

The logo for 'Gezond & Zeker' is located in the top right corner. It consists of the words 'Gezond' and '& zeker' in a white, sans-serif font, with a stylized white figure of a person jumping or running above the ampersand. The text is set against a red and orange gradient oval background. Below the main text, the tagline 'In actie voor veilig, energiek en gezond werken' is written in a smaller white font.

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024

De situatie naar je hand zetten

Hanny Post


Trainer

- Gezond en ergonomisch werken
- Coach- en begeleidingsvaardigheden

De situatie naar je hand zetten



Moet jij je altijd maar
aanpassen aan de situatie?
Of zijn er andere
mogelijkheden?



“Een muur kan niet
meebewegen, maar
jouw lichaam wel.”

Foto: greggoconell, licensed under CC BY 2.0.

Keuzes die je maakt, twee invalshoeken



Korte termijn:	Lange termijn:
Inzoomen op het praktische, hier en nu	Uitzoomen op het grotere geheel en de lange termijneffecten
Hoe krijg ik het nu direct gedaan?	<ol style="list-style-type: none">1. Is dit goed voor de client?2. Is dit goed voor mij?3. Ook op de lange termijn?
Gericht op snelheid en eindresultaat	Gericht op kwaliteit van zorg & werk en het proces (de weg naar het eindresultaat)
Wat doen we?	Hoe doen we het?
Eindresultaat: quick fix	Einde resultaat: gezondheid voor iedereen
Impulsief reageren (breinsysteem 1*) en routinematig werken	Bewust reflecteren (breinsysteem 2*) en nieuwe denk- en werkwijzen ontwikkelen

De ad hoc-val



Bewust reflecteren, verantwoorde keuzes maken en gezonde routines ontwikkelen



Hoe doe je dat onder druk?



1. Maak het eenvoudig
2. Kleine haalbare stappen
3. Maak zichtbaar: wat gaat al goed? Hoe lukt ons dat?
4. Maak ruimte voor dialoog (wees benieuwd)
 - verken en onderzoek elkaars opvattingen
 - identificeer hindernissen en hulpbronnen
5. Houd vol en vertrouw erop dat het resultaat zichtbaar wordt
6. Elke stap telt, vele kleintjes maken één grote

Een toolkit voor de ergocoach kan bij al deze punten helpen

Hoe doe je dat onder druk?



“Eenvoud is de ultieme verfijning”

-Leonardo da Vinci-

Toolkit Gezond Werken in de Zorg



- Stappenplan Kies je werkwijze¹
- Vuistregels Gezond Werken in de Zorg²
- Gespreksleidraad voor de Informatiegever³
- Gespreksleidraad verandering introduceren bij de zorgvrager⁴

Stappenplan Kies je Werkwijze



- Kies de zorghandeling waarvoor je je werkwijze wilt bepalen of beoordelen
- Bepaal tot welke mobiliteitscategorie de zorgvrager behoort (A t/m E)
- Vergelijk hoe je het nu doet met de vuistregels* m.b.v. onderstaande vragen:

Dynamisch (verplaatsingen)

1. Kan ik de zorgvrager uitnodigen het zelf te doen?
2. Zo niet, kan ik begeleidings-technieken gebruiken?

JA

NEE

Statisch (werkhoudingen)

1. Kan ik rechtop en dichtbij werken?
2. Armen onder schouderhoogte?
3. Zo niet, gebruik ik de juiste hulpmiddelen (zie vuistregels)?

JA

NEE

Kun je de hulpmiddelen volgens de vuistregels gebruiken en de zorgvrager uitnodigen (mee) te doen wat hij kan?

JA

NEE

Registreer, informeer betrokkenen, evalueer

Vervul je rol als informatiegever of zet kader voor de zorgvrager

*Gebaseerd op de Praktijkrichtlijn Zorg, Arbocatalogus

Stappeplan Kies je werkwijze



Checkvragen:

- Wat is hier nog mis mee?
- Is dit goed voor de client?
- Is dit goed voor mij?
- Is dit ook goed voor ons op de lange termijn?

Werken met de *toolkit*

Oefening 1:

- Kies een lastige/fysiek belastende situatie uit je eigen werkpraktijk.
- Doorloop het **Stappenplan Kies je Werkwijze¹** en toets je werkwijze aan de **Vuistregels Gezond Werken in de Zorg²**
- Vergelijk de uitkomst met je huidige werkwijze.
- Welke mogelijkheden zie je om je **werkwijze** gezond te maken?



Werken met de *toolkit*



- Uitkomst 1: De gewenste werkwijze toepassen is mogelijk/haalbaar
→ uitvoeren, evalueren en z.n. bijstellen tot je tevreden bent.
- Uitkomst 2: De gewenste werkwijze toepassen is niet mogelijk/niet haalbaar
→ naar **Gespreksleidraad voor de Informatiegever** ³
- Uitkomst 3: De zorgvrager heeft bezwaar tegen de gewenste werkwijze
→ naar de **Gespreksleidraad Verandering introduceren bij de zorgvrager** ⁴

Oefening 2

optie 1:

- Denk aan een praktijksituatie waarin de gewenste werkwijze niet mogelijk/niet haalbaar is
- Stel vast wie verantwoordelijk is
- Voer het gesprek met de verantwoordelijke met behulp van de **Gespreksleidraad voor de informatiegever³**

optie 2:

- Denk aan een praktijksituatie waarin de zorgvrager de gewenste werkwijze niet wil
- Voer het gesprek met de zorgvrager met behulp van de **Gespreksleidraad Verandering introduceren bij de zorgvrager⁴**

De situatie naar je hand zetten

Moet jij je altijd maar aanpassen
aan de situatie?
Of zijn er andere mogelijkheden?



De situatie naar je hand zetten



Van fysiek naar mentaal meebewegen:

Pas niet jezelf, maar je werkwijze aan!

Als dat niet lukt: vervul je rol als informatiegever of zet kader voor de zorgvrager

De Toolkit Gezond Werken in de Zorg helpt je hierbij

“Een muur kan niet meebewegen, maar **je werkwijze** wel.”



Foto: greggoconell, licensed under CC BY 2.0.

Uit de ad hoc-val naar toekomstbestendig werken



Bedankt voor je aandacht

www.hannypost.nl

| info@hannypost.nl

| T: 06 - 42 88 28 66