



**DE
JONGE
DOKTER**



2023

LUSTRUM MAGAZINE

2018





HÉ JONGE DOKTER

Dankjewel voor al je inzet de afgelopen jaren!

Het allereerste lustrum magazine is een feit

MAAR ZONDER JULLIE WAS DIT NOOIT GELUKT

Mede dankzij jou mogen we al 5 jaar een verfrissend en vernieuwend geluid laten horen in de Nederlandse medische wereld.

Zoals gezegd: samen transformeren we de zorg!

Soms gaat dit op zichtbare en grote schaal, zoals het meewerken aan richtlijnen, meedenken met het opleidingscontinuüm of het organiseren van evenementen. Onderschat echter niet wat voor impact we kunnen hebben alleen al door met elkaar over belangrijke thema's na te denken en dit mee te nemen naar de werkvloer. Als een olievlek kunnen we een fijnere werksfeer, betere patiëntenzorg en veiliger leerklimaat verwezenlijken.

Door middel van het buddysysteem, diverse blogs en posts op onze social media kanalen, en samenwerkingen, laten we alle jonge dokters in Nederland en daarbuiten weten dat ze niet de enigen zijn die worstelen met het Imposter syndroom en hoe we het beste uit onszelf kunnen halen als dokter, én als mens. Als het aan ons ligt, blijven we nog heel erg lang doorgaan met deze belangrijke missie. Doe jij met ons mee?

dit magazine is tot stand gekomen onder
redactie van:

EMILIE BREEKVELDT

PHEBE BERBEN

MINKE POELERT

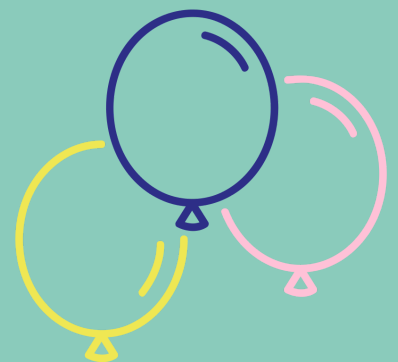
speciale dank aan

MIA WESSELS



IN DIT NUMMER:

- 4 5 JAAR DJD IN HET KORT
- 6 FOUTENFESTIVAL TERUGBLIK
- 7 DJD LUSTRUM ENQUETE
- 9 DJD BOEKENPLANK
- 10 TIPS VOOR JONGE DOKTERS
- 12 DJD WOORDZOEKER
- 13 VISIE OP DE ZORG VAN DE TOEKOMST
- 14 ERVARINGEN
- 15 INTERVIEW MET MIA WESSELS
- 17 WAT MAAKT EEN GESLAAGDE WERKDAG
- 18 ZELFZORGTIPS
- 19 DÉ ZELFZORG ZAKKAART



