



Hoe blijft de bedrijfsarts ZELF gezond aan het werk?

Bedrijfsgeneeskundige dagen 2025

Marieke Struijk
Bedrijfsarts



8-5-2025



Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	Geen



Dr. Marieke Struijk

Bedrijfsarts
Klinisch arbeidsgeneeskundige Orthopedie



Vitaal Arbo Advies



Amsterdam UMC



Vitaal
Arbo Advies



De boodschap

**Je kunt niet bijtanken
zonder stil te staan.**

OM
DENKEN





Hoe zorg ik voor een goede Werk-Privé balans?



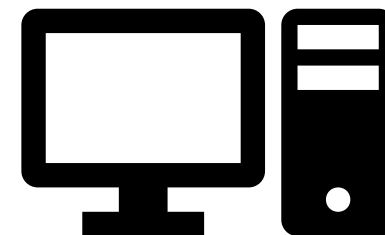


Ik reflecteer op mijn werk-privé balans

1. Nooit, geen behoefte aan: het gaat goed
2. Nooit, maar ik zou dat wel willen
3. 1x per jaar
4. 4x per jaar
5. Maandelijks
6. Wekelijks
7. Dagelijks



Hoe blijf ik gezond aan het werk?





Reflectie

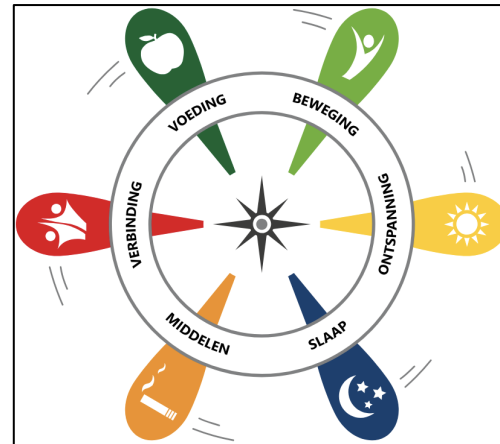
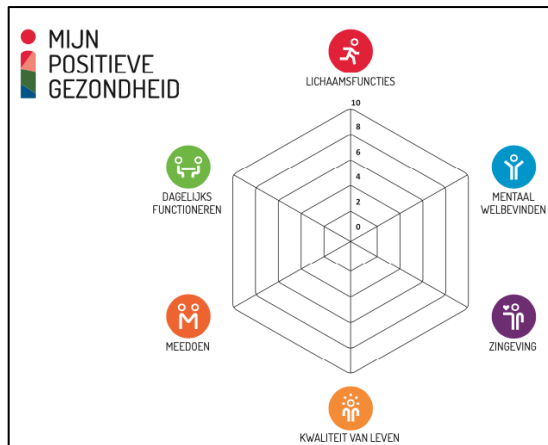


Belasting

Belastbaarheid

Energie

Doel



 Energievreters

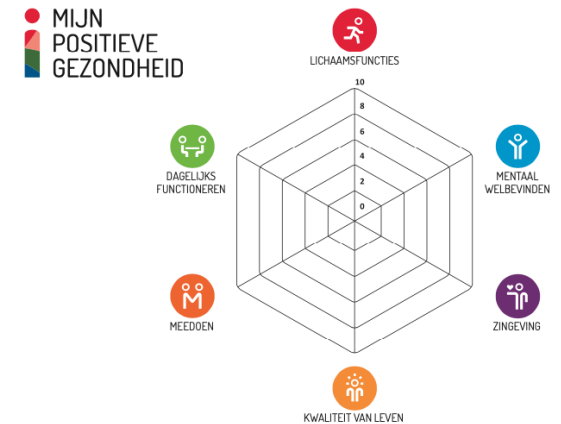
 Energiegevers


WAW
WERK ALS WAARDE



Ik gebruik het Spinnenweb van Positieve Gezondheid tijdens mijn gesprekken

- A. Nooit, ik ken het Spinnenweb niet
- B. Nooit, geen behoefte aan
- C. Nooit, maar ik zou dat wel willen
- D. Paar keer per jaar
- E. Maandelijks
- F. Wekelijks
- G. Dagelijks
- H. Ik bespreek elementen van het Spinnenweb

