieprofiel met vaardigheden en e-learnings. Durf nee te zeggen, is een van haar eerste adviezen. “Ik kom geregeld mensen tegen die werk doen dat ze niet hoeven te doen, zoals secretariële handelingen voor een arts. Zorg dat je weet wat je kerntaken zijn en wat essentieel is aan jouw vak. Daar moet je echt aan toekomen voor je patiënt en voor jezelf.” Het werk afstemmen op het leefritme van de cliënt en niet steeds dwangmatig op de klok



Lizette Littel

24%

is weleens overspannen geweest door de hoge werkdruk.

16%

heeft door hoge werkdruk met een burn-out thuis gezeten.

91%

zegt dat de werkdruk de afgelopen 5 jaar is toegenomen.

46%

overweegt te stoppen met het werk door de hoge werkdruk.

kijken zijn andere belangrijke tips. “Je werk wordt dan minder vloeiend, gestrest en het lijkt voor jezelf of je nóg minder tijd hebt. Een cliënt voelt dat feilloos aan. Haal je gehaast iemand met dementie uit bed, dan wordt diegene onrustig en gaat tegenwerken.” Als team zelf de planning organiseren kan helpen, meent Verbeek. Nog een aanbeveling: bespreek de tijdsdruk in je team en analyseer goed waar het mis gaat. Dan kun je bedenken wie bijvoorbeeld zouden kunnen helpen en hoe je meer grip krijgt, zegt Verbeek.

Ook Ria en Lizette hebben zo hun eigen manieren om zichzelf te ‘beschermen’. Ria: “Maandag is mijn vaste sportavond, mijn uitlaatklep. Die vrije avond is heilig.” Lizette tip: “Als je gebeld wordt om in te vallen, zeg dan dat je even je agenda checkt en zo terugbeld. Dan kun je rustig kijken of het privé wel allemaal haalbaar is. Zet je voicemail aan als je vrij bent, want je hoeft echt niet 24/7 bereikbaar te zijn. Neem als team altijd een moment om casussen te evalueren en stoom af te blazen voordat iedereen naar huis gaat. Betrek familieleden of praktijkondersteuners bij de zorg, zodat niet alles op jouw bordje ligt. En plan in ieder geval een keer per maand een etentje met je partner.” Er ligt een bijzonder zware bezuinigingsperiode achter ons, onderstreept Gabriëlle Verbeek. Naar haar idee zou het vanaf nu bergopwaarts moeten gaan. “Er komt geld aan, en daarmee kansen om weer te investeren in opleidingen voor een jonge generatie met frisse energie. Ik merk ook dat steeds meer organisaties de tijdsdruk erkennen en kijken hoe ze dit kunnen aanpakken. Al begin je maar met extra inzet op teams met hoge werkdruk. Om mensen even dat weekendje vrij of die korte vakantie te gunnen. Dat doorbreekt de neerwaartse spiraal al.”

Kijk op de website Zorgvoorbeter.nl voor meer praktische adviezen.

Personeelstekorten →

Door de landelijke tekorten aan goed opgeleide verpleegkundigen en verzorgenden neemt de werkdruk toe. V&VN heeft het aanpakken van deze tekorten tot speerpunt gemaakt en maakt zich hard voor structurele oplossingen.

• 36 procent zegt dat vacatures voor verpleegkundigen of verzorgenden gemiddeld meer dan 6 maanden open staan. **• 63 procent** geeft aan dat niet-gevulde vacatures regelmatig of vaak voor druk op de roosterplanning zorgen. **• 82 procent** zegt dat zorgorganisatie waar zij werken kampt met personeelstekorten in de verpleging en verzorging. **• 86 procent** beschrijft dit als een structureel personeelstekort.

• 53 procent krijgt naast het eigen rooster wekelijks (16%) of maandelijks (37%), (onverwacht) extra diensten omdat het rooster anders niet sluitend is.

Denise en Mark en hun twee kinderen, tijdens een weekendje weg vanwege hun tienjarig samenzijn.



Denise en Mark, tijdens een etentje om te vieren dat Denise net haar diploma Verpleegkunde heeft gekregen.



Gewoon in de kroeg

Denise (30, kwaliteitsverpleegkundige ouderenzorg) en Mark (33, CCU-verpleegkundige) Jongbloed leerden elkaar tien jaar geleden kennen in de kroeg. “Mark was werkbegeleider van mijn klasgenootje. Hij had een borreltje op, dus dat hield hem niet tegen mij te versieren!” Het stel heeft twee kinderen van vijf en zeven jaar.

Denise: “Toen we net verkering hadden, stemden we onze diensten op elkaar af. We draaiden bijvoorbeeld tegelijk nachtdiensten. Er brak een drukke tijd aan toen we kinderen kregen, de onregelmatigheid keerde zich tegen ons. Er waren periodes dat we elkaar zomaar negen weken achter elkaar nauwelijks zagen. Dat vond ik heftig. Inmiddels werk ik op vaste dagen en is onze planning ideaal. We hebben maar een paar uurtjes opvang per week nodig en houden voldoende tijd voor elkaar over.

Ik heb in het begin wel moeite gehad met de pittige aspecten van ons werk. Marks nuchtere instelling heeft mij daarin geholpen.”

Mark: “Nou ja, nuchter... Ik heb net zo goed de behoefte om een reanimatie van me af te praten. Ik ben ook gewoon een mens! Vijf jaar geleden kreeg ik een oproep van de AED-alert; er had iemand een hartstilstand in het complex waar mijn moeder woont. Het bleek haar buurman te zijn. Ik ben in de auto gesprongen en heb ondertussen mijn moeder gebeld, die er meteen naartoe is gelopen. Ik heb haar instructies gegeven en ze is begonnen met de reanimatie. Ik kwam tegelijk met de ambulance ter plaatse. De buurman heeft het helaas niet gered. Denise en ik begrijpen van elkaar heel goed wat zoiets met je doet.”

‘We zitten voor een dubbeltje op de eerste rang’

Jaap Trappenburg is onderzoeker aan UMC Utrecht. Vanuit de onderzoekslijn TASTE (Tailored Self-management & eHealth) van ZonMW's programma Tussen Weten en Doen II legt hij zelfmanagementondersteuning onder de loep.

Waar gaat het onderzoek over?

“We proberen het succes van verpleegkundige zelfmanagementinterventies bij chronisch zieken te ontrafelen. Wat werkt wel en wat niet? En bij wie werkt het wel of niet? Zo blijkt bijvoorbeeld dat bij patiënten met hartfalen die ook depressief zijn, het geven van meer verantwoordelijkheid eerder tot negatieve dan positieve effecten leidt. Met deze kennis kunnen we verpleegkundige interventies op maat ontwikkelen.”

Waarom is dat zo belangrijk voor verpleegkundigen?

“Zelfmanagementondersteuning ligt in toenemende mate op het bord van verpleegkundigen in de eerste lijn. Zij leren patiënten hun eigen ziekte te managen en stimuleren de eigen regie van de patiënt. Zo krijgt een COPD-patiënt met de juiste vaardigheden bijvoorbeeld noodmedicatie in beheer zodat deze bij een longaanval zelf tijdig een behandelkuur kan starten. Met de juiste zelfmanagementvaardigheden kun je beter met een chronische aandoening omgaan en het optimaal inpassen in het leven.

We weten inmiddels dat de zelfmanagementprogramma's effectief zijn, maar zelfmanagementondersteuning in Nederland is geen afgebakend intensief multidisciplinair programma, te weinig intensief en het wordt uitgesmeerd over consulten waarin nog veel meer moet gebeuren aan testen en onderzoeken. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen of in ieder consult bij een COPD-patiënt de longfunctie moet testen. Die tijd kun je ook aan gedragsverandering besteden.”

Wat moet er veranderen?

“Dat het momenteel niet optimaal gaat, ligt niet aan de verpleegkundige. Die moet het doen met de spelregels die er zijn. Er is te weinig tijd voor zaken die bewezen gezondheidswinst opleveren. En er wordt in het onderwijs te weinig aandacht

besteed aan gedragsveranderende technieken. Stoppen met roken en iemand aanzetten tot meer bewegen, is moeilijk. Alleen vertellen dat roken niet goed is of zeggen dat iemand meer moet bewegen, heeft vrijwel geen effect. Er zijn veel succesvolle psychologische technieken die je met elkaar kunt combineren. Naast de wat meer geavanceerde gesprekstechnieken, kan bijvoorbeeld ook een herinneringssticker met 'meer bewegen' al helpen. Omdat zelfmanagementondersteuning is verplaatst naar de eerste lijn, hebben veel verpleegkundigen een cursus motiverende gespreksvoering gevolgd. Maar je moet die technieken regelmatig toepassen en de lesstof regelmatig opfrissen. We zitten momenteel voor een dubbeltje op de eerste rij. We bieden deze zorg aan in de eerste lijn, met te weinig consulten en met mensen die er niet optimaal voor geschoold zijn. Er worden wel veel nieuwe initiatieven ontwikkeld, gelukkig. Ik heb goede hoop dat de benodigde competenties steeds meer in het basisprofiel voor verpleegkundigen komen.”