5 JAAR DJD IN HET KORT



5 Foutenfestivals

Workshops

Artsen met Grenzen

iHealth

Intervisie

DJD tipt

384 Instagram berichten

Doktersdilemma op dinsdag

> 60 actieve betalende leden

4800 volgers op instagram

Themamaanden



Vragenlijst werkplezier en werkstress onder jonge dokters

Intervisie

Fouten bespreekbaar maken

Buddysysteem

Denkt mee met richtlijnen

Zelfzorg

Cultuurverandering



COMMUNITY



DE JONGE DOKTER PRESENTEERT
SYMPOSIUM

*Artsen Met
Grenzen*



LEERLIJN

Egoïsme is heel gezond



persoonlijk leiderschap

toekomstgerichtheid

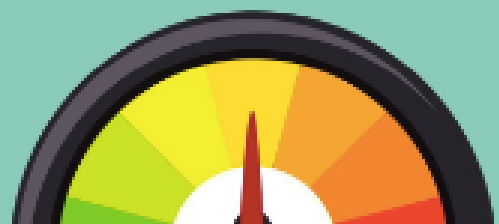
empowerment

iHealth

ZORG VOOR JEZELF
IN HET LICHT VAN DE TOEKOMST



NULMETING



DE JONGE DOKTER

HET

FOUTEN

FESTIVAL

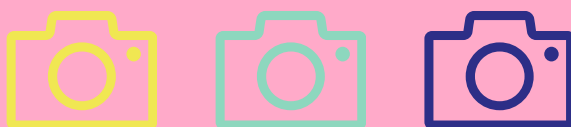
2.0

16
NOV
2019

LATEN WE FOUTEN
BESPREEKMAAR MAKEN

DE JONGE DOKTER PRESENTS FOUTENFESTIVAL

PICTURE (IM)PERFECT



Afgelopen 18 november vond de eerste lustrumeditie van het Foutenfestival plaats. De dag werd geopend door Mia Wessels (één van de oprichters van De Jonge Dokter) die ons vertelde waarom het foutenfestival 5 jaar na start van De Jonge Dokter nog zo relevant is. Bertho Nieboer (eind redacteur van het Medisch Contact en Gynaecoloog) sloot hierop aan en benoemde dat medische fouten vaak voorkomen. Met persoonlijke verhalen overheen maken van fouten liet hij zien hoe menselijk dit is. Hij maakte duidelijk dat hoe je om gaat met het maken van fouten een groot verschil kan maken.

Vervolgens gingen we zelf aan de slag tijdens die verschillende workshops. Catherine Poorthuis besprak namens Stichting Openheid na Incidenten de Do's en Don'ts voor een gesprek met je patiënt na het maken van een fout.



Rogier van Buren en Frans Hiddema lieten ons zien hoe de luchtvaart omgaat met het melden en leren van fouten en hoe we daar in de zorg veel van kunnen leren. Milou de Graaf en Maarten Nuver van Arts in Balans lieten in een workshop zien hoe je zelf staande blijft nadat je een fout hebt gemaakt.

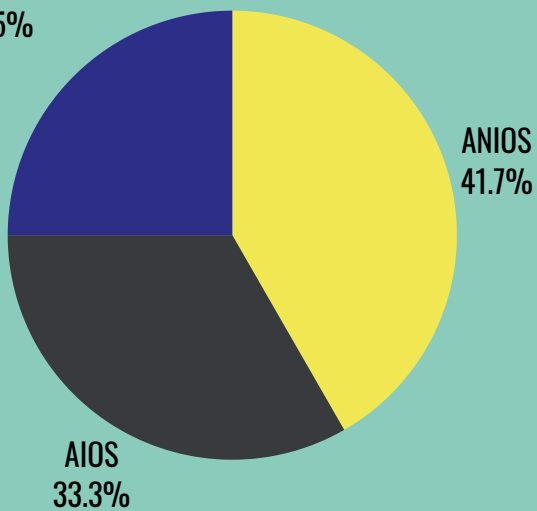
Als afsluiter van de dag kwam Christa de Boer (vice-decaan van de geneeskunde opleiding aan de VU) om te praten over waarom het maken en bespreken van fouten zo lastig is voor ons als geneeskundigen, en hoe zij vanuit de opleiding proberen om studenten handvatten te geven. Tijdens de pauzes en de borrel werd druk nagepraat over ieders eigen ervaringen.

DJD LUSTRUM ENQUETE

Ter ere van de uitgave van dit lustrum magazine is er een enquête gehouden onder actieve leden van De Jonge Dokter. We delen hier graag hun ervaringen, tips, wijze lessen, en meer!

