

# WERKEN IN DE BRANDWONDENZORG NA JE VIJFTIGSTE

## “STERKER WORDEN EN PLEZIER BEHOUDEN”

H. Westra\*

**In de gezondheidszorg wordt steeds meer zichtbaar dat verpleegkundigen van specialistische afdelingen vergrijzen. Ik werk ruim twintig jaar op het brandwondencentrum in Beverwijk. Sinds een aantal jaren hoor ik bij de groep oudere verpleegkundigen van vijftig jaar en ouder. Met een groeiende groep van oudere medewerkers in de zorg komt bij mij de vraag op: hoe blijf je optimaal functioneren als verpleegkundige in de brandwondenzorg na je vijftigste?**

### INLEIDING

Nederland ontgroent en vergrijst omdat het geboortecijfer daalt en de levensverwachting stijgt. Ook het percentage 50 plussers van de totale beroepsbevolking stijgt. In 2010 is in Nederland besloten dat de pensioenleeftijd verhoogd wordt van vijfenzeftig naar zevenenzestig jaar. In een zwaar beroep als verpleegkundige op een brandwondencentrum komt de gedachte wel eens bij mij op of ik die taak kan volhouden, nu en in de toekomst.

Op het brandwondencentrum van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk zijn in 2010 11 van de 41 medewerkers vijftig jaar en ouder. In 2007 is er een onderzoek gedaan in het Rode Kruis Ziekenhuis waaruit bleek dat de gemiddelde leeftijd van verpleegkundigen 42 jaar betrof. Daarvan was 84% vrouw en 16% man.

### OVER WELKE GROEP GAAT HET EIGENLIJK?

Volgens een artikel in dagblad Trouw gaat het over de mensen die geboren zijn tussen 1955 en 1970, ofwel generatie X. Deze “late babyboomgeneratie” had geen gunstige startpositie op de arbeidsmarkt door een economische wereldcrisis. Zij worden gekarakteriseerd als individualistisch, realistisch, flexibel en gericht op zelfredzaamheid. Persoonlijke ontwikkeling is belangrijk. Late babyboomers zijn er goed in om zich aan te passen aan de omstandigheden.

### WELKE VERANDERINGEN TREDEN OP BIJ HET VERGLIJDEN VAN DE JAREN?

Fysiek wordt het werken in de zorg veelal als zwaar ervaren. De gewrichten zijn niet meer zo soepel en het lijkt of de werkdagen in de warmte vermoeiender zijn dan vroeger.

Opeens is een leesbril nodig om de kleine letters te lezen. De intensieve zorg (Intensive Care) voor patiënten met brandwonden is aanmerkelijk complexer geworden. Daarentegen zijn ervaring en expertise in brandwondenzorg groot, door de jarenlange verpleging van brandwondenpatiënten.

### WAARAAN MERKEN WE DAT WE OUDER WORDEN?

Een enquête van ergocoaches kreeg de volgende antwoorden: “Heb eerder rugklachten. Moeite met nachtdiensten en onregelmatige diensten. Herstel minder snel. Vergeet snel dingen. Minder kracht in mijn handen. Sneller moe. Pijnlijke voeten. Kan het tempo niet meer bijhouden. En voor vrouwen: overgangsklachten.” Ondanks deze klachten melden oudere collega’s zich niet vaker ziek dan de jongere.

### WAT ZIJN DE BEHOEFTE VAN OUDEREN VANAF VIJFTIG JAAR OP DE WERKVLOER?

Een enquête in het Rode Kruis Ziekenhuis heeft uitgewezen dat medewerkers van vijftig jaar en ouder behoefte hebben aan:

- Goede communicatie en jaargesprekken om feedback te krijgen en toekomstperspectief te houden;
- Flexibilisering in arbeidscontracten of werken voor een uitzendbureau om weer een frisse blik op het vak te krijgen;
- Meer tijd voor studie in werktijd.

### HOE HOUDEN WE PLEZIER IN ONS WERK?

Enkele suggesties zijn:

- Accepteer dat je ouder wordt en zie





het als een nieuwe levensfase met nieuwe kansen;

- Ga op zoek naar wat je echt leuk vindt om te doen;
- Blijf leren. Het kan erg verfrissend en motiverend zijn om iets nieuws te leren;
- Denk na over je toekomst. Waar ligt je kracht?
- Benut je ervaring optimaal; bedenk hoe je die bewuster kunt gebruiken;
- Bepaal wat je echt belangrijk vindt;
- Verbeter je sociale contacten en netwerk;
- Neem tijd om te ontspannen door “dagjes uit” en vakantie.

