

FIT FOR CARE

MAGAZINE

EDITIE #01 - MEI 2020



THEMA
**GEMOTIVEERD &
BETROKKEN**

4 **SUCCESVERHAAL:
DE CONFRONTATIE
MET EEN CVA
VERANDERDE
MIJN LEVEN**

10 **LAAT JE
GELUKSHORMOON
VRIJ DOOR
TE BEWEGEN**

22 **REGIO:
ERGO TRAININGEN
IN NOORD- EN
OOST-GELDERLAND**



ALS JE GOED VOOR JEZELF ZORGT KUN JE MEER BETEKENEN VOOR ANDEREN

De patiënt iedere dag weer de beste zorg geven, hoe doe jij dat zonder dat je jezelf uit het oog verliest? Zorgen voor een ander gaat ons meestal makkelijker af dan goed zorgen voor onszelf. In deze tijd wordt er steeds meer van ons gevraagd. Opleiding, nascholing, volgen van protocollen, extra diensten, wisselende diensten etc. Werken in de zorg betekent niet automatisch dat je alle stress goed aankunt. Wij blijven tenslotte mensen. In de hele maatschappij merk je dat er weinig tijd voor rust is. Na je werk vragen kinderen aandacht, het huishouden moet gedaan worden en sport en privé afspraken gaan ook gewoon door. In ons werk moet je fysiek en mentaal sterk zijn. Daar moet je aandacht aan besteden. En dan nu ook de coronatijd waarin we zitten. Maatregelen die moeten voorkomen dat we het virus verspreiden en/of oplopen. Ons hele werk en sociale leven zijn ineens anders geworden.

Ons doel is jou te stimuleren na te denken over wat jij nodig hebt om je werk goed, gezond en met plezier te doen. Tevens een uitnodiging om aan de slag te gaan met jouw inzetbaarheid. Hoe doe je dat? We nemen je mee in verhalen van collega's en laten je zien hoe jij je gezondheid kunt optimaliseren.



Anne-Marie de Jong
Ambulanceverpleegkundige,
Medewerker duurzame
inzetbaarheid en Arbo

GEMOTIVEERD & BETROKKEN IS HET THEMA VAN DIT NUMMER. LEES VERHALEN VAN GEMOTIVEERDE EN BETROKKEN COLLEGA'S EN OVER TIPS WAAR KLEINE VERANDERINGEN IN GEWOONTES EEN GROOT VERSCHIL KUNNEN MAKEN.

GERRIE BAAN: DE CONFRONTATIE MET EEN CVA VERANDERDE MIJN LEVEN

GERRIE BAAN, AMBULANCECHAUFFEUR BIJ WITTE KRUIS DEN HAAG, KREEG VORIG JAAR AUGUSTUS DE MEDEDELING DAT HIJ EEN CVA HAD DOORGEMAAKT. DE VERSCHIJNSELEN WAREN IN EERSTE INSTANTIE NIET DUIDELIJK, MAAR MENSEN EN COLLEGA'S IN ZIJN OMGEVING MERKTEN DAT HIJ ANDERS WAS DAN ANDERS. ONDERZOEKEN WEZEN UIT DAT ER TOCH MEER AAN DE HAND WAS.

Een onzekere periode brak aan. 'Kan ik nog werken op de ambulance? Of überhaupt nog aan het werk? Doordat ik merkte dat prikkels sneller binnenkwamen kwam het besef dat ik misschien wel nooit meer terug zou komen. Ik kwam in de zorgmolen terecht; revalidatie, naar de bedrijfsarts, acceptatie...

Voordat dit mij overkwam was ik niet heel bewust met mijn gezondheid bezig. Ik had overgewicht, bewoog weinig, dronk veel cola. De huisarts gaf aan hulp te kunnen bieden, maar ik wilde het zelf doen. De knop ging om en van een inactieve kerel werd ik actief, was ik bezig met gezond eten en was ik vooral gemotiveerd om weer terug op die bus te komen.'