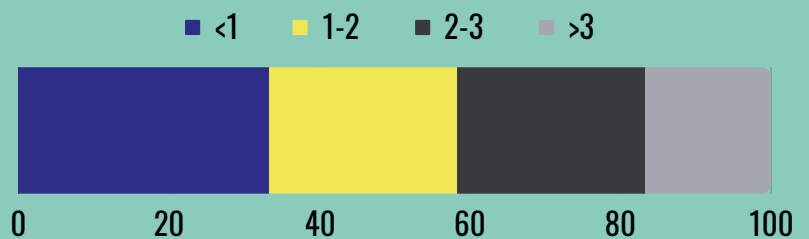
FACTSHEET

Arts-onderzoeker
25%



Huidige baan

Aantal jaren actief lid



Anders
8.3%

Werkplek
16.7%

Partners
25%

Visie (bestuur)
25%

Evenementen
8.3%

Onderwijs & Intervisiee
16.7%



Huidig team

DJD LUSTRUM ENQUETE

WAAROM DJD'ERS ZICH AANSLOTEN

- Ik wilde de zorg(structuur) verbeteren, voor de dokters van nu maar ook voor die van de toekomst!
- Omdat ik als beginnend ANIOS merkte dat er in de zorg nog veel verbeterd kan worden, en het superleuk is om daar actief aan bij te dragen en over mee te denken!
- Vond de visie die DJD belangrijk om breder te dragen
- De missie en visie, de bevologenheid van de groep, het graag onderdeel willen zijn van deze beweging, het belang van de boodschap! Inspirerende thema's en activiteiten.
- Zorg transformeren/veranderen, vooral voor de jonge dokter
- Ik wilde binnen de zorg iets extra's doen waarbij ik mee kon helpen aan de jongere dokters van de toekomst
- Naar aanleiding van het foutenfestival. Dat was zo gaaf, dat ik het ook graag zelf wilde organiseren.
- Om de missie van DJD verder te verspreiden
- Ik wil me graag meer inzetten voor duurzaamheid van de dokters, en meer nadruk op zelfontwikkeling/zelfzorg onder dokters bevorderen
- Ik steun de visie van DJD
- N.a.v. bijwoning van het foutenfestival waar ik een fris geluid hoorde over de zorg dat ik tot dan toe niet tegen was gekomen tijdens mijn coschappen. In plaats van over de problemen in de zorg te klagen kan ik via DJD er invloed op uitoefenen.

DE DJD BOEKENLPAK

Why we sleep - Matthew Walker

Zelfzorg voor de jonge dokter
- Froukje Verdam

The House of God - Samuel Shem

I am pilgrim - Terry Hayes

This is going to hurt - Adam Key

Echte dokters huilen ook
- Warner Pervoor

Ik houd je hand vast
- Janie Brown

Atomic Habits - James Clear

Die ene patiënt - Ellen de Visser

Drs. Dokter Anders - Locum Consult

Onze tips voor jonge dokters (in spe)



Voel je vrij om je kwetsbaar op te stellen en hulp te vragen, doe geen dingen alleen waar je je niet goed bij voelt omdat je baas bijvoorbeeld geen tijd of zin heeft

Ga eerst breed werken als anios in het ziekenhuis (seh/chirurgie /interne oid). Ga je daarna richten op wat bij jou past.

Blijf trouw aan jezelf, en laat je niet gek maken door wat artsen/anderen van je zeggen over je beroepskeuze

Doe wat je leuk vind en jaag je dromen na.

Blijf altijd jezelf ; blijf dichtbij je eigen normen en waarden.

Blijf bij jezelf en volg je gevoel, zeker in een wereld waar er hoge eisen aan je worden gesteld en waar er soms dingen van je worden gevraagd waar je je mogelijk niet comfortabel bij voelt

Er is altijd tijd om heel even te zitten en te eten

Focus niet te veel op de toekomst, en kijk waar je op dit moment blij van wordt en baseer je keuzes daarop. De keuze die je nu maakt, bepaalt absoluut niet je toekomst

Vertrouw je niet-pluisgevoel niet alleen in de klinische setting, maar ook bij het kiezen van een werkplek/specialisme

Ga op zoek naar wat jou drijft, durf de tijd én de afstand te nemen om te leren voelen wat jij belangrijk vindt zodat je daar je keuzes op kan baseren

Zoek bondgenoten, deel vreugde en verdriet met hen, kom voor jezelf op, je bent niet alleen

Wees niet bang om om hulp te vragen of te overleggen. Je bent niet alleen en iedereen vraagt/overlegt.

Er zijn prachtige en minder mooie kanten aan het werken als arts. Gelukkig is de lijst van mooie kanten zoveel langer. Naar aanleiding van de enquête sommen we de belangrijkste hier voor je op. Stof tot nadenken!



