

# Werkdruk verminderen onmogelijk in het artsenvak?

Eline van Slobbe – Bijlsma  
*Hard werken, hard genieten*

20 mei 2022

Masterclass de dokter en werkgeluk



tergooi mc

- Het is onmogelijk om de werkdruk te verlagen in het artsenvak....
- Welke prijs ben ik bereid om te betalen?

# Eerste hulp

- Coach (dr Juriaan)
- Structuur in dag volhouden
- Bewegen, voeding, nachtrust

# Coaching

- “ik ben mijn werk”
- Informatie detox
- Voelen, kramp, wat gebeurt er?
- Wie verzamel je om je heen? Wie zijn giftig?
  
- *Welke prijs wil ik betalen?*

## 2 dingen per dag doen? 175 dingen per dag doen

- Mindfulness
- Bewegen

## To do in ziekenhuis:

- Schrap het avondprogramma: 7.30-8 u start: dan niet tot 20u door....
- Werk overdag, ook voor vergaderingen
- Alle vergaderingen 5 min inkorten
- Haal je werkmail van je telefoon: drempel
- Is het probleem wel een probleem?
- Mindfulness in het ziekenhuis
- Maak bespreekbaar (RvB , medische staf)

## Medische staf

- Praten, praten, praten
- Kwetsbaarheid tonen
- Veranderingen in eigen leven ook voor anderen gebruiken: omgeving aanpassen
- Professionaliseren medische staf: vitaliteit en werkplezier

## To do persoonlijk:

- Kijk naar de Maarten in je vakgroep
- Harder werken betekent harder ontspannen
- Stop met zorgen voor anderen, zorg voor jezelf!
- Wandelen, wat wil ik nog doen voor mezelf vandaag?
- Langzaam, langzaam....



# Langere termijn-take home message

- Hard werken, hard genieten
- Plan
- Opladen
- Keuzes (energie)
- Lat verlagen
- Stilstaan, lummelen

Doen je voeten wat je hoofd zegt?

Bedankt!



tergooi<sup>mc</sup>