



**HOGESCHOOL
ROTTERDAM**

Toekomstmakers

Workshop 1 – Gezond werken begint met de opleiding.

Hoe kan je integraal gezond werkgedrag van de student en de (beginnende) professional bevorderen?

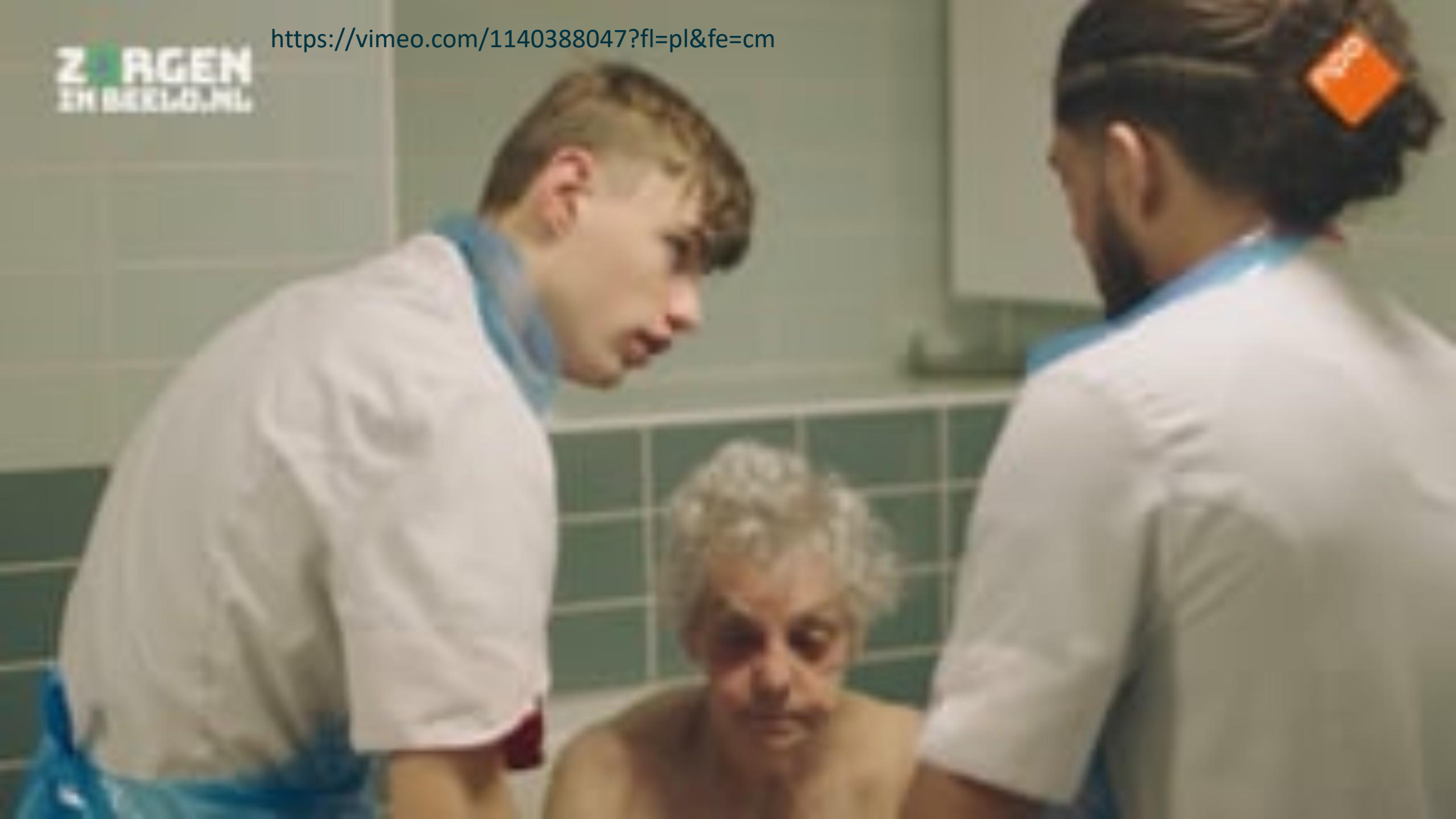


Pepijn Roelofs

Teuntje Schaevers







Wat heb je gezien, gehoord of ervaren in dit videofragment dat volgens jou het meest relevant is voor het onderwerp: gezond werkgedrag?



Common practices

Wonen Revalideren Eerstelijnszorg

De Hoven



Samen maken we De Hoven, samen
maken we Groningen!



