

VILENTE

Magazine



#DUURZAME
INZETBAARHEID

#TALENTEN VAN VILENTE

#ZORG VOOR
JEZELF



“In dit magazine lees je meer over hoe jouw collega’s denken over hun eigen inzetbaarheid en hoe zij dat in de praktijk brengen. Laat je inspireren!”



Mariëlle Veenendaal en Ton Poos

Colofon

Het Vilente Magazine is een eigen uitgave. Eindredactie: Ina van Riel, Pauline Tirion, Omar Yarja. Teksten door Feike Klomp Tekst. Fotografie door Erik de Wilde, Prodifo en Zorgfotograaf Astrid Bron. Vormgeving & DTP door Blits Web & Design.



Fit aan de start



“Wij zijn bij Vilente nu meer dan een jaar bezig met het duurzame inzetbaarheidsbeleid. Met resultaat”, volgens Mariëlle Veenendaal. Mariëlle is in het managementteam degene die onder andere gaat over duurzame inzetbaarheid binnen onze organisatie. En uiteraard heeft onze bestuurder Ton Poos hier ook ideeën over: “Een medewerker die goed in zijn of haar vel zit, kan ook goed zorgen voor onze bewoners en cliënten”.

“Naast dit magazine, de training preventie fysieke belasting, het duurzame inzetbaarheidsgesprek en de preventiecoaches, komt ook Vilente Vitaal uit dit beleid voort”. Ton Poos geeft aan dat duurzame inzetbaarheid van medewerkers een enorm belangrijk thema is binnen Vilente. “Met Vilente Vitaal, een speciaal programma waarin wij ondersteund worden door Fitter Nederland, willen wij vooral goed zorgen voor onze medewerkers, de Talenten van Vilente. Medewerkers die lekker in hun vel zitten, gemotiveerd zijn, goed opgeleid, kunnen ook op een goede manier zorgen voor onze bewoners en cliënten.” Mariëlle vult aan: “Het programma gaat in op Gezondheid & Vitaliteit en op Bezieling & Welbevinden, twee van de vier pijlers van duurzame inzetbaarheid. Het is belangrijk om hier met elkaar bewust mee bezig te zijn en te kijken hoe wij elkaar kunnen helpen duurzaam aan het werk te blijven. Dit betekent niet dat we allemaal topsporters moeten worden. Kleine dingen zijn natuurlijk ook prima. Zoals een wandeling in de pauze of het eten van fruit.”

Hoe gaan Ton en Mariëlle zelf om met duurzame inzetbaarheid? Voor Ton geldt vooral dat hij enorm gebaat is bij bewegen, bij sporten. “Dat helpt mij. Bewegen in combinatie met voldoende tijd nemen om dingen te laten bezinken, zorgen ervoor dat de meest fitte Ton aan de start verschijnt. Tijdens de training voor vitaal leiderschap besepte ik mij dat. Voor leidinggevend is het goed bewust te zijn wat allemaal invloed heeft op je gezondheid en vitaliteit.” Mariëlle was zich er bijvoorbeeld ook niet bewust van dat goed slapen heel belangrijk is om je fit te voelen en dat veel ‘problemen’ rondom vitaliteit daar vandaan komen. “Als je dit weet kan je hierover ook makkelijker in gesprek gaan met medewerkers. En we hebben bijvoorbeeld ook besproken wat het effect is van bewegen voor het brein. Door meer te bewegen, kan je zaken beter verwerken en voel je je fitter.”

Heb jij vragen over je eigen inzetbaarheid? Ga dan in gesprek met je leidinggevende of neem contact op met Ina van Riel, adviseur duurzame inzetbaarheid op (06) 38 78 30 18 of via i.vanriel@vilente.nl.

Veel leesplezier!

Vilente Vitaal

Om je hierin te ondersteunen biedt Fitter Nederland jou, namens Vilente, het programma Vilente Vitaal aan. Het speciaal ontwikkelde vitaliteitsprogramma helpt om op een laagdrempelige wijze doelen op het gebied van fysieke en mentale fitheid te behalen. De specials en challenges zijn toegankelijke programma's die worden aangeboden en van kortere duur zijn. Hier kun je met een team collega's aan deelnemen. Daarnaast kun je op individuele basis een persoonlijk fitheidsplan volgen of deelnemen aan workshops of lezingen.

HOE KUN JE MEEDOEN?

Deze zomer gebruiken we om het programma vorm te geven op basis van wat jij interessant vindt en waar jij behoefte aan hebt. Je kunt deelnemen aan de challengeweek '7 Dagen Meer Energie', leuke informatie lezen op www.vitaal.vilente.nl, recepten downloaden, je stem laten horen via een poll en je vragen stellen aan het team van Fitter Nederland.

Bekijk de agenda op de website van Vilente Vitaal om te zien aan welke activiteiten je kunt deelnemen.

Tijdens het event op 12 september wordt Vilente Vitaal feestelijk gelanceerd en laten we weten wat we gedaan hebben met alle goede tips en ideeën. Jij komt toch ook?

DE CHALLENGEWEEK '7 DAGEN MEER ENERGIE'

Voel jij je wel eens moe of futloos? Heb je 's avonds na het werk geen zin of geen puf meer om nog te gaan sporten of iets te ondernemen? Ervaar je gedurende de dag wel eens dips? Dan is deze challengeweek iets voor jou!

WAT LEVERT DE CHALLENGEWEEK JOU OP?

- Je leert het verschil tussen gezonde en ongezonde vermoeidheid!
- Je leert hoe je meer energie krijgt!
- Je leert hoe de ideale beweegweek eruit ziet!
- Je leert etiketten van voedingsproducten lezen en suikers te herkennen (waardoor een hoop vermoeidheid en overgewicht voorkomen wordt)!
- Je krijgt tips om beter te slapen!
- Je leert hoe je direct in actie kunt komen!

Als je meer energie hebt, zal je makkelijker voor elkaar krijgen wat belangrijk voor je is. Meer energie zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit, je meer uit je dag kan halen en meer kan genieten. We gaan aan de slag met kennis, je beweegdagboek en leren je hoe een ideale beweegweek eruit ziet.

DEELNAME IS VRIJBLIJVEND

Je bepaalt zelf hoe je invulling geeft aan het programma en welk onderwerp je het meeste aanspreekt en je graag in wilt verdiepen. We nodigen je van harte uit om mee te doen.

SUPPORT

Heb je vragen over het programma of de activiteiten? Of wil je persoonlijk advies en hulp bij het behalen van jouw gezondheidsdoelen? Dan staat het team van Fitter Nederland voor je klaar. Je kunt ze bellen op **026 - 84 48 445** of stuur een e-mail naar info@fitternederland.nl.

Jouw team in 12 weken vitaal!

Met het 12 weken programma kan iedereen o.l.v. onze coach werken aan zijn/haar persoonlijke fitheid. Tijdens het programma kijken we met elkaar hoe we op de werkvloer gezonder kunnen leven: meer bewegen, maar ook minder prikkels, gezonde voeding, wijze van communiceren en mogelijkheden om stress te reduceren worden bespreekbaar gemaakt.

Er wordt gewerkt met week opdrachten. Dit werkt motiverend, maar geeft ook inspiratie voor nieuwe gewoontes in de teams, in het werk en thuis.

Tijdens het programma ontvang je de Fitgids voor werkend Nederland, elke week een kennisnieuwsbrief en krijg je (naar wens) een coach en/of kunnen bij ons terecht voor persoonlijk advies.

We gaan van start met 5 teams binnen Vilente. Je vormt met jouw collega's een team, dus we doen het samen, ieder op zijn of haar eigen manier. Wil je meedoen met jouw team? Stuur je teamvideo op naar communicatie@vilente.nl en vertel waarom jullie dit verdienen. De winnaars maken we bekend op het Vilente Vitaal event op 12 september.

We starten op 30 september, zo heb je nog voor de kerst jouw doelen behaald!

VILENTE VITAAL

ZORG VOOR JEZELF

Je vitaal en lekker in je vel voelen, zijn van essentieel belang om goed je werk te kunnen doen. Als professionals in de zorg zijn we continue bezig met zorgen voor de ander, maar hoe goed zorgen we voor ons zelf?

Tijdens de Kick-off van Vilente Vitaal staan we stil bij deze centrale vraag! Onderwerpen als leefstijl, fysieke en sociale werkomgeving en mentale werkbelasting zijn onderwerpen die tijdens deze middag aan bod komen. We willen graag met je in gesprek. Inhoud en fun gaan hand in hand. Even niet zorgen voor een ander, maar juist zorgen voor jezelf!

**SAVE
THE DATE**

12 SEPTEMBER

TIJD: 13.30 TOT 18.00 UUR

WAAR: FORT LENT

ZET 12 SEPTEMBER IN JE AGENDA

VILENTE VITAAL

12 WEKEN PROGRAMMA

**30 SEPTEMBER STARTEN WE MET HET VILENTE VITAAL
12 WEKEN PROGRAMMA! DOE JIJ OOK MEE?**

WAT KRIJG JE DEZE 12 WEKEN?

- Elke week een vitaal thema zoals: Meer energie, Verminder stress of Gezonde voeding
- Het boek "de Fitgids voor werkend Nederland"
- Elke week een kennisnieuwsbrief
- Een coach voor persoonlijk advies

Vorm met jouw collega's een team,
dus we doen het samen!

1

Maak een teamvideo waarin je
vertelt waarom jullie dit verdienen

2

Stuur je teamvideo op naar
communicatie@vilente.nl

3

Er is plek voor 5 teams,
dus wees er snel bij!

4

De winnaars maken we bekend op het
Vilente Vitaal event op 12 september

5

MEER INFO VIND JE OP VITAAL.VILENTE.NL



Zekria Amani

Pak je kansen en leun niet achterover

Als je met ondersteuner welzijn Zekria Amani in gesprek gaat, dan berg je maar. Wat een enthousiasme, bevoegenheid en energie straalt hij uit. Aan power geen gebrek. Zekria werkt sinds kort als ondersteuner welzijn bij Vilente Het Beekdal in Heelsum. Het verhaal van een man uit Afghanistan vol met ambities.

Toen hij in 2003 vanuit Afghanistan in Nederland aankwam, is hij direct in actie gekomen. Achteroverleunen was er niet bij. Dat past niet bij hem: "Een van de eerste dingen die ik wilde oppakken was de Nederlandse taal leren. Maar ik vond het toen ook al direct belangrijk om mensen te leren kennen. In Arnhem kwam ik in contact met iemand van de Arnhemse schaakvereniging. Hierdoor kon ik mensen ontmoeten. Verder kreeg ik hulp van alle kanten om werk te vinden."