- De afwisseling en dynamiek, alle bijzondere mensen die je ontmoet, en het feit dat je een positief verschil kan maken voor mensen op een kwetsbaar moment in hun leven
- Contact met de patiënten, het horen van hun levensverhaal/klachten en o.b.v. shared decision making, wat m.i. beter past bij de dokter van nu
- Betekenisvol kunnen zijn voor patiënten
- De maatschappelijke relevantie van het werk, teamwork en sociale interacties met collega's en patiënten
- Het samenwerken met collega's en patiënten om een plan te maken dat passend is voor het probleem waar iemand mee komt dat past bij de doelen waar ieder achter staat.
- De kans om mensen te helpen en dat je nooit weet hoe je dag precies gaat lopen

- Administratie (!)
- Denken in het eigen straatje ('deze patiënt nemen wij niet op'), in plaats van kijken naar de patiënt en dat voorop stellen
- Vasthouden aan regeltjes, omdat het zo is. Zonder breder te denken of open staan voor andere initiatieven/denkwijzen
- Onbegrip, op welke manier dan ook.
- Geen secundaire arbeidsvoorwaarden
- Andere ziekenhuizen moeten bellen voor een bed als je eigen ziekenhuis vol ligt
- ICT (!)



DJD woordzoeker

Zoek de volgende 32 woorden:

cultuurverandering
veilige plek
zorg
bespreekbaar
stichting
carrière
happy dokter

gelijkgestemden
zelfsturend
workshops
interview
foutenfestival
vitale dokter
buddyproject,

leerlijn
spreek
ihealth
geldzorgen
artsen met grenzen
borrels
betrokkenheid

mango moment
verandering
open dialoog
themamaand
groeien
enquetes
zelfzorg

lustrum
word lid
instagram
linkedin

X	R	V	I	T	A	L	E	D	O	K	T	E	R	F	O	H	L	D	A
W	V	K	N	C	Z	U	N	Z	N	G	E	W	Z	W	O	N	A	N	J
A	D	I	S	U	V	S	Q	L	E	E	R	L	I	J	N	E	V	A	K
R	T	H	T	L	Z	T	U	I	B	L	R	J	U	R	Z	G	I	A	H
T	C	E	A	T	G	R	E	N	C	I	Q	U	Y	P	U	R	T	M	Z
S	E	A	G	U	L	U	T	K	S	J	Q	F	T	U	O	O	S	A	K
E	J	L	R	U	W	M	E	E	T	K	G	B	R	S	T	Z	E	M	B
N	O	T	A	R	S	E	S	D	I	G	O	X	E	L	F	D	F	E	E
M	R	H	M	V	I	N	G	I	C	E	O	Z	T	E	L	L	N	H	T
E	P	N	P	E	E	E	P	N	H	S	L	L	K	R	G	E	E	T	R
T	Y	Z	O	R	G	I	R	F	T	T	A	D	O	R	R	G	T	Z	O
G	D	R	E	A	G	X	L	E	I	E	I	V	D	O	O	D	U	E	K
R	D	R	S	N	K	O	Y	I	N	M	D	G	Y	B	E	S	O	L	K
E	U	A	O	D	A	X	Z	U	G	D	N	L	P	B	I	E	F	F	E
N	B	G	A	E	R	A	A	B	K	E	E	R	P	S	E	B	X	Z	N
Z	D	S	P	R	E	E	K	C	O	N	P	K	A	K	N	D	R	O	H
E	M	X	D	I	L	D	R	O	W	S	O	L	H	E	A	Z	J	R	E
N	E	Q	I	N	T	E	R	V	I	S	I	E	E	J	D	W	W	G	I
U	B	X	T	G	F	O	B	O	S	P	O	H	S	K	R	O	W	X	D
A	G	B	T	N	E	M	O	M	O	G	N	A	M	E	A	C	H	R	F



WAT MOET ER IN DE ZORG VAN DE TOEKOMST ZEKER GEREGELD ZIJN VOOR JONGE DOKTERS?

»»» WERKTIJDEN

Duidelijke afbakening van pauzes en werktijden. De regel na de overdracht naar huis is standaard, en er wordt een minimum aantal assistenten ingedeeld zodat iedereen ruim de tijd heeft voor patiëntencontact en verdieping op dagelijkse basis.

Werk uren! Part time werken de norm maken, overwerken in principe niet en anders betaald krijgen. Meer eigen invloed op de opleiding.