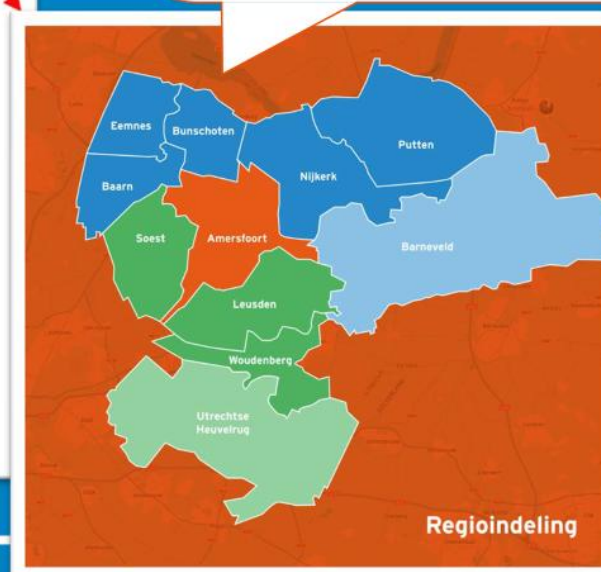
Good practices

3.0

Welkom bij **Beweging 3.0**



3.000 medewerkers
2.000 vrijwilligers
12 locaties
25 teams (gespec.)
wijkverpleging
1.200 bewoners zorglocaties
1.900 cliënten wijkverpleging



Koers 2028

De hele zorgsector is aan het veranderen. Waar voorheen al vrij snel zorg en ondersteuning klaar stond, is dat nu en in de toekomst niet meer mogelijk én ook niet meer passend. Wij vinden eigen regie op je leven, eigen keuzes kunnen maken en zo lang mogelijk zelfstandig blijven



Onze Missie

Aangenaam Leven

Aangenaam Wonen

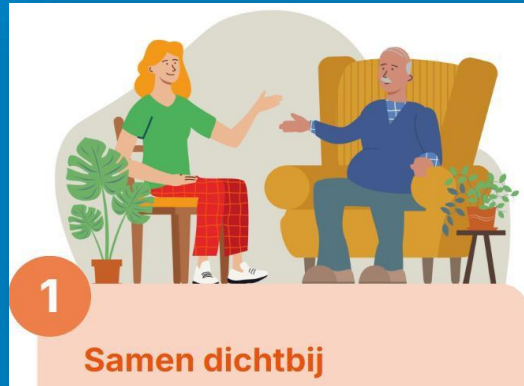
Aangenaam Werken

Aangenaam Samen Leven Samen Werken



Onze Benadering “Zo doen we dat”

Programmalijnen: 6 strategische thema's





Medewerkersreis verbonden aan

- Strategische Koers
- Onze Benadering
- Kernwaarden
- Kerncompetenties
- Wetenschappelijke inzichten

Onze Medewerkersreis

De Route naar Werkgeluk

W&S

Talent aantrekken dat past bij onze missie en cultuur

Onboarden

Een warme start die verbinden, leren en blijven versterkt

Leren & Ontwikkelen

Gerichte groei in vakmanschap en persoonlijk leiderschap

Vitaal werken

Eigen regie en vitaliteit stimuleren, voor duurzaam en met plezier werken

Loopbaan Ontwikkeling

Vooruitkijken en kansen creëren in elke fase van het werklevens

Veerkrachtiger dankzij een gesprek met The Mental Move

Judith Stemmler, Idelette Sleurink en Ruth van Rensen hebben onlangs gesproken met een psycholoog van The Mental Move. In onderstaande video delen ze hoe dit hen heeft geholpen:



**Vitaal zijn met
The Mental Move**



Beste collega,

We begrijpen dat het werken in de zorg uitdagend kan zijn en daarom willen we jou de best mogelijke ondersteuning bieden, zodat je met plezier en vitaliteit je werk kunt blijven doen. Samen streven we ernaar om de beste zorg en ondersteuning te bieden aan degenen die het nodig hebben.

Daarom willen we je graag kennis laten maken met The Mental Move, een platform dat speciaal is ontworpen om jouw mentale welzijn te ondersteunen. Via de app van The Mental Move kun je kosteloos en anoniem toegang krijgen tot e-learnings, workshops en persoonlijke coaching.

Of je nu wilt werken aan je mentale veerkracht, beter wilt omgaan met stressvolle situaties, of gewoon behoefte hebt aan een luisterend oor, The Mental Move staat voor je klaar.

