

de gouden regel

‘Zorg goed
voor jezelf,
dan zorg je ook
beter voor je
patiënten’

‘**V**roeger was het stoer om te zeggen: “Ik heb drie operaties gedaan op maar drie uur slaap.” Gelukkig hoor ik dat tegenwoordig steeds minder. Want het is natuurlijk onzin. Als je uitgerust bent, goed eet en op zijn tijd ontspant, kun je proactiever handelen en sneller besluiten nemen. Dat komt de zorg voor patiënten alleen maar ten goede. Aangezwengeld door de jongere generatie werken we op onze afdeling sinds drie jaar met andere roosters. Na een nachtdienst heb je nu altijd minimaal acht uur geen taken. Dan kun je rust nemen, sporten of bij je gezin zijn. Zo kom je fitter de week door en ben je óók tijdens je vierde of vijfde nachtdienst nog net zo scherp. Ik pleit al langer voor een cultuurverandering, want dat is het eigenlijk. Onderdeel hiervan is ons programma *Healthy Professionals* waarmee we aandacht geven aan vitaliteit en weerbaarheid. Met behulp van een leefstijlcoach leren collega's zich een gezondere levensstijl aan. Drie jaar geleden startten we met tien collega's, inmiddels staat de teller op zo'n vijfhonderd. Onze ambitie is dat zo'n drieduizend collega's dit programma gaan volgen.’

Kees van Laarhoven,
chirurg en afdelingshoofd
Heelkunde van het Radboudumc.