AAN DE PRAAT

Zo gezegd, zo gedaan. Zekria ging bij verpleeghuis Martinushof in Arnhem als vrijwilliger aan de slag. "Daar hielp ik mensen met eten geven of maakte een praatje." Maar dat was allemaal nog maar het begin. Zekria dook de studieboeken in en rondde verschillende opleidingen (mbo en hbo) Nederlands af. Hij werd stagiaire bij Martinushof en werkte vervolgens in Nijmegen en Deventer. "In 2013 kwam ik in gesprek met Vilente. Mij werd een baan als bode aangeboden. Ik was er blij mee. Het werk was erg afwisselend. Ik werkte binnen, maar reed ook met de auto van Vilente rond. Ik voerde uiteenlopende opdrachten uit en leerde ondertussen verschillende mensen binnen Vilente kennen." En dat is niet zo verwonderlijk. Zekria maakt namelijk erg makkelijk contact.

"IK VERTELDE DAT IK MEER IN MIJ HAD"

"Toch voelde ik dat ik meer in me had, ondanks deze leuke baan", benadrukt de energieke Zekria. "Ik toonde interesse in de nieuwe functie van ondersteuner welzijn bij Vilente Het Beekdal. Sinds 10 april vervul ik deze nieuwe rol." Die lijkt Zekria op het lijf geschreven. "Ik help mee met het ontbijt, de lunch en het avondeten, maak een praatje, organiseer leuke activiteiten, doe spelletjes met de bewoners en ben met hen in gesprek." Als het even kan is hij met de Nederlandse taal bezig. Het is gewoon knap hoe hij onze taal in 16 jaar eigen heeft gemaakt. Zo heeft hij bijvoorbeeld al twee keer rond kerst een gedicht gemaakt voor Vilente.

"Ik wil laten zien dat je van onmogelijkheden, mogelijkheden kan maken."

MAN MET EEN MISSIE

Zekria heeft een enorme bewijsdrang. Op een positieve manier. Het is duidelijk een man met een missie: "Ik wil laten zien dat je van onmogelijkheden, mogelijkheden kan maken. Dat geldt voor iedereen. Of je nu als vluchteling hierheen komt of als Nederlander hier woont en werkt. Neem het initiatief, pak je kans, wacht niet af. Daar krijg je veel voor terug."

Brenda zit weer in haar kracht

Herken je dat? Je ziet tegen de werkdag op, je zit niet meer in je kracht. Het wordt je allemaal even teveel. Alleen weet je op dat moment nog niet waar dat vervelende gevoel vandaan komt. Het overkwam Brenda van der Kuur die al 21 jaar bij De Klinkenberg werkzaam is. Ze zocht hulp bij een coach, keek zichzelf eens goed in de spiegel, herpakte zich en zie daar. Brenda maakte een 'doorstart' bij locatie De Klinkenberg en straalt weer helemaal. Over duurzame inzetbaarheid gesproken.

VIG'er Brenda gaat er eens goed voor zitten als ze haar verhaal vertelt. Op een open manier deelt ze haar ervaringen: "Tot na de zomer van 2018 werkte ik bij De Klinkenberg bij een somatische doelgroep met een psychische grondslag. Daarnaast deed ik ook de coördinatie van de leerafdeling. Gedurende de tijd merkte ik dat ik steeds meer tegen het werk opzag. Ik zat niet meer goed in mijn vel, terwijl ik van nature een aanpakker ben en nuchter tegen zaken kan aankijken. Het werd me allemaal teveel. Ook thuis zat ik erover na te denken. Toch kon ik niet duiden wat nou precies de oorzaak was."

ANDERE ROL

Op een gegeven moment was Brenda de situatie beu en ging in gesprek met haar teamleider. "Zij vroeg mij wat ik nodig had om hier uit te komen. Ze adviseerde mij om via afdeling P&O een coach in de arm te nemen. Dat heeft gewerkt, en hoe." Deze gesprekken met de coach leverde Brenda nieuwe inzichten op. Niet alleen dat. Ze heeft inmiddels een andere rol bij De Klinkenberg die veel beter bij haar past.

INTERACTIE

Hoewel Brenda werken in 'de somatiek' altijd mooi heeft gevonden, begon het haar nu tegen te staan. Vooral de overkill aan psychische problematiek. "Het eenrichtingsverkeer, het maar blijven geven, zonder dat er zichtbare dankbaarheid voor terugkwam. Ik had er moeite mee. Ik kon mezelf niet zijn." Samen met afdeling P&O zocht ze naar een nieuwe rol binnen De Klinkenberg. En dat is gelukt. "Sinds 1 december werk ik op afdeling De Zwaluw. Hier verblijven cliënten tijdelijk voordat ze weer naar hun vertrouwde omgeving terug kunnen. Die kleinschaligheid en het persoonlijke vind ik super. Er is veel meer interactie. Dat is wat bij mij past."

TOTAALPLAATJE MAAKT MIJ BLIJ

Brenda is blij met haar nieuwe plek. Bovendien waardeert ze de moeite die door Vilente is gedaan om haar te helpen: "Het totaalplaatje maakt me blij. Stiekem had ik niet gedacht dat ik dit zo leuk zou vinden. Al met al heeft dit proces mij veel gebracht. Ik zie nieuwe mensen, het houdt je fris en ik heb nu veel meer energie. Ik voel me happy, want de zorg is toch mijn ding. Nu kan ik geven en krijg ook veel terug. Ideaal dus. Ik merk dat ik veel meer in mijn kracht zit, en ga bovendien met een voldaan gevoel naar huis. En dat is voor mijn thuisfront natuurlijk ook fijn."



Brenda van der Kuur

"Er is veel meer interactie. Dat is wat bij mij past."

Hou de regie en blijf duurzaam inzetbaar

Former Halma



We gaan allemaal weleens over de grens heen. Soms nemen we teveel hooi op de vork, of zijn er andere omstandigheden waardoor verzuim op de loer ligt. Gelukkig kun je bij ziekteverzuim, of als de emmer bij je dreigt over te lopen, bij Perspectief terecht. Onze arbodienst en specialist op het gebied van preventie, verzuim, arbeidsmobiliteit en duurzame inzetbaarheid. Verzuimconsultants Rinske Platvoet en Marije Sanderman en bedrijfsarts Former Halma vertellen meer over hun rol.

Rinske Platvoet werkt nu zo'n drie jaar voor Perspectief en sinds kort neemt ze ook medewerkers van Vilente onder haar hoede. Graag deelt ze haar ervaringen. "Bij verzuim spelen meerdere factoren een rol. Iedereen is anders, en dat zie ik vaak terug tijdens de gesprekken die ik als verzuimconsultant voer." Soms heeft iemand een tijdlang te hard gewerkt, met als gevolg dat de emmer is overgelopen. "Maar vaak is de situatie complexer, en vraag ik mij bij contactmomenten meerdere dingen af. Zijn er medische klachten? Speelt er privé iets? Is iemand misschien juist te gedreven, waardoor iemand teveel op het bordje heeft? Heeft iemand het nog wel naar zijn zin op het werk en is hij/ zij nog voldoende in staat om zijn werk te kunnen doen? Wat is hij of zij voor iemand? Ik vind het een uitdaging om samen met de bewuste medewerker eerst de problematiek goed in kaart te brengen, om vervolgens naar passende oplossingen te zoeken."

GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Perspectief en Vilente zien graag dat de medewerker de regie pakt om duurzaam inzetbaar te blijven. Daar past goed voor jezelf zorgen ook bij. "Daarnaast is het van belang dat je je grenzen weet en dat je goed in je vel zit. Want als je ergens plezier in hebt, kan je veel meer hebben". Daar is Marije Sanderman van overtuigd.

Bewegen is goed voor ons allemaal. Die boodschap straalt het team van Perspectief graag uit. "Vanuit Perspectief zijn we ook dagelijks bezig om onze eigen vitaliteit en het werkplezier te vergroten." Vitaliteit en bevlogenheid, zowel in als buiten het werk, zijn favoriete thema's van Rinske en Marije. "Het geeft ons voldoening om hierin bij te kunnen dragen bij Vilente."



Rinske Platvoet

“De kunst is om te zorgen voor jouw gezondheidsbalans.”

FORMER HALMA: “BETROKKENHEID EN LOYALITEIT KAN OOK VALKUIL ZIJN”

Als je je ziek hebt gemeld of je loopt rond met medische vragen, dan kun je terecht bij bedrijfsarts Former Halma van Perspectief. “Vaak gaat het eerste contact via de verzuimconsultant. Daarna kom ik eventueel in beeld”, legt Former uit. “Belangrijk bij (frequent) verzuim is de inventarisatie van de problematiek. Veel is afhankelijk van de aard en achtergrond van de klacht.” De praktijk leert dat er in hoofdlijnen twee ‘soorten’ ziektebeelden zijn, weet de ervaren bedrijfsarts inmiddels: “Medewerkers komen bij mij met klachten op mentaal gebied of vanwege specifieke in de zorg vaker voorkomende fysieke klachten.”

“IK HELP JE GRAAG OP WEG NAAR DUURZAME INZETBAARHEID”

Gelukkig biedt het werken in de zorg steeds meer hulpmiddelen om het praktische werk te vergemakkelijken. En dat helpt om langdurige fysieke belasting te voorkomen. “Daarom is het belangrijk dat jonge medewerkers daar direct veel gebruik van maken, en dat ze zich bewust zijn van de hulpmiddelen. Dat draagt bij aan hun duurzame inzetbaarheid.” Geregeld maken medewerkers gebruik van het preventief open spreekuur bij Perspectief: “Iedereen heeft het recht om hier gebruik van maken. Meestal weet de werkgever ervan, maar het is niet verplicht om dat te melden.”

Former merkt dat medewerkers van Vilente over het algemeen erg betrokken en loyaal zijn: “Dat is ook een valkuil. Vaak cijferen medewerkers zich weg, omdat ze de cliënt centraal stellen. Prima, maar vergeet jezelf niet. Maak het bespreekbaar als je ergens tegenaan loopt. De kunst is om te zorgen voor jouw gezondheidsbalans. Met hard werken is niets mis, maar als je te veel moet compenseren dreigt er overbelasting. Het kan ook zijn dat je niet meer op de goede werkplek zit. Dan zit er niets anders op dan een andere keuze te maken. Daar helpen wij bij. Soms leidt het niet maken van keuzes juist tot lange afwezigheid. Ik zie het als een kracht, en geen teken van zwakte, als iemand zichzelf in de spiegel kijkt en hulp zoekt. Dat vind ik mooi om te doen: jou op weg helpen naar duurzame inzetbaarheid waar jij en Vilente blij van worden.”



Marije Sanderman

Even voorstellen. Sinds begin maart is Carla van Busschbach (45) de nieuwe medewerker welzijn bij locatie De Sonnenberg. Een nieuwe functie binnen Vilente, die mooi aansluit bij de duurzame inzetbaarheidsgedachte. De belangrijkste insteek van de functie: oog voor de individuele behoefte van de bewoner op welzijnsgebied. Eenzaamheid voor zijn. Carla vindt het geweldig om te doen.

Medewerker welzijn meer dan een luisterend oor

"Ik werk al heel wat jaren in de zorg. Pakweg 22 jaar geleden heb ik ook bij De Sonnenberg gewerkt, toen nog bij de oude locatie. Na een aantal omzwervingen in de zorgwereld ben ik weer terug op het oude nest. Er is zelfs een collega die er nog werkt en mij direct herkende. Leuk." Carla komt goed beslagen ten ijs terug bij Vilente, want ze heeft de opleiding Sociaal Agogisch Werk gevolgd en afgerond.