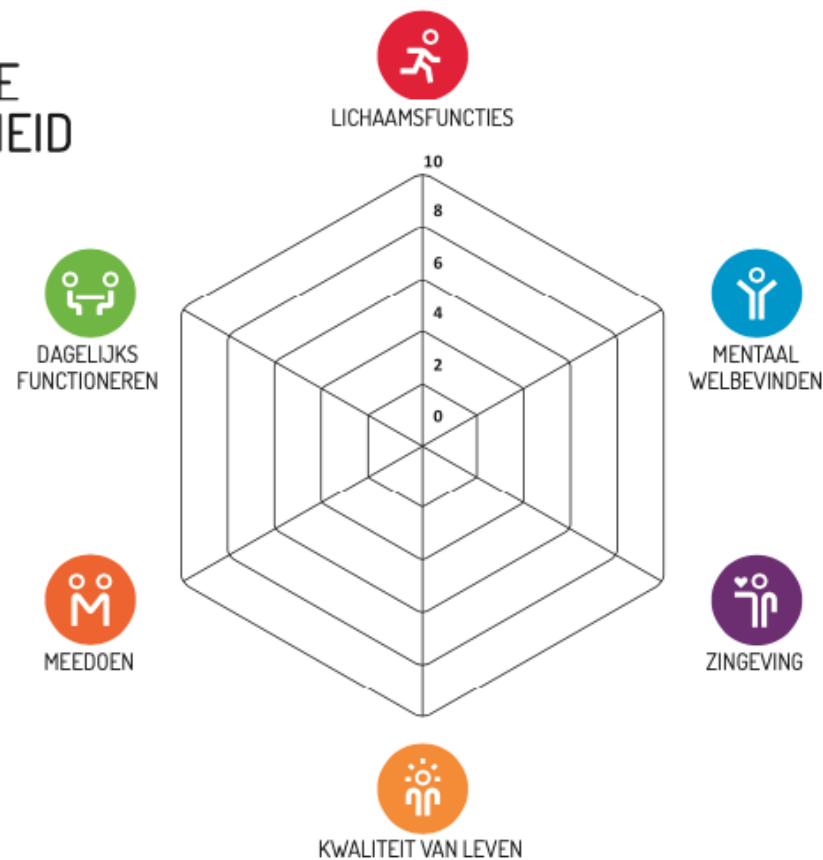




Reflectie: behoeftes inventariseren



 **MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID**



<https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>



Ik wil werken aan deze dimensie:



- A. Lichaamsfuncties – Hoe het fysiek met mij gaat
- B. Mentaal welbevinden – Hoe het mentaal met mij gaat
- C. Zingeving – Mijn leven zinvol vinden
- D. Kwaliteit van leven – Een prettig leven hebben
- E. Meedoen – Meedoen in de maatschappij
- F. Dagelijks functioneren – Mijn dagelijks leven veranderen