Lees meer over TASTE: www.zonmw.nl/taste



Congresagenda 2017

PATIENT



20 juni

Klinisch Redeneren in één dag
De laatste kaarten!

Van der Valk Hotel, Veenendaal



23 juni

Zorgprofessional in balans
Hoe blijf je in balans in een omgeving die voortdurend verandert?

ReeHorst, Ede



27 juni

De Grote Thuiszorgdag 2017
Speel in op de laatste ontwikkelingen en wees voorbereid op de toekomst

ReeHorst, Ede

24 augustus

Masterclass Vakbekwaam Indiceren
Til je werkzaamheden naar een hoger niveau

ReeHorst, Ede

Opnieuw op de agenda:



19 september

Het Palliatieve Zorg Congres
Van goede zorg naar optimaal comfort

Van der Valk, Eindhoven



20 september

Nursing College
Verdieping over anatomie, fysiologie en pathologie

Radboudumc, Nijmegen

Opnieuw op de agenda:



27 september

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
Essentiële kennis voor de niet-zichtbare gevolgen

Van der Valk, Dordrecht

28 september

EBP in één dag
Evidence Based Practice voor starters én gevorderden

ReeHorst, Ede

Opnieuw op de agenda:



28 september

Dag van de Huidaandoeningen
Kennis en inzicht in de meest voorkomende huidaandoeningen

Van der Valk, Dordrecht



3 oktober

Dag van de Medicatieveiligheid
Kennis is cruciaal om medicatie-incidenten te verminderen

ReeHorst, Ede



12 oktober

Hét Verpleeghuis Congres
De kwetsbare bewoner centraal

ReeHorst, Ede

xnursing experience

6 & 7 december

Nursing Experience 2017
Omdat beter worden je vak is!

ReeHorst, Ede

Voor al onze congressen wordt accreditatie aangevraagd bij Accreditatiecommissie Kwaliteitsregister V&V. Kijk op onze website hoeveel opleidingspunten je exact behaalt per congres.



Volg Nursing Congressen op social media!



www.nursingcongressen.nl

Francis Bolle is lobbyist van V&VN en verpleegkundige (niet-praktiserend). In V&VN Magazine en via Twitter @francisbolle houdt zij je op de hoogte van de politieke ontwikkelingen in de zorg.

francis in den haag

V&VN magazine

13

Wachten op de minister



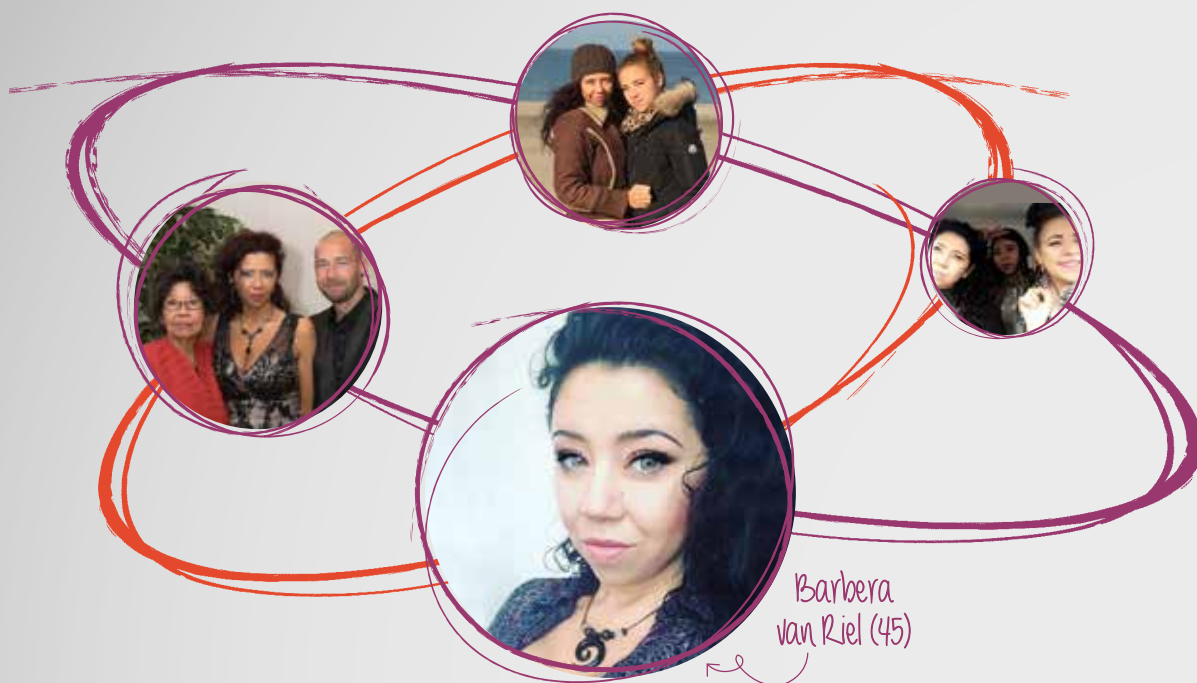
Begin 2016 zijn de beroepsprofielen voor de mbo- en hbo-opgeleide verpleegkundige overhandigd aan minister Schippers van VWS. Nu, anderhalf jaar later, wachten we als beroepsgroep nog steeds op de reactie van de minister. Hoe gaat zij de twee beroepstitels borgen in het BIG-register? Wie wordt er straks als mbo-opgeleide verpleegkundige geregistreerd, en wie als hbo-verpleegkundige? De huidige groep verpleegkundigen wordt steeds ongeduldiger.

De indeling in het BIG-register heeft veel gevolgen voor de dagelijkse praktijk van verpleegkundigen. Verschillende ziekenhuizen zijn al lang bezig met het maken van aangepaste functieprofielen en proberen zo op de werkvloer onderscheid aan te brengen tussen de twee niveaus. Maar het wettelijke traject laat op zich wachten. Niet wenselijk, want zo ontstaat het risico dat er landelijk verschillen ontstaan in het beleid.

Voor al onder de groep van oud in-service-opgeleide verpleegkundigen is veel onrust. Zij zijn een petitie gestart om het mbo-niveau, waarop deze vorm van onderwijs destijds is ingedeeld, aan te vechten. Zij willen de erkenning dat zij op hbo-niveau zijn opgeleid. De petitie is al door bijna 20.000 verpleegkundigen ondertekend. Waarom komt het Ministerie van VWS niet met een voorstel voor een duidelijke overgangsregeling?

Herhaaldelijk hebben V&VN en de stuurgroep van het project 'Toekomstbestendige beroepen binnen de verpleging en verzorging' onder leiding van Doekle Terpstra, aangedrongen bij het ministerie om met heldere vervolgstappen te komen. Dat leidde tot nu toe slechts tot loze beloftes en niet gehaalde deadlines. Dit vindt V&VN onbegrijpelijk. Najaar 2016, voorjaar 2017, wat wordt de volgende doorgeschoven deadline voor de overgangsregeling? Begin mei zijn er door GroenLinks Kamervragen ingediend over het uitblijven van de overgangsregeling. Hopelijk leidt de beantwoording van deze schriftelijke vragen tot meer duidelijkheid of nog beter, een duidelijke overgangsregeling.

BEELD ERIK BUIS

Barbera
van Riel (45)Jenny van der
Kemp (49)

Alle ballen in de lucht

Ze werken allebei in de zorg, hebben kinderen en zijn ook nog mantelzorger. Een kwart van de verpleegkundigen en verzorgenden herkent zich hierin. Hoe vullen Jenny en Barbera die driehoeksrol in? “Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet goed voor een ander zorgen.”

Ik ben een typische zorgverlener: ik houd graag zelf de regie en geef dingen moeilijk uit handen. Misschien dat ik me daarom zo heb vastgebeten in de mantelzorg voor mijn moeder. Maar ik doe het graag, want ik heb een heel hechte band met haar.” **Barbera van Riel** (45) werkt 25 à 30 uur per week als zelfstandig verpleegkundige in de zorg. Ze is getrouwd, heeft een gezin met twee tienerdochters en zorgt voor haar moeder met Alzheimer. “Mijn moeder is een echte zorgmijder; als er iets is, belt ze liever

mij – soms wel vijf keer per dag. Zo’n drie keer per week ga ik naar haar toe – ze woont zo’n tien minuten rijden bij me vandaan.” Nu haar moeder verder afglijdt, kan ze niet 24/7 meer alleen zijn. “Uiteindelijk moet ze naar een verpleeghuis, dat is echt veiliger. Fijn dat er nu een casemanager dementie betrokken is bij de zorg.”

Continu zorgen

Jenny van der Kemp (49) werkt veertig uur per week als zelfstandig verzorgende psychogeriatric. Ze woont samen,

heeft een zoon van veertien die om de week bij haar ex is en is mantelzorger voor haar dementerende vader van 88. “Ik plan mijn cliënten zo dat ik elke dag twee uur de tijd heb om naar mijn vader te gaan. Dat is het voordeel van voor jezelf werken. Door de psychogeriatric opleiding die ik deed, kan ik mijn vader bovendien goed begeleiden.” Zo zorgde ze ervoor dat haar vader een plek kreeg in een goed verzorgingshuis. “Er wordt veel geklaagd over verzorgingshuizen, maar ik zie vooral wat er wel goed gaat. Als ik wil dat er iets

verandert in de zorg voor hem, kan dat in overleg altijd worden geregeld. Ik doe nog zijn was en hoef verder alleen maar van hem te houden. Mijn vader is een moeilijke man en gedraagt zich soms onmogelijk, maar hij kan ook heel lief zijn. Dan denk ik: hier doe ik het allemaal voor.” Barbera vindt soms wel dat haar leven voor een groot deel uit zorg bestaat. “Een moeder met Alzheimer, op mijn werk tref ik ook regelmatig cliënten met dementie en thuis zorg ik weer voor mijn gezin. Maar ik zou het niet anders willen, want ik geniet enorm van mijn gezin, mijn moeder en mijn werk als verpleegkundige. Ik doe het allemaal met veel liefde.”

Stabiele thuissituatie

Het is een druk leven, geven ze toe. Hoe houden ze alle ballen in de lucht? Barbera: “Een vriendin stuurde me laatst de spreuk: ‘maak van jezelf zo nu en dan prioriteit, dat is niet egoïstisch maar

noodzakelijk’. Blijkbaar zien mensen in mijn omgeving ook dat ik veel voor anderen klaarsta. Toch plan ik niet vaak bewust tijd voor mezelf. Ik heb geen vaste avond of zo waarop ik naar de sauna ga of uit eten met vriendinnen. Dat zou ik best willen, maar op dit moment heb ik daar echt geen tijd voor. Wel vind ik het heerlijk om op een vrije dag lekker thuis te zijn en wat te rommelen.” Ze denkt dat ook haar stabiele thuissituatie belangrijk is. “Toen ik de mantelzorg voerde over mijn vader die inmiddels is overleden, had ik het veel zwaarder. Ik lag in scheiding en stond er alleen voor met mijn dochters die nog een stuk kleiner waren. Nu heb ik een fijne man die veel bijspringt en af en toe aan de bel trekt: neem je nu even rust? Af en toe vraag ik mijn twee tienerdochters om hulp, of ze willen helpen opruimen of zo. Dat doen ze dan ook wel. Al met al gaat het prima zo, ik zou het wel aanvoelen als ik een grens zou overgaan.”

Pak je kansen

De goede balans vinden is niet altijd makkelijk, zegt Jenny. Toch voelt ze zich een gelukkig mens. “Vooral van mijn werk krijg ik veel energie. Ik doe regelmatig een opleiding, dat zorgt voor intellectuele uitdaging. Heerlijk om nieuwe kennis op te slurpen. Ik vind het fijn dat je jezelf als zelfstandige eindeloos kunt doorontwikkelen.” Je kunt veel aan, als je maar gelukkig bent in de keuzes die je maakt, denkt ze. “Mijn tip voor anderen: pak je kansen om het leuk te hebben in je werk.” Daarnaast plant ze bewust tijd voor wat ze leuk vindt. “Soms denk ik: waar blijf ik zelf? Daarom zorg ik dat ik minimaal een dag per week vrij heb. Om tijd met mijn zoon en partner door te brengen, maar ook om naar een museum of concert te gaan. Daarvan laad ik enorm op. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet goed voor een ander zorgen, is mijn uitgangspunt.”

25%

Uit een enquête onder meer dan 750 leden van V&VN blijkt dat 25 procent van de verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten, naast zorg voor een gezin, ook een mantelzorgrol heeft. Dat het balanceren is tussen deze zorgtaken laten de cijfers zien. Deze groep is vaker overspannen (30 procent) dan zorgprofessionals die deze zorg niet hebben (24 procent). Ook belanden zij vaker (23 procent) in een burn-out dan zorgprofessionals die deze zorg niet hebben (16 procent).



‘Als het druk is, durven we vaak niks te zeggen’

**jij
maakt
het
verschil**

Shadira Monsanto (39) is verpleegkundige op de afdeling Interne geneeskunde in het Spaarne Gasthuis en aandachtsvelder voor de onderwerpen pijn en palliatieve zorg. Ze staat op een hoge plek in de top 100 van twitterende verpleegkundigen en bijna al haar tweets gaan over verpleging en zorg. En over de vraag: hoe blijf je als verpleegkundige lekker in je vel zitten?

Waarom ben je verpleegkundige geworden?

“Ik wilde vroeger eigenlijk zo’n danseres worden met veertjes. Maar vanwege mijn katholieke opvoeding mocht dat niet. Mijn moeder stuurde me op mijn 16e naar de opleiding voor ziekenverzorgende. In die tijd mocht je je moeder niet tegenspreken. Ik zeg altijd: ik heb nooit een roeping gehad, maar ik doe mijn werk met veel passie en liefde. Want achteraf gezien heeft mijn moeder een heel goede keuze gemaakt. Ik zou niets anders willen doen.”

Hoe ben je op de afdeling Interne geneeskunde van het Spaarne Gasthuis terechtgekomen?

“Op de Antillen en Curaçao, waar ik vandaan kom, werkte ik als verpleegkundige in verschillende ziekenhuizen. Zo’n negen jaar geleden ontmoette ik een man die op vakantie was en kwam ik uiteindelijk naar Nederland voor de liefde. Dat was een cultuurshock! Ik had alleen maar bikini’s en korte broeken gedragen en moest opeens een sjaal om! Het was een heel gedoe om in Nederland een BIG-registratie te krijgen, want het duurde lang voor mijn diploma’s uit het buitenland gecontroleerd waren. Toen alles geregeld was, ben ik bij het Spaarne Gasthuis aan het werk gegaan. Eerst zeven jaar op de afdeling Oncologie en sinds een jaar of twee op de afdeling Interne geneeskunde.”

Waarom ben je aandachtsvelder voor pijn en palliatieve zorg geworden?

“Over de Antillen is er niet zoiets als een palliatief beleid. Over de dood wordt niet gesproken, dat is een groot taboe. Zolang je nog niet dood bent, word je doorbehandeld. Er zijn geen hospices. De familie neemt de hele zorg over. Na het eerste slechtnieuwsgesprek dat ik had in Haarlem zei de patiënt: ‘Ik heb alles geprobeerd om beter te worden. Nu ga ik naar huis.’ Hij kreeg euthanasie. Dat was een eyeopener voor mij: iemand mocht kiezen om geen pijn meer te hoeven hebben, niet meer te hoeven lijden. Dat kon dus in dit land. Dat vond ik zo mooi. Net als de keus voor palliatieve sedatie, eventueel met onderbrekingen, zodat de patiënt desgewenst wakker is als de familie komt. Dat mensen daarvoor mogen kiezen in overleg met de arts, vind ik bijdragen aan de kwaliteit van zorg.”

Je twittert geregeld over zelfzorg als verpleegkundige, met name op psychisch gebied. Waarom is dat onderwerp belangrijk voor je?

“Als verpleegkundigen leggen we onze hart en ziel in het zorgen voor onze patiënten, maar als de druk ons te veel wordt, hebben we niemand om mee te praten. Dat is eigenlijk heel raar. Vooral omdat onderzoek laat zien dat bijvoorbeeld ic-verpleegkundigen een hoog risico hebben op een *burn-out*. Natuurlijk, we zijn verpleegkundige: nare gebeurtenissen en de dood horen bij het werk. En ook als het druk is, durven we niks te zeggen. Maar we zijn wel in eerste instantie méns.”

Wat kunnen verpleegkundigen doen om mentaal fit te blijven?

“Het is belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Ikzelf werk veel op avonden en in nachtdiensten. Dat geeft mij geen extra stress, want ik ben flexibel en kan goed plannen. Voordat ik een nachtdienst draai, haal ik boodschappen voor de dag erna. Dan kan ik na een nachtdienst goed slapen: de hele dag. Met mijn – inmiddels – ex heb ik een goede verstandhouding: mijn dochter kan altijd bij hem terecht als ik moet werken.”

Kun je als verpleegkundige op het werk ook iets doen om psychisch gezond te blijven?

“Ja: durf elkaar feedback te geven. En let een beetje op elkaar: als je ziet dat iemand fouten maakt, spreek je collega er dan op aan. Zeg dan: ‘Ik zie dat je fouten maakt; kan ik iets voor jou betekenen?’ Dat is belangrijk: het kan de patiënt schaden als je het niet doet. Stel vragen. En blijf weg van het roddelcircuit, maar wees open en transparant. Nee, dat is op de Antillen niet zo gewoon. Integendeel. Het komt echt voort uit mijn opvoeding: als er iets is, moest ik dat gewoon vertellen. En ik leerde vragen te stellen en nóóit zomaar iets aan te nemen. Daarom spreek ik ook artsen aan op hun beleid als ik het er niet mee eens ben. Natuurlijk moet je dat wel onderbouwd doen: met klinisch redeneren, niet op basis van alleen een gevoel. Daarom wil ik ook verpleegkundig specialist worden. Dan kan ik mijn kennis en expertise verder vergroten.”

Wat doe je ter ontspanning?

“Ik ga bijna nooit uit. Veel liever blijf ik thuis om een boek te lezen. Mijn favoriete boek is *Kafka aan het strand* van Haruki Marukami. De schrijver neemt je mee naar een totaal andere dimensie. Ook luister ik veel naar *podcasts*, vooral *TED-talks*. Die vind ik heel interessant.”

Op 12 mei, de geboortedag van Florence Nightingale, vierden verpleegkundigen en verzorgenden in Nederland de *Dag van de Verpleging*. V&VN trok er met een aantal Florence Nightingales op uit en plande 24 uur lang verrassingsacties door het hele land. Overal werd de ode aan de verpleging uitgebracht, speciaal geschreven voor de *Dag van de Verpleging* door cabarettier Vincent Bijlo (zie ook pagina 23 van dit magazine).

Even ontspanning

Never a dull moment op de ambulancepost aan de Sontwegs in Groningen.

11 mei, 22.45 uur. Het is tijd is voor de overdracht tussen de avond- en de nachtploeg. Een ambulance team komt net terug van een heftige bevalling: de vrouw wist niet dat ze zwanger was. Dat kom je ook als ambulanceverpleegkundige maar zelden tegen. Toch is de sfeer ontspannen, ondanks een ander niet-alledaags tafereel. In de huiskamer van de ambulancepost draagt Florence Nightingale een dichterlijke ode aan de verpleging voor. Daarna trakteert ze iedereen op een portie bitterballen en kaassoufflés. Even over elf wordt het eerste team van de nachtdienst opgeroepen, is Florence verdwenen en gaan de ambulance teams weer over tot de orde van de dag (nacht).

Adrenaline

Spanning op de werkvloer. Als verpleegkundige of verzorgende weet je niet beter. Want het werken met kwetsbare patiënten is altijd een uitdaging. Sterker nog, daar heb je bewust voor gekozen. Maar hoe voorkom je dat die spanning verandert in stress? V&VN sprak twee collega's over hun ervaringen.



Wilma Hartman, ambulanceverpleegkundige bij Veiligheidsregio Rotterdam-Rijnmond

Soms ben ik wel bang," zegt Wilma Hartman, ambulanceverpleegkundige in Rotterdam. Ze beschrijft een situatie waarin ze werd opgeroepen om een patiënt te verzorgen die op straat een epilepsieaanval had. "Er stonden vijf politieagenten omheen. De man in kwestie was heel ziek maar ook heel gevaarlijk. De politie waarschuwde me dat hij al een paar keer vanwege gewelddadig gedrag in hechtenis had gezeten." Op dit soort momenten giert de adrenaline door Wilma heen. "Ik wilde deze man natuurlijk zo snel mogelijk verzorgen maar er gebeuren dan zoveel dingen tegelijkertijd. Je vraagt je steeds af wat hij gaat doen..." Maar na een dag hard werken, voelt Wilma zich minder moe dan na rustig dagje op de ambulance. "Dat komt door die adrenaline." En hoewel adrenaline eigenlijk een stresshormoon is, heb je het wel nodig in dit vak: "Het zorgt ervoor dat je snel kunt beslissen en superalert bent tijdens het werk."

Het zijn volgens de verpleegkundige onmisbare eigenschappen voor iemand die elke dag te maken heeft met crisissituaties, bevallingen, zware verkeersongevallen of psychiatrische patiënten die zichzelf iets willen aandoen. "Dit vak is onvoorspelbaar, ik werk buiten op straat of bevind me op een gevaarlijke snelweg. Er is geen arts om snel mee te kunnen overleggen, zoals in een veilig ziekenhuis." Die afwisseling is spannend en tegelijkertijd de uitdaging. "De ene keer ben je een detective op zoek naar de oorzaak van een vage buikpijn. De andere keer werk je juist heel technisch om bijvoorbeeld de bloedsomloop weer op gang te krijgen."

Wilma kan met die spanning omgaan door haar vak heel serieus te nemen. "Ik volg de ontwikkelingen in mijn sector op de voet. Via social media, bijscholing en refereeravonden zorg ik dat mijn medische kennis up-to-date blijft. Zo bouw ik zelfvertrouwen op. Ik neem mijn werk nooit mee naar huis."

'Ik neem mijn werk nooit mee naar huis'



→
Martien Joosten,
*algemeen militair
 verpleegkundige bij de
 Marine Combat Group
 in de Van Braam
 Houckgeestkazerne
 in Doorn*

In 2009 koos Martien Joosten heel bewust voor een functie bij Defensie. “Ik werkte als zzp’er onder meer in de terminale thuiszorg, maar ik zocht meer uitdaging.” Die vond hij bij de marine in Den Helder: reizen naar het buitenland, interessante trainingen en veel verantwoordelijkheid.

Via een pittig scholingstraject werd hij klaargestoomd tot amv’er. Martien herinnert zich nog goed het zogenoemde traumablok. “Tijdens deze training leerde ik bijvoorbeeld hoe je oorlogswonden moet verplegen in het donker. Dit gebeurt in een geësceneerde omgeving waarin de vijand steeds dichterbij komt. Je wordt dan geconfronteerd met moeilijke vragen als: laat je een gewonde soldaat achter op het strijdveld of neem je hem mee?”

Na deze introductie ruilde Martien de theorie snel in voor de harde praktijk. Hij heeft de afgelopen jaren gediend in Afghanistan, Mali en Libië. In Mali komt de oorlog ineens wel heel dichtbij. Het militair konvooi waar hij deel van uitmaakt, rijdt tijdens een woestijnpatrouille op een mijn: “Ik kreeg de schrik van mijn leven. Het eerste dat ik me afvroeg was of er gewonden waren.” Het voertuig was gerantserd, daardoor viel de schade mee.

Tijdens een andere situatie raakt een militair gewond. Een schotwond recht



‘Gewoon op de kazerne vind ik het eigenlijk een beetje saai’

door zijn been. “Ik inspecteerde de wond en zag dat de bloeding gelukkig niet dodelijk was. Ik verbond het slachtoffer, gaf hem antibiotica tegen infecties en morfine tegen de pijn.” De amv’er geeft toe dat dit stresssituaties zijn. “Maar, op die momenten zelf ben ik daar niet mee bezig. Ik denk dan alleen maar aan mijn patiënten en hoe ik hen het beste kan helpen.” Martien is getrouwd en heeft een zoontje van zeven maanden. “Natuurlijk betekent dit heel veel voor mij. Ik ben 28 weken per jaar weg en dat vinden

mijn vrouw en ik niet altijd leuk. Maar als ik aan het werk ben, ben ik aan het werk. Daar word ik voor getraind. Je moet er niet te veel aan denken.” Voor zijn uitdagende beroep krijgt hij veel terug, vindt hij. “Ik krijg heel veel energie wanneer ik op uitzending mag. Dat begint al met de voorbereidingen. Je wordt bijgeschoold en samen met collega’s focus je je helemaal op de missie. Dat geeft zo’n boost! Als ik gewoon op de kazerne ben, vind ik mijn leven eigenlijk een beetje saai. Dat mag je best weten.”

VINCENT BIJLO

Ode aan...

Dit is een ode aan handen die helpen die wonden verbinden en bloedingen stelpen die kussens herschikken, infusen aanleggen die zonder te spreken zo veel kunnen zeggen die pijnstillers geven en pleisters lostrekken patiënten die niet kunnen slapen toedekken die oude mevrouwen op poepstoelen zetten die vege, die poetsen, die zalven, die betten die koorts kunnen voelen en troosten bij pijn wat is het toch goed dat die handen er zijn.

Dit is een ode aan oren die luisteren ze horen het schreeuwen, ze horen het fluisteren van al die patiënten die thuis blijven wonen en die zich soms nauwelijks nog buiten vertonen ze zijn slecht ter been en diep in de honderd maar naar een verzorgingshuis, nee ben je bedonderd de oren die vangen de eenzaamheid op soms schamen de oren zich van hun kop ze hebben altijd te weinig tijd ze moeten verder, tot hun grote spijt maar morgen zijn ze er weer en morgen weer en morgen weer

Dit is een ode aan ogen die kijken ze zien vaak mensen aan ouderdom bezwijken ze doen wat ze kunnen, maar ze zijn met te weinig en toch, toch zijn ze nooit chagrijnig althans niet chagrijniger dan sommige ouden van dagen die het leven nauwelijks nog kunnen dragen ze strompelen naar het einde, ze zijn zo moe ze gaan uiteraard allemaal naar de hemel toe in een verpleeghuis is niemand arm, is niemand rijk iedereen is voor de ouderdom gelijk een professor, een chauffeur allebei zo dement als een deur

Dit is een ode aan het hoofd dat altijd klaarstaat als het in het hoofd van iemand anders misgaat het hoofd brengt rust, het geeft vertrouwen het hoofd dat sust, op zo’n hoofd kun je bouwen het is kop-zorg dat het biedt, het hoofd aan ontspoorde, door drank of drugs verdoofd aan maniakken, bipolair gestoorde of mensen die van plan zijn iemand te vermoorden het hoofd brengt kalmte, rede, vrede het hangt nooit, nooit naar beneden.

Dit is een ode aan de voeten die rennen, vliegen, draven, altijd moeten een fietser is geschept, een blinde aangereden een dronken man ligt op het spoor, nee, niet overleden NS zet bussen in, he, godzijdank, er rijden geen treinen, maar wat stonk die man naar drank een vechtpartij, een hartstilstand daar gaan de voeten weer, uitslaande brand een zelfmoordenaar, altijd wel wat aan de hand brancard in ambulance.. aan de kant!

Handen, oren, ogen, voeten, zusters, broeders helden, bikkels, vaders, moeders er komt een dag als ik oud en ziek en moe ben en niet meer zo goed weet waar ik aan toe ben dat jullie mij weten te vinden want jullie zijn het die Nederland verbinden! Wat een heerlijke gedachte Dat eens jullie handen, jullie ogen, jullie hoofden, jullie voeten, jullie harten op mij wachten.

Cabaretier Vincent Bijlo schreef voor de Dag van de Verpleging 2017 deze ode aan verpleegkundigen en verzorgenden.

Spierpijn, blauwe plekken en meer energie

Sue Hoogendijk (34) heeft een coördinerende functie in een verpleeghuis. Daarnaast is ze een fanatieke sporter. “Het begint extreme vormen aan te nemen.”

Wanneer het interview plaatsvindt, heeft Sue Hoogendijk net een weekend met drie hardloopevenementen achter de rug: de *StrongSisterRun* in

Rotterdam, *Mud Masters* bij Airport Weeze in Duitsland (“meegedaan aan de *nightshift*”) en de *Strongman-Run*, weer in Rotterdam. “Haha, dat doe ik niet elk weekend hoor, maar het begint wel steeds extremere vormen aan te nemen. Het is mijn vlucht uit de dagelijkse sleur. Op het moment zelf heb ik weleens spijt. Dan denk ik: waarom doe ik dit eigenlijk? Maar achteraf is het zó kicken! Ik voel me er energiever door en op de een of andere manier ga ik daarna relaxter naar mijn werk toe – maar natuurlijk wel met spierpijn en krassen en blauwe plekken. Soms komt er na een paar dagen nog steeds zand uit mijn oren.”

Op papier is Sue avond-, nacht- en weekendhoofd met coördinerende taken. In de praktijk komt het erop neer dat Sue zich in verpleeghuis Hof van Sloten in Amsterdam weleens een duizendingendoekje voelt. Ze werkt mee op een geriatrische revalidatieafdeling, doet voor buitenlocaties van het huis triage, fungeert als aanspreekpunt voor familie, reageert op oproepen om complexe zorg te verlenen (bijvoorbeeld om een mannenkatheter in te brengen), beantwoordt vragen over het rooster en onderneemt actie bij facilitaire

rampspoed. “Bij lekkage of als er een cv is uitgevallen, beoordeel ik of het kan wachten. En zo niet, dan schakel ik een bedrijf in dat de boel komt repareren. Laatst was er een koffieautomaat ontploft – het stond blauw van de rook. Ik ben een hele tijd bezig geweest met luchten.”

Bootcamp

Haar werk brengt de nodige spanningen met zich mee. “Ik hoor een hoop negativiteit om me heen van zowel personeel als cliënten. En ik vind het moeilijk mijn werk uit mijn handen te laten vallen als mijn dienst is afgelopen, dus ik ben vaak wat langer bezig om mijn taken af te ronden, soms tot wel een halfuur.” Daar komt nog bij dat ze met twijfels rondloopt. “Mijn functie gaat binnenkort veranderen. Hoe, dat weet ik nog niet precies, maar meestal komen er in zo’n geval taken bij. Ik heb jonge kinderen. Ik vraag me af of ik mijn werk straks nog kan combineren met de zorg voor mijn kinderen.”

Maar wat zou ze dan willen?

“Misschien de kant van de sport op. Dat lijkt me werk waar ik meer mezelf zou kunnen zijn. Sinds twee jaar geef ik twee keer per week een *High Intensity Interval Training* op een sportschool. Het lijkt me leuk een bootcampclub op te zetten in het Rembrandtpark of het Vondelpark, vlak bij mijn huis. Dat zou ik ook gewoon naast mijn werk kunnen doen, als de kinderen op school zitten.”



Voeding

Sue is met sporten begonnen na de geboorte van haar jongste kind, nu 6 jaar oud. Via haar toenmalige werkgever kon ze met korting een fitnessabonnement nemen. Op een dag hoorde ze een commercial voor een loopevenement in en om de Amsterdam ArenA. Ze schreef zich in voor de 5 kilometer. Het werd de eerste van vele marathons en obstakelopen (zie kader).

Ze roept werkgevers in de zorg op een vitaliteitsbeleid te ontwikkelen en werknemers sportactiviteiten aan te bieden. “Werknemers die sporten, melden zich minder vaak ziek – dat is een feit. In de zorg ben je ondanks de hulpmiddelen soms toch boven je macht aan het tillen. Nou zal ik niet beweren dat met sporten alles te verhelpen is, maar bijvoorbeeld klachten aan de rug kunnen er wel door verminderen.” En denk ook aan voeding, zegt Sue. “Vooral in de avonddienst heb je de neiging wat makkelijker te eten. Uit gemak een magnetronmaaltijd, een saucijzenbroodje, een croissantje. Op die manier krijg je toch wel veel slechte calorieën binnen. Sporten en goede voeding kunnen bijdragen aan een gezonder leven. Stress heb je in allerlei soorten, maar met voldoende slaap en drinken en goede voeding ben je wel beter in balans.”

Wat is een obstakelloop?

Een obstakelloop is een hardloopevenement waarbij in de buitenlucht een parcours met hindernissen moet worden afgelegd. Die hindernissen kunnen uit van alles bestaan: sloten, vuur, modder, autobanden, schuttingen, prikkeldraad... De grootste obstakelopen in Nederland, zoals de *Mud Masters* en *Strong Viking-runs*, worden het hele jaar door op verschillende locaties georganiseerd. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden.

Hof van Sloten

Het verpleeghuis Hof van Sloten, tegenover het Slotervaartziekenhuis, telt tien afdelingen: drie revalidatieafdelingen, een afdeling waar palliatieve zorg wordt verleend en zes woonafdelingen, onder meer voor mensen die dementeren en mensen die een beroerte of een hersenbloeding of -infarct hebben gehad. Verder horen bij het huis diverse locaties voor kleinschalig wonen. Hof van Sloten valt onder zorgorganisatie Cordaan.

Meer verenigings- en ander nieuws is te vinden op www.venvn.nl

Houd www.venvn.nl in de gaten voor de laatste ontwikkelingen.

Toolbox voor wijkverpleegkundigen

Heb je ook zo'n behoefte aan praktische ondersteuning bij je werk als wijkverpleegkundige? Om te helpen bij het indiceren en organiseren van zorg, ontwikkelt V&VN een toolbox met hulpmiddelen. Denk hierbij aan een risicosignaleringslijst of aan het Ecogram om de omvang en de kwaliteit van het sociale netwerk van de cliënt in kaart te brengen. Door klankbordgroepen met wijkverpleegkundigen worden bestaande hulpmiddelen verzameld. Ook toetsen we of ze wetenschappelijk onderbouwd zijn en of er aanvullende hulpmiddelen nodig zijn. V&VN verspreidt de toolbox later dit jaar.

Meedenken over de toolbox? Geef je vóór 12 juni op voor de klankbordgroep via d.mijnarends@venvn.nl. 20 juni in Utrecht, 28 juni in Tilburg en 29 juni in Zwolle.

Beroepsprofielen: laatste stand van zaken

Het is nog steeds wachten op de overgangsregeling, de volgende stap die van groot belang is als het gaat om invoering van de nieuwe beroepsprofielen. In deze nieuwe profielen wordt onderscheid gemaakt tussen mbo- en hbo-verpleegkundigen, ook in het BIG-register. Daarom is een goede overgangsregeling voor alle zittende verpleegkundigen nodig. Het Ministerie van VWS geeft nog steeds aan dat het wetsvoorstel voor de Wet BIG, waarin de overgangsregeling is opgenomen, vóór de zomer gereed is. Daar kun jij dan ook je mening over geven, in een zogenaemde 'internetconsultatie'. Wanneer precies, dat wordt nog door VWS bekendgemaakt. Je leest dit dan op de website van V&VN.

Lees meer over de beroepsprofielen op www.venvn.nl/beroepsprofielen.



BEEDMILANVERMEULEN



Nieuwe functieprofielen in ziekenhuizen

Werkgevers maken functieprofielen en leggen hierin de taken en verantwoordelijkheden van verpleegkundigen vast. Op dit moment is er één functieprofiel voor mbo- en hbo-opgeleide verpleegkundigen in ziekenhuizen. Daar komt verandering in: de Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen heeft de functieprofielen voor mbo- en hbo-opgeleide verpleegkundigen in ziekenhuizen eind april overhandigd aan V&VN-directeur Sonja Kersten. De nieuwe functieprofielen zijn een belangrijke stap naar het in de praktijk brengen van de beroepsprofielen.



DRUK

Dagdienst from hell! Geen koffiepauze, geen lunchpauze en een half uur overgewerkt #DRUK #verpleging - *Barbara, verpleegkundige @gewoonBar*



Dag van de Verpleging

Net thuis van crisisdienst met +3 overuren. 1 toffee ter ere van #DvdV2017 gehad, maar patiënten goed kunnen helpen. That's what matters - *Irma de Hoop, verpleegkundig specialist ggz @Irmadehoop*



Dag van de Verpleging

@RTLLateNight Verpleegkundigen Elfi Rookhuizen, Ina Bolt, @ETAdeKok en @boriswijkvp met @HumbertoTan in gesprek over werkdruk, toekomst en stand van het vak #DvdV2017 - *V&VN @VenVN*



3+4 JULI

Kom naar congres Waardigheid en Trots

Werk je in een verpleeghuis? Kom dan op 3 en 4 juli naar de workshops van V&VN over personeels-samenstelling op de *Waardigheid en Trots*-congresdagen in Nieuwegein. Het congres is helemaal gratis en wordt georganiseerd door VWS. In meer dan zeventig sessies deel je kennis, ervaringen en geleerde lessen. V&VN geeft op beide dagen workshops over antibioticaresistentie en over de *Leidraad verantwoorde personeelssamenstelling* uit het *Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg*. Op 3 juli is de workshop meer gericht op verpleegkundigen en verzorgenden, op 4 juli op beleidsmedewerkers.

Meer informatie: www.waardigheidentrots.nl/agenda

28 jun

Nationaal congres

Nationaal congres GGZ-verpleegkunde in Ede, georganiseerd door V&VN.

21 sept

Jaarcongres

Jaarcongres in Amersfoort van de afdeling V&VN Praktijkverpleegkundigen & Praktijkondersteuners.

3 nov

Symposium

Symposium in Nijmegen van de afdeling V&VN Urologie Verpleegkundigen.

24 nov

Netwerkdag

Landelijke V&VN VAR Netwerkdag 2017 in UMCUtrecht, georganiseerd door V&VN.

Agenda

venvn.nl/agenda

ZO KAN HET NIET LANGER

Mevrouw van Zand maakt er een rommeltje van. De familie ziet het niet. Jij wel. Ontdek 't zelf op daarzitmeerachter.nl

HBO-V in de ouderenzorg
DAAR ZIT MEER ACHTER



Liefde met voorbedachten rade

"Liefde als bindmiddel. Zo beziet arts en journalist Jos Benders de laatste levensfase van zijn hoogbejaarde moeder Toos, waarin hij met hulp van anderen haar thuissituatie zo plezierig en langdurig mogelijk maakt. Tot het onvermijdelijke afscheid. In dit aangrijpende verhaal beschrijft Benders de belangrijkste fasen. Van 'het gaat nog redelijk', tot zware complicaties en dilemma's alom. Verplichte kost voor mantelzorgers en zorgprofessionals, waar Benders in dit boek een liefdevolle ode aan brengt. Maar bovenal voor kinderen die met hulpbehoevende



Liefde met voorbedachten rade - Jos Benders - Coolegem Media - €14,95

ouders geconfronteerd worden en voor de vraag komen te staan: thuis verzorgen of naar een zorginstelling?"
Gerard Pijnenburg, verpleegkundig centralist en hoofdredacteur van V&VN Ambulancezorg



Burning out

Parijs, Hôpital Saint Louis. We volgen een paar verpleegkundigen, chirurgen, anesthesisten en andere medisch personeelsleden in hun hectische levens. Efficiëntie staat hoog in het vaandel bij het management van het ziekenhuis - maar de werkdruk eist zijn tol. Filmmaker Jérôme Le Maire neemt de kijker in *Burning Out* twee jaar mee in de wereld van de afdeling chirurgie. Zware werkdruk, extreme stress, te weinig personeel en kortingen op het budget hebben een funeste uitwerking op de sfeer van de afdeling. Artsen vechten elkaar bijna de OK uit en de verpleegkundigen hebben het zwaar te verduren. Van dichtbij maak je mee hoe de werkdruk steeds hoger wordt en het gevaar van een *burn-out* op de loer ligt.
Burning out - Jérôme Le Maire - terugkijken op www.npo.nl.

Marieke

Marieke is 42 en werkt als oncologieverpleegkundige. Ze woont met haar gezin op de Veluwe.

Marieke is op haar vingers getikt omdat ze in haar dossier de uitslagen van het onderzoek heeft bekeken. Ook haar collega's blijken in andere patiëntendossiers te kijken. Een grove privacy-schending.

Vandaag ben ik na een drukke dagdienst op bezoek bij een vriendin die ook verpleegkundige is, maar in een ander ziekenhuis. Ze werkt op een high care-afdeling en houdt ernstig zieke patiënten in de gaten die aan de monitor liggen. Wanneer haar collega's pauze hebben, vraagt ze of ik nog even een bakje koffie kom drinken achter de schermen. Daar houdt ze haar patiënten in de gaten. Na de eerste slok koffie begint een monitor hard te piepen. Er verschijnt een grote nul op het scherm bij de hartslag. En ook bij de bloeddruk. Mijn vriendin komt meteen in actie. Ze staat onmiddellijk op, sprint snel naar de patiënt en begint met de reanimatie. Daar gaat mijn rustige koffiemoment na een dag hard werken. Snel pak ik mijn spullen en verlaat de afdeling. Heb ik weer...





ISBN: 9789035238152
 Ton Bakker, Vera Habes,
 Germieke Quist,
 Judith van der Sande en
 Wim van de Vries

Nieuw!

€ 49,95

KLINISCH REDENEREN BIJ OUDEREN

Functiebehoud in levensloop perspectief

'Klinisch redeneren bij ouderen' biedt de kennis die verpleegkundigen nodig hebben om, samen met de oudere, kritische besluiten te nemen in alle stappen van het verpleegkundige proces. De auteurs behandelen een aantal theoretische uitgangspunten en presenteren hun visie op ouder worden en klinisch redeneren. Vervolgens lichten ze de toepassing van verpleegkundige theorieën en de rol van verpleegkundigen toe. Aan de hand van redeneerhulpjes die de verpleegkundige kan gebruiken in de dagelijkse zorg werken ze verschillende specifieke verstoringen van de somatische/psychische en sociale veroudering uit. Tot slot bespreken de auteurs diverse geriatrische thema's die niet aandoening-gebonden zijn, maar wel bepalend zijn voor de uitvoering van de zorg.



Snel en eenvoudig bestellen? Ga naar www.bsl.nl

Genoemde prijzen zijn incl. BTW. Prijswijzigingen voorbehouden. Hebt u vragen? U kunt ons bellen op 030-6383736.

Ontwikkel jezelf bij **V&VN** Academie

V&VN Academie biedt verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten praktische en inhoudelijke bij- en nascholingen die naadloos aansluiten op jouw beroepspraktijk. Met trainers uit de praktijk en een actueel aanbod op zo'n twintig locaties. Klassikaal, binnen jouw organisatie of online. Bekijk alle mogelijkheden op www.venvn.nl/Academie.



Marcia Metz

De leerervaring van Marcia Metz, wijkverpleegkundige bij Zuidzorg en deelnemer aan V&VN Academie-training *In gesprek over zingeving en levensvragen.*

“In mijn werk als wijkverpleegkundige krijg ik steeds vaker te maken met zingevingsvragen van cliënten. Wat is de meerwaarde van in leven blijven? Hoe kom ik mijn dag door? Mijn natuurlijke reactie is oplossen, maar ik vind het belangrijk om te horen wat niet gezegd wordt. Tijdens de training heb ik geleerd dat je bij levensvragen oplossen even parkeert en mensen hun eigen verhaal laat vertellen.”

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

Evidence Based Practice in Health Care

MSc/Drs

START 16^E ACADEMISCH JAAR SEPTEMBER 2017

Tweejarige universitaire deeltijd masteropleiding tot klinisch epidemioloog (medisch wetenschappelijk onderzoeker) voor medici, paramedici, verpleegkundigen, verloskundigen en bachelors geneeskunde.

Bridging healthcare and science

- een eersteklas carrièrestap als startpunt naar een hoog wetenschappelijk niveau
- modern en actueel onderwijs met een multidisciplinaire benadering
- (inter)nationaal gerespecteerd en NVAO-geaccrediteerd
- locatie Faculteit der Geneeskunde - AMC

Voor contact, voorlichtingsdata, informatie en aanmelding:
www.amc.nl/masterebp

TRAINEESHIP VERPLEEGKUNDE

WORD NOG BETER!

OP ZOEK NAAR EEN **UITDAGING OP NIVEAU 6?**

- ✓ Vaste baangarantie
- ✓ Bruto salaris van €2.540,87,- (excl. toeslagen en bonussen)
- ✓ 32 uur per week aan de slag
- ✓ Gratis geaccrediteerd opleidingstraject
- ✓ Focus op persoonlijke ontwikkeling
- ✓ Eigen leaseauto (Volkswagen Up!)
- ✓ Start per september 2017

INTERESSE? MELD JE NU AAN!
WWW.AETHON.NL/TRAINEESHIP

Ben jij overbelast?

Hoe verdeel jij je aandacht tussen al je taken en rollen?

Test je kennis

Als verpleegkundige of verzorgende ben je gewend dat er soms drie, vier of vijf vragen tegelijk aan je worden gesteld. Duizendpoot en kameleon die je bent, draai je hand daar vaak niet voor om. Maar als er ook op het gebied van je gezin, je lijf of je vriendenkring het nodige aan de hand is, kun je gemakkelijk uit evenwicht raken. Verpleegkundigen en verzorgenden zijn sterren in het zorgen voor een ander, maar vergeten daarbij nog weleens zichzelf. Doe de test en ontdek of je goed in balans bent of overbelast.

| | | waar | soms | Niet waar |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Ik voel me gehaast in mijn vrije tijd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Ik heb moeite mijn aandacht te verdelen tussen de verschillende rollen die ik heb (bijvoorbeeld werknemer, partner, ouder, vriend, zoon of dochter, mantelzorger). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Ik voel me energiek en krachtig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Ik pieker 's nachts. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Ik voel me meestal blij en onbezorgd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Ik huil plotseling of wordt overvallen door intens verdriet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Ik voel me opgewassen tegen mijn taken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Ik maak me zorgen over mijn familieleden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Ik zie tegen de dag op. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Ik voel me moe en lusteloos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Mensen in mijn omgeving uiten zorgen over mijn emotionele en psychische gezondheid. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De antwoorden zijn terug te vinden op www.venvn.nl/academie.

‘Het was de eerste keer dat ik iemand zag sterven’

Alleen

Op haar allereerste werkdag als gediplomeerd verzorgende ig kwam Froukje (29) meteen in een ernstige situatie terecht. Waar ze ook nog eens alleen voor stond.

Mevrouw Bos was vannacht niet lekker, vertelde de nachtdienst bij de overdracht. Ik besloot meteen even bij haar langs te gaan en schrok behoorlijk van hoe ik haar aantrof. Doodsbleek en met rood doorlopen ogen lag ze in haar stoel, moeilijk ademend. Haar vingertoppen waren blauw en ze was duidelijk in paniek. ‘Ik denk dat ik dood ga’, huilde ze. Ik wist dat ze wel vaker benauwd was door haar COPD, maar dit leek me helemaal niet goed.”

Wegglijden

“Het was half zeven ’s ochtends tijdens mijn allereerste werkdag als gediplomeerd verzorgende ig. Ik had een baan gekregen in het verpleeghuis van mijn stage, dus ik kende de werkplek al. Toch vond ik het heftig om nu in mijn eentje de juiste beslissing te nemen – pas om half acht zouden er meer collega’s komen. Mijn eerste impuls was: 112 bellen. Daar moest een arts goedkeuring voor geven. De arts die ik belde, leek het niet nodig en hij zou ook niet zelf komen. Hij raadde me aan om de vitale functies van mevrouw Bos op te meten en eventueel morfine te halen bij het hospice naast het verpleeghuis. Ze bleek een hoge bloeddruk te hebben,

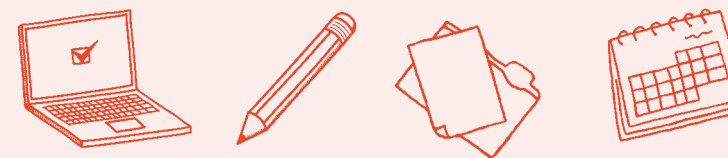
een heel zwakke pols en te laag zuurstofgehalte in haar bloed. Het hospice naast het verpleeghuis dat ik belde, had geen tijd om me te helpen. Zelf kon ik er niet naartoe, want dan moest ik de afdeling alleen laten. Gelukkig kwam er op dat moment een collega binnen, die aanbod om snel morfine te halen. Toen we weer bij mevrouw Bos binnenstapten, was het te laat. Ze keek me aan, haalde nog twee keer adem en zei ‘Ik ga’. Ik zag haar wegglijden toen ze overleed. Nooit zal ik die blik vergeten.”

Het went nooit

“Het was de eerste keer dat ik iemand zag sterven, heel heftig. Het raakte me extra omdat ze mijn favoriete patiënt was, altijd in voor een grapje. Ook kon ik heel fijn met haar praten. Samen met anderen heb ik haar afgelegd – dat wilde ik graag om het af te sluiten. Daarna ben ik goed opgevangen door mijn collega’s en de andere patiënten. Ik besepte dat het niet anders had kunnen lopen. We hadden niks meer voor mevrouw Bos kunnen doen. Het zat me nog wel dwars dat ik er zo in mijn eentje had voorgestaan. Daarom gaf ik aan dat ik liever niet alleen wil opstarten als er zoiets speelt. Palliatieve mensen verzorgen is het mooiste wat er is, maar de dood went nooit.”



Heb jij ook iets meegemaakt dat je nooit vergeet? Stuur je verhaal naar redactie@venvn.nl.



‘Je kunt toch niet 20 jaar alles hetzelfde blijven doen?’

“Oh my god. Kán ik dit wel?” Die paniekgedachte overvalt ziekenhuisverpleegkundige Iris de Reuver (50) als ze begint aan haar eerste training Evidence Based Practice (EBP). Maar inmiddels heeft ze de smaak helemaal te pakken. “Het is superleuk. Zo kan ik echt een verschil maken voor patiënten.”

Al 27 jaar werkt Iris in Ziekenhuis Bernhoven in Uden, tegenwoordig op de poli anesthesie. Ooit begon ze met een mbo-v-opleiding, maar alweer twintig jaar geleden haalde ze haar hbo-diploma. En nu is er dus de EBP-cursus, waar ze leert zoeken naar bewezen beste behandelmethodes. “In enorme internationale databases met Engelstalige artikelen vol medische terminologie... ik ben blij met Google Translate”, lacht Iris. “Je leert hoe je zulke stukken uitpluist. Daarna werk je aan je eigen casus. Zo pas ik nu het protocol aan voor orthopedisch operatiepatiënten met bloedarmoede, zodat het risico op een bloedtransfusie vermindert. Geweldig toch?”

Ruimte

De trainingen vallen onder de tijd van de



Iris de Reuver (rechts).

werkgever. Het uitwerken van het protocol vergt echter meer tijd. Iris: “Ik heb een min/max-contract, dus ik benut die maxima. Mijn leidinggevende geeft me daar goed de ruimte voor. Het scheelt wel veel dat ik geen onregelmatige diensten werk en geen jong gezin meer heb. Mijn hbo-opleiding deed ik toen ik nog kleine kinderen had én nacht- en weekenddiensten. Dat was buffelen! Tip voor collega’s die nu in die situatie zitten: heb je een dag

vrij, ben dan ook vrij. Aan het ziekenhuis: vul afdelingen aan als mensen scholing volgen.”

Portfolio

Alle opleidingen, zoals ook verplichte e-learning, klinische lessen en symposia (“die bezoek ik in overleg deels in eigen tijd”) worden geregistreerd in Iris’ interne digitale portfolio bij Bernhoven. Dat systeem geeft haar automatisch een seintje als

een nieuwe training vereist is om aan de beroepsnorm te blijven voldoen. Alle geaccrediteerde scholingen worden ook doorgestuurd naar het Kwaliteitsregister V&V. “Superbelangrijk”, vindt Iris. “Het interne portfolio is puur voor Bernhoven; registratie in het Kwaliteitsregister V&V is nodig als ik ooit nog ergens anders zou willen werken. Goed bijblijven vind ik logisch. Je kunt toch niet twintig jaar alles hetzelfde blijven doen?”

Scholing in eigen tijd?

Uit een peiling van V&VN onder 1.042 verpleegkundigen en verzorgenden blijkt dat een grote meerderheid bij- en nascholing meestal (29 procent) of vrijwel altijd (43 procent) in de eigen vrije tijd volgt. 9 procent zegt de bij- en nascholingen gelijk te verdelen tussen tijd van de werkgever en vrije tijd. Een minderheid volgt scholing meestal (12 procent) of vrijwel altijd (7 procent) in de tijd van de werkgever.



Kijk voor meer informatie over het Kwaliteitsregister V&V op kwaliteitsregister.venvn.nl.

Lidmaatschap

Nog geen lid van V&VN? Meld je dan nu aan! Ga naar www.venvn.nl en klik op 'Lid worden'.

Sluit je aan bij een afdeling of platform. Word ook lid van een van de 41 specialistische afdelingen of platformen binnen V&VN. Kijk voor het volledige overzicht op www.venvn.nl bij Afdelingen. Je betaalt bovenop de basiscontributie per jaar een afdelings- of platformcontributie.

Contributie

In 2017 ben je voor € 5,75 per maand* al basislid van V&VN én kun je je inschrijven in het Kwaliteitsregister V&V! * Dit bedrag wordt per jaar gefactureerd (€ 69,00).

Contactgegevens

Wil je meer weten van of over V&VN? Neem dan contact met ons op. Dit kan per e-mail of telefonisch. V&VN is elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 9.00 tot 17.00 uur.

Lidmaatschap van V&VN

Lid worden van V&VN biedt veel voordelen. Nu aanmelden? Of heb je een vraag over je lidmaatschap of een van de producten van V&VN? T (030) 291 90 50 E info@venvn.nl W www.venvn.nl

Mijn V&VN

Exclusieve toegang tot publicaties, voordeelacties en vakinformatie voor leden. Als lid van V&VN heb je toegang tot de besloten ledenwebsite 'Mijn V&VN'. Je kunt daar ook eenvoudig en snel je persoonlijke gegevens aanpassen. Gebruikersnaam en/of wachtwoord kwijt? Vraag deze op via www.venvn.nl. Kom je er niet uit? Bel dan met (030) 291 90 50.

V&VN Academie

Actueel en relevant, met het aanbod van de V&VN Academie zit je altijd goed. Zoek je het meest recente aanbod? Of heb je een vraag? T (030) 291 90 50 E academie@venvn.nl W academie.venvn.nl

Kwaliteitsregister V&V

Meer informatie over Kwaliteitsregister V&V T (030) 291 90 50 E registers@venvn.nl W kwaliteitsregister.venvn.nl

Insignes

Insignes voor verpleegkundige en verzorgende opleidingen: V&VN levert ze. Opleidingen kunnen bestellen via www.venvn.nl onder Actueel / bestellen en downloaden. Insigne verloren? T (030) 291 90 50 E info@venvn.nl

V&VN (Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland)

Churchillaan 11, 3527 GV Utrecht Postbus 8212, 3503 RE Utrecht

Puzzel mee en win!

De oplossing van de puzzel uit nummer 2 2017 is: **VOLTOOID LEVEN**.
De prijswinnaar is Marjoke van der Waaij uit Doetinchem. Gefeliciteerd!

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|---------|
| automodel van Renault | voor meisjesnaam | stresshormoonstad in Japan | gevolg van overbelasting op het werk | kunstmatische inseminatie | verstrooid | gegevensmap | psychische spanning | | |
| zwaarte van dagelijkse arbeid | | 8 | | | diamantafvalontkenning | 1 | | | |
| dierlijk product genetische stof | | | zuurachtig | | | Engelse titel | | | |
| | | lichaamsdeel sterk gekruid | | 10 | rangtelwoord vulnisbelt | | | | 9 |
| lichaams-houding | schrijfgerei keizer-snede | | bakplaats | | | handvat | eveneens | | |
| | | | water (Lat.) boom | 2 | test langlauf-traject | | 7 | | |
| insnijding | nobel wereldvreemde persoon | | | hoeveelheid munt-eenheid | 4 | Deense munt insecten-eter | | | pienier |
| | | 6 | | kunstprooi kippen-geluid | | | Verenigde Staten dik en plomp | | |
| kunst-voorwerp soort scan | | bruikbaar zink | | | | flinke klap | | | |
| | | nul | | | Italiaans biemerck | | | | 5 |
| depressief | | | holte onder de arm | | | 3 | communicatie-middel | | |

© creataal, Schijndel

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Stuur je oplossing vóór 30 juli aanstaande naar redactie@venvn.nl, onder vermelding van Prijspuzzel. Vergeet niet je naam, adres en telefoonnummer te vermelden. Inzenders van de goede oplossing maken kans op een cadeau.

Voorwaarden:
1. V&VN bepaalt de winnaar. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.
2. Bestuur, bureau-medewerkers en hun familie zijn uitgesloten van deelname.
3. Deelnemers mogen 1 keer inzenden.
4. De prijs wordt niet uitgekeerd in geld.
5. De winnaar krijgt persoonlijk bericht.

Colofon

V&VN Magazine is een uitgave van beroepsvereniging V&VN en verschijnt 8 keer per jaar. De oplage van dit nummer is 85.000.

Hoofdredacteur

Joost Dekkers
Eindredactie
Jolien Verlaek
T (030) 291 90 50

Redactie

Hanny de Kleyn,
Jip Lubberink
Redactie-adres
E redactie@venvn.nl

Verzending en adressering

E info@venvn.nl
T (030) 291 90 50

Uitgever

Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media, Ime van Manen, E ime.van.manen@bsl.nl W www.bsl.nl

Aan dit nummer werken mee

Petra van Asten, Angélique van Beers, Francis Bolle, Annemarie van Dijk, Jurgen Huisjes, Aliette Jonkers, Sanne Klaassen, Lieselot Meelker, Anne-

marie van Ooijen, Picture your sport, Frank Ruiter, Milan Vermeulen, Vincent Boon Photography, Helga Warmels, Hester Zitvast

Realisatie

Wim Don redactionele projecten, Amsterdam

Ontwerp en vormgeving

Maters & Hermesen, Leiden

Advertenties

Cross Media Nederland T (010) 7421020 E zorg@crossmedia-nederland.com

Arbeidsmarkt-communicatie

Sales Support:

T (030) 6383603
E advertieren@bsl.nl
Advertentiemateriaal
E traffic@bsl.nl
Beeld omslag
Milan Vermeulen

© 2017 V&VN. Artikelen uit deze uitgave

mogen alleen worden overgenomen en/of vermenigvuldigd, op welke wijze dan ook, na schriftelijke toestemming van V&VN en met bronvermelding.

ISSN: 1873-1260

Nieuw!



Tijd voor zorg, zorg voor tijd
Tijdbesparend werken aan persoonsgerichte zorg
ISBN: 9789036812795
Auteur: Verbeek

€ 31,95

TIJD VOOR ZORG ZORG VOOR TIJD

Tijdbesparend werken aan persoonsgerichte zorg

Ervaar jij wel eens tijdstress op de werkvloer? Wij kunnen je handvatten bieden om dit te verminderen! Met het nieuw gelanceerde boek *Tijd voor zorg, zorg voor tijd* word je weerbaarder tegen tijdstress. Goed gebruik van tijd geeft minder tijdstress en meer kwaliteit van zorg.

Het praktische boek biedt jou:

- Inzichten en handvatten waardoor je je tijd beter kunt besteden en met meer aandacht met je cliënt bezig bent;
- Veel (interactieve) oefeningen waarmee je direct kunt werken aan het verminderen van tijdstress
- Jouw eigen Persoonlijke Tijdplan

Bohn Stafleu van Loghum

Bestel snel via bsl.nl/shop



TIJD VOOR ZORG

Omgaan met tijdsdruk



ZORG
VOOR
BETER

Zorgmedewerkers moeten veel tegelijkertijd doen en lopen daarbij vaak tegen allerlei tijdsproblemen aan. Tijdsdruk leidt nogal eens tot haastig werken, met kwaliteitsverlies rond de cliënt, en toenemende stress bij medewerkers. Hoe ga je goed om met tijdsdruk en zorg je dat je tijd voor de cliënt én jezelf kunt nemen?

[ZORGVOORBETER.NL/TIJDVOORZORG:](https://zorgvoorbeter.nl/tijdvoorzorg)

- ➔ Creatieve werkvormen bewust omgaan met tijd
- ➔ Test jezelf: hoe ga jij om met tijdsdruk
- ➔ Handige tips om rust te bewaren

HOE GA JIJ OM MET JE TIJD?

Ga met collega's in gesprek via facebook.com/zorgvoorbeter.

OP DE HOOGTE BLIJVEN Meld je aan voor onze gratis nieuwsbrief via zorgvoorbeter.nl/nieuwsbrief.

STEL JE PRAKTIJKVRAAG!

Heb je een vraag uit de praktijk? Je collega's uit het hele land geven antwoord! zorgvoorbeter.nl/steleenvraag.

Zorgvoorbeter.nl

Het thema tijd wordt bijgehouden door Gabriëlle Verbeek, tijdexpert bij Artemea. Zorgvoorbeter.nl is een initiatief van ActiZ, BTN, V&VN, Vilans, en ZonMw.