MEER AANDACHT VOOR CLIËNTEN

"Het leuke is dat ik mijn functie grotendeels zelf mag invullen, binnen bepaalde kaders uiteraard. Het belangrijkste doel is om meer aandacht te geven aan de cliënten. Eenzaamheid onder de ouderen ligt namelijk voortdurend op de loer. Ik krijg bijvoorbeeld ruimte voor 1-op-1 gesprekken. Soms leidt dat ertoe dat ik een spelletje doe met de cliënt, maar

het is nou ook weer niet de bedoeling om alleen spelletjes te gaan doen hoor. Het is veel breder, aandacht 'op maat'. Daar gaat het om. Waar heeft mevrouw of meneer op dat moment behoefte aan, en hoe kunnen wij een plan van aanpak maken."

Ze noemt een voorbeeld dat haar is bijgebleven: "Ik had een fijn gesprek met een mevrouw. Haar kinderen wonen ver weg, zei ze. Ze voelde zich eenzaam. Het bleek dat ze graag even naar buiten wilde. Nou, dan doen we dat toch? Ik reed haar rond en ze knapte helemaal op. Het is de aandacht voor de mensen die het verschil kan maken."

MET ELKAAR IN CONTACT

Carla kan ook als vliegwiel dienen om bewoners met elkaar in contact te brengen, legt ze verder uit: "Stel ik heb een gesprek met de heer 'X' die veel belangstelling heeft voor de Tweede Wereldoorlog. Dan kan het maar zo zijn dat ik hem in contact breng met de heer 'Y' die dezelfde interesse heeft. Zo kun je mensen samenbrengen en blij maken."

WIJ VERSTERKEN ELKAAR

Niet alleen eenzaamheid staat hoog op de lijst natuurlijk. Bewegen is een ander aandachtsveld, benadrukt de enthousiaste Carla: "Ik werk bijvoorbeeld samen met de ergotherapeut en de fysiotherapeut. Wij kunnen elkaar versterken. Als ik merk dat iemand graag wil bewegen of daarvoor openstaat, of ik merk dat er fysieke ongemakken zijn, laat ik dat weten. Andersom kan natuurlijk ook. Dus als de therapeuten merken dat de cliënt tijdens de beweegactiviteit toch wat teruggetrokken is. En als iemand gebruik wil maken van het fietslabyrint kan ik vragen of een vrijwilliger hem of haar onder de hoede neemt." En zo zijn er verschillende nuttige rollen die de medewerker welzijn kan vervullen. "Ik ben overigens niet alleen. Er komt nog een andere collega bij. Het is het mooiste werk wat er is. Dankbaar werk ook."

Carla van Busschbach



"Het is de aandacht voor de mensen die het verschil kan maken."



Carola de Jong

Van jeugdwelzijnswerk naar zij-instromer

Het werkzame leven van Carola de Jong (49) heeft een bijzondere wending gekregen. Sinds eind vorig jaar is ze als zij-instromer werkzaam bij locatie Het Beekdal in Heelsum. Ze doet haar werk vol overgave en met plezier. Bij toeval kwam ze bij Vilente terecht. Graag doet ze haar verhaal.

Carola werkt op dit moment als leerling zij-instroom op afdeling Jufferswaard van het fonkelnieuwe woonzorgcentrum Het Beekdal. "Ik heb al heel wat verschillende banen gehad. Van functies in het jeugdwelzijnswerk, een kinderhotel, het zwemonderwijs, de gehandicaptenzorg tot aan werkzaamheden in de psychologie. Ook coaching, massage en healing staan op mijn cv. Toch ben ik eigenlijk via via hier in Heelsum terechtgekomen."

HOE HET BEGON

Hoe was je route in een notendop? "Ik kwam als vrijwilliger trouw langs bij een mevrouw in locatie Pieter Pauw in Wageningen. Op een gegeven moment kreeg ik steeds meer reacties van bewoners aldaar. Die zeiden dan: 'Carola, kom bij ons werken joh, ze zoeken nog mensen'."

Daar ging ze over nadenken. Het idee trok haar wel aan. "Ik vroeg of ik een dagje mee kon draaien om het werk inhoudelijk eens te bekijken.

Ook dat beviel goed. Ik besloot om te reageren." Zogezegd, zo gedaan. Na wat heen en weer contacten binnen Vilente, kwam ze in contact met Rinus Lodder, locatiemanager Het Beekdal in Heelsum. "Iemand zei 'Je moet Rinus eens bellen'. Nou dat heb ik geweten", lacht ze hardop. "Het contact was binnen een paar dagen geregeld. Sterker, het contract voor leerling zij-instroom zat snel in de tas."

AFSTUDEREN ALS VIG-ER

En nu? "Ik volg op donderdag een opleiding bij de Zorg & Werk Academy in Ede. En hoop daar einde van dit jaar als VIG-er af te studeren. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik het hartstikke leuk vind allemaal. De fijne bewoners, de behulpzame collega's, de gesprekken met de cliënten, hun verhalen. Het is dankbaar werk. De belevingsgerichte zorg werpt zijn vruchten af."

Heb je nog ambities Carola? "Eerst wil ik natuurlijk de opleiding afronden, en mij verder bekwamen. In de toekomst zou ik het wel leuk vinden om nieuwe zij-instromers te begeleiden en op weg te helpen. Al met al heb ik nog geen seconde spijt van mijn overstap naar Vilente."

20 september 2019

12e Zorgmarathon op Papendal



De Zorgmarathon is een estafeteloop voor medewerkers en bestuurders uit de zorg. Op het Sportcentrum Papendal in Arnhem gaan teams van maximaal 10 lopers de uitdaging aan om samen 42 kilometer en 195 meter te lopen. Ieder loopt een ronde van 4,2195 km in twee rondjes van 2,1 km.

Vilente zou graag meedoen met minimaal 1 team!

Lopen houdt je niet alleen lichamelijk fit, maar ook geestelijk gezond. Bovendien stimuleert het de collegialiteit en is het gewoon heel erg leuk om mee te doen! En je loopt ook nog eens voor een goed doel.

Enthousiast om mee te doen? Meld je dan bij teamcoördinator Sandra Buijnick, teamcoach bij Pieter Pauw. Meer informatie? Neem een kijkje op www.demarathons.nl/zorgmarathon

'De dankbaarheid van de mensen, die glimlach'

Yvonne Nijhuis heeft de baan van haar leven. Sinds begin maart is ze aan de slag gegaan bij locatie De Molenberg. Maar daar blijft het niet bij. Yvonne is daarnaast ook nog vrijwilliger bij locatie Het Beekdal. Gewoon, omdat ze het allemaal zo leuk vindt om te doen. Yvonne is in dienst en is vrijwilliger. Hoe bijzonder is dat?

Yvonne is al drie jaar vrijwilliger bij Het Beekdal. Daar zet zij zich twee keer per maand in voor de borrelmiddag en voor radio Beekdal. "Daarnaast doe ik spelletjes, maak een praatje en als het weer het toelaat maak ik een wandeling. Het leuke is verder dat mijn dochter Chantal, die ook bij Het Beekdal werkt, mij als vrijwilligster heeft aangemeld." Van het een kwam het ander.

WIN-WIN

"Ik solliciteerde op de nieuwe functie van ondersteuner welzijn (24 uur) bij De Molenberg en werd daar tot mijn plezier aangenomen", vertelt ze vol overgave. "In Oosterbeek hou ik me vooral bezig met het verzorgen van het ontbijt en de lunch. Ik ontlast daarmee ook de zorg." Deze nieuwe functie past prima bij Yvonne: "Mijn rug is een beetje mijn zwakke plek, waardoor zwaar werk niet te doen is. In deze rol wel." Niet alleen Vilente en de cliënten zijn met de inzet van Yvonne geholpen. Haar eigenwaarde stijgt hiermee natuurlijk ook. Een win-winsituatie bij uitstek. Ze krijgt er veel voor terug.

MOOISTE BAAN

"Dat zorgen voor anderen heb ik van huis uit meegekregen. De dankbaarheid van de mensen die ik krijg, die glimlach. Dat geeft me veel voldoening. Het is de mooiste baan die er is. Mijn inzet wordt door Vilente gewaardeerd, en daar ben ik dankbaar voor."



"Zorgen voor anderen heb ik van huis uit meegekregen. Het is de mooiste baan die er is."



Staannd: Heleen Bijen, Janet de Visser, Manon Plant, Wendy van den Heuvel
Zittend: Suzanne van Dodewaard, Theo van Voorst, Marjoke ter Laak
Niet op de foto: Marian Avis en Henk-Jan Klumpenaar

“Een veilig werkklimaat sluit perfect aan bij Planetree en duurzame inzetbaarheid.”



Ria Bredewoud

Sinds begin van dit jaar is Vilente een nieuw team rijker: het hbo-v team. In totaal zijn er acht nieuwe collega's van start gegaan. Alles is nog vers van de pers, maar de nieuwe functie begint al aardig vorm te krijgen. Wat doen deze hbo-v'ers in de praktijk? Theo van Voorst, Ria Bredewoud en Janet de Visser lichten een tip van de sluier op.

De meerwaarde van het team hbo-verpleegkundigen

Elke verpleegkundige heeft één locatie als vaste standplaats met als aandachtspunt het behouden en verhogen van de zorgkwaliteit in de breedste zin van het woord. Daarnaast heeft de verpleegkundige een organisatie breed aandachtsgebied. De hbo-verpleegkundigen zijn voor de helft van de tijd werkzaam in de zorg. De andere helft besteden ze aan 'overstijgende' werkzaamheden als kwaliteitsverbetering.

THEO VAN VOORST: "IK WAS DIRECT ENTHOUSIAST OVER NIEUWE HBO-V FUNCTIE"

Theo van Voorst kwam in 2014 als mbo-verpleegkundige in dienst bij Vilente, maar is sinds 1 januari als hbo-v'er aangesteld bij locatie St. Barbara. Hij vertelt over het hoe en waarom van de nieuwe functie: "Toen ik erover hoorde, was ik direct enthousiast. Vilente heeft mij de ruimte geboden en ik heb vervolgens de opleiding aan de Christelijke Hogeschool Ede gevolgd en afgerond."

Wat was jouw drijfveer? "Op heel veel gebieden binnen onze organisatie is er kennis aanwezig, alleen die bereikt niet altijd de werkvloer en de cliënten waar we dit mooie werk tenslotte allemaal voor doen. Door de waan van de dag, en de hoge werkdruk komt het niet altijd tot verdieping. Ik kan mij in de nieuwe functie meer met projecten gaan bezighouden die de kwaliteit van de zorg verhogen."