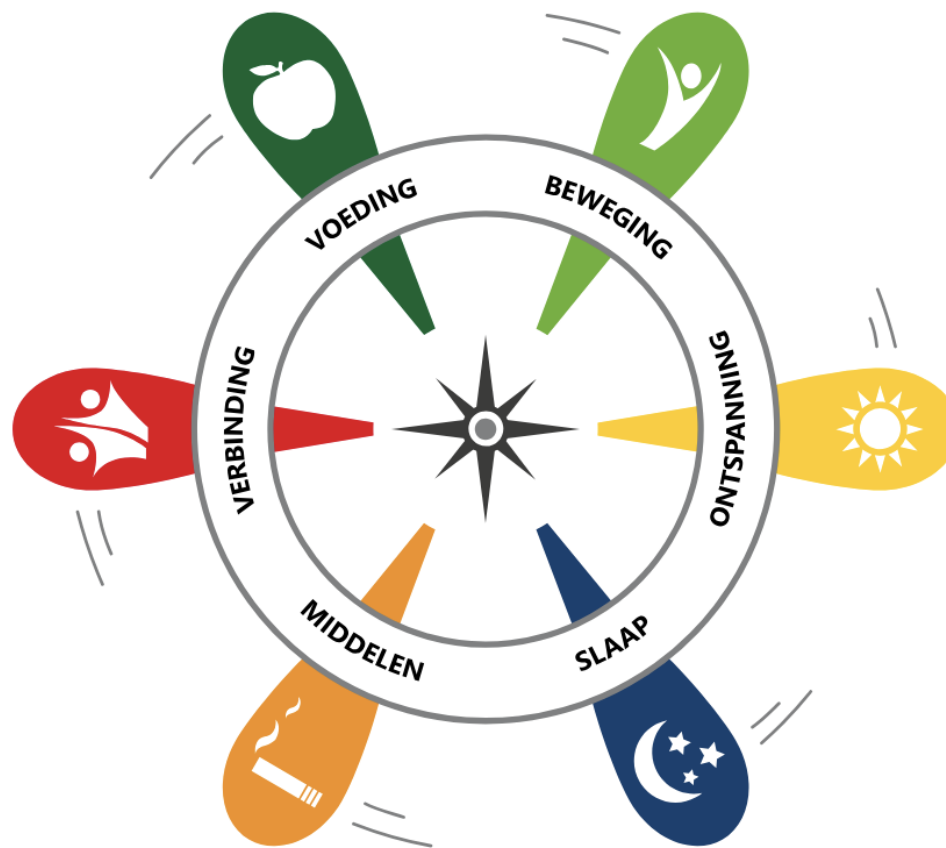
Ik gebruik het Leefstijlroer tijdens mijn spreekuren

- A. Nooit, ik ken het Leefstijlroer niet
- B. Nooit, geen behoefte aan
- C. Nooit, maar ik zou dat wel willen
- D. Paar keer per jaar
- E. Maandelijks
- F. Wekelijks
- G. Dagelijks
- H. Ik bespreek elementen uit het leefstijlroer





Wat kan ik doen om in balans te blijven?





✗ Energievreters

✓ Energiegevers

 **Persoonlijk**

 **Persoonlijk**

 **Werk**

 **Werk**



Ik gebruik Werk als Waarde tijdens mijn spreekuren

- A. Nooit, ik ken Werk als Waarde niet
- B. Nooit, geen behoefte aan
- C. Nooit, maar ik zou dat wel willen
- D. Paar keer per jaar
- E. Maandelijks
- F. Wekelijks
- G. Dagelijks
- H. Ik bespreek elementen uit Werk als Waarde





Werk voorziet in behoeften



1. Eigen doelen stellen
2. Iets waardevols creëren
3. Kennis & vaardigheden ontwikkelen
4. Kennis & vaardigheden gebruiken
5. Betrokken bij beslissingen
6. Betekenisvolle werkcontacten
7. Goed inkomen verdienen





Werk voorziet in behoeften



1. Eigen doelen stellen
2. Iets waardevols creëren
3. Kennis & vaardigheden ontwikkelen
4. Kennis & vaardigheden gebruiken
5. Betrokken bij beslissingen
6. Betekenisvolle werkcontacten
7. Goed inkomen verdienen