Zichtbaar bezorgd

'Ik heb een gezin, ben getrouwd en heb twee kinderen. Als iedereen om je heen zichtbaar bezorgd is, doet dat wat met je. Ik ben zelf gaan experimenteren met voeding. Ik ben overgestapt op volkoren producten, drink veel water en eet genoeg fruit. 's Avonds eet ik veel groenten met aardappelen of pasta. En ik ben gestopt met het eten van snacks.' >>



Gerrie Baan (55) is getrouwd, heeft twee kinderen en is werkzaam bij Witte Kruis sinds 1992. Hij is begonnen op de rolstoelbus, maar werkte ook in functies op de zorgcentrale, ligtaxi en de laatste jaren op de ALS-ambulance. Een van zijn grote hobby's op dit moment is vliegen met zijn drone.

'Ik ging elke dag naar de sport-school waar ik goed begeleid ben, zodat ik ook met een eigen schema door kon werken aan mijn herstel.

Nu ben ik veel aan het fietsen, wandel ik hele stukken met de hond en de scooter en auto laat ik veel vaker staan. Ik merk dat ik veel fitter ben, beter in mijn vel zit en ik verlies makkelijker gewicht.'

Terug op de bus

'Inmiddels ben ik sinds begin maart weer volledig aan het werk. Het werk gaat mij nu makkelijker af. Dat is zowel voor mij als voor mijn collega's echt een vooruitgang.

De CVA heeft mij wakker geschud en daar ben ik dankbaar voor. Als tip zou ik aan al mijn collega's willen zeggen: Blijf genoeg bewegen, ga iets doen waar je echt plezier van krijgt. Ik vind het heerlijk om te spinnen. Het is heel erg intensief en je kan tot het gaatje gaan, daar hou ik van. En vergeet uiteraard niet om ook gezond te eten. Want weet dat als je een ongezonde levensstijl hebt, de gevaren om de hoek liggen. Ik dacht ook altijd dat zoiets mij niet zou overkomen, ik weet nu wel beter.'



GEMOTIVEERD & BETROKKEN ZIJN

31 maart 2020 – Wat kunnen tijden snel veranderen. Waar ik vier weken geleden al een column schreef voor de eerste editie van het fit for care magazine en het coronavirus nog ver weg leek, is dat nu wel anders... Helaas is het in deze situatie dan ook onmogelijk het fit for care symposium van mei, door te laten gaan en is er besloten het symposium een jaar over te slaan.

Omdat we het, juist in deze tijd, belangrijk vinden dat jullie goed voor jezelf zorgen is er wel een mooi fit for care magazine gemaakt met het thema Gemotiveerd & Betrokken.

Maar wat is gemotiveerd en betrokken precies? Als ik de van Dale erbij pak lees ik het volgende: **Gemotiveerd** – met de juiste instelling. **Betrokken** – zich persoonlijk voor iets verantwoordelijk voelend.

Elke maand mag ik meerijden met collega's op de ambulance. Wat ik daar zie, maakt mij als bestuurder trots. Wat ik daar zie is

een enorme betrokkenheid en collega's die gemotiveerd zijn het uiterste te geven om een patiënt de best mogelijke zorg te bieden.

Dat is ook mijn doel, mijn verantwoordelijkheid. Maar naast de best mogelijke zorg voor de patiënt, ben ik ook verantwoordelijk voor de juiste zorg naar jullie. En dan pak ik nogmaals de Van Dale erbij en lees ik de definitie van: **motiveren** – bemoedigen, energie geven.

En dat is wat ik als bestuurder graag voor jullie wil betekenen. Ik hoop jullie te motiveren en energie te geven zodat jullie de best mogelijke zorg aan de patiënt kunnen bieden.

En uiteraard hoop ik jullie snel in goede gezondheid waar dan ook te zien, **stay safe!**

Robin Alma

Managing Director Witte Kruis



ALS KLEINE JONGEN MOCHT DE ZOON VAN MARCEL AL
EVEN ACHTER HET STUUR KRUIPEN. NU, 26 JAAR LATER,
DEED HIJ DAT VOOR ONS NOG EEN KEER.