50/50

"Ik vul mijn werkweek op twee manieren in. Voor 50% werk ik gewoon met de verzorgenden mee aan het bed. De overige 50% mag ik vrij besteden aan de nieuwe rol. Ik ben op dit moment in twee werkgroepen actief. Bij de ene werkgroep, waar ik voorzitter van ben, focussen we ons meer gerichte aandacht voor de cliënten op de afdeling. Daar willen we meer in bereiken." Bij de andere werkgroep ligt het aandachtsveld meer op het gebied van probleemgedrag. Wat is daar organisatiebreed voor nodig? Ik vind het leuk en een uitdaging om hier verder invulling aan te geven."

RIA BREDEWOUDE: "IK DRAAG EEN STEENTJE BIJ AAN KWALITEITSVERBETERING"

"Ik werk vanaf vorig jaar april als verpleegkundige bij Vilente en op 1 januari ben ik gestart in de nieuwe hbo-v-functie (locatie Mooi-Land)." De opleiding hbo-v had ze overigens al langer afgerond. Die had ze sinds 2008 al in de tas. Voorheen gaf Ria zelf inhoud aan de hbo-functie, maar daar werd vanuit

de vorige werksettingen geen gebruik van gemaakt. Voordat Ria bij Vilente in dienst trad, werkte ze in verschillende functies in de zorg: "Zo heb ik in de wijkverpleging gewerkt, in de verpleeghuiszorg en ben zeven jaar werkzaam binnen de ouderenzorg."

AANDACHTSGEBIED

Ria draagt graag een steentje bij aan kwaliteitsverbetering bij Vilente. "Mijn aandachtsgebied ligt vooral op het gebied van medicatie met veiligheid als overkoepelend aandachtsveld. Om de twee weken is er een hbo-v overleg waar we de status van de actuele thema's bespreken. Daarnaast maak ik deel uit van het landelijke Farmaco overleg. Het is natuurlijk erg belangrijk om de landelijke ontwikkelingen op het gebied van medicatie nauwgezet te volgen. Verder kunnen collega's bij mij terecht met vragen over medicatie en veiligheid. Ik op mijn beurt coach mijn collega's op kwaliteit. De insteek: samen medicatie op een hoger plan brengen. Het is een afwisselende functie. Dat maakt mijn werk breder, overstijgender."

JANET DE VISSER: "HBO-V TEAM IS BAANBREKEND"

"Ik werk sinds augustus 2017 als verpleegkundige bij locatie De Sonenberg in Oosterbeek. Daarvoor werkte ik jarenlang in de zorg in verschillende functies, bijvoorbeeld in de wijkverpleging. Net als Ria is zij al langer hbo-v'er, en kan er via deze nieuwe rol bij Vilente een eigen invulling aan geven. "Ik richt mij vooral op het aandachtsgebied 'melding incident cliënt' en 'melding incident medewerker' (MIC/MIM). En dat komt goed uit, want daar is nog veel in te winnen. Voorlichting en informatie zijn daarbij erg belangrijk."

VEILIG WERKKLIMAAT

Janet maakt zich al langer zorgen over ongewenst gedrag naar zorgmedewerkers. "De gemiddelde zorgmedewerker is daar niet op ingespeeld. Of slikt grof gedrag van cliënten of familie in. Van nature is er de neiging om dit gedrag 'goed te praten'. Dat kan anders. Omdat dit ook tot onveilige situaties kan leiden. Medewerkers moeten zich veilig en geaccepteerd voelen. En een veilig werkklimaat sluit weer perfect aan bij Planetree en duurzame inzetbaarheid. De inzet van een overstijgend hbo-v team binnen Vilente zie ik als een bijzonder positieve ontwikkeling binnen de zorgsector. Sterker, wat Vilente met dit hbo-V-team doet, is baanbrekend."



Esther van der Heijden

Stap voor stap naar duurzaam werken

“Leg je hand op haar arm, nodig haar uit en haal mevrouw rustig naar je toe. Zie je wel, ze werkt mee, voelt zich vertrouwd en het is minder belastend voor jezelf.” En warempel, de cliënt gaat op deze manier veel makkelijker uit bed. De ‘cliënt’ is natuurlijk een collega, maar het doel is bereikt. We nemen een kijkje tijdens een willekeurige trainingssessie Preventie Fysieke Belasting in de opleidingsruimte van Vilente Mooiland in Doorwerth. Esther van der Heijden, werkzaam bij Arjo, is de bevlogen coach die medewerkers de juiste weg wijst in ‘hulpmiddelenland’.

Met de Mobiliteitswijzer en Praktijckrichtlijnen fysieke belasting voor zorgverleners in de aanslag, zijn acht cursisten in de weer met een bed en hulpmiddelen. De insteek: hoe ondersteun je een cliënt veilig, zonder jezelf en de cliënt onnodig fysiek te belasten. Daarbij is het voorafgaand aan de dagelijkse handeling goed te weten met welk type cliënt je te maken hebt. Daarom gaan we uit van vijf mobiliteitsklassen: Albert, Barbara, Carl, Doris en Emma. De ene cliënt is nog behoorlijk mobiel en in staat om de zorg en transferhandelingen volledig zelfstandig uit te voeren, terwijl er

ook cliënten bedlegerig en immobiel zijn. Dan is het de kunst om de juiste werkmethoden toe te passen.

MEDEWERKER EN CLIËNT VAN JUISTE TOOLS VOORZIEN

En laat die uitleg daarover maar aan Esther over. Enthousiast legt ze uit hoe je te werk gaat en waar je op moet letten. “Een van de doelstellingen van Arjo is om de levenskwaliteit van zorgbehoevenden te verbeteren. En dat wil Vilente ook. Daarom is er al jaren een partnership tussen Arjo en Vilente om zowel de cliënt als de medewerker te helpen en van de juiste tools te voorzien.” Arjo staat zorgprofessionals bij zodat ze hun beloftes kunnen nakomen: mensen met beperkte mobiliteit en ouderdomsgerelateerde gezondheidsproblemen meer comfort bieden. In de breedste zin des woords.

GEZONDE WERKMETHODEN

Esther is inmiddels een bekend gezicht bij Vilente: “Ik geef al vier jaar trainingen en ken alle preventiecoaches. Tijdens de trainingen merk ik veel enthousiasme en de wil om van elkaar te leren. Want dat is belangrijk. Er is veel interactie. Goed of fout, daar gaat het niet om. Het gaat er juist om elkaar te helpen kennis te delen over gezonde werkmethoden.

Ik merk verder dat de medewerkers openstaan voor de trainingsinhoud.” Bewustwording is een van de andere doelen van de trainingen, vervolgt ze haar uitleg: “Dat is erg belangrijk. Het mooie is dat medewerkers beter kunnen inschatten of de toegepaste techniek veilig is voor zichzelf én de zelfredzaamheid van de cliënt bevordert. Dat geeft iedereen meer vertrouwen. Bovendien draagt het bij aan eenduidig werken binnen Vilente.”

“Veel enthousiasme en de wil om van elkaar te leren.”

“PROBEER OPGEDANE KENNIS UIT”

Een van de sessies volgen is natuurlijk top, maar daar houdt het niet mee op, benadrukt Esther ‘streng maar rechtvaardig’: “Probeer de opgedane kennis direct uit. Twijfel je? Zoek contact met een preventiecoach binnen je locatie. Loop je toch tegen problemen aan, schakel de ergo- of fysiotherapeuten van Vilente of de specialisten van Arjo in. We helpen je graag verder.”

Fit op reis!

Of je nu met de auto naar het zuiden trekt of een vliegreis naar een verre bestemming hebt geboekt: we willen allemaal die reis zo prettig mogelijk afleggen. Maar hoe doe je dat op een gezonde manier? We hebben de beste tips voor je op een rij gezet!

Snacks en lunch



Bereid je eten voor! Zorg dat je voldoende gezonde versnaperingen bij je hebt, zodat je niet bij een willekeurig tankstation je tas volgooit met candybars of afhankelijk bent van de kiosk op de luchthaven. Ideeën: rauwe snackgroente, (voorgesneden) fruit, salades in kleine bakjes, volkoren bolletjes met gezond beleg en rijstwafels.



Beweeg!

Probeer het liefst elk uur even te bewegen. Wanneer je op een stopplek komt, ga dan niet gelijk aan een picknicktafel zitten. Loop een rondje en doe wat stretches. Ben je op pad met kinderen? Geen betere speelmaatjes dan zij: speel een potje tikkertje of ga overgooien.

Reis je met het vliegtuig of de trein, sta dan elk uur even op en loop bijvoorbeeld even naar de wc. Of doe - als je durft - wat beenoefeningen in het gangpad!

Drink water



Hoe verleidelijk die flesjes fris en pakjes sap ook zijn, ze zitten bomvol suiker. Neem een paar flesjes water mee en breng het (eventueel) op smaak met fruit, citroen en/of takjes munt.

Drink koffie

Deze heerlijke zwarte drank houdt je scherp, dus neem gerust een paar kopjes koffie, vooral wanneer je zelf moet rijden. Let op, neem niet té veel om een opgefokt gevoel te voorkomen.



Compressiekousen

Door langdurig zitten wordt de bloedcirculatie minder goed, omdat we onze benen niet (kunnen) bewegen. Compressiekousen oefenen druk uit op de benen, waardoor je minder last krijgt van gezwollen benen, pijn en een moe of zwaar gevoel in de benen. Je kunt ze kopen bij de meeste hardloopspecialzaken.



Ontspan



Het kan druk zijn op de weg, en misschien zijn de kids op de achterbank vervelend. Je partner luistert niet en de airco heeft het begeven. Of je staat al uren in de rij voor het boarden van het vliegtuig. Kortom, je voelt je flink gestrest!

Probeer toch zo ontspannen mogelijk te zijn. Je gaat ten slotte op vakantie om bij te komen en door stressen wordt de situatie niet beter. Doe een ademhalingsoefening om jezelf weer tot rust te brengen. Stop desnoods even met rijden en las een pauze in. Eet een lichte snack en kom in beweging. Zo kun je weer tegenaan!

We kennen het allemaal wel. Functioneringsgesprekken 'oude stijl' ervaren we niet altijd als prettig. Dat is vanaf nu helemaal niet meer nodig. Vanuit verbondenheid en wederzijdse interesse, vinden er nu alleen nog maar duurzame inzetbaarheidsgesprekken binnen Vilente plaats. Daarbij kijken we naar veel meer dan alleen naar hoe je werk verloopt. Dus hoe gaat het met je, ben je vitaal, gemotiveerd om je werk te doen. En wat kan Vilente hierin betekenen. Gelijkwaardigheid is het uitgangspunt. EVV-er Janny Keuken (locatie Pieter Pauw) had eind vorig jaar voor het eerst een duurzaam inzetbaarheidsgesprek met haar teamcoach Sandra Buijink. Ze kijken er beiden op terug.

Nieuw elan door duurzame inzetbaarheidsgesprekken

Janny: "Ik werk al 39 jaar bij Vilente, en heb al heel wat functioneringsgesprekken gevoerd. Hoewel de laatste wel een paar jaar geleden is. Eind vorig jaar had ik voor het eerst een duurzaam inzetbaarheidsgesprek met Sandra. En ik moet zeggen: het was erg prettig. Bij een dergelijk gesprek is het de bedoeling om alles weer eens goed op een rij te zetten. Waar sta ik nu? Waar liggen mijn kwaliteiten. Welke studies of opleidingen moet ik nog doen of wil ik doen? Het gesprek was veel vrijblijvender en opener dan de functioneringsgesprekken die in het verleden werden gevoerd."