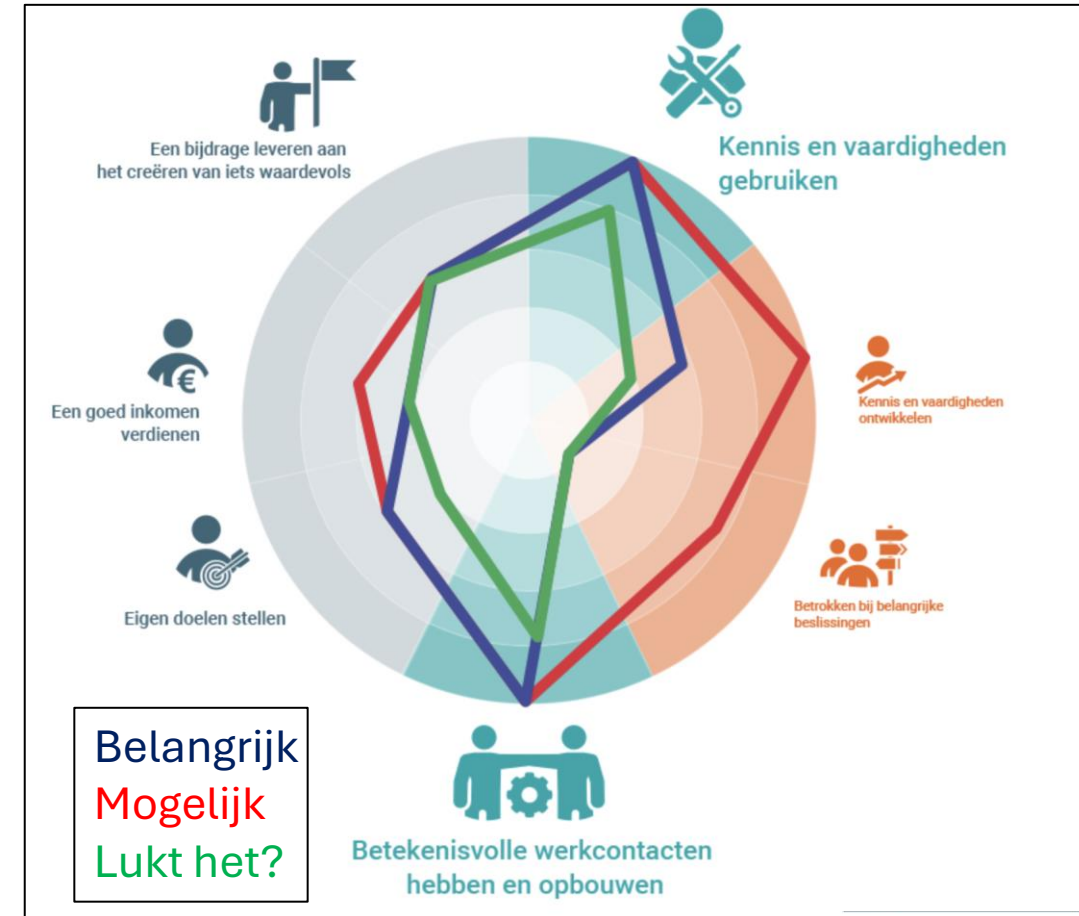




Werk voorziet in behoeften



1. Eigen doelen stellen
2. Iets waardevols creëren
3. Kennis & vaardigheden ontwikkelen
4. Kennis & vaardigheden gebruiken
5. Betrokken bij beslissingen
6. Betekenisvolle werkcontacten
7. Goed inkomen verdienen