»»» DE MORAAAL

De basis van het werken als arts is de arts-patiënt relatie, waarbij het leren kennen van degene die je behandelt essentieel is. Nu kan werken in de zorg voelen als managen, waarbij veel tijd besteed wordt aan administratie en declaratie.

In de zorg van de toekomst zou de nadruk weer op de kern gelegd moeten worden en is vertrouwen in de arts én de patiënt van belang. Uitgaan van dat men in de zorg handelt met de beste intenties is een teken van vertrouwen en zal ervoor zorgen dat jonge zorgmedewerkers meer voldoening uit hun werk halen.

»»» ZELFONTWIKKELING

Betere voorbereiding op je eerste anios baan

Aandacht voor zelfzorg

Ruimte voor zelfontwikkeling, onder werktijd het liefst

Werk uren! Parttime werken de norm maken, overwerken in principe niet en anders betaald krijgen. Meer eigen invloed op opleiding.

Aandacht voor loopbaanbegeleiding/coaching, normale werktijden en compensatie, dat aandacht voor zelfzorg normaal wordt

ONS DOEL

Begin bij jezelf
Een ideale werkplek
Cultuurverandering
in de zorg

ERVARINGEN

die we voor de rest van onze carrière meenemen



Het moment dat we met een jonge patiënt die al wekenlang op de IC lag een uitstapje (aan de beademing) naar buiten gingen maken zodat hij weer even de zon op zijn gezicht kon voelen. De uitdrukking op zijn gezicht was goud waard en voor ons een enorme beloning voor wanneer je net even iets meer moeite doet voor de patiënt



Dat er een kindje naar mij is vernoemd

Werken in COVID crisis

Dat er tijdens mijn eerste ANIOS baan, in de maatschap heel eerlijk over persoonlijke- en werk problemen werd gesproken. Op elke heidag hadden ze een coach/mediator erbij, die ervoor zorgde dat alles goed besproken werd. Ik vond het heel erg inspirerend, en zie daardoor echt de meerwaarde van kwetsbaarheid en openheid in. Ook binnen een hiërarchisch team



Binnen een vakgroep luisteren naar je collega's en daar actief in de werkomgang mee om te gaan (gewerkt bij een vakgroep waarbij een van de urologen graag haar kinderen een dag in de week naar school bracht, en daardoor later begon met werk. Ik vind zeker dat dat moet kunnen!)

Investeren in een persoonlijke band met collega's én patiënten levert je ontzettend veel op!

Een supervisor die het voor me opnam in de overdracht. Een geslaagde kinder reanimatie waarbij het team fantastisch samenwerkte. Ouders die ondanks het overlijden van hun kind bedankten voor alle goede zorgen!



Kwetsbaar zijn is helpend en sterkt je als arts, het is geen zwakte

Dat je echt wat kan betekenen voor iemand.

Het weerzien van een arts en een patiënt die beiden zeer ernstig ziek waren en hiervan opgekrabbeld waren. Ik mocht getuigen zijn van dit weerzien, wat diepe indruk op mij heeft gemaakt. De connectie op persoonsniveau, over de rollen die ze hadden in hun eigen arts-patiënt relatie heen, was ontroerend.

LET'S TALK

MET: MIA WESSELS, 1 VAN DE OPRICHTERS VAN DJD

Hoe gaat het met je?

Goed! Maar dat zegt iedereen, om vervolgens te gaan vertellen over wat ze aan het doen zijn.

Waar ben je mee bezig?

Ik ben bezig met het vormgeven van mijn bedrijf. Dat betekent dat ik naast het zijn van dokter ook allerlei andere dingen aan het leren ben, allemaal dingen waar je niet aan denkt als je het ziekenhuis verlaat. Uiteindelijk gaat het allemaal om het overbrengen van een nieuwe kijk op gezondheid en welzijn. Bijvoorbeeld het normaliseren dat lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn, en fysieke ziekten niet altijd alleen een fysieke oorzaak hebben.

