

De Jonge Dokter, Zelfzorg in kaart brengen

Jonge zorgprofessionals staan onder druk. Steeds meer van hen hebben last van burn-out klachten. Dit was de aanleiding voor [De Jonge Dokter](#) om dit thema op te pakken en een hulpmiddel te ontwikkelen. Ze verzamelden zelfzorg initiatieven uit heel Nederland en vatten die samen op een kaart. Zo kunnen jonge zorgprofessionals zelf aan de slag met deze handige initiatieven waar ze anders misschien nooit van gehoord zouden hebben. En betere zelfzorg betekent minder werkstress, en dus betere zorg!

Verzamelen van zelfzorg initiatieven

In de afgelopen jaren hebben verschillende onderzoeken* onder co-assistenten, jonge dokters en jonge zorgprofessionals unaniem laten zien dat het (mentale) welbevinden van jonge zorgprofessionals onder druk staat. De Jonge Dokter wil hier verandering in brengen en focust hierbij op drie domeinen: de zorgprofessional, de werkplek en de zorgsector. De beste zorg wordt immers geleverd door dokters en zorgprofessionals die zelf gezond en gelukkig zijn.

Het uitgangspunt voor het project 'Samen voor zelfzorg' is dat verandering in de zorg start bij jongeren, en zelfzorg hiervoor de basis is. Gelukkig hebben veel zorgorganisaties al initiatieven opgezet die bijdragen aan zelfzorg. Helaas blijven die vaak onopgemerkt, omdat de initiatieven niet (goed) buiten de muren van de organisatie worden gedeeld. Daarom hebben De Jonge Dokter en [We Care to DisGover](#) samen een [landkaart](#) ontwikkeld met meer dan vijftig zelfzorg initiatieven in heel Nederland.

Dit verbindende initiatief brengt zelfzorg binnen handbereik voor jonge zorgprofessionals. Het idee is dat dit uiteindelijk leidt tot (meer) duurzame inzet van de zorgmedewerkers, met aandacht voor anders en gezond werken. De hoop is ook dat dit de jonge professionals inspireert om zelf weer nieuwe zelfzorg initiatieven op te zetten.

Samenwerking We Care to DisGover

De Jonge Dokter heeft in dit project samengewerkt met We Care to DisGover. Zij leiden jonge wo-afgestudeerden op tot zorgvernieuwer van de toekomst. Ze leren deze trainees om buiten hokjes te denken en met duurzame verbinding bij te dragen aan een toekomstbestendige zorgsector. De Jonge Dokter en We Care to DisGover hebben specifiek samengewerkt in het [Action Learning project](#). De trainees kregen als opdracht om de verschillende zelfzorg initiatieven te verzamelen en op een leuke manier aan elkaar te verbinden. Hierbij was het onderliggende doel de verbinding op te zoeken, kennis op dit gebied te delen en aandacht te vragen voor zelfzorg.



Zoektocht naar initiatieven

Voor het vinden van de initiatieven zijn de netwerken van De Jonge Dokter en We Care to Discover ingezet, evenals strategisch zoeken op LinkedIn en andere social media. De initiatiefnemers werden persoonlijk benaderd, en in een gesprek werd informatie verzameld. Zo is de kwaliteit van ieder initiatief gewaarborgd. Uiteindelijk zijn er ruim 45 verzameld en samengevat op de landkaart. En dit aantal loopt nog op!

Uitbreiding: evenement en zelfzorg zakkaart

Om het onderwerp zelfzorg nog beter onder de aandacht te brengen is het evenement '[Zelfzorg: samen voor zelfzorg](#)' georganiseerd. Hier waren ruim 50 professionals van verschillende zorgorganisaties aanwezig om te ervaren wat zelfzorg is en waarom het belangrijk is.

Parallel aan de landkaart en tevens als aanvulling is ook een '[Zelfzorg Zakkaart](#)' ontwikkeld. Deze zakkaart is een knipoog naar de kleine informatiekaartjes met praktische medische informatie die jonge dokters vaak bij zich hebben. Zelfzorg is net zo belangrijk tijdens het werk, en de Zelfzorg Zakkaart is daarom een variant op deze informatiekaartjes. Op deze zakkaart kan de jonge zorgprofessional een persoonlijk zelfzorg plan maken, en er staan tips voor de nachtdienst op.

ZELFZORGZAKKAART
HOE KOM JIJ JE NACHTDIENSTEN DOOR?