LAAT JE GELUKSHORMOON VRIJ DOOR TE BEWEGEN

Wist je dat je 'gelukshormoon' vrij komt als je gaat bewegen? Dit zijn namelijk endorfinen. Bij sporten komen deze vrij, zo ook bij het doen van activiteiten die je leuk vindt, bij lachen en zingen waar je blij van wordt.

Vrijgekomen endorfinen

Endorfinen zijn lichaamseigen stoffjes die vrijkomen in de hersenen en een pijnstillende en plezieropwekkende werking hebben. Tijdens het sporten kan het je een gelukkig gevoel geven.

Runnershigh

Hardlopers hebben het soms over runnershigh zijn. Maar niet alleen bij intensieve sporten komt dit vrij. Wanneer de sport 'aeroob' (langere duur, lagere intensiteit) en ritmisch van aard is en op middelmatige intensiteit

wordt beoefend, wordt de uitscheiding van endorfine sterker gestimuleerd dan bij andere vormen van sportbeoefening. Het effect is helaas maar van korte duur.

Voor langduriger geluk zijn natuurlijk ook nog andere zaken nodig, zoals intimiteit, zingeving, een positief zelfbeeld en gezondheid.

Geen sportliefhebber?

Gelukkig zijn er een tal van andere manieren om de endorfinen te laten stromen. Van onder andere lachen, vrijen, verliefd zijn, muziek luisteren en het eten van bepaald voedsel is aangetoond dat ze voor een toename in de uitscheiding van endorfinen zorgen.

Ontspannen, wegdromen en helemaal tot rust komen

Goed voor jezelf zorgen, dat is fit for care! Na al het harde werken even ontsnappen aan de hectiek van alledag en volledig tot rust komen tijdens een dag wellness. Bij een van de **22 wellnessresorts** van Select Wellness Group ben jij aan het juiste adres.

Elke locatie heeft een eigen origineel karakter, een rustige sfeer en biedt bijzondere wellness-faciliteiten. Ontdek de Finse Boomgaardsauna, de Scandinavische schommelsauna of de nieuwe Aquariumsauna: waar je je werkelijk in de oceaan

waant. Niet te vergeten alle mooie baden, jacuzzi's en luxe hottubs variërend per wellnessresort.

Omdat iedereen na deze heftige tijd wel wat ontspanning kan gebruiken, mag Witte Kruis elke collega een sauna-bon cadeau doen.

Het enige dat jij hoeft te doen is jouw actiecode verzilveren die op de bijgevoegde kaart gedrukt staat. Kies een sauna van jouw voorkeur uit en het genieten kan beginnen!

GENIET VAN
EEN GRATIS DAG
WELLNESS
BIJ EEN VAN
DE 22 RESORTS



Select **Wellness Group**
Wellness with a personal touch

selectwellness.nl

Oefening Buikademhaling

Buikademhaling is een ontspannen vorm van ademen. Hierbij span je de buik aan bij het uitademen: en duw je de lucht naar buiten. Als je de buik ontspant, stroomt de lucht naar binnen en adem je in. Zoek een rustige plek voor deze oefening. Leg een hand op je buik om te voelen hoe je buik op en neer beweegt. Begin door diep uit te ademen: span je buik aan en duw de lucht naar buiten. Hou eventjes vast en ontspan vervolgens je buik - laat de lucht naar binnen stromen. Als je hebt ingeademd, hou de adem dan weer eventjes vast. Je kunt oefenen met je ademhaling vertragen, adem dan in kleine stapjes steeds langzamer in.

ALS IEDEREEN VOOR
ZICHZELF ZORGT,
WORDT ER IN IEDER
GEVAL VOOR IEDEREEN
GEZORGD.



Begin je dag
goed met deze
mugcake!

Wat heb je nodig: **1 banaan, 1 ei, 3 eetlepels havermout** en eventueel kaneel, yoghurt en blauwe bessen.

Prak de banaan in een magnetron bestendige beker en meng het ei en havermout er doorheen. Zet de beker drie minuten in de magnetron en garneer de 'mugcake' eventueel met kaneel, yoghurt en blauwe bessen.