TO-DO-LIJST

Janny kwam er bijvoorbeeld samen met Sandra achter dat ze de BHV-cursus moet gaan oppakken. "Dat geldt ook voor de benodigde registratie in het kwaliteitsregister. Daar moet ik mee aan de slag. Natuurlijk kun je via E-learning zelf aan de slag, maar soms schiet het er bij in. Nu is het besproken en staat het op mijn to-do-lijst voor dit jaar." Janny vindt de vorm een aanrader. "We spraken onder andere ook over mijn pensioen. Stel mijn werk wordt te zwaar. Wat dan? Daar ben ik toch over gaan nadenken. Al met al vond ik het een fijn constructief gesprek. Er is echt naar mij geluisterd. Dat is misschien nog wel het belangrijkste."

"IK MERK DAT DEZE OPZET AANSLAAT"

Sandra over haar rol tijdens het duurzame inzetbaarheidsgesprek: "Het is voor mij ook de eerste keer dat ik deze vorm toepas. De oude opzet bij Vilente ken ik zelf niet, maar ken wel de functioneringsgesprekken zoals ze bij vele organisaties en bedrijven worden gehouden. Deze opzet is mooi. Je krijgt hele andere gesprekken met de



Janny Keuken en Sandra Buijink

medewerkers. Ik heb ondertussen al een aantal gesprekken gevoerd, en ik merk dat het aanslaat. Aan de basis van het duurzame inzetbaarheidsgesprek liggen vier gespreksgebieden: 'Mobiliteit en Flexibiliteit', 'Gezondheid en Vitaliteit', 'Competenties en Loopbaan', 'Bezieling en Welbevinden'."

EEN POSITIEF UITGANGSPUNT

Sandra: "Als het bijvoorbeeld gaat om het gespreksgebied 'gezondheid en vitaliteit', vraag ik aan de medewerker of hij of zij sport, zich fit voelt. Werken in de zorg is namelijk behoorlijk belastend. Bij het gespreksgebied 'competenties

en loopbaan', nemen we samen het studieverloop door. Wat moet er nog gebeuren in het komende jaar of wat is er al afgerond? Het uitgangspunt van de duurzame inzetbaarheidsgesprekken moet positief zijn. De gesprekken met de medewerkers kunnen enorm wisselen. Bovendien kan deze vorm je contact met de medewerker versterken. Het is af en toe nog wel een beetje zoeken. Als er andere dingen spelen, zoals verzuim, onvrede of andere zaken, moeten we dat gewoon oppakken als het speelt en niet wachten tot dit gesprek plaatsvindt. Wat mij betreft is deze vorm toekomstbestendig."



Manon Elbertsen

Bewegingsagogen in dienst bij Vilente

Vilente heeft sinds begin van dit jaar een nieuwe functie binnen de organisatie geïntroduceerd: de bewegingsagoog. Voor de locaties Mooi-Land (Doorwerth), De Klinkenberg (Ede) en Pieter Pauw (Wageningen) zijn speciaal hiervoor vacatures opengesteld. De insteek: wil jij als Bewegingsagoog mensgerichte zorg geven en bijdragen aan onze visie: 'Thuis bij Vilente, Vilente bij u thuis.'? Joeri van Kalleveen, Manager Advies en Behandeling en Extramuraal, vertelt meer over het hoe en waarom.

"Ach, eigenlijk weten we het als betrokken medewerkers van Vilente heus wel. Bewegen maakt het brein gezond. Dat geldt voor onze cliënten maar ook voor onszelf. Ga maar na. Volgens hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder zorgt een goede doorbloeding van het brein voor connectiviteit tussen de stoffen in het brein. Dit wil zeggen dat hersenhelften beter zijn verbonden en dit de motoriek en cognitie ten goede komt. Hoe krijg je die optimale

doorbloeding? Door te bewegen! Om die reden vindt Vilente het belangrijk dat cliënten op een verantwoorde wijze blijven bewegen."

Met die meer dan terechte woorden in de achterzak gaan de bewegingsagogen aan de slag. De nieuwe collega zorgt ervoor dat cliënten de zorg krijgen die ze nodig hebben én dat zij een hoge kwaliteit van leven ervaren. "De opdracht aan de nieuwe bewegingsagogen luidt daarom ook: bedenk een actief programma met gezond bewegen als rode draad. Maar de functie is veel breder."

VERANTWOORD BEWEGEN

De bewegingsagoog organiseert zowel individuele als groepsgerichte fitness- en bewegingsactiviteiten voor senioren. Onder zijn/haar deskundige begeleiding blijven mensen op een enthousiaste en verantwoorde wijze in beweging. Joeri: "Het programma moet voor iedere patiëntengroep toegankelijk zijn. Een bewegingsprogramma op maat. Geschikt voor groepen, maar ook voor individuele cliënten, want iedereen is tenslotte verschillend. De ene bewoner is mobieler dan de andere."

EEN PRACHTIGE ROL VOOR DE BEWEGINGSAGOOG

Een andere taak van de nieuwe functionaris is de 'helpende hand' bieden bij activiteiten van de fysiotherapeut. Verder gaan de bewegingsagogen in Mooi-Land, De Klinkenberg en Pieter Pauw aan de slag met het activeren van ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen), het aanjagen en aanmoedigen van bewegen door de zorgmedewerkers en het bedenken van leuke (bewegings)activiteiten. Kortom, er is een prachtige rol voor de bewegingsagogen weggelegd.

Het spreekt voor zich dat de nieuwe collega's ondernemend en enthousiasmerend zijn. Joeri met een knipoog: "Wie weet zien we straks wel bootcamps ontstaan in- en rond de locaties, waar vooral de lach op de gezichten van de cliënten centraal staat. Dat zou top zijn."



Joeri van Kalleveen

Werkplezier in beeld

Dinsdag 29 januari was de Dag van het Werkplezier! Wanneer heb jij plezier in je werk? En hoe ziet werkplezier er voor jou en je collega's dan uit? Deze oproep deden wij begin dit jaar. Dit zijn de inzendingen!

Ons moment van gezelligheid! Heerlijk naar buiten tijdens de lunchpauze." Groetjes Romy, Winneke en Karin van de zorgadministratie.

Team Zilverspar laat graag aan ons allemaal zien dat zij werken en 'wonen' met hun bewoners met veel plezier en passie doen!



Van Team Zilverspar van de Klinkenberg kregen wij via Sonja van Riet ook een aantal leuke foto's waarop werkplezier centraal staat.

"Samen met medewerkers en familieleden van bewoners van de Zilverspar zijn we op stap gegaan naar het schaapscheerdersfeest. Het was een super gezellig uitje. Het was een zonovergoten dag. Vandaar de paraplu's die dienst deden als parasol."

Van Harte!

De winnaar van de fotowedstrijd 'Werkplezier in beeld' is Sonja van Riet met team Zilverspar, met de foto van het schaapscheerdersfeest.

Jullie hebben een gezonde lunch gewonnen!



De OR in actie tijdens de themameeting 'Communicatie' begin dit jaar. Samen met de bestuurder en in samenwerking met P&O-manager Martijn Span en communicatieadviseur Pauline Tirion laat de OR zich informeren hoe binnen Vilente de communicatielijnen lopen. En wat was het een leuke middag!
 Heb jij vragen aan de OR?
 Laat het ons weten: or@vilente.nl

"De meneer op deze foto is fanatiek Vitessesupporter en woont in de Sonnenberg", vertelt Annette Joosse van team 1 van de Sonnenberg enthousiast. "Ik ben zelf fanatiek supporter van Feyenoord. Wij praten dus vaak gezellig over onze geliefde clubs en de grapjes gaan dan over en weer. Fotografie is een hobby van mij, maar wat het zo bijzonder maakt, is het contact met meneer en zijn echtgenote. Zijn vrouw is al jaren vrijwilliger binnen Vilente. Meneer is enorm trots op de foto en laat deze aan alle collega's zien, zelfs uitzendkrachten komen er niet onderuit! Met zulke enthousiaste bewoners voelt het tijdens de zorgverlening alsof je op visite komt."





Met plezier leren en ontwikkelen

Plezier in je werk bij Vilente. Je talenten benutten en je blijven ontwikkelen. Daarom investeren we veel in de (persoonlijke) ontwikkeling van jou en je team. Graag reiken wij jou de tools aan om je verder te ontplooiën. En dat draagt weer bij aan duurzame inzetbaarheid. Opleidingsadviseurs Eelke Berendsen en Lies Heemskerk leggen uit wat voor een rol ze in dit proces spelen. Samen met P&O medewerker Lisa Evers en praktijkbegeleider Corrie Spanjers maken zij ook deel uit van de Vilente Academie. De Academie staat voor met plezier leren en ontwikkelen binnen Vilente.

Lies: "Vanuit de Vilente Academie houden wij ons onder andere bezig met zij-instromers. Vilente is steeds op zoek naar meer personeel. Op de arbeidsmarkt zijn er ongetwijfeld mensen die perfecte zorgverleners zouden kunnen zijn, alleen het ontbreekt ze aan de juiste opleiding. Terwijl ze wel gemotiveerd zijn. Vilente biedt deze mensen de mogelijkheid om toch in te stromen. Via een eenjarige opleiding bij de Zorg & Werk Academy in Ede. Sinds eind vorig jaar zijn we daarmee gestart." Na een eerste selectie is er eind vorig jaar een groep gestart en in februari een tweede groep. In totaal zijn er 15 zij-instromers met de opleiding bezig.

"ZOVEEL MOGELIJK NIEUWE MEDEWERKERS ENTHOUSIAST MAKEN"

De belangstellenden zijn of via het eigen netwerk binnengekomen of via vacatures. "Soms kijken geïnteresseerden eerst een dagje mee om een eerste indruk te krijgen. Daarnaast komt het voor dat we helpenden op een van de locaties vragen of ze interesse hebben als zij-instromer aan de slag te gaan, en de opleiding te gaan volgen. Help jij ook mee om mensen enthousiast te krijgen om bij Vilente aan de slag te gaan?"

OEFENEN EN ERVARING UITWISSELEN

Eelke: "Naast de grote aandacht voor zij-instromers steken we ook veel energie in ons opleidingscentrum in locatie Mooi-Land. Een fijne ruimte, van alle gemakken voorzien, waar allerlei trainingen gegeven worden. Zo is er een skillslab. In deze ruimte staan twee bedden en er zijn oefenpoppen. Hier kun je samen met je collega's oefenen en ervaringen uitwisselen."