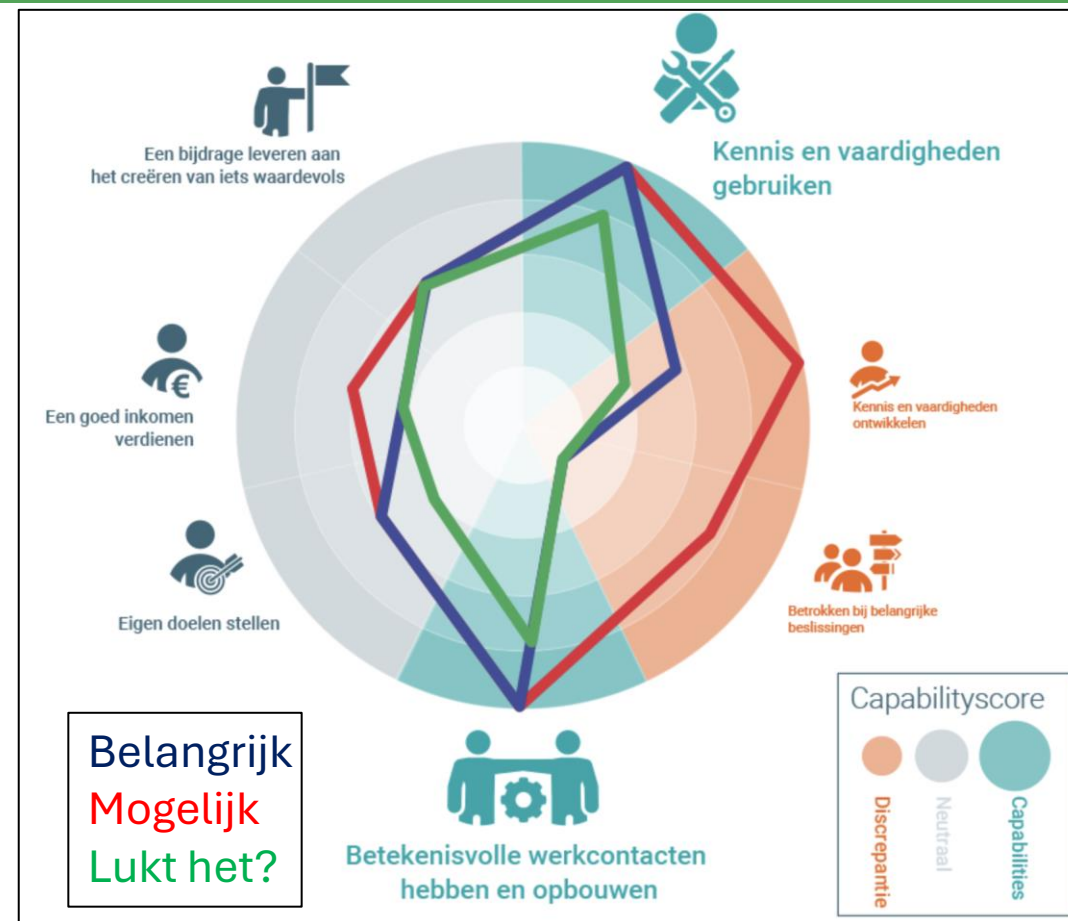




Werk voorziet in behoeften



1. Eigen doelen stellen
2. Iets waardevols creëren
3. Kennis & vaardigheden ontwikkelen
4. Kennis & vaardigheden gebruiken
5. Betrokken bij beslissingen
6. Betekenisvolle werkcontacten
7. Goed inkomen verdienen



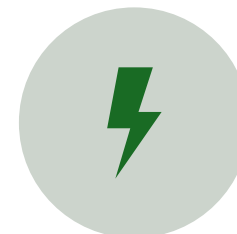


Hoe zorg ik voor balans op 't werk?





Zelfzorg





Regelmogelijkheden





Hulpbronnen





Teamafspraken

- Vermijd overwerk
- Afspraken over flexibele werktijden / bereikbaarheid
- Lunchpauzes blokken (wandeling)
- Overleg max 50 min, dan 10 min bewegen
- Overleggen tussen 10:00-15:00
- Focustijd
- Overlegvrije dagen
- Gezamenlijke weekstart