Lazy Fitgirl
METHODE

SUCCESVOL AFVALLEN DOOR MINDSET CHANGE & EETSWITCHEN

- Ben jij er klaar voor om je levensstijl voorgoed te veranderen?
 - Heb je behoefte aan een duidelijk plan?
 - Wil jij afvallen op een langzame gezonde manier met behoud van spiermassa?

Download dan op lazyfitgirl.nl het gratis e-book voor de Lazy Fitgirl Methode

PROGRESSIEVE RELAXATIE

Om fysiek te ontspannen kun je de volgende oefening doen: Begin bij je linkervoet. Span deze 3 seconden aan: duw je hak in de grond, spreid je tenen, zodat je je hele voet voelt aanspannen. Na de 3 seconden probeer je alle spieren in je voet te ontspannen - doe dit 10 seconden lang. Zo ga je per ledemaat door je lichaam: 3 seconden je onderbeen aanspannen - 10 seconden ontspannen. Van je voet naar je onderbeen naar je bovenbeen, vervolgens naar je rechtervoet, onderbeen en bovenbeen. Je onderbuik, rug, borst. Handen, onderarm, bovenarm, schouders en nek.

NIKS(EN)
MOET

DE OPLEIDING IS EEN MOOIE START VOOR DIT PRACHTIGE VAK

IN DEZE RUBRIEK VOLGEN WE INGE GOUDZWAARD TIJDENS HAAR OPLEIDING TOT AMBULANCEVERPLEEGKUNDIGE. ZIJ VOLGT DE OPLEIDING LANGE TRANCHE, EEN NIEUWE OPLEIDINGSVARIANT DIE 18 MAANDEN DUURT. ELKE EDITIE KOMT INGE AAN HET WOORD OVER HAAR ERVARINGEN IN WERK EN OPLEIDING.



Inge Goudzwaard (28) is getrouwd en heeft twee zoontjes van 8 en 1 jaar oud en woont in Benthuisen. 'Ik ben graag onder de mensen en geniet met volle teugen van het leven. Ik ben graag buiten en vind sporten erg belangrijk om fit te zijn en te blijven.'

Waarom ben je ambulanceverpleegkundige geworden?

'Eigenlijk moet ik bekennen dat ik dit van jongs af aan al heb gewild, het klinkt cliché maar het is nou eenmaal zo. Na mijn middelbare school ben ik de verpleging in gegaan. Ik heb mijn opleiding in het Lange Land ziekenhuis in Zoetermeer gevolgd. Vervolgens heb ik buiten het ziekenhuis nog in een zorgbedrijf van kennissen gewerkt, voornamelijk in een coördinerende functie. Dat heb ik met veel plezier gedaan maar toch lonkte het werken op de

ambulance. Toen ik bezig was met een sollicitatie op de SEH, kwam er ook een aankondiging voorbij om zonder specialistische opleiding de ambulanceopleiding te volgen. Ik ben toen naar een voorlichtingsavond geweest om mijzelf te oriënteren. Ik was meteen verkocht, solliciteerde en werd aangenomen. Ik was ontzettend blij en zag mijn droom werkelijkheid worden.'

Kun je iets vertellen over de opleiding lange tranche?

'Ik ben in september begonnen met de opleiding bij de Ambulance

Academie. De opleiding bestaat grofweg uit drie leerperiodes: Low care, Medium care en High care.

De theorie periode in het begin was zeer intensief. Elke maand moest ik meerdere dagen naar de Ambulance Academie in Harderwijk en daarbij waren er ook praktijkdagen op de ambulance. De eerste modules die ik heb gevolgd gingen over de basis intensieve acute zorg, ABCD-methodiek, algemene zorgverlening, cardiologie, non-trauma, verloskunde en pediatrie. Nu zijn we begonnen

met het module 'trauma'. In de praktijk doe ik in principe zoveel mogelijk zelf de casussen. Uiteraard onder begeleiding van een ervaren werkbegeleider.'