*"Duurzame inzetbaarheid
doen we samen."*

KENNISCAFÉ

Maar er gebeurt meer. Stap voor stap, want je kunt natuurlijk niet alles tegelijk. Duurzame inzetbaarheid kost nou eenmaal tijd. Eelke: "In het najaar organiseren we als Vilente Academie een Kenniscafé. Dat is een laagdrempelige avond om kennis en ervaringen met elkaar te delen. Het staat iedereen vrij om eraan mee te doen. Tijdens dit Kenniscafé kun je met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons allemaal bezighouden. Over de datum en de verdere invulling horen jullie binnenkort meer."

SAMEN

Fitte en vitale medewerkers zijn cruciaal voor Vilente, benadrukt Eelke verder: "Waar heb je behoefte aan, wat zou je verder willen ontwikkelen? Denk hierbij ook aan bij- en nascholing. Wij merken dat er veel vraag naar leren en ontwikkelen is. Hieruit blijkt dat Vilente in beweging is. Wij dragen daar als opleidingsadviseurs graag een steentje aan bij. Duurzame inzetbaarheid doen we samen."

Michelle Lens: nieuwe ronde, nieuwe kansen

Soms kost het tijd en energie om te accepteren dat je een andere weg moet bewandelen. Bij verzorgende IG Michelle Lens, werkzaam in de thuiszorg, duurde het lang voordat de knop omging. Jarenlang was ze hard voor zichzelf, zelfs haar collega's hadden niet door dat ze worstelde met haar rug. Maar doorzetter Michelle heeft weer perspectief. Ze zegt Vilente na lang wikken en wegen gedag en volgt op dit moment de opleiding Medisch Pedicure. Een mooi voorbeeld van duurzame inzetbaarheid. Ook buiten de veilige deuren van Vilente.

Michelle (28) is nog relatief jong, maar heeft toch al aardig wat meters gemaakt op het gebied van thuiszorg. "Rond mijn 20e startte ik in de zorg. Vanaf mijn 25e werkte ik voor het Vilente Thuiszorg team. Eerlijk gezegd had ik altijd wel rugklachten, alleen liet ik dat niet blijken. Van kindsaf aan was mijn rug al een zwakke schakel. Maar mijn pijngrens ligt behoorlijk hoog." Toch kon het zo niet langer. De geboorte van haar zoontje in 2017 zorgde mede voor de ommekeer.

MET PIJN EN MOEITE

"Na mijn zwangerschapsverlof ging ik weer aan de slag, maar de rugklachten hielden aan. Met pijn en moeite bracht ik het ter sprake. Zowel mijn manager als verschillende collega's reageerden verbaasd. 'Heb jij zo'n last van je rug dan?' Tja, ik wilde er nooit aan toegeven. Noem het trots, aard van het beestje, ik weet het niet precies."

Het kwam pas echt in een stroomversnelling toen Michelle aangaf een cliënt, die vanaf de nek verlamd was, niet meer te kunnen verzorgen. "Dat was gewoon te zwaar voor mij."

"MOEILIJK OM MIJN SITUATIE TE ACCEPTEREN"

Michelle meldde zich en belandde uiteindelijk bij de bedrijfsarts en de adviseur duurzame inzetbaarheid van Vilente, Ina van Riel. Een periode van negen intensieve maanden van gesprekken volgden. "Vooral het accepteren van mijn situatie. Daar had ik echt moeite mee. Mijn verstand zei dat ik moest opgeven, mijn gevoel zei van niet." En zie daar. Dankzij constructieve gesprekken met Perspectief en afdeling P&O ziet Michelle weer licht in de duisternis.

"VILENTE GAF MIJ TOEKOMSTPERSPECTIEF"

"Ik ben inmiddels uit dienst getreden bij Vilente, en volg de opleiding voor Medisch Pedicure. Die zal ik naar verwachting in juli dit jaar afronden. Vilente ondersteunt deze stap en geeft mij hierdoor toekomstperspectief. Dat is geweldig, want eigenlijk heb ik maar kort voor Vilente gewerkt. Bovendien sluit de opleiding mooi aan bij mijn eerdere werk als verzorgende IG. Als pedicure kan ik meer de diepte in, en krijg ik bijvoorbeeld te maken met diabetes gerelateerde klachten. Het is allemaal perfect geregeld. Dank je wel Vilente! Trouwens. Wie weet zien we elkaar later weer als medisch pedicure. Wie weet."



Michelle Lens

"Noem het trots, aard van het beestje, ik weet het niet precies."

*“De feedback die we
terugkrijgen willen we
gebruiken als input voor
toekomstig beleid.”*



Iris Ruijs en Chaya Nicolaas

Tot aan de zomer vinden er 'Vilente breed' vijf trainingsdagen voor alle huishoudelijk medewerkers plaats. Onder de inspirerende leiding van Ron Schinning frissen de collega's van de huishoudelijke dienst hun kennis op, en delen zij onderling hun ervaringen. Chaya

Nicolaas, Iris Ruijs en Suzanne Neefjes vertellen er meer over.

Opgeruimd staat netjes

Laten we er geen doekjes omheen winden: een zorgvuldige schoonmaak door bevroegen collega's is belangrijk voor ons allemaal. Op de eerste plaats voor de cliënten, maar ook voor de medewerkers en de gasten die dagelijks de locaties bezoeken. Coördinerend adviseur Suzanne Neefjes: "We voeren de schoonmaak op de negen locaties van Vilente uit in eigen beheer. Dit doen we met 55 enthousiaste medewerkers. Eigenlijk maakt de training deel uit van een groter geheel: meer structuur aanbrengen voor de lange termijn. We zijn nadrukkelijk bezig om de kwaliteit te verbeteren, het team meer op een lijn te brengen en veilig werken definitief op de agenda te zetten."

KENNIS VOORTDUREND OPFRISSEN

De trainingsdagen zijn in samenwerking met SMC Consultancy speciaal voor Vilente ontwikkeld. Niet voor niets heet de opleiding 'Basis Opleiding Schoonmaak binnen de Zorgsector'. Suzanne: "De cursus omvat vier hoofdonderwerpen: reinigen, veiligheid, infectiepreventie en hostmanship. Deze items bestaan weer uit verschillende onderdelen. De feedback die we terugkrijgen willen we gebruiken als input voor toekomstig beleid. Nieuwe medewerkers krijgen deze training straks ook. Verder komt er jaarlijks een herhaling van de training in afgeslankte vorm om de kennis voortdurend op te frissen."

VEILIGHEIDSTIPS

Chaya werkt als huishoudelijk medewerker bij locatie Het Beekdal. "Elke trainingsdag staat in het teken van een onderwerp. In april ging het bijvoorbeeld over veilig werken. Hoe kun je producten op de beste en meest veilige manier gebruiken? Dat was een van de vragen die centraal stond." Ze noemt een praktisch voorbeeld: "We gebruiken elke dag een speciaal schoonmaakmiddel voor de toiletten, Sani Clonet. Die gebruiken we natuurlijk veel. We kregen het dringende advies om bij gebruik van dit middel altijd een veiligheidsbril op te zetten. Je kunt er in het slechtste geval blind van worden. Dat was wel even een dingetje. Maar wel fijn dat we dit nu weten. Dan kunnen we daar rekening mee houden."

SLIMMER EN ZUINIGER

De huishoudelijk medewerkers spraken samen met Ron ook over het slimmer en zuiniger gebruiken van schoonmaakmiddelen. Daar is nog wat in te winnen, vertelt Chaya verder: "Voor het schoonmaken van het interieur, sanitair en vloeren gebruiken we speciale schoonmaakmiddelen met elk een eigen kleur. Wij dachten altijd: als je klaar bent met je werk moet je het restant weggooien. Maar dat hoeft helemaal niet. De middelen mogen we de volgende werkdag gewoon weer gebruiken. Dat is natuurlijk veel economischer. Goed om te weten, omdat ik ook de bestellingen doe."

Dat is allemaal mooi om te weten, maar wist je dat huishoudelijk medewerkers eigenlijk veel meer doen? Soms zijn ze, bewust of onbewust, het verlengstuk van de zorg. "Zeker, je maakt af en toe een praatje met de cliënten als het zo uitkomt. Dat wordt gewaardeerd." Chaya over de trainingsdagen: "Deze zijn erg nuttig. Wat mij betreft zijn ze voor herhaling vatbaar."

PRAATJE MAKEN

Iris is net als Chaya werkzaam bij locatie Het Beekdal. Zij vindt de training een goed initiatief: "Je leert veel bij. Vaak doe je dingen zoals je gewend bent te doen. De cursus leert mij om anders naar bepaalde onderdelen van het werk te kijken. Heel leerzaam." Iris merkt in de praktijk dat huishoudelijk medewerkers vaak het 'verlengstuk' van de zorg zijn. Dat sluit mooi aan bij het onderwerp 'Hostmanship' van de training. "Ik vind dat het leuke van mijn werk. Je maakt vaak een praatje. Daar reageren mensen blij op. Ik merk dat de cliënten dat op prijs stellen. Soms hoor ik iemand zeggen: 'Fijn, je bent er weer, we hebben je zo gemist'. Mooi toch? De training is een goed initiatief. Er is een wereld voor me opengegaan."

Na het positief afronden van de training Basis Opleiding Schoonmaken Zorgsector krijgt de deelnemende collega een certificaat.

Herken je dit? Het maandelijkse rooster wil nog weleens leiden tot diensten die niet altijd uitkomen. Dan kijken we een collega vriendelijk aan om te vragen of zij of hij 'alsjeblieft' je dienst wil ruilen. Niet direct meer nodig. Sinds de ingebruikname van het nieuwe roostersysteem ONS is er al veel verbeterd. Planner Hillie van Dijk en EVV-er Natascha Vonk, beiden werkzaam bij Vilente St. Barbara, zijn enthousiast over de nieuwe werkwijze. Zelfroosteren draagt bij aan een hogere tevredenheid en zorgt voor meer rust.

Mobiliteit en flexibiliteit: plannen op maat

Hillie werkt sinds ruim een jaar als planner bij St. Barbara. Ze heeft een zorgachtergrond, kent het klappen van de zweep en weet dus als geen ander dat een planning rondkrijgen vaak een uitdaging is. Want: zoveel mensen, zoveel wensen. "Voorheen werd de planning centraal geregeld en kreeg iedereen een vast rooster toebedeeld. Als er dan iemand voor ziekte of een vakantie wegviel, kregen we de bezetting niet goed rond. Het probleem schoof voortdurend door. Dat leidde vaak tot vele ruilingen of onrust. Sinds vorig jaar hebben we dat losgelaten. We plannen en roosteren nu zelf."

DOORGEVEN SIGNALLEN EN WENSEN

Bij St. Barbara werken zeven teams met in totaal zo'n 60 medewerkers. Hillie maakt gedurende het jaar voor elke maand een nieuw rooster 'op maat'. Daarbij krijgt ze support van Natascha die signalen en wensen van haar

collega's oppikt en doorsluis naar Hillie. "En daar ben ik erg blij mee", benadrukt Hillie. "Ik kan dan tijdig aanpassingen doen, zodat de medewerker de goede diensten krijgt aangewezen. Meestal zit ik hier op locatie aan de computer, maar kan ook vanuit huis werken." Natascha: "Als er zich plotseling veranderende omstandigheden voordoen op de werkvloer, die invloed hebben op de bezetting, geef ik die door. Dat is plezierig. We kunnen eerder schakelen." Hillie: "Er zijn ook collega's die even binnenwippen en een wens doorgeven."

