

Samen sterk in de zorg

Een zorgsysteem uitwerken waar je duurzaam in kunt werken



“Zelfzorg voor de
jonge dokter”

Frouke Verdam
coach en NKO-arts



- Dit boek heb ik geschreven dankzij mijn ontmoeting met de Dalai Lama in 2012 in India.
- Hij was te gast op een medisch congres.
- Dan wordt mijn vraag uitgekozen en aan de Dalai Lama voorgelezen:
- *'How could we as doctors contribute to your vision of a better world?'*
- De Dalai Lama is even stil en antwoordt glimlachend:
- *'The most pivotal thing is that you as doctors take care of yourself first, just as well as you wish to take care of your patients'*
- .. Je kunt een speld horen vallen in de zaal...

Veranderde Zorglandschap (sociologisch en technologisch):

- **waardering** naar zorgverstrekkers -ook artsen- vervaagt
- **patiënt** is mondiger en meer geïnformeerd (bv. neemt “dokter google” als model)
- **maatschappij** kent hogere ziektelasten, vergrijzing populatie
- ziekte wordt als **verdienmodel** aanzien
- **gezondheidszorgsysteem:**
 - -digitale revolutie (en toch toenemende administratieve druk),
 - -hogere turnover van patiënten,
 - -hogere snelheid beschikbare behandelingen,
 - -...

Jonge artsen kwetsbaar?:

PRAKTIJK:

- lange werkdagen
- hoge werk- en prestatiedruk
- eigen zelfstudie en ontwikkeling her-oefenen
- proberen aangenomen te worden voor eigen specialisatie-keuze (krabbe arbeidsmarkt)
- hiërarchische werksfeer of de opleidingsklimaat zijn niet steeds ideaal

PIVATE LEVENSKEUZES:

- samenwonen met partner
- wel of geen kinderen (leeftijd van keuze!)
- al of niet een (tijdelijk) verhuis, rekening houdend met wachtdiensten

= RISICOFACTOREN voor burn-out, zorgwekkend voor arts en patiënt

= RISOCOKADER voor incidenten

Burn-out:

3 generaties:

- Millennials: 25 – 39 jaar
- Genratie X: 40 - 54 jaar
- Babyboomers: 55- 73 jaar

Dezelfde oorzaken Burn-out:

- **Bureaucratie:** papierwerk, EMD/EPD, portfolio, verzekeringsdocumenten,...
- Extreem hoge **werkbelasting en werktijden**
- **Gebrek aan steun** in de werkomgeving
- Gebrek aan participatie en autonomie (Nederland, vnl. artsen <35 jaar)

= RISOCOKADER voor incidenten en uitval

- “Volgens het eerder genoemde onderzoek van De Jonge Dokter werken **jonge artsen grofweg negen uur per week over**, meestal zonder compensatie in tijd of geld. Dat is één volledige werkdag per week. Als dat type werkethos wordt verwacht of als normaal wordt beschouwd, is het belangrijk om je af te vragen **of dat jij dat zelf normaal vindt.**”

- “Persoonlijk ben ik behalve voorstander van et optimaliseren van de draagkracht van jonge dokters, vooral ook voorstander van het verminderen van de draaglast, **door gewoonweg de CAO na te leven.**”
(zie bv. 20-punten CAO van de ASO; 01-08-2021)

- “Want hoe je het ook wendt of keert, uiteindelijk doen we dit onszelf als artsen aan. En we kunnen de **heersende norm misschien niet op stel en sprong veranderen, maar verandering begint met bewustwording en het onderling bespreekbaar maken van de situatie.**”

Plezier houden in mijn werk ; grenzen herkennen?

- **Waarom** ben ik gaan doen, wat ik nu doe? Is dit voor mij zinvol?
- **Gezonde teamgeest** in mijn netwerk: cohesie, gevoel nooit alleen te staan, elkander steunen (“schouderklopje”)
- eigen **autonomie** en je eigen professioneel blijven ontwikkelen
- **Participatie**: mogelijkheden van medezeggenschap, regelruimte?
- Hoe is de **werkcultuur** op de werkvloer: moedeloos gevoel tegen de stroom in te zwemmen? -> kleine initiatieven kunnen groot impact geven

Veilig incident melding?

Hoe is de **werkcultuur** op de werkvloer: moedeloos gevoel tegen de stroom in te zwemmen? -> kleine initiatieven kunnen groot impact geven

Voorbeeld: het ontwikkelen van een “**foutenfestival**” (2018: De Jonge Dokter, NI) om **fouten bespreekbaar te maken** (“medemenselijkheid: we zijn allemaal verre van perfect, en iedereen maakt fouten. De kunst is om van die fouten te leren en je mild en ontvankelijk op te stellen”)

Dit geeft een extra dynamiek om elkander te respecteren, te ondersteunen en tevens eruit te leren.

Zowel artsen als patiënten varen er goed bij