Hoe ervaar je de begeleiding van ervaren collega's in de praktijk?

'Dit gaat echt super goed. Het is de bedoeling dat je om de drie maanden wisselt van werkbegeleider. Iedere begeleider heeft weer andere tips en tricks die hij of zij belangrijk vindt. Zo zie en leer ik diverse aspecten. Ik vind het heel prettig hoe ik ben ontvangen >>

in het bedrijf. De meeste collega's reageren positief op deze nieuwe variant in opleiden. Je hoort nog weleens dat er weerstand is, maar tot nu toe heb ik daar weinig van gemerkt. Ik leer heel veel, ook van de ambulancechauffeurs. Zij maken mij echt bewust van andere zaken rondom de zorg zoals veiligheid, verkeer, omgang met de politie en brandweer. Zij kijken net weer even anders naar de casus en helpen mij ook dat eigen te maken.'

Hoe kun je leren goed te worden in wat je nu doet?

'De opleiding is een mooie start voor dit prachtige vak. Ik zet mij voor de volle 100% in om dit voor mij tot een succes te maken. Ik sta open voor elk leermoment

en ben ervan overtuigd dat er na je diplomering ook nog veel leermomenten zijn als je het echt zelf gaat doen. Ik ben nu veilig onder de vleugels van een werkbegeleider. Ik vind dat fijn werken. Zij zijn oprecht begaan met ons en maken zich hard voor ons succes.'

Wanneer ben je trots op iets wat je gedaan hebt?

'Als mijn patiënt het gevoel heeft dat hij of zij zich gehoord voelt, zich geholpen voelt en daar tevreden over is geeft mij dat een goed gevoel. Dat raakt mij als persoon. Het is ook fijn dat de werkbegeleiding mij steeds meer verantwoordelijkheid geeft en mij vertrouwen geeft in mijn kennis en kunde.

ZOEK POSITIEVE EMOTIES OP ALS TEGENGIF

POSITIEVE EMOTIES ZIJN EEN SOORT TEGENGIF VOOR STRESS, ANGST EN SPANNING. DUS PROBEER (OPRECHTE) POSITIEVE EMOTIES OP TE ZOEKEN. EEN PAAR POSITIEVE EMOTIES EN BIJBEHORENDE SUGGESTIES OP EEN RIJTJE:

Humor

Maak grappen. Zoek online cabaretiers, cartoonisten en andere grappenmakers waar je om kunt lachen. Of kijk je favoriete komedie.

Verwondering

Sta open voor alle mooie dingen die er om je heen gebeuren: oud-collega's die weer aan de slag gaan, studenten die ouderen helpen. Maar ook de gewone bijzondere dingen: een mooie zonsopgang, stralend blauwe lucht, de geur van lente: geniet!

Nieuwsgierigheid

Wat maakt je (positief) nieuwsgierig? Leer iets nieuws, sta open voor nieuwe ervaringen.

Dankbaarheid

Waar ben jij dankbaar voor? Besef je wat je allemaal hebt, wat er goed gaat. Schrijf bijvoorbeeld elke avond drie dingen op waar je die dag dankbaar voor bent geweest.

Liefde & verbroedering

Besef je wie je dierbaren zijn, doe iets voor je dierbaren, vraag je dierbaren iets voor jou te doen, doe iets voor een vreemde.

Trots

Besef je wat jij hebt bijgedragen. Schrijf bijvoorbeeld elke avond op wat jij hebt gedaan voor anderen, waar je trots op bent.

OEFENING POSITIEF DAGBOEK

Schrijf elke avond drie positieve momenten van die dag op. Dat mogen grote en kleine dingen zijn - alles is goed. Voor elk van die momenten kun je opschrijven wat jij daaraan hebt bijgedragen of waar je dankbaar voor bent. Het is zowel waardevol om je dankbaarheid te vergroten als om bewust te zijn van de positieve invloed die je hebt.