ONS ZORGT VOOR FLEXIBILITEIT

Hillie en Natascha merken, nu het systeem is uitgerold, dat er minder uitzendkrachten nodig zijn. Bovendien zorgt ONS voor meer flexibiliteit. "Elke collega mag een harde en een zachte wens doorgeven. Een harde wens is bijvoorbeeld dat je graag een nachtdienst in een weekend draait. Een

zachte wens is bijvoorbeeld dat je liever overdag werkt in plaats van in de avond. Soms zoek ik tijdens de voorbereiding van de nieuwe planning contact met de collega en vraag wat zij of hij wenst. Kijk, het werkt naar alle kanten positief. Als iemand op dinsdagavond graag wil sporten, dan draagt dat vervolgens weer bij aan een fittere en blijde collega.

"Het werkt naar alle kanten positief."

Natuurlijk zijn er nog 'kinderziekten', maar Natascha en ik werken er hard aan om deze op te lossen. Wat ons betreft is zelf plannen en roosteren een prima systeem waar toekomst in zit en duurzaam werken zal versterken."



Hillie van Dijk en Natascha Vonk



Nancy Griess: een stap terug, maar twee vooruit

Van eerstverantwoordelijke verzorgende bij Vilente naar een administratieve functie bij thuiszorgorganisatie Zusterindebuurt. Duurzame inzetbaarheid in de praktijk. Nieuwe ronde, nieuwe kansen. Nancy Griess (54) uit Ede vertelt graag meer over haar loopbaanontwikkeling.

Nancy heeft een flinke staat van dienst. Ze werkte 34 jaar bij Vilente, steekt de betrokken Nancy van wal: "Ik begon destijds als bejaardenhelpende bij St. Barbara in Ede. Vervolgens werkte ik jarenlang bij de twee locaties van De Klinkenberg, en vervulde de rol als verzorgende IG. De laatste jaren werkte ik er als EVV-er."

PLICHTSGETROUW

Vele oud-collega's van Nancy zullen het onderschrijven. Cliënten tillen en onverwachte bewegingen maken, waren vroeger heel gewoon. Je dacht er niet zo over na, maar deed dat plichtsgetrouw. Even dit doen, even dat doen. Lichamelijke ongemakken slopen erin. Dat merkte Nancy ook. Ze ondervond steeds vaker schouderen en nekklachten. "Niet van de ene op de andere dag natuurlijk. Het ging heel geleidelijk."

OVER TOT ACTIE

Toch kreeg ze zoveel klachten dat op deze voet doorgaan niet goed voor haar zou zijn. Ze ging over tot actie. "Ik besloot om contact te

zoeken met de bedrijfsarts en kwam in gesprek met afdeling P&O. Ik wilde koste wat het kost voorkomen in de Ziektewet te belanden." Zo gezegd, zo gedaan. Nancy besloot om samen met Vilente uit te zien naar een nieuwe uitdaging, buiten de organisatie. "Perspectief hielp mij vervolgens met het outplacementtraject." En zie daar. Sinds oktober 2018 werkt Nancy als administratieve kracht bij Zusterindebuurt in Ede.

"NU BEN IK ER VOOR DE ZORGWERKERS"

"Ik vind het erg leuk werk. Ik hou me vooral bezig met de administratie rond zzp'ers in de zorg. Ik zie het zo. Eerst was ik er voor de bewoners, nu voor de zorgwerkers. En toch blijft de zorg de rode draad in mijn werkzame leven. Dat voelt vertrouwd. Bovendien kan ik mijn jarenlange ervaring goed gebruiken bij Zusterindebuurt."

GOEDE HERINNERINGEN AAN VILENTE

Nancy is tevreden over het veranderingsproces, benadrukt ze nog: "Ik heb goede gesprekken gehad met zowel P&O als met Perspectief. Bovendien ben ik goed begeleid naar deze nieuwe functie. Er is echt gedacht in oplossingen. Ik bewaar goede herinneringen aan mijn tijd bij Vilente en mijn oude collega's. Bovendien zijn er nog steeds leuke contacten. Mijn motto: soms moet je een stap terug doen om er twee vooruit te maken. Ook dat is duurzame inzetbaarheid."

Voorkomen is beter dan genezen

De preventiecoach speelt een belangrijke rol bij duurzame inzetbaarheid. Want veilig en gezond werken willen we allemaal. Zowel in het belang van de medewerkers als onze cliënten, waar we dit prachtige werk tenslotte allemaal voor doen. Michel Brouwer en Eugenie Hutten zijn beiden preventiecoach (ergo- en veiligheidscoach). Ze vertellen er graag over.

Michel Brouwer is medewerker verpleegkundige in opleiding bij St. Barbara en is daarnaast preventiecoach. "Als ergocoach hou ik me binnen het team bezig met preventie en vermindering van fysieke belasting. Als veiligheidscoach geef ik adviezen over bijvoorbeeld veilig werken. Hoe ga je om met agressie, intimidatie en/of discussies tussen cliënten, familieleden en collega's? Ook dat valt onder preventie."

EMMER

Michel geeft een voorbeeld van veelvoorkomende problematiek: statische fysieke belasting. Een van de oorzaken van ziekteverzuim. "Het sluipt er vaak in. Even iemand uit de rolstoel helpen opstaan, lijkt een eenvoudige handeling, maar de druk tijdens die kortdurende handeling op je tussengewricht is hoger dan je denkt. Dat is allemaal

gemeten en onderzocht. En zo voer je dag in, dag uit soortgelijke handelingen uit. Bij sommigen druppelt de emmer langzaam over. Bij de ene collega zegt het lijf eerder 'ho' dan de bij de andere. Want iedereen is natuurlijk verschillend. Ik noem het ook weleens gekscherend onze sluipmoordenaar. Daarom vind ik het van belang om ons van een gezondere werkhouding bewust te maken en tips en trucs mee te geven."

GOED BESLAGEN TEN IJS

Michel is tot nu toe de enige preventiecoach binnen St. Barbara. Uiteraard heeft hij de nodige cursussen gevolgd om goed beslagen ten ijs te komen. "Ik probeer een keer per maand een dag in te plannen om mij met preventie bezig te houden en collega's te helpen of vragen te beantwoorden. Soms kijk ik mee op verzoek of probeer een klinische les in te plannen. Verder ga ik regelmatig naar andere ergocoaches om hen bij te staan. Duurzame inzetbaarheid vind ik belangrijk. Zowel voor onszelf als voor de cliënten. Daar worden we op termijn allemaal beter van. Ik draag daar graag een steentje aan bij. Als je vragen hebt. Bel of mail mij gerust. Ik help je graag verder."

"Ons bewust maken van een gezondere werkhouding vind ik van belang. En om tips en trucs mee te geven."

Michel Brouwer





CREATIVITEIT, FLEXIBILITEIT EN AANPASSINGSVERMOGEN

Eugenie Hutten werkt bij Vilente Thuiszorg en houdt zich ook als preventiecoach met duurzame inzetbaarheid bezig. “De problematiek is anders omdat je bij de mensen thuis bezig bent. De werkomstandigheden verschillen. Dan heb je met andere dingen van doen als bijvoorbeeld bij locaties van Vilente. Soms werken de thuiszorgcollega’s in hele kleine woningen die vol met meubels staan, maar we helpen ook cliënten in grote woningen. Dat vraagt om creativiteit en aanpassingsvermogen. Af en toe heb je te kleine doucheruimtes met weinig bewegingsruimte, waar het dus lastig werken is.” Soms spelen financiën een rol waardoor bruikbare technische aanpassingen in de woning uitblijven. Dat vraagt om creativiteit, flexibiliteit en aanpassingsvermogen van de thuiszorgmedewerker. Tegelijkertijd staat gezond werken met stip op een, vindt Eugenie. Dus aandacht is vereist.

“Op tijd de grens aangeven, wanneer zorg te zwaar wordt.”

WISSELWERKING CLIËNT EN MEDEWERKER

Om haar rol als preventiecoach te vervullen, maakt ze niet alleen gebruik van haar langdurige werkervaring in de zorg, ook haar interesse in haptonomie speelt een rol. Zorgverlenen en haptonomie zijn met elkaar verbonden. Er is altijd een wisselwerking tussen de cliënt en de

zorgmedewerker. “Een concreet voorbeeld. Als je twee handen uitsteekt naar iemand, zal hij of zij eerder geneigd zijn zelf uit een (rol)stoel op te staan. De beweging nodigt meer uit tot actie. Een win-winsituatie voor zowel de cliënt als de thuiszorgmedewerker.”

EERST KIJKEN DAN DOEN

Juist omdat werksituaties in thuisomgevingen veel van elkaar verschillen, is het gebruikmaken van je gezonde verstand ook een goede raadgever voor veilig werken, vindt Eugenie: “Ik zeg altijd tegen mijzelf; eerst kijken, dan doen. Welke houding is het beste? Hoe kun je hier veilig werken? Zijn er aanpassingen nodig? Op tijd de grens aangeven, wanneer zorg te zwaar wordt.”

ELKAARS KENNIS GEBRUIKEN

Graag deelt Eugenie haar kennis met haar collega’s, vervolgt ze bevestigend haar verhaal: “Tijdens werkoverleggen staat preventie altijd op de agenda, en maak ik tijd voor het beantwoorden van vragen. Soms ga ik met een collega mee naar een cliënt thuis, of geef ik een training. Als blijkt dat het werk te belastend is, streven we naar gerichte oplossingen. Een mooi voorbeeld vind ik de toepassing van een glijzeil. Een glijzeil kan de thuiszorgmedewerker helpen om een cliënt veel makkelijker in een bed te verplaatsen. Soms moet je elkaar daarvan overtuigen. Het is belangrijk samen te kijken hoe het beter kan en van elkaars kennis gebruik te maken. We doen het tenslotte samen. Ook dat is duurzaam werken.”

Alle preventiecoaches komen vier keer per jaar bij elkaar om naar de voortgang te kijken. “Dan luisteren we naar elkaars verhalen, benoemen problemen en maken een nieuwe planning voor de komende tijd.”

Doorsta een hittegolf

Het is zomer! Dat betekent: warmte. Alleen maar fijn, maar wanneer het te heet is, kan het lastig zijn om je te focussen op je werk en niet bevangen te raken door de hitte. Met deze tips kom jij de warme dagen door!

Drink wat meer water! Het is voor veel mensen al lastig om genoeg te drinken, laat staan op warme dagen. Probeer er toch aan te denken. Stop altijd een flesje water in je tas zodat je altijd wat te drinken bij je hebt.

Drink je liever niet constant water? Zet dan een kan thee en laat die afkoelen. Bewaar hem vervolgens in de koelkast met een paar takken munt en schijfjes citroen en je hebt zelfgemaakte ijsthee!