Samen met mijn collega Rachelle Jongen hebben wij een Personal Health Clinic. Daarnaast werken we in bedrijven, waar we integrale zorg naar de werkvloer brengen. Wij bieden gepersonaliseerde (preventieve) zorg aan. We behandelen de onderliggende oorzaak van de klachten op een zo compleet mogelijke manier. Hierbij helpen we mensen hun eigen lichaam beter te begrijpen en te doen wat goed voor ze is. Dit gaat van leefstijl- tot gedragsverandering en persoonlijke ontwikkeling. Veel mensen lopen rond met klachten die door de reguliere zorg niet opgelost kunnen worden of onderdrukt worden met medicijnen. Steeds meer mensen willen dit vanaf de kern oplossen.

Hoe ben je hierbij gekomen?

Dit is door een aaneenschakelingen van gebeurtenissen geweest. Tijdens de coschappen viel mij op dat veel (jonge) dokters uitbrandden en we in een heel hiërarchische setting werken in het ziekenhuis. Samen met Wouter van Dijk richtte ik mij op de werkcultuur en hiërarchie en samen startten we De Jonge Dokter. We begonnen met onderwerpen op een vrolijke en toegankelijke manier bespreekbaar te maken in het ziekenhuis. In deze tijd ben ik überhaupt meer over de zorg na gaan denken en ben ik de werkcultuur en hiërarchie meer als een symptoom gaan zien van een systeem dat in de kern rammelt. Het systeem is gebouwd op het oplossen van klachten en dat ben ik inmiddels totaal anders gaan zien.

Na mijn studie heb ik 2 jaar op de SEH gewerkt. Vanuit daar ben ik me gaan oriënteren op wat ik wilde doen, zonder dat ik daar een duidelijk beeld bij had. Dit alles was een heel proces, waarin ook niet alles in één keer goed ging. Jarenlang lukte er van alles niet. Het is een lang proces van niet-weten, wat best lastig is als je bent opgeleid om het vooral wel te weten.



Dat 'niet-weten' is denk ik ook een thema dat leeft onder De Jonge Dokters. Heb je daar een advies voor? Hoe ga je daarmee om?

Wat mij heeft geholpen is denken in kwartalen in plaats van jaren. In het begin van het jaar stel ik wel grote doelen en droom ik groot (persoonlijk, financieel en zakelijk) maar daarna knip ik het jaar op in blokjes van 3 maanden. Realiseer je dat je niet in één keer die grote stap kan maken maar bedenk "ik ben nu dit aan het leren en ik ga hier alles uithalen" en heb daar veel plezier in, geniet ervan. Hierdoor wordt het veel beter behapbaar. Ik heb gemerkt dat als je te grote stappen wilt zetten, je helemaal niet in beweging komt.

LET'S TALK

Heb je ook advies voor mensen die überhaupt niet weten wat ze willen doen met hun leven? Hoe kun je hier wel achter komen?

Ga eens nadenken over wat je wél weet en neem dat als vertrekpunt. Ik zie bij veel mensen dat ze overweldigd kunnen raken van het "niet weten". Dat zorgt voor een cirkeltje dat verlamdend werkt.

Wat kan helpen is uit je hoofd komen. We zijn als dokters de hele dag al met ons hoofd bezig maar luisteren weinig naar ons lichaam. Je lichaam geeft hele duidelijke signalen (bijvoorbeeld als je moet plassen, maar ook als iets wel of niet goed voelt). Ga elke dag eens inchecken bij je lichaam en ervaren hoe je je voelt. Wat mij heeft geholpen is reiki, ademhaling, dansen en extreme sporten. Je kan jezelf het makkelijkst vinden in de momenten dat je jezelf even verliest (in de muziek, etc.). Wat ook kan helpen is werken met een goede coach.

Nog een ander advies: zoek mensen van wie je leert. Wil je leven zoals zij leven? En inspireren ze jou op alle vlakken? Kijk ook naar de dagelijkse sleur van hun werk. Zie je jezelf dat doen?

Hoe kijk je terug op je tijd bij De Jonge Dokter?

Ik kijk er met heel veel plezier op terug. Natuurlijk heb ik ook af en toe gedacht aan de dingen die ik anders zou doen.

Zoals wat dan?

Ik zou meer genieten. Ik heb vaak om me heen gekeken en gedacht "wat is dit leuk!", maar dat zou ik dan nog vaker hebben gedaan. Dat klinkt achteraf makkelijk, maar is wel echt waar.