LAZY FITGIRL: **MAAK KENNIS MET ANKI EN HAAR UNIEKE METHODE**

Lazy Fitgirl
 METHODE

ANKI (LAZY FITGIRL) IS EEN VAN DE SPREKERS OP HET SYMPOSIUM VAN MEI 2021. MET HAAR METHODE WIL ZE BEWIJZEN DAT JE KUNT AFVALLEN MET EENVOUDIGE RECEPTEN EN ZONDER INTENSIEF TE SPORTEN.

Hoe werkt je lichaam?

Waarom een dieet op lange termijn niet werkt heeft veel met onze mind te maken. De meeste mensen zijn dol op comfort food, ik ook! Dit begint al in onze babytijd. Moedermelk is zoet en vetzig. Het kalmeerde ons als baby en gaf ons een veilig gevoel. Maar waarom diëten zinloos is, heeft ook te maken met de werking van ons lichaam.

Je lichaam wordt bij te weinig eten zuiniger en je verbrandt in rust minder energie. Je lichaam is slim en wil helemaal niet afvallen. Het gaat in de zogeheten spaarstand. Dit mechanisme zorgde er eeuwen geleden al voor dat we konden overleven tijdens voedingschaarste en zo werkt het lichaam in deze tijd nog steeds. Daarnaast kan het voortdurende hongergevoel eetbuien opleveren en over het algemeen word je humeur ook niet beter als je honger hebt.

Diëten zijn hierdoor erg lastig vol te houden. Daarnaast geeft een dieet ook stress. Je wilt je eraan houden, moet bepaalde boodschappen in huis hebben, je voeding afwegen en je bent er de hele dag mee bezig.

Positieve ervaring


Eten hoort een fijne en lekker ervaring te zijn. Waarom zou je voedsel eten dat je totaal niet lekker vindt? Zonde toch! En ook niet nodig. Want er is genoeg keuze. Met een aantal eetswitches is het eenvoudig, en gezond, om nieuwe producten uit te proberen. Hieronder een paar voorbeelden:

- Vervang crème fraîche door magere yoghurt.
- Eet volkoren pasta ipv 'witte' pasta.
- Voeg linzen toe aan je pastasaus. Dit geeft een langer, voldaan gevoel.
- Zorg dat je altijd wortels, banaan of noten in huis hebt. Dit zijn gezonde tussendoortjes.

DOWNLOAD HET GRATIS E-BOOK

Het e-book staat vol met handige en praktische tips om gezonder te eten zonder dat het zijn lekkere smaak verliest. Download het gratis op lazyfitgirl.nl

ZO VERMINDER JE STRESS IN ONZEKERE TIJDEN



Zorg voor voldoende rust en pauze

De zorg is een sector waarin pauze houden soms moeilijk is – zeker als er crisis is. Extra en overwerken is logisch als mensen ziek zijn. Probeer echter óók voor jezelf te zorgen, door af en toe pauze te houden. Bedenk goed: van welke vorm van pauze rust je uit/laad je op? Vaak helpt het niet om alleen op sociale media of het nieuws te kijken hoe het gaat in de wereld – dat ontspant niet. Voorbeelden: loop een rondje, haal wat te drinken, ga even zitten, doe iets simpels dat voldoening geeft, maak een praatje met iemand.

Merk je stress op, zorg voor jezelf

Het is logisch dat je stress ervaart in onzekere tijden zoals nu met de coronacrisis. Het is wel belangrijk dat je niet dag in, dag uit, op spanning staat. Dus neem een paar keer per dag even een moment rust om te voelen hoe het met je gaat. Hoe is je ademhaling en hartslag? Als je merkt dat de spanning altijd hoog zit, zorg voor jezelf en zoek manieren om te ontspannen. Vraag mensen om hulp: partner, familie, vrienden, collega's, etc.

Bewegen

Bewegen is een goede vorm van stressvermindering en ontspannen. Je hoeft niet fanatiek te sporten. Kies een vorm van bewegen die je prettig vindt: wandelen, fietsen, yoga of rustig joggen. En probeer elke dag een half uurtje bewegingstijd te vinden.