Koel jezelf af door je voeten of handen in een koud badje te dompelen. Of houd je onderarmen even onder een kraan met koud stromend water.

Zet een werverstuiver (plantenspuit) op je tafel, zodat je jezelf af en toe even kan verfrissen.

Houd de gordijnen en zonneschermen zoveel mogelijk dicht, ook in ruimtes waar je niet verblijft.

Is het erg warm op je werkplek? Regel een (flinke) ventilator. Zet er een paar flessen bevroren water voor en je hebt een geïmproviseerde airco.

Blijf uiteraard niet te lang in de zon zitten – vooral niet tijdens je pauze of neem vaker kortere pauzes. De hitte stijgt vaak naar je hoofd, maar fysiek kan het ook veel doen.

Zin in een ijsje? Maak ze zelf: pureer een watermeloen met een staafmixer of blender en schenk het in ijsjesvormpjes. Vries in en klaar zijn je gezonde fruitijsjes!



Gwendolyn Alting

Interactieve workshop over medicatie

Medicatie toedienen. Het hoort allemaal bij ons verantwoordelijke werk. Daarom is het goed om de kennis hierover af en toe op te frissen. In het begin van het jaar is er op de locaties St. Barbara en De Pleinen een workshop medicatie georganiseerd. EVV-er Gwendolyn Alting, zelf werkzaam bij De Pleinen, volgde één van de workshops. Ze blikt erop terug.

“Een aantal verpleegkundigen had de workshops op touw gezet en georganiseerd. Ik vond het leuk en informatief. Ik heb er veel van opgestoken. Aspecten als soorten medicijnen, veiligheid, toediening en regels passeerden de revue. De verpleeghuisarts was ook aanwezig en de teamcoach heeft er een actieve rol in gespeeld”.

SPEEDDATEN

De opzet was interactief en leerzaam, vervolgt Gwendolyn: “Overall in de ruimte stonden tafels met verschillende onderwerpen. Je kon zelf actief meedoen. Van vragen stellen, ervaringen delen tot informatie uitwisselen. Met een vooraf

samengesteld groepje kon je dan om de zoveel minuten van de ene naar de andere tafel hoppen en ‘speeddaten’. Bij de ene tafel ging het over regelgeving, bij de andere stond de praktijk centraal. Hoe dien je bijvoorbeeld medicatie veilig en goed toe? Of waar moet je aan denken bij specifieke medicijnen? Wat zijn de risico’s bij verkeerd gebruik?”

MEDICATIE VERSTREKKEN VRAAGT OM CONCENTRATIE

Gwendolyn: “Soms sta je er door de dagelijkse praktijk niet altijd bij stil, maar medicatie verstrekken vraagt om concentratie en aandacht. Dan is een stukje bewustwording goed. Bovendien verandert de landelijke regelgeving voortdurend. Dan is het goed om hier de aandacht op te blijven vestigen. Door de workshop medicatie ben ik me nog meer bewust van dit belangrijke onderdeel van ons werk. Complimenten aan de organisatie. Een prima opzet. Wat mij betreft is dit voor herhaling vatbaar.”

CultuurWerkt!

Aandacht en tijd voor onze bewoners en cliënten, maar ook zeker voor jou. Wij voelen dat de druk op de zorg en de werkdruk hoog is. Daarbij blijven jullie ook steeds denken over hoe iets slimmer en beter kan. Hoe wij nog beter kunnen aansluiten bij de behoefte van onze cliënten. Juist dan is ontspanning belangrijk! Daarom hebben jullie sinds december een lidmaatschap op CultuurWerkt!

Met korting kun je daarmee naar een grote variatie van de mooiste kunst en cultuur, zoals musicals, toneelstukken, musea of films. Met vrienden en familie of juist met je collega's.

Ook maak je regelmatig kans op kaarten van verschillende voorstellingen!

Cultuur Werkt!



Laten we eerlijk zijn

Monique Rem
Winne Kramer
Sineke Willemsma
Evelien Roozenboom
Janneke Verdam
Marja Kievit
Sabine Van Bruxvoort
Elly Zantman

Marvellous

Gerda van Barneveld
Jeroen Wilcke
Marlous Klawer
Antje van Dam
Elly Zantman

Jeroen van der Boom - Dit ben ik 2.0

Winne Kramer
Antje van Dam
Cristina Maldacker-Holleman
Tineke Neijland
Greet Smeenge
Sabine Van Bruxvoort
Charissa van Dijk
Priscilla Nijenhuis
Pieter Amsen

The Christmas Show

Charissa van Dijk

Van harte gefeliciteerd!

Ook een prijs winnen? Houd je e-mail dan in de gaten om mee te doen.



Reacties van Vilente collega's!



Laten we eerlijk zijn

'Ten eerste heel fijn dat mijn werkgever meedoet met Cultuur Werkt!

Leuke voorstelling, humor en soms wat zwaar.

Je moet de gedachten erbij houden om het stuk te volgen.

Ik vond het kwalitatief goed in elkaar zitten. Genoten van een avondje uit. Super leuk dat CultuurWerkt! deze acties verzorgd.' Monique

'Ik vond het erg leuk. Ik ben samen met een vriendin geweest.

*Wel merkten we dat we 1 van de jongsten in de zaal waren,
maar dat maakte verder niet uit.*

Het was een erg leuke en grappige voorstelling!' Janneke



Marvellous

'Ik heb een leuke avond gehad. Het was een leuke voorstelling, uitstekend vermaakt.

Qua performance zou ik het een erg goede amateur-productie noemen.

Zelf houd ik daar ook erg van en voor de kosten van 5 euro per kaartje is dit ook zeer schappelijk. Het herinnerde me eraan hoeveel ik geniet van theatervoorstellingen (tijdens mijn studie ging ik best vaak naar theater) en ben voornemens om dat weer vaker te doen. Door de kortingen via CultuurWerkt! is dat financieel weer wat beter haalbaar geworden.' Marlous



Jeroen van der Boom

'Geweldig! Heerlijke avond gehad. Gelachen, genoten, gezongen.

Mooie zitplaatsen die we kregen!' Charissa

'Het was een hele mooie avond. Mijn man en ik hadden mooie plekken in de zaal.

Jeroen van de boom gaf een mooi optreden, en had interactie met het publiek.

Wij hebben echt genoten, bedankt hiervoor!' Tineke

Uitrol Planetree krijgt verder vorm

Sinds 2012 zijn we stap voor stap bezig om het Planetree-concept in de organisatie in te bedden. Wat is het dan extra mooi dat we ambassadeurs in huis hebben die dit proces zowel landelijk als intern onder de aandacht willen brengen. Petra Veens en Hennie de Quay verzorgden op 21 maart in Nieuwegein een interactieve workshop tijdens de Planetree Conferentie met het treffende thema 'Ruimte voor groei'. Astrid van Gelder vertelt over het proces van Planetreecertificering bij Thuiszorg en St. Barbara.



Petra Veens en Hennie de Quay

Petra is teamcoach bij locatie De Klinkenberg, Hennie is teamcoach bij locatie De Pleinen. Dagelijks zijn ze met zowel duurzame inzetbaarheid als de aandachtspunten van Planetree bezig. Deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Tijdens de conferentie gaven Petra en Hennie een workshop hoe Planetree bij Vilente gestalte krijgt. Zij namen de deelnemers mee in hoe Vilente dit thema in de praktijk brengt en vormgeeft.

IN GESPREK

Petra: "We gaven uitleg over bijvoorbeeld de duurzame inzetbaarheidsgesprekken die we sinds ruim een jaar toepassen. Geen afvinklijstjes meer, maar een gelijkwaardig gesprek tussen de leidinggevende en de medewerker." Bij deze nieuwe vorm van gespreksvoering staan vier verschillende perspectieven centraal: Gezondheid & Vitaliteit, Competenties & Loopbaan, Bezieling & Welbevinden, Mobiliteit & Flexibiliteit. "Verder vertelden we aan belangstellenden hoe we met het proces duurzame inzetbaarheid bezig zijn. Dat sluit natuurlijk mooi aan bij Planetree. Het stimuleren van professionaliteit en werkplezier past hier perfect bij. En dat is weer in het voordeel van de cliënten en de medewerkers."

AANDACHTSVELD BEVORDERT SAMENWERKING

In het tweede deel van de workshop ging Hennie met de groep geïnteresseerden in op de werkwijze van de teams binnen Vilente. Het idee erachter: als je de aandachtsvelden binnen het team verdeelt en duidelijk is wie wat doet, zal dat de samenwerking binnen het team bevorderen. Sterker, het team zal eigenhandig de handschoen oppakken en verantwoording nemen voor haar rol. Dat is een nieuw proces dat om gewinning en finetuning vraagt. Hennie: "Elke medewerker heeft een aandachtsveld zoals welzijn, valpreventie, eten, drinken, contact met vrijwilligers enzovoorts. Alle medewerkers mogen zelf een plan maken hoe ze dit binnen hun team vormgeven. Hiermee geef je ze de kans om binnen het team de eigen kwaliteiten te ontplooiën. En dat geeft motivatie en energie. Met gemotiveerde medewerkers als gevolg."



THUIS BIJ VIDENTE

Petra en Hennie benadrukken dat zij beiden enthousiast zijn over het Planetree-concept. Niet voor niets onderschrijven ze van harte het motto: 'Thuis bij Vidente, Vidente bij u thuis'. Sterker, zowel Petra als Hennie zijn Planetree-trainers en helpen deze info over te brengen aan nieuwe medewerkers tijdens introductiedagen.

PLANETREECERTIFICAAT

De organisatie van Planetree reikt de Mensgerichte Zorg Certificering uit om zorgverleners te erkennen die cliëntgerichte zorg omarmen en dit op uitgebreide schaal in de organisatie implementeren. Daar is Vidente natuurlijk ook volop mee bezig. Eind 2018 is het allemaal opgestart. Daarna is er een eerste meting gedaan en is een verbeterplan opgesteld. VIG-er Astrid van Gelder, die zelf werkzaam is bij St. Barbara, houdt zich hier mee bezig: "Eind 2019 doen wij opnieuw een meting, om te kijken hoe we ervoor staan en dan beoordelen wij of we de certificering kunnen aanvragen."

De gradaties in de certificering zijn: brons, zilver en goud. Na een eerste meting zijn we al verzekerd van brons, maar we gaan natuurlijk voor het hoogst haalbare", legt ze uit. "Samen met de andere leden van de regiegroep ben ik hiervoor actief. Elke woensdag komen we bij elkaar en bespreken de voortgang. Op meetbare onderdelen kun je punten scoren. We zijn op weg, maar we voldoen nog niet aan alle eisen, willen we er met goud vandoor gaan. Hoewel brons al een prachtige score is hoor. Dus er gebeurt al heel veel. We stimuleren collega's om zich via e-learning verder te verdiepen in Planetree. Ik vind het leuk om mij hiervoor in te zetten."



PLANETREE
liefde voor de zorg

“Geef ze de kans om binnen het team de eigen kwaliteiten te ontplooien.”

Volg jij Vilente al?



vilente.nl