Waar in heeft DJD je verrast?

Ik vond het heel bijzonder hoe we als De Jonge Dokter een letterlijke plek konden creëren voor mensen. Je hoeft niet het perfecte gebouw te hebben of een super gelikte website, maar gewoon met mensen samen komen brengt al heel veel teweeg.

Wat heeft het jou gebracht?

Ik heb veel praktische vaardigheden geleerd en voor het eerst iets nieuws ontwikkeld en van 0 naar 1 gebracht. Er waren genoeg mensen die het een matig idee vonden, maar wij vonden het heel tof en zijn ervoor gegaan. Juist wanneer ervaren mensen zeiden "leuk idee, maar..." en "ik heb dit vaker gehoord en het werkt niet" was dit kolen op ons vuur. Ook heb ik geleerd wat erbij komt kijken om zelf een cultuur te bouwen. Daar heb ik nu nog steeds veel aan. Ik werk veel in bedrijven waar dit ook een belangrijk thema is.

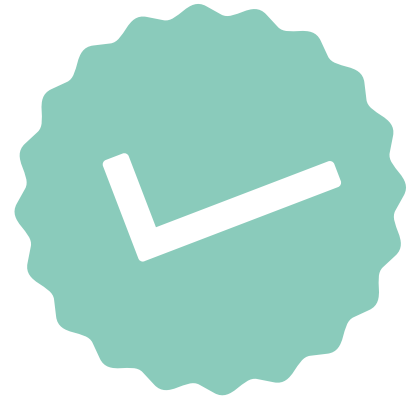
Wat denk je nu als je iets ziet van DJD?

Ik vind het heel leuk om nog bij evenementen te zijn. Het is bijzonder dat ik er een klein steentje aan heb bijgedragen en dat het nu verder gaat, als een ecosysteem op zichzelf. De uitdaging is volgens mij om vernieuwend te blijven en nieuwe dingen te ontwikkelen en uit te rollen.



Meer info:
 - LinkedIn
 - Phila.care
 - Personalhealthclinic.nl

- Als ik plezier heb gehad heb met collega's en bij het verlaten van de werkplek het gevoel heb dat hetgeen wat moet klaar is
- Als de dag lekker liep: goed samen-/doorgewerkt en patiënten blij
- Interactie met patiënten en collega's
- Het voldane gevoel dat alles rond is en er strak bij ligt. Maar ook de lol met collega's
- Leuk/inspirerend gesprek met een collega of een patiënt
- Tijdens mijn PhD is het stellen van concrete doelen voor mijn eigen functioneren de belangrijkste maatstaaf voor progressie. Maar wat ik echt leuk vind ik het sparren met collega's over hun, en mijn eigen, onderzoeken en te filosoferen over wat we allemaal nog niet weten als artsen
- Als ik een voldaan gevoel heb: patiënten tevreden/betekenisvol geweest, taken afgerond, met een leeg hoofd naar huis
- Als alles lekker op rolletjes loopt en je precies genoeg te doen hebt
- Als ik een dynamische dag heb gehad, waarbij ik veel contact met patiënten heb gehad en fijn heb samengewerkt met collega's
- Plezier met collega's
- Fijne samenwerking, tijd voor koffie en lunch, gezellig praatje met de patiënt
- Als je iemand blij maakt of verder kan helpen.