#### WAT BEDENKEN WE ALS OPLOSSINGEN?

Minder onregelmatige diensten. Minder nachtdiensten. Goed roosteren. Meer personeel. Leren luisteren naar je lichaam. Positief zijn en humoristisch blijven. Rustmomenten inbouwen. Met veel plezier werken, anders lukt het niet! Zorg goed voor jezelf! Het helpt om een gezonde levensstijl te hebben. Denk aan humor, goed eten en slapen en geestelijk goed voor jezelf zorgen. Een “power nap” is ook een goed idee.

Roosterplanning is belangrijk om het werk gezond te blijven doen. Hersteldagen moeten regelmatig worden ingepland. Gebruik hulpmiddelen die het werk gemakkelijker maken zoals een tillift, een glijzeil om mensen in bed gemakkelijker te kunnen tillen, een vergrootglas voor de “kleine lettertjes” op bijvoorbeeld

medicijnampullen of een “paardrij-kruk” (zadelkrukken) om minder lang te staan bij langdurige verbandwisselingen.

Om lichamelijke klachten te voorkomen kan gebruik gemaakt worden van een massagestoel of een fitnessruimte. Zo kunnen we rug en gewrichten soepel houden. Een rugmassage na een uitgebreide verbandwisseling kan de spieren lossen maken. In sommige ziekenhuizen hoort dit bij het dagprogramma. Een ergotherapeut heeft goede adviezen om het tillen gemakkelijker te maken. Samenwerken met een collega maakt het tillen en bewegen ook vaak gemakkelijker.

#### WAT KAN DE ZORGINSTELLING BIJDRAGEN AAN OPLOSSINGEN?

De zorginstelling zou in gesprek moeten blijven met de oudere werknemer. Dit kan gebeuren door gebruik te maken van jaargesprekken, werkoverleg en beoordelingsgesprekken. Andere werkvormen, functieverandering en jobrotation kunnen worden aangeboden om het werk aantrekkelijk en werkbaar te houden. Mogelijkheden om aan opleiding en ontwikkeling te werken kunnen stimulerend zijn. Ruimte voor een sabbatical is een goede methode om de gedachten te verzetten en kan leiden tot een andere kijk op werk. Het werk kan fysiek lichter gemaakt worden door hulpmiddelen te gebruiken, zoals een tillift en elektrisch gestuurde bedden.

Op het brandwondencentrum in Beverwijk zijn inmiddels een aantal van bovengenoemde maatregelen genomen. Op diverse plaatsen van de afdeling, vooral in de medicijnkamer, zijn vergrootglazen neergelegd. Zo kunnen kleine letters op ampullen gemakkelijk gelezen worden (zie foto).

Er zijn een aantal zadelkrukken aangeschaft om tijdens de verzorging van patiënten de rug te ontzien. Het mobiliseren van patiënten gebeurt veelal met een tillift om dezelfde reden. Er wordt veel gebruik gemaakt van glijzeilen om het tillen te vergemakkelijken.

Jaarlijks wordt een persoonlijk gesprek met de manager van de afdeling georganiseerd. Op deze manier kunnen de persoonlijke aandachtspunten van de oudere medewerker besproken worden. Diverse scholingen worden aangeboden om kennis actueel te houden. Oudere en ervaren brandwondverpleegkundigen worden ingezet om studenten te coachen bij de opleiding voor brandwondzorg. Om te ontspannen worden sportieve teamactiviteiten georganiseerd.

Door werkdruk en intensieve zorg zal voor sommige oudere collega's dit werk zwaar worden. Met extra aandacht en aanpassingen kan het werkplezier in de brandwondzorg blijven bestaan. Zo worden wij “Super Seniors” (zie foto).

**\* Heleen Westra, IC-brandwondverpleegkundige, Rode Kruis Ziekenhuis, Beverwijk.**

Met dank aan mijn vrienden en collega's van vijftig jaar en ouder.

#### LITERATUUR

1. Arbocatalogus Verpleeg-, Verzorgingshuizen en Thuiszorg. Document: Slim ouder worden in de zorg.
2. Dagblad Trouw.
3. Site: [www.ergocoaches.nl](http://www.ergocoaches.nl)
4. Duurzame inzetbaarheid; onderzoek Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk, 2007.