

INFUUS

Powered by



De gazet voor de zorgprofessional

4

PRIKKELEND NIEUWS

Knelpuntberoepen in de zorg

7

COLUMN

Karin Van Mossevelde, i-mens

8

CORTEX

Fysiek en mentaal welzijn van de zorgverlener

16

HARTVERWARMERS

Snoezelhonden bij dementie

20

KOFFIEKLETS

Gezellige babbel met een bewoner

22

#ZORGFLUENCERS

28

VACATURES

FYSIEK EN MENTAAL WELZIJN

Zorg- en hulpverleners werken al 11 maanden lang onder grote druk en dat heeft een persoonlijke, professionele en fysieke impact.

Verschijnt 6x per jaar - nr. 1 - jaargang 1 / 2021 (maand februari) - 17 februari 2021 - Antwerpen X - P926211



THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

- ✓ Véeel betere hygiëne
- ✓ Minder ziekenhuisinfecties
- ✓ Lagere kost op korte termijn



→ VRIJBLIJVENDE PROEFOPSTELLING ? Bel 0475 89 15 98 of mail info@silentia.be

www.silentia.be

Ik heb tijd tekort!

5 manieren voor meer Me-time

'Er zijn te weinig uren in een dag? Ik heb tijd tekort! Ik kom nooit toe aan tijd voor mezelf. Je droomt van extra uren in een dag. Meer me-time. Zalige gedachte toch? Maar het hoeft niet enkel bij gedachten te blijven, extra tijd ligt in jouw handbereik!'

Waar gaat mijn tijd nu toch naartoe?

'Het bijhouden van een activiteitenlogboek, helpt je om beter zicht te krijgen op je dagdagelijkse tijdsbesteding. Houd deze gedurende één week bij (op papier of digitaal). Bekijk waar jouw tijd daadwerkelijk naartoe gaat en sta eens stil of je wel zoveel tijd aan iets dient te besteden en of het wel een taak voor jou is.'

HIERBIJ 5 TIPS DIE JE MEER TIJD GAAN BESPAREN!

1 LET'S AUTOMATE

'Automatisatie, batchen, mechanisatie, allemaal "fancy" woorden die men meer hoort binnen een bedrijfsomgeving. Maar perfect ook toe te passen op je eigen leven.

Ben je iemand die gaat voor een dagelijks winkelbezoek? Die zich in het haar krabt bij de vraag "Wat eten we vanavond?" en keuzestress krijgt al struinend door de winkel wandelgangen?

Of plan je eerder vooruit? Is het maken van een week en maaltijdplanning jou niet onbekend? En is één maal per week boodschappen doen voor jou het summum?

Wat denk je, welke situatie zal jou meer tijd besparen? Yup de tweede! Door taken samen te nemen, en er in een blok jouw tijd aan te besteden, verlies je minder tijd. En dus creëer je meer tijd voor jezelf.'

Een paar ideeën om je al op weg te helpen:

- Al gehoord van een digitale boodschappenlijst? Deel ze met je partner. Geloof me, heel handig als je op de laatste knip nog iets wenst toe te voegen.
- Geen tijd om te koken? Bereid maaltijden "en mass" en vries overschotten in en tadaa, eten op tafel in 5 minuten!
- Leg een wasmand aan de trap als verzamelplaats. Zo hoef je maar één keer naar boven te gaan bij het opruimen.

2 DELEGEREN KAN JE LEREN

'Misschien zijn er dingen die je niet graag doet of waar jij veel tijd aan verliest. Huur iemand in of vraag hulp. Wees niet bang om te delegeren en denk aan

het volgende: "Hoeveel is het jou en je gezondheid waard, als je weet dat je hiervoor meer tijd voor jezelf zou hebben?"

Wil je er geen geld aan uitgeven? Ruil dan jouw tijd in.

Kook je graag, maar verlies je tijd aan het rondbrengen van je kinderen? Wissel taken uit met je partner. Hoogstwaarschijnlijk gaat die liever om de kinderen in ruil voor een warme maaltijd of zelfs een gestreken hemd.'

3 KIES JE MOMENT

'Even wat tijd voor jezelf nodig? Al is het een uurtje? Spreek met je partner af wie op welk moment wat extra me-time voor zichzelf krijgt. En geef elkaar ook die ruimte. Heb je kinderen? Laat hen weten dat je even tijd voor jezelf wil en dat ze bij vragen bij jouw partner terecht kunnen. Ook al ben je thuis. Leg hen uit waarom zorg dragen voor jezelf belangrijk is. We kunnen hier niet vroeg genoeg mee starten.'

4 VRAAG HET GEWOON

'Denk je: Hulp vragen is makkelijker gezegd dan gedaan hoor! Onthoud dan dit, het is geen schande om hulp te vragen. Wie weet kan jij eens iets doen voor een ander, wat voor jou geen extra energie vraagt. Die hulp kan je extra tijd geven waardoor je een aangenamere persoon wordt. Win win zou ik zo zeggen.'

5 SO WHAT?

'Leer zo nu en dan ook eens "Nou, en?" te zeggen. Ja, die verbouwing loopt enorm uit de hand! En ja, je huis is niet perfect opgeruimd. Nou, en? Haal je schouders op en ga door. Wat heb je nu nodig? En laat de rest even voor wat het is.'

Gun jezelf die extra ruimte en vergeet ook niet van gewoon te "zijn".



JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

www.happymindguide.be