

## Over regels en gezond werken in de zorg

# Vergroot je werkplezier met een gezonde regeldruk

Administratie: je bent er een groot deel van je dag mee bezig. Veel zorgmedewerkers ervaren veel werkdruk onder de regels, wat ten koste gaat van je werkplezier en gezondheid. Maar zijn die regels allemaal wel zinvol? Een gezonde regeldruk helpt je werkplezier aanzienlijk te vergroten.

### Over regeldruk

Regeldruk gaat over hoe je administratieve taken ervaart. Als zorgmedewerker besteed je gemiddeld 40% van je tijd aan administratie. Tijd die je niet kunt besteden aan de zorg aan patiënten. En tijd die ten koste kan gaan van je energie en gezondheid.

### Regeldruk onder de loep

Niet alle regels leiden tot verzuim of gezondheidsklachten. Maar welke dan wel? Regels en administratie zijn te beoordelen op functionaliteit en nalevingslast (de tijd en druk die het naleven en administreren van regels met zich meebrengt). Het is de kunst om als team op zoek te gaan naar een gezonde regeldruk; regels die zinvol en behapbaar zijn.

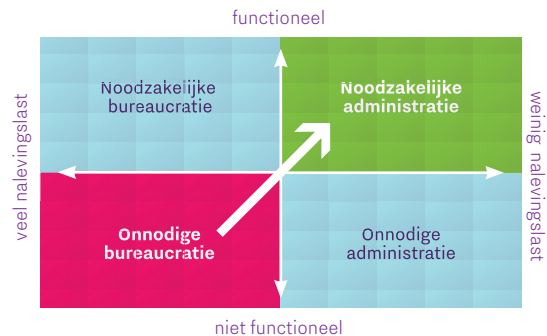
Uit onze jaarlijkse Monitor gezond werken in de zorg blijkt dat medewerkers die een hoge regeldruk ervaren, ook meer gezondheidsklachten ondervinden. Zij hebben minder energie, gaan eerder met geestelijke klachten naar de dokter, voelen zich minder bevlogen, melden zich vaker ziek en zijn eerder geneigd ontslag te nemen.

### Organisatieklimaat helpt

Uit onderzoek blijkt dat er minder regeldruk wordt ervaren binnen teams en organisaties met een gezond en veilig organisatieklimaat. Dat wil zeggen, teams en organisaties waar gezond en veilig werken bespreekbaar is. InDialoog van IZZ kan je helpen met het opzetten van een actieve teamdialoog. Kijk op [www.izz.nl/leden/indialoog](http://www.izz.nl/leden/indialoog)

### Zinvol of zinloos?

Het is dus belangrijk om samen met je team te kijken naar de aard van de regels en administratie: hoe ervaren jullie die? Is de regel zinvol of zinloos? Vergroot het de druk, of valt het mee? De routekaart op de achterkant van deze factsheet helpt jou en je team op weg.



**↑ Meer werkplezier en energie**

**27%** minder lichamelijke uitputting

**37%** minder emotionele uitputting

**11%** meer bevlogenheid

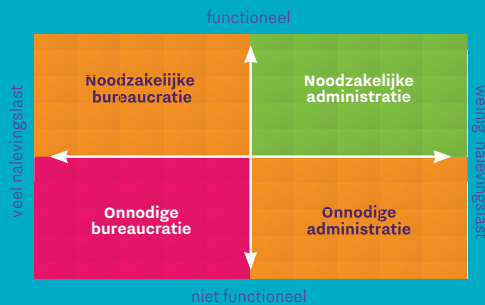
**48%** minder vaak ziek

# Vergroot je werkplezier met een gezonde regeldruk

Dit kun je als medewerker doen!

## (1) Doe de test

Doe de test ([www.izz.nl/test-regeldruk](http://www.izz.nl/test-regeldruk)) samen met je collega's en check wat voor een soort regeldruk je team ervaart. Aan het eind van de test weten jullie in welk kwadrant ([www.izz.nl/gezonde-regeldruk](http://www.izz.nl/gezonde-regeldruk)) jullie team zich bevindt.



Vraagt de uitslag van jullie test om actie? Stap dan met je team naar je teamleider.

Gebruik de uitkomst voor het starten van de dialoog en maak regeldruk bespreekbaar. ([www.izz.nl/leden/indialoog](http://www.izz.nl/leden/indialoog))

- Van welke regels en administratie hebben jullie last?
- Wat doet het met jullie functioneren?



## (3) Hou het groen!

- Stel bij alle (nieuwe) projecten de vraag: wat doet dit met de regeldruk?
- Zet regeldruk op de agenda van het teamoverleg
- Blijf het bespreekbaar maken

### Handige tips en links

**Tip!** Meer ideeën van onze leden voor een gezonde regeldruk. [www.izz.nl/3000tips-regeldruk](http://www.izz.nl/3000tips-regeldruk)

**Tip!** Lees alles over regeldruk op [www.izz.nl/regeldruk](http://www.izz.nl/regeldruk)

## (2) Samen van rood naar groen

Analyseer de regels aan de hand van vijf vragen. Welke vragen vooral relevant zijn, hangt af van in welk kwadrant je zit.



### Onderneem acties!

- Kunnen er regels worden geschrapt?
- Kan je leidinggevende onduidelijke, maar noodzakelijke regels uitleggen?
- Kan er administratieve ondersteuning worden ingehuurd?



### Bronnen

- De cijfers en gegevens in deze factsheet komen uit:
- [IZZ Monitor](#) Gezond werken in de zorg 2018
  - VvAA 2019, Hoofdobservaties van denktank (Ont)regel de Zorg

Stichting IZZ is een ledencollectief van mensen in de zorg.

Wij bestaan al meer dan 40 jaar. IZZ is opgericht door werkgevers en werknemers in de zorg om de gezondheid en inzetbaarheid van de mensen die in de zorg werken te verbeteren. Dat doen wij met de IZZ Zorgverzekering en het Gezond werken in de zorg programma. Wij weten als geen ander wat mensen in de zorg drijft. De inzichten en kennis die we opdoen en ontwikkelen rond Gezond werken in de zorg, delen we met zorgorganisaties, partners en onze leden. IZZ heeft ruim 417.000 leden.