



STARTEN IN EEN NIEUWE FUNCTIE

De fijnste periode van een nieuwe baan? De inwerkperiode. Je kunt heel veel vragen stellen zonder dat iemand raar staat te kijken en je hoeft nog niet alles te weten. Kortom: van druk of stress is geen sprake.

Toch zie ik veel mensen met reuma juist in de beginfase van een nieuwe baan hard van stapel lopen omdat ze willen laten zien dat ze de functie aankunnen. Daardoor zijn ze na een paar weken heel erg moe, hebben vaak meer pijn- en stijfheidsklachten en bewegen gaat moeilijker. Onzekerheid ligt op de loer waardoor druk en stress juist toeneemt. Allemaal begrijpelijk maar erg onhandig, zeker als je te maken hebt met pijn- en vermoeidheidsklachten en daardoor minder energie tot je beschikking hebt. Je legt jezelf een druk op die nergens voor nodig is.

Gun jezelf de tijd om te wennen aan je nieuwe baan, de nieuwe mensen, de nieuwe cultuur van de organisatie en omgeving. Dit kost allemaal al energie. Niemand vindt het raar dat je tijd nodig hebt om te wennen.

In een hoge versnelling beginnen heeft nog een nadeel. Als je collega's je zo van start zien gaan, denken zij dat dit je normale snelheid is. Ze gaan er dan vanuit dat je altijd deze snelheid hebt en dat houd je niet lang vol.

Starten in een lage versnelling heeft belangrijke voordelen:

- Je put jezelf niet uit.
- Omdat je in een langzamer tempo start maak je minder fouten, de kwaliteit van je werk neemt juist toe.
- Je hebt meer tijd om je collega's te leren kennen, te kijken hoe zij zaken aanpakken en waar zij goed in zijn. Zo weet je bij wie je moet zijn als je ergens tegenaan loopt.

Durf jij in een langzaam tempo van start te gaan in een nieuwe baan of functie?

ANNEMIEK DE CROM

ZORGBELOFTE OVERHANDIGD AAN MINISTER KUIPERS

Hoe ziet de zorg in Nederland er in de toekomst uit voor patiënten? Wat kunnen of moeten zij dan zelf doen? Waar kunnen zij ondersteuning bij gebruiken? En waar kunnen zij dan nog terecht voor goede zorg? Volgens Patiëntenfederatie Nederland moeten patiënten weten waar ze straks aan toe zijn: "De zorg gaat veranderen voor patiënten. De Zorgbelofte is wat ons betreft het begin van een antwoord op de vraag hoe het er straks voor hen precies uit komt te zien," aldus Arthur Schellekens, directeur-bestuurder van Patiëntenfederatie Nederland.

Dat de zorg in Nederland moet veranderen om het in de toekomst betaalbaar, toegankelijk en kwalitatief van hoog niveau te houden, is bijna iedereen het over eens. De verontrustende rapporten en berichten in de media over lange wachtlijsten, tekort aan personeel en te hoge zorgkosten voor patiënten bevestigen die noodzaak bijna dagelijks. Mede door al deze berichten maakt 80% van de huidige patiënten zich zorgen om de toekomst van hun zorg, blijkt uit recent onderzoek van Patiëntenfederatie Nederland.

"Het Integraal Zorgakkoord (IZA) staat vol met ambities en doelstellingen om deze problemen het hoofd te bieden," aldus Schellekens. "De Zorgbelofte moet daar wat ons betreft een vervolgstap op worden: een duidelijke, realistische belofte aan Nederlanders waarin staat waar zij - als al die ambities zijn uitgewerkt en doorgevoerd - in de toekomst op kunnen rekenen."

Patiëntenfederatie Nederland is ervan overtuigd dat ondanks de steeds krappere wordende arbeidsmarkt en toenemende vergrijzing in Nederland, de zorg voor patiënten niet minder hoeft te worden. Daarvoor moeten we de zorg met elkaar wel anders organiseren. Het moet passender worden. Meer mensgericht en meer focus op gezondheid en preventie. Dat vraagt om veranderingen in de zorg vanuit de overheid, verzekeraars, zorgaanbieders, maar ook patiënten zelf hebben een rol om de zorg voor iedereen beschikbaar te houden.

Lees het hele bericht op www.reumamagazine.nl.