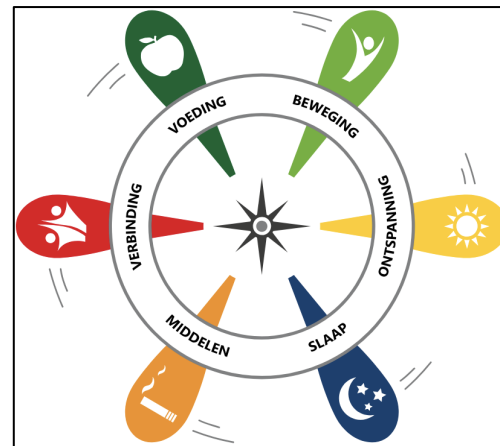
Take Home: Reflectie

Belasting

Belastbaarheid

Energie

Doel



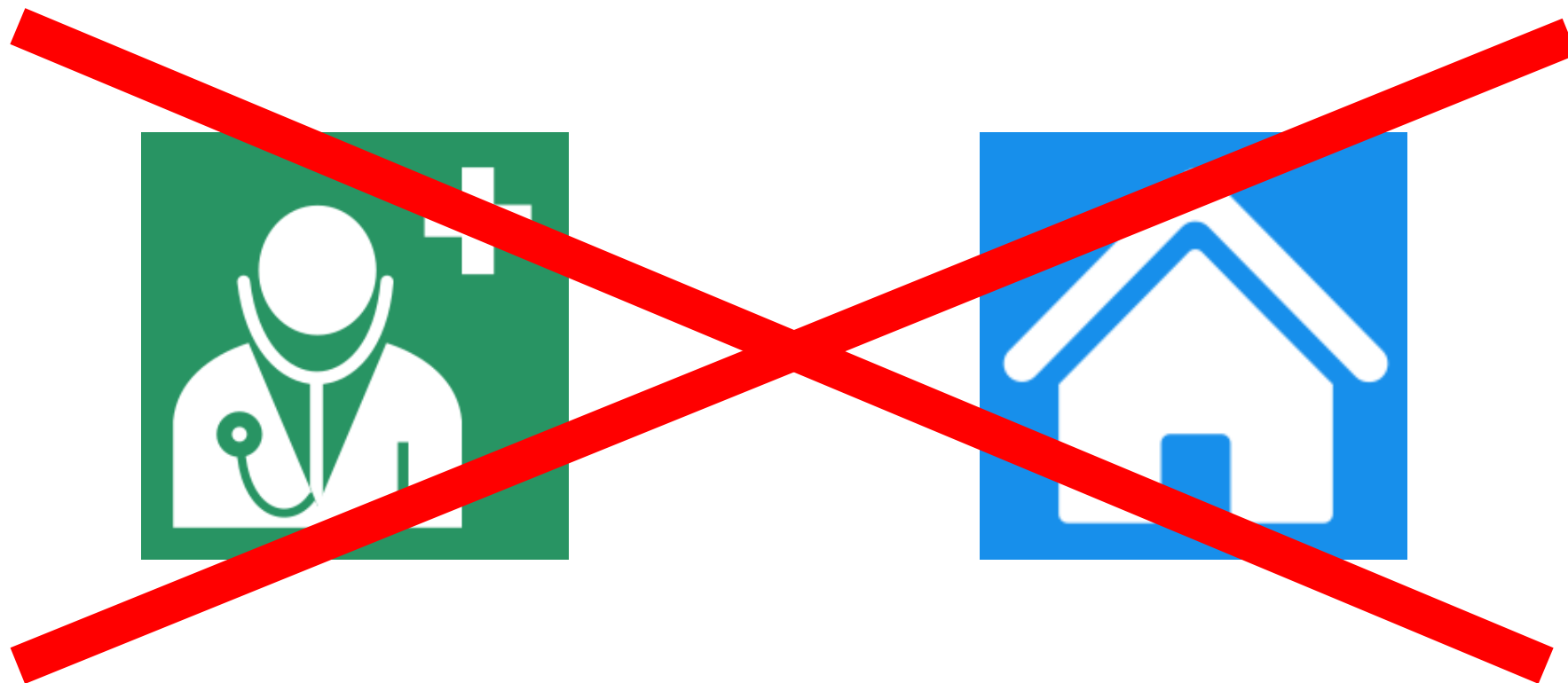
× Energievreters

✓ Energiegevers



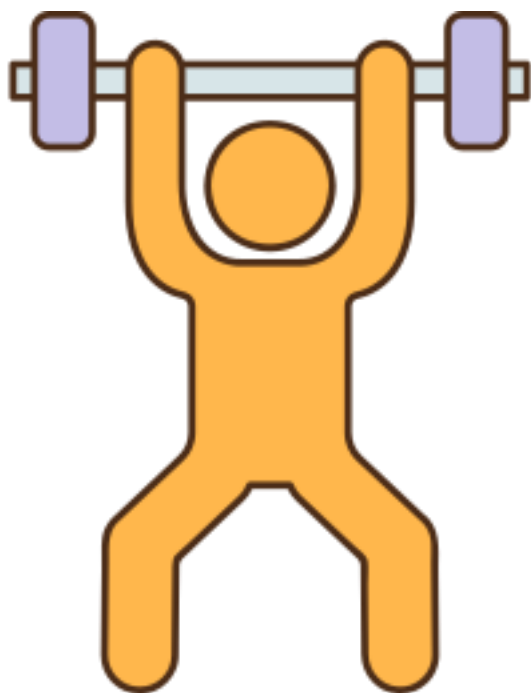


Take home





Take Home





Wat ik meeneem van deze sessie is





**Deze stap ga ik morgen zetten
om mijn werk-privé balans te verbeteren**





Gratis Downloads

Handige tips voor jou op een rij:

- Voorbereiding op het spreekuur van de bedrijfsarts
- Wat je zelf kan doen bij een hersenschudding: terug naar sport en werk.
- Werk-Privé balans: hoe dan?!



