

dokterhoe

dokterhoe bescherm ik mijn gezondheid is een informatieve site van de universitair medische centra.

Deze site staat vol informatie met tips over gezond werken en leven.

Nieuwsflash

In november 2015 publiceert de **gezondheidsraad** over nachtdiensten. De aanbeveling is om gezondheidsklachten door nachtdiensten te voorkomen, het werken tijdens nachtdiensten zoveel mogelijk te beperken. Dit ligt in lijn met de strategie om in de eerste plaats de oorzaken van gezondheidsklachten weg te nemen.

Daar waar toch 's nachts gewerkt moet worden noemt het rapport preventieve maatregelen.

De verