



FIT VOOR DE ZORG

Laat het geen zorg worden

Wat kun je doen om fit te zijn en te blijven als je in de zorg werkt? Hoe houd je dat vol, nu én in de toekomst? Hoe kun je je fitheid en daarmee je belastbaarheid vergroten? Dat zijn interessante vragen waar veel onderzoekers zich mee bezighouden.

Onderzoek van de Erasmus Universiteit en Stichting IZZ uit 2014 toont aan dat 54% van de medewerkers in de zorg fysieke problemen heeft waar ze professionele hulp voor zoeken. Nek-schouderklachten en rugklachten komen verreweg het meest voor. Fit blijven in de zorg zou wel eens een zorg kunnen worden.

Je werk aankunnen

Fit zijn heeft te maken met lichamelijk je werk aankunnen, mits dit binnen de grenzen van de

praktijkrichtlijnen valt. Als dat niet zo is, heeft fitter worden weinig zin. Kijk dus eerst naar de bron en volg de landelijke afspraken. Raadpleeg zo nodig je arbocatalogus. Daarna komt de volgende uitdaging, want fysieke belasting daagt je uit, vooral als je ouder wordt. Denk aan transfers vanuit bed of stoel, kracht zetten bij trekken en duwen, ongemakkelijke houdingen en bewegingen herhalen. Onderzoek van Saxion Hogeschool in 2014 onder 2175 zorgmedewerkers



**GEZOND
& ZEKER**

LICHAMELIJK FITTE MENSEN ZIJN GEZONDER

In de zorg kan gebrek aan fitheid een serieus probleem vormen, zeker als je fysiek zwaar werk hebt en/of ouder bent dan 40 jaar en/of overgewicht hebt.

laat zien dat oudere werknemers (50 jaar en ouder) het werk minder goed aankunnen dan hun jongere collega's. Bij zwaar fysiek werk ligt 'de ommekeer' al bij 40 jaar. Daarnaast is overgewicht, vooral fors overgewicht (obesitas), een belemmering bij fysiek werk.

Lichamelijke fitheid vergroten: conditie

Een goede conditie is belangrijk. Volgens het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging is minimaal 30 minuten per dag stevig wandelen of fietsen een goede basis. Om je conditie verder te verbeteren, is drie keer per week minimaal 20 minuten intensief bewegen een prima aanvulling.

Overgewicht te lijf gaan

Een prettige bijkomstigheid: door meer bewegen blijf je gemakkelijker op gewicht en kun je zelfs iets afvallen. Onderzoek onder 26.500 deelnemers door Franz (in 2007) laat zien dat dit ongeveer 2,5% van je gewicht is. Dat brengt ons bij lichaamsgewicht. Als je (fors) overgewicht hebt, is het extra belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Je kunt ongeveer 10% van je huidige gewicht afvallen door met kleine stappen je voeding aan te passen. Maar speciale diëten werken vaak niet. Met kleine stappen afvallen door gezonder te gaan eten, werkt wel en voorkomt veel frustratie zoals het jojo-effect waardoor je na het afvallen weer zwaarder wordt.

Alcohol, roken en slapen

Matig zijn met alcohol en liefst niet roken, dat is natuurlijk wel bekend. Ook op latere leeftijd draagt minder alcohol drinken en stoppen met roken bij aan de verbetering van je fitheid en gezondheid. Zeker doen als het je lukt! De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor een gezonde nachtrust en voldoende slaap. Slaapproblemen zorgen er namelijk voor dat je onvoldoende herstelt en vermoeid raakt. Je hebt minder energie en kunt het werk, zeker als dat fysiek



FIT ZIJN DOOR TIJD TE NEMEN VOOR JEZELF!

Voor mij betekent duurzame zorg onder andere fit zijn en blijven door tijd te nemen voor jezelf. Groot gebracht in een sfeer van 'altijd zorgen voor de ander' valt dit niet mee. Ik hoor de reactie al: "Tijd nemen voor mezelf tijdens de zorg? Wanneer dan?" Tijd nemen zit hem in de paar seconden van bezinning voordat je een deur opent van de kamer van een cliënt of voorafgaand aan een bespreking. In de luttele seconden die je neemt om te gaan staan op beide benen voordat je aan de slag gaat (voel eerst de vloer onder je voeten en je lijf!). Dat moment van de werkhoogte bepalen en instellen die past bij de handeling die je gaat verrichten. Om een beweging die je samen met de cliënt gaat maken, eerst denkbeeldig in je lijf uit te voeren zoals een bobsleeër die de bobbaan vooraf in zijn lijf maakt ter voorbereiding op de afdaling. Het gaat om die paar seconden waarin de cliënt zelf in beweging mag komen en waarop jij aanvult voor zover werkelijk nodig is. Om het moment waarop je wacht dat de ander op jou schakelt. Probeer het eens uit: te zijn in het nu met aandacht voor jezelf en de ander.

