

Overweeg deze tips om de werkplek beter burn-out-proof te maken.

- 1 Zorg voor **gezonde maaltijden** en **snacks**.
.....
 - 2 Geef artsen **autonomie over (poli)afspraken**, laat ze deels zelf hun tijd indelen.
.....
 - 3 Faciliteer de **task-sharing** door verpleegkundigen, medical scribes of PAVS die niet alleen voorbereidend onderzoek, ROM en uitleg over behandeling kunnen geven, maar ook de cursus bijwerken en dossiervoering doen.
.....
 - 4 Laat een **'RESET' room** maken, waar artsen even 'uit' kunnen staan en ongestoord op adem kunnen komen (letterlijk! Bijvoorbeeld door een eenminuutadem oefening) of een powernapje kunnen doen.
.....
 - 5 Maak weer een stafkamer of verzorg de lunch en een minstens 20 minuten tot halfuur durende **pauze**, liefst met collega's. Waarvan 80% van de pauzes zonder telefoon (scheiden dus uit met werklunches en andere pauzeverorberende werkzaamheden).
.....
 - 6 Laat artsen hun **vakantie** uiterlijk tijdens hun laatste vrije dag/ vakantie indienen en vraag waarnemers voor ziekte- of gezins-/ zwangerschapsverlof.
.....
 - 7 Laat ruimte en budget maken om **successen** te vieren, dit zorgt voor cohesie en gedeelde verantwoordelijkheid.
.....
 - 8 Laat ruimte en budget maken voor **teambuildingen**, maak een start van de dag met je team door middel van een CRM huddle/lean briefing.
.....
 - 9 Organiseer **intervisie** op de werkplek, hulpverleners hebben recht op hulp, ook buiten pandemische crises om.
.....
 - 10 Overleg met de IGJ of brancheorganisaties om (tijdelijk) sommige **kwaliteitsrichtlijnen** los te laten die overmatige administratieve inspanningen vragen in tijden van personele krapte of pandemische crises.
-