SLAPEN

Voor je nachtdiensten beginnen

- Ga de nacht voor je eerste nachtdienst later slapen
- Slaap extra voor je eerste nachtdienst, bijvoorbeeld een dutje 's middags

Tijdens je nachtdienstenblok

- Ga direct na elke nachtdienst naar bed en streef naar een normaal aantal uur slaap. Slaap in ieder geval voldoende in 24 uur!
- Zorg voor een rustige slaapomgeving: gebruik een slaapmasker en/of oordoppen en vraag je huisgenoten om overdag rekening met je te houden
- Dutjes van 15-20 minuten gedurende de nacht verbeteren je focus. Overleg met de verpleging of zij (wel met duidelijke instructies) je sein even bij zich willen houden. Zo maak je optimaal gebruik van je dutje!
- Om 04:00 uur is de kans op een dipje het grootst. Tip: beweeg om je zelf te activeren!

Als je nachtdiensten klaar zijn

- Slaap na je laatste nachtdienst kort (2-4 uur) en streef er daardoor naar om snel in je normale ritme weer te gaan slapen en op te staan
- Neem geen medicatie om te slapen

BEWEGEN

- Beweeg regelmatig, maar vermijd sporten voor het slapen
- Tussen 02:00 uur en 05:00 uur zijn de lastigste uren, probeer bezig te zijn en zorg voor afwisselende werkzaamheden
- Zorg voor voldoende daglicht overdag, maak bijvoorbeeld een wandeling

DRINKEN

- Drink water en blijf gehydrateerd
- Drink niet te laat in je nachtdienst, zo verklein je kans dat je moet plassen als je slaapt
- Mijd cafeïne na 04:00 uur

ETEN

- Eet voor je nachtdienst eiwitten (noten, peulvruchten, zuivel, vlees, vis) en gezonde vetten (noten, avocado, vette vis)
- Eet 2-3 keer een kleine maaltijd gedurende je nachtdienst
- Later in de nacht is het goed om koolhydraatrijk te eten. Let op: dit bestaat uit suikers, zetmeel en vezels. Kies voor koolhydraten zoals volkoren brood of pasta, rijst, aardappelen, groenten of peulvruchten. Mijd suikers, dit zorgt voor een energiedip!
- Ontbijt voordat je gaat slapen

WERKOMGEVING

- Zorg voor gedempt licht
- Ook 's nachts zijn pauzes essentieel. Spreek af om samen pauze te houden, stuk gezelliger!
- Werk routinematig
- Wees je bewust van je vermoeidheid
- Wees niet te streng voor jezelf, nachten zijn niet bedoeld om eindeloze to-do lijstjes af te werken!

DE JONGE DOKTER

Lessons learned

De belangrijkste les uit deze innovatie is dat elk initiatief dat zelfzorg bevordert helpend is. De oproep aan zorgorganisaties is dan ook: schroom niet om jonge zorgmedewerkers hierin een handreiking te bieden. Maak het onderwerp bespreekbaar. Veel jonge zorgmedewerkers vinden het een belangrijk thema, maar zetten niet gemakkelijk zelf de eerste stap om erover te beginnen. Dankzij de landkaart is het gemakkelijk om een kijkje in de keuken bij andere zorgorganisaties te nemen. Maak daar dus gebruik van. De investering in zelfzorg zal zich uitbetalen in minder werkstress en meer werkplezier, wat uiteindelijk leidt tot behoud van jonge zorgmedewerkers.

Elk aandachtsmoment voor zelfzorg is goed, maar de valkuil is dat dit vervolgens bij kortdurende aandacht blijft. Daarom is het belangrijk bij het inzetten van de zelfzorg initiatieven ook na te denken over hoe deze structureel ingebed kunnen worden.

Beluister ook eens de Falend Vooruit podcast met Petra Custers over het Foutenfestival.

Actie Leer Netwerk · Falend Vooruit met Petra Custers (De Jonge Dokter) over het Foutenfestival
Verder lezen?

Bekijk de [website van De Jonge Dokter](#)

*Een greep uit de onderzoeken:

Wil je meer weten of heb je vragen over dit Koploperinitiatief? Neem contact op met Phebe Berben

Phebe Berben

Bestuurslid de Jonge Dokter

[06 - 15 84 09 42](tel:06-15840942)

info@dejongedokter.nl