Leuke dingen doen

Stress zorgt ervoor dat we prioriteit geven aan urgente zaken. Maar leuke dingen blijven doen houdt ons mentaal gezond! Dus neem elke dag ook even de tijd om iets te doen dat je echt leuk vindt, als dat lukt. Een komisch programma kijken, puzzelen, iets maken, een spelletje doen, tuinieren, grappen maken, alles kan. Als je merkt dat je vooral dingen wilt doen om te ontsnappen (series bingewatchen, gamen, alcohol) het is niet erg om dat een beetje te doen, maar je laadt zelden extra op van zulke activiteiten langdurig doen.

Gezond eten

Wat eet je graag waar je echt van kunt genieten? Eet dat gerust (met mate) en geniet er van! En probeer ook gezond te eten: groente, fruit, vezels: je kent het wel. Probeer het voor jezelf makkelijk en leuk te maken om gezond te eten.

Goed slapen

Natuurlijk helpt goed slapen ook. De basale tips: alle digitale schermen uit minstens een uur voor je wilt gaan slapen, doe voor het slapen gaan iets waarvan je ontspant, drink geen koffie na het avondeten, geen alcohol (daardoor slaap je onrustiger en rust je minder uit). Meer tips vind je op sochicken.nl en gezondheidsnet.nl.

ERGO TRAININGEN IN DE REGIO NOG

Tillen doen we allemaal

Of we het willen of niet, we komen door ons werk in diverse til situaties terecht. Er moet materiaal mee, patiënten moeten verplaatst worden en vaak moet dit nog snel ook. Ook op privégebied zijn er situaties waar we ons bewust van kunnen zijn; even de vaatwasser uitruimen, snel het speelgoed van de kinderen opruimen, de wasmand naar beneden tillen, stofzuigen enz...

Ergo coaches zijn gericht op preventie van rugklachten door middel van training in goed rug-gebruik, scholingen, coaching on the job en meedenken in het te gebruiken materiaal.

In de regio NOG bieden ergo coaches voor nieuwe medewerkers een scholing aan in hun inwerktraject. Onderdelen hiervan zijn; het goed gebruik van materiaal, ergonomisch omgaan met je werkplek en het gebruik van de elektrische brancard.

Daarnaast bieden we een scholing aan voor huidige medewerkers. Hierin gaan we dieper in op tilt-technieken, materiaal en bieden we vaak iets extra's aan. Te denken aan een cursus zelfverdediging of tips van een voedingscoach.

Belang van bewustwording

Bewustwording is stap één. Denk hierbij aan 'hoe til je' of 'hoe stel je je stoel goed af?' Wist je bijvoorbeeld dat de stoel in het achter compartiment een lendensteun heeft, met een cuffje die je kan opblazen.

Ook de rijdersstoel van de ambulance kun je afstellen; de rugleuning, lendensteun en de hoofdsteun. Zeker in de nieuwe ambulances kunnen beide stoelen voorin goed afgesteld worden met een lage lendensteun en hoge lendensteun. Ook op kantoor zijn er opties genoeg, weet je wat je bureaustoel allemaal kan? Heb je wel eens een andere bureauhoogte geprobeerd?



Heb je vragen of ideeën?

Twijfel je of je goed zit, of hoe je het materiaal goed gebruikt? Vraag het je ergo coach. In elke

regio binnen Witte Kruis zijn we vertegenwoordigd. Wij helpen je graag verder door mee te denken of je tips en tricks te geven.

COLOFON

Dit magazine is een uitgave van Witte Kruis. Gemaakt door en voor collega's.

Vind jij het leuk om ook een steentje bij te dragen aan de volgende editie van dit

magazine? Meld je dan aan bij Fleur van de Velde door een mail te sturen naar f.vande.velde@wittekruis.nl

De volgende editie van het fit for care magazine verschijnt in het najaar van 2020.

SYMPOSIUM FIT FOR CARE

12 MEI 2021
GREEN VILLAGE
NIEUWEGEIN

MET DIVERSE GASTSPREKERS

- EX-SPECIAL FORCES SANDER AARTS
- LAZY FITGIRL
- BETTER MINDS AT WORK