▼ DOWNLOAD - Voorbereiding op
het spreekuur van de bedrijfsarts

▼ DOWNLOAD - Terug naar werk na
een hersenschudding

▼ DOWNLOAD - Werk privé balans:
hoe dan?!



Tools en Tips

Uit de dokterskoffer van de bedrijfsarts





Individuele interventies

- Cognitieve gedragstherapie (Hulpbronnen op het werk en privé)
- Ontspanningstherapie Meditatie, ademhalingsoefeningen,
Oefeningen voor spierontspanning.
Mindfulness
- Conditie verbeteren
- Nek- en rugklachten behandelen
- Persoon-werk interventies: sterke kanten benadering
- Bij ploegendiensten: leefstijl training

Alleen voor eerste 2 interventies voldoende bewijs





Organisatie afspraken

- Flexibel werken m.b.t rooster en werklocatie
- Resultaatgericht werken: beoordeling op basis van kwaliteit
- Lean werken: gezonde inrichting van werkprocessen en werkdag
- Zelf-roostering
- Aanpassing in ploegendiensten:
 - maximale arbeidsduur per dienst 9 uur,
 - nachtdiensten 8 uur,
 - optimale reeksduur van 3-4 diensten
 - Voorwaarts roosteren: dag, avond, nacht





Thuiswerk faciliteiten

- adequate technologische middelen: software, audio/video online
- verstrek een comfortabele en goed instelbare stoel
- verstrek een goed instelbaar bureau
- instructie ergonomisch juist ingestelde werkplek
- werk in een aparte werkruimte
- werk in een gunstig klimaat
(temperatuur, luchtvochtigheid, geluid, schoon)





Hulpbronnen buiten het werk

- Gezondheidsproblemen:
 - Kijk op thuisarts.nl en bezoek zo nodig je huisarts
- Info gezonde leefstijl RIVM:
<https://www.loketgezondleven.nl/>
- Hulp & advies sociaal domein
(o.a. armoede, opvoeden, bewegen, werken/leren, zorg/wonen)
<https://www.digitale-sociale-kaart.nl/>



Literatuur

1. https://nvab-online.nl/app/uploads/2024/06/RL-psych-prob-aangepast_2020.pdf, geraadpleegd 14-2-2025
2. <https://nvab-online.nl/app/uploads/2024/06/RL-Werk-privebalans-2023-1.pdf>. Geraadpleegd 14-2-2025
3. <https://nvab-online.nl/sites/default/files/Leidraad%20Voorkomen%20mentale%20klachten%20zorgmedewerkers%202.pdf>.
Geraadpleegd 5-10-2024
4. https://nvab-online.nl/app/uploads/2024/10/RL_nachtwerk_def_200814.pdf Geraadpleegd 14-2-2025
5. http://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1720769690_A&L_Handreiking_Leefstijlenwerk_def1207.pdf, Geraadpleegd 5-10-2024
6. <https://www.tilburguniversity.edu/nl/onderzoek/instituten-en-researchgroepen/tranzo/academischewerkplaatsen/arbeid-en-gezondheid/capability-approach> Geraadpleegd 5-10-2024
7. <https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/>



Literatuur

8. <https://www.artsenleefstijl.nl/show/shopprd/9580025/leefstijlroer-pdf-bestand>
9. <https://www.betermetdiabetes.nl/>
10. <https://www.thuisarts.nl/nachtdiensten-en-gezondheid/ik-werk-vaak-s-nachts-hoe-blijf-ik-gezond>
11. <https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/>
12. <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen-slaapadviezen>
13. <https://www.loketgezondleven.nl/>
14. <https://www.digitale-sociale-kaart.nl/>



Meer weten? Let's connect



Marieke Struijk-Mulder

Bedrijfsarts bij Vitaal
Arboadvies / Mensely / Politie /...



Vitaal Arbo Advies

Marieke Struijk-Mulder

Bedrijfsarts

✉ mariekestruijk@vitaalarboadvies.nl

🌐 www.vitaalarboadvies.nl

Aarzel vooral niet om laagdrempelig contact met mij op te nemen