WAT MAAKT EEN GESLAAGDE WERKDAG





ZELFZORG

TIPS VAN DJD'ERS

- Sporten, geen werklaptop meer open als ik thuis ben, na de nachtdienst ergens lekker ontbijten om te vieren dat het klaar is, goede koffie halen op werk, lunchpauze is heilig!
- Lekkere koffie halen en rust momentje pakken
- Proberen elke ochtend een moment voor mezelf in te lassen, door kort stil te staan (schrijven) waar ik blij mee ben in mijn leven en de dingen die ik minder leuk vind. Daarnaast een intentie van de dag te schrijven
- De afwisseling tussen werken en leuke dingen doen zoals sporten en afspreken met vrienden
- Dagelijks proberen een intentie van de dag op te schrijven, mediteren, gezond eten, sporten
- Actief tijd voor mijzelf inplannen op avonden of in het weekend. Als er een nieuwe potentiële afspraak op die dag komt is de afweging tussen die afspraak en tijd voor mijzelf een actievere beslissing dan als deze tijd niet geblokt staat
- Na het werk een rondje sporten, genoeg leuke dingen doen met vrienden en vriendinnen
- Proberen nooit achter mijn werkplek eten, maar altijd even ergens anders te gaan zitten
- Goed naar jezelf luisteren en dicht bij jezelf blijven, en tijd voor ontspanning nemen als het nodig is!
- Aandacht voor collega's, pauzes, leuke (koffie)momentjes inlassen op werk, activiteiten plannen met collega's buiten werk. Buiten werktijd genoeg tijd voor jezelf nemen voor ontspanningsmomenten
- Part time dag. Pauze nemen. Samen koffie drinken. Rondje buiten wandelen. Intervisie met collega's. Yoga in m'n vrije tijd
- Soms nee zeggen en tijd voor jezelf plannen





SELF
CARE



ZELFZORGZAKKAART

HOE KOM JIJ JE NACHTDIENSTEN DOOR?

SLAPEN

Voor je nachtdiensten beginnen

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

Tijdens je nachtdienstenblok

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

Als je nachtdiensten klaar zijn

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

WERKOMGEVING

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

BEWEGEN

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

DRINKEN

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

ETEN

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



DE
JONGE
DOKTER



DO
YOUR
THING



note to self:
**DO NOT
QUIT**

Self-care

IS EMPOWERMENT



ZELFZORGZAKKAART

ZET JEZELF VOOROP!

Uit ons onderzoek 'Hoe zit jij in je vel?' uit 2020 blijkt dat de helft van de jonge artsen wel eens overweegt om te stoppen. De werkdruk is hoog, er worden veel overuren gemaakt (die meestal niet gecompenseerd worden) en er is veel administratiedruk. Daarbij komt uit ons onderzoek naar voren dat zelfzorg voor de gemiddelde (jonge) dokter geen prioriteit heeft. Het komt bijvoorbeeld vaak voor dat jonge dokters door drukte de lunch achter hun computer eten. Sociale activiteiten sneuvelen zo ook, zoals wanneer een etentje of sport in de avond wordt afgezegd om zo toch wat laatste brieven af te kunnen maken.

Zelfzorg verschilt per persoon, maar het begint met het herkennen van fysieke en geestelijke signalen en de bewustwording hiervan. Gevolgd door inzicht hoe jij bijvoorbeeld goed voor je zelf kunt zorgen. De korte werkkaart hieronder is een hulpmiddel om te kijken hoe jij zelfzorg inbouwt tijdens je werkdag.



HERKEN JE SIGNALLEN

Ik ben vermoeid als

•
•
•

Ik ben ontspannen als

•
•
•



JOUW WERKPLEZIER

Werkplezier komt door

•
•
•

Energievreters zijn

•
•
•



JOUW MOMENTJES

Ik kan voor mezelf zorgen door

•
•

•
•



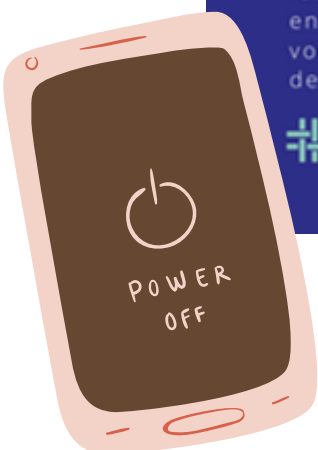
TIPS VAN DJD'ERS

Stappendoel bereiken - WC meditatie - goede koffie halen
- (jezelf) complimenteren - buiten lunchen - successen vieren
- begin de dag met een dansje - trakteer jezelf op iets lekkers
- pauze - rondje wandelen - adem in, hou vast en adem uit
- check in bij jezelf - doe een energizer - voorkom suikertekort door een glas limo
- rek en strek in de lift - vertraag - wees lief voor jezelf, je doet je best!



CHECK

Voor meer tips, handvatten en workshops over zelfzorg check:



YOU CAN
DO IT!