Rianne Huijbregts is trainer bij bureau Zwaartepunt. Tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen verzorgt Zwaartepunt o.a. de workshop 'Iedereen in beweging'. Schrijf je in via www.gezondenzeker.nl.





FITHEID VAN DE ZORGVERLENER EN DUURZAAM ZORGEN

Mij is de relatie tussen fitte zorgverleners en duurzaam werken zo duidelijk als wat: een fit mens kan meer aan en kan daardoor beter zorgen voor zichzelf en voor de ander. Als je fit bent, wil dit niet zeggen dat je nooit blessures of klachten hebt. Iedereen heeft weleens klachten, maar er is een duidelijk verschil in de impact van deze klachten. Anders gezegd: hoe een fit persoon met deze klachten omgaat. Ik werk als bedrijfsfysiotherapeut en NLP-coach in een ziekenhuis en ben dagelijks bezig met de fysieke en geestelijke gezondheid van het personeel. Tevens ben ik opgevoed met sport en nu ik 54 ben, sport ik nog steeds een paar keer per week. Gevarieerd sporten houdt je lichaam in conditie en je leert je lichaam ook beter kennen. Natuurlijk vraagt dit een investering, maar het hoeft niet veel tijd en geld te kosten. Naar je werk fietsen, de trap nemen, thuis tijdens het nieuws oefeningen doen, boodschappen doen met de fiets en andere simpele maar gezonde gewoontes. Blijf investeren in jezelf, zie de mogelijkheden – ook als je ouder wordt. Zo houd je het langer vol.

Hanke Laurijsen is bedrijfsfysiotherapeut en -coach bij Stichting Medisch centrum Haaglanden en Bronovo-Nebo. Op de Gezond & Zeker Kennisdagen verzorgt Hanke o.a. de workshop Persoonlijk fitplan. Schrijf je in via www.gezondenzeker.nl.

FIT IN DE ZORG: AANPAK

Fysieke overbelasting kun je verminderen door:

- volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting te werken
- hulpmiddelen te gebruiken
- een ergocoach naar je werkplek en werk te laten kijken

Je fysieke belastbaarheid vergroot je door:

bewegen

- wandelen, fietsen: 30 minuten per dag
- krachttraining van benen, romp en armen

voeding

- vermijd kant-en-klaar eten
- vermijd zoete voedingsmiddelen
- vermijd frisdranken en vruchtensap
- eet vooral groenten en fruit
- eet 2 keer per week vis

slaap

- slaap voldoende (gemiddeld 7-9 uur)
- Leestip: 'Goedenacht' op www.staz.nl

- ▶ belastend is, moeilijker aan. We weten uit onderzoek dat ongeveer 1 op de 5 werknemers in de zorg onvoldoende slaapt. Voor een goede nachtrust blijkt een donkere, stille kamer met frisse lucht gewenst. Zorg voor een comfortabel bed. Bij onregelmatig werk is het belangrijk om zoveel mogelijk regelmaat in je rooster te hebben.

Neem je werk onder de loep

Je kunt dus veel doen om je fitheid en daarmee je belastbaarheid te vergroten. Maar het is belangrijk om bij de bron, je werk, te beginnen. Hoe zit het met je fysieke belasting in je werk? Welke handelingen en taken komen veel voor binnen jouw werk? Denk hierbij aan transfers, kracht zetten met je benen, armen en handen, maar ook buigen en draaien met je bovenlichaam, werken in ongemakkelijke houdingen of vaak dezelfde beweging maken. Naast kijken hoe jouw fysieke belasting er uitziet, moet je ook kijken wat je doet om die belasting te





verkleinen. Werk je op een slimme manier? Zijn er hulpmiddelen die je kunt gebruiken, doe je dat ook? Kan een ergocoach meekijken naar je werkplek en hoe je aan het werk bent?

Op de website vind je onder het kopje 'fysieke belasting' de praktijkrichtlijnen voor de verschillende zorgsectoren. De arbocatalo-

gus van je eigen branche die je ook op de site kunt vinden bevat naast nuttige informatie, mooie hulpmiddelen en handige tips.

Bewegen Werkt!

Letterlijk en figuurlijk in beweging blijven vergroot je fitheid en de kans om met plezier, samen met je collega's, voor cliënten en bewoners te zorgen. 🏃