DOWNLOAD DE APP NU EN BEGIN MET INVESTEREN IN JEZELF EN JE WELZIJN. BEKIJK DE INSTRUCTIES OP DE ACHTERKANT VAN DEZE KAART!

Samen zorgen we ervoor dat jij fit en vitaal blijft, zodat je optimaal kunt blijven bijdragen aan de zorg die we bieden.

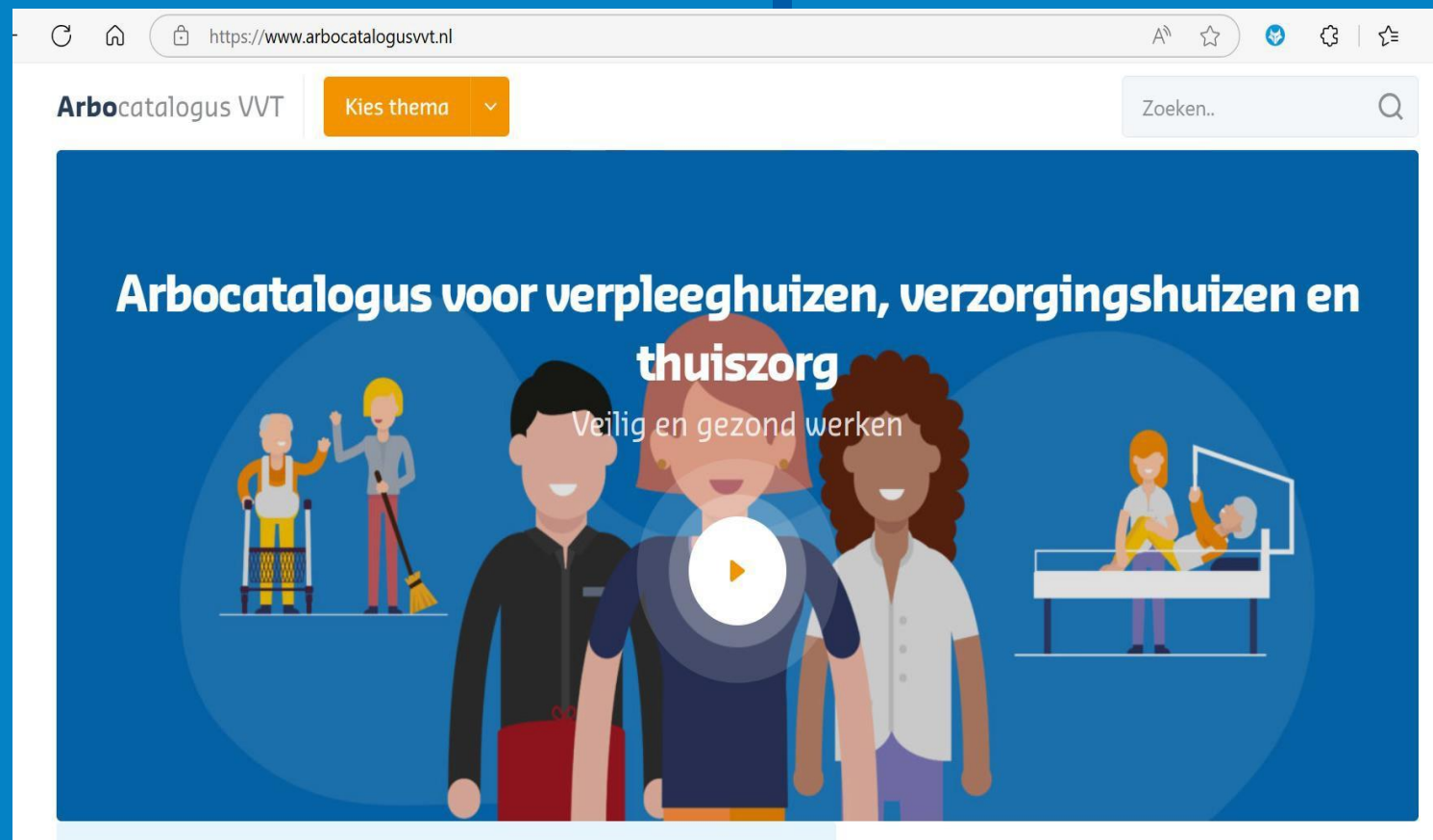


Beweging 3.0

Zorg met aandacht

Arbo & Preventie

Voorkomen van fysieke overbelasting



Preventiebeleid Fysieke Belasting: Big Five

Hoe ga je om met fysieke belasting?

Aangenaam werken betekent dat je ook aan je eigen gezondheid denkt. Om lichamelijke klachten te voorkomen, is het belangrijk om te letten op 5 punten. We noemen ze de Big Five. Je ziet ze hieronder.

1 Jij staat op 1!

Je wilt het beste voor je cliënt. Maar denk je ook aan jouw eigen gezondheid? Veilig en gezond werken gaat altijd voor! Ook als dat betekent dat het vervoer met foto's en het vervoer waar de cliënt zo aan gehecht is, niet in de kamer kan blijven staan omdat er met een hulpmiddel gewerkt moet worden.

2 Ken de mobiliteitsklasse van je cliënt

Zo weet je welk hulpmiddel noodzakelijk is en hoe je de cliënt moet helpen. We werken altijd binnen de praktische lijnen fysieke belasting.

3 Houd je aan de gemaakte afspraken

Vaak volgens de gegeven instructie en gebruik altijd een hulpmiddel als dat is afgesproken.

4 Kan het beter of slimmer?

Ge in gesprek met je team en leidinggevende als het werk beter of slimmer gedaan kan worden. Je kunt ook advies vragen aan de adviseur Arbo & Gezond Werken of de Trainer Fysieke Belasting.

5 Een pijntje hoort er NIET bij!

Elkaar je lichamelijke klachten bij het werk? Blijf er niet mee rondlopen maar bespreek het met je team en leidinggevende. Onderzoek samen wat er nodig is.

Zorg met aandacht **Beweging 3.0**

1. Jij staat op 1!
2. Ken de mobiliteitsklasse van je cliënt
3. Houd je aan de gemaakte afspraken ...
4. Kan het beter of slimmer?
5. Een pijntje hoort er NIET bij!



Scholing Fysieke Belasting

1. Houding (+ techniek + beweging)
2. Arbo: ruimte en hulpmiddelen
3. Benaderingswijze cliënt: haptonomie



Nursing Life Monitor – onderwijs

Doel Nursing Life Monitor:

1. Bewustwording: check-in student
2. Monitoren over de tijd
3. Terugkoppeling geven
4. Ondersteuningsmogelijkheden aanbieden
5. Mogelijkheden onderzoek (met toestemming)



Nursing Life Monitor – integratie onderwijs

Jaar 1 – Onderwijsperiode 1&2 na snuffelstage

- **Hoe gaat het met mij?** Intro Nursing Life Monitor in leerlijn Persoonlijke en professionele Identiteit en evaluatie

Jaar 2 – Semester 1 of 2 – 2 x in stage

- **Hoe gaat het met mij i.r.t. stage?**

Lessen over hoe mentale en fysieke gezondheid te managen, weerbaarheid en de-escalerend werken

Jaar 3 – Semester 1&2 – 2 X in elke stage

- **Hoe gaat het met mij i.r.t. stage?**

Nursing Life Model – hoe werkt mijn opwaartse en neerwaartse spiraal? Signaleringsplan – balans werk-privé

Jaar 4 – Semester 2 – 2X in stage 4.2

- **Waar floreer ik? Hoe verkrijg en behoud ik mijn beroepsvitaliteit?**

Grip op mijn beroepsvitaliteit – oriëntatie op toekomstige werkplek/doelgroep – wat is belangrijk voor mij – wat verwacht een werkgever?



<https://www.youtube.com/watch?v=1okKn3suJjk&t=3s>

Slaapkwaliteit

Deel 1 - Betekenis en fysiologie

**Hoe komen we met elkaar tot gezond
werkgedrag van studenten en
(beginnende) medewerkers in de zorg?**



"Wat ervaar jij?"

Welke goede voorbeelden zie jij, waarin gezond werkgedrag van de student en de (beginnende) professional samen komen?

Welke uitdagingen /belemmeringen zie je in de dagelijkse praktijk om gezond werkgedrag van de student en de (beginnende)professional te bevorderen?



"Wat vind jij dat er nodig is?"

"Denk aan een moment waarop jij bij jezelf gezond werkgedrag
ervaarde tijdens stage of werk.
Wat maakte dat mogelijk?"

"Wat kunnen we morgen al anders doen om gezond werkgedrag te
bevorderen?"



Take home message/ Gedachten voor bij het tandenpoetsen?

"Alle puzzelstukken zijn aanwezig.
Nu is het aan ons om ze samen te leggen"



teuntje.schaefer@hr.nl
pepijn.roelofs@hr.nl





**HOGESCHOOL
ROTTERDAM**

Toekomstmakers