

Bevorderen vitaliteit

Aanbeveling 1d en 1e uit [NOG-Uitvoeringsplan](#)

Voor inhoudelijke vragen of tips over deze aanbeveling kunt u terecht bij Hanneke Mensink, bestuurslid van de NOG-commissie Duurzaamheid: h.mensink@oogziekenhuis.nl.

De fysieke en mentale gezondheid van oogartsen is cruciaal voor hun duurzame inzetbaarheid. Deze handreiking helpt u om samen met uw collega's praktisch en gestructureerd aan de slag te gaan om de vitaliteit van het team te bevorderen.

Waar te beginnen?

Vitaliteit is een breed begrip en er zijn veel manieren om vitaliteit te bevorderen. Onderstaande checklist kan u helpen om vitaliteit van de oogartsen op uw afdeling te bevorderen. De commissie Duurzaamheid adviseert u om gewoon ergens te beginnen – bij wat voor u haalbaar is – en de checklist gestaag door te werken. De checklist is gestructureerd aan de hand van het HAPPY-model:

HAPPY-model

- **Healthy lifestyle:** Zorg goed voor uzelf door voldoende te bewegen, gezond te eten, goed te slapen en regelmatig tijd te nemen voor reflectie. Let ook op een ergonomische werkhouding, zowel op de poli als op de OK.
- **Administration:** Maak optimaal gebruik van de functionaliteiten in het EPD en schrap waar mogelijk zelfopgelegde administratieve taken.
- **Process:** Richt werkprocessen efficiënt in door slimme technologie toe te passen, zoals een digitale poli, en de juiste taken te delegeren.
- **Peers:** Leer van elkaar, werk samen en maak de werkcultuur bespreekbaar. Een open teamklimaat draagt bij aan werkplezier en veerkracht.
- **Yes-mindset:** Focus op wat wél kan. Denk in oplossingen en stimuleer initiatief en positieve verandering.

Checklist:

Healthy lifestyle

- Stel uw werkplek (zoals spleetlamp, microscoop en schermen) ergonomisch in en moedig collega's aan om dit ook te doen. Gebruik tips uit [bron 1](#), [bron 2](#) en [bron 3](#). Hang bijv. posters op ter herinnering aan de juiste werkhouding en zet aan het eind van elke dag de stoel op de allerhoogste of allerlaagste stand zodat de volgende gebruiker gedwongen wordt om de stoel eerst goed in te stellen.
- Neem dagelijks micropauzes met rekoefeningen en moedig collega's aan om hetzelfde te doen.
- Bespreek ergonomie regelmatig tijdens overlegmomenten of informeel wanneer u ziet dat een collega een ongunstige houding aanneemt.
- Schakel een ergotherapeut, coach of de Arbodienst in om ondersteuning te bieden.

Administration

- Maak 'EPD' een vast agendapunt van uw vakgroepvergadering.
- Deel praktische tips over efficiënt EPD-gebruik, zoals sneltoetsen en sjablonen. Leer van uw CMIO, keyuser of van andere ziekenhuizen, kaart eventueel problemen aan in de HUGO (voor HiX) of volg een EPD-cursus op het jaarlijkse NOG-congres.

- Kijk samen welke taken en dubbele administratie geschrapt of anders georganiseerd kunnen worden.

Process

- Initieer kleine veranderingen, zoals aanpassingen in roostering of taakverdeling. Lees [dit artikel](#) over integraal capaciteitsmanagement in het Amphia Ziekenhuis ter inspiratie (geen inlog nodig).
- Benut mogelijkheden voor taakdelegatie aan toa's, optometristen en ander ondersteunend personeel.
- Kijk naar mogelijkheden om een deel van uw consulten digitaal of telefonisch uit te voeren. Lees [dit artikel](#) over de digitale poli in het OLVG ter inspiratie (geen inlog nodig).

Peers

- Zet werkplezier, samenwerking en werkdruk regelmatig op de agenda binnen uw team.
- Benoem en werk aan een open en veilige cultuur waarin grenzen en knelpunten besproken mogen worden.
- Organiseer informele teammomenten, zoals een kerstborrel of zomerbarbecue.
- Informeer actief naar waar uw collega's mee bezig zijn en ondersteun elkaar in de ontwikkeling. Geef positieve feedback waar mogelijk.
- Zet buddy's of mentoren in voor nieuwe collega's of aios en betrek hen bij gesprekken over vitaliteit.

Yes-mindset

- Maak successen en verbeteringen zichtbaar, hoe klein ook. Start bijv. elk teamoverleg met de vraag: 'Wat ging goed deze week of maand?'.
- Zet een realistische en positieve toon: liever één actie met impact dan tien plannen zonder vervolg.

Tip: Kies per letter van het HAPPY-model één actiepoint en start daar de komende maand mee. Bespreek de voortgang met collega's en moedig hen aan om bij te dragen.

Er wordt door de BBC gewerkt aan uitgebreidere informatie over duurzame inzetbaarheid van de oogarts op de NOG-website, met concrete praktijkvoorbeelden. Ook wordt er in samenwerking met de FMS een interventiewaaijer werkplezier ontwikkeld.