

## Welzijn als AIOS urologie: Zorg goed voor jezelf en elkaar!

*We moeten als AIOS urologie beter voor onszelf zorgen om onze inzetbaarheid toekomstbestendig te maken. In het kader van ons eigen welzijn zijn er verbeteringen mogelijk op vele gebieden: administratie, werk-privé balans, personeelstekort, professionele autonomie, werkdruk, toenemende zorgvraag. Op sommige vlakken heb je als AIOS niet direct de mogelijkheid om dingen te veranderen. Op sommige vlakken echter wel degelijk! Hierbij een lijst met tips en tricks om aan een gezonde en veilige werkomgeving te werken. Want ben jij fit to perform, dan kan je nu en in de toekomst het urologische vak nóg beter uit blijven voeren.*

### Algemeen

- Op tijd naar huis gaan is een uiting van een goede werk-privé balans.
- Zet overuren om in vrije tijd en laat ze niet uitbetalen.
- Werk samen met je collega's in plaats van ieder voor zich.
- Spreek minstens 2x per week een verplichte lunch- en/of wandelmoment samen af.
- Creëer een fijne assistentenkamer: een werkkamer met gedimd licht, rond bureau, gordijnen, lekkere koffie, wanddecoratie, voldoende werkplekken, Bluetooth-speaker etc.
- Start een buddy-/mentorsysteem in grotere AIOS-groep of met vakgroep samen.
- Houd elkaar in de gaten, ken de tekenen van (dreigende) burn-out.

### Rooster

- Maak rooster ten minste 3 maanden van tevoren.
- Vraag urologen om hulp wanneer je samen het rooster niet rond krijgt. Soms is alleen een achterwacht genoeg.
- Spreek af wanneer je je kind/kinderen van of naar crèche/oppas/school wil halen als dat nodig is, eventueel ben je dan een keer niet bij een MDO/overdracht.
- Spreek af welk MDO echt zinvol en leerzaam is voor jou(w stage).
- Houd samen bij hoeveel vakantie iemand al heeft opgenomen, stimuleer het gebruik van vakantiedagen en creëer hier ook ruimte voor met elkaar.
- Maak voor iedereen parttime werken zonder opgave van reden bespreekbaar.
- Maak gebruik van ouderschapsregelingen.
- Maak tijd voor tenminste 1x per dag samen pauze, liefst niet op werkplek.
- Maak roostertijd vrij om naar andere locatie te rijden/mail wegwerken/administratie weg te werken.
- Kies voor één vaste vrije dag in plaats van wisselende dagen.
- Zorg dat er vervanging voor een AIOS met zwangerschapsverlof/ander verlof wordt geregeld. Daar heeft de AIOS-groep recht op.

### Werk inhoudelijk

- Maak duidelijke werkafspraken (op schrift!) over wie welke patiënt in consultensfeer, op SEH etc. ziet.
- Protocolleer postoperatief beleid en leg dit vast in het medisch dossier.

- Gebruik een standaard template voor de visite in het medisch dossier en deel dit met alle collega's.
- Maak geen controle-afspraken als dit niet strikt noodzakelijk is.
- Probeer zo veel mogelijk eigen patiënten terug te zien of te bellen bij vragen/klachten, zodat collega's zich niet steeds opnieuw hoeven in te lezen.
- Houdt de voorgeschiedenis altijd strikt bij, zodat collega's zich niet steeds opnieuw hoeven te verdiepen in het medisch dossier van een patiënt.
- Maak één verpleegkundige op de polikliniek verantwoordelijk voor het bijvullen van katheterkar, zodat je tijdens dienst nooit misgrijpt.
- Maak een goed inwerkdocument wat voorafgaand aan start gedeeld wordt met de nieuwe A(N)IOS. Zorg dat lokale afspraken hierin duidelijk beschreven zijn.
- Verwonder- of verbetertraject om kleine dingen te verbeteren, bijv. efficiëntieslag maken in samenwerking met verpleging op poli.
- Maak een standaard format voor ochtend- en/of middagoverdrachten om efficiënt te werken.
- Wissel belastend en minder belastend werk af.
- Accepteer geen spreekuuroverboeken.

## Administratie

- Volg een typecursus om tijd te besparen.
- Laat tijd inroosteren voor administratie en neventaken zoals het maken van roosters.
- Ga na of extra muisklikken/invullen vakjes in het elektronisch patiëntendossier echt nodig zijn.
- Gebruik snelteksten/sneltoetsen/ afkortingen.
- Maak standaard (P)OK-verslagen.
- Maak standaard brieven.

## Opleiding

- Zorg voor één aanspreekpunt/oudste AIOS die alle opleiding gerelateerde info/vragen vanuit vakgroep stroomlijnt.
- Bespreek opleidingsvergadering onderling voor.
- Laat iedere opleidingsvergadering leiden door één (afwisselende) AIOS.
- Spreek voor elke vergadering af hoeveel tijd er voor ieder onderwerp en de totale vergadering staat. Streef de eindtijd altijd na.
- Laat het secretariaat beoordelingsgesprekken tijdens werktijd plannen.
- Maak gebruik van intervisie en coaching.
- Stel een persoonlijk opleidingsplan op en denk daarbij out of the box. Jij maakt jouw eigen opleiding!

*Zijn er in jouw AIOS-groep of regio ideeën over hoe je welzijn als AIOS urologie kan vergroten, persoonlijk of als groep? Deel deze dan vooral met de JUC!*

*Of organiseer een teambuildingsdag in je regio over hoe je oplossingen voor het welzijn als AIOS urologie regionaal kunt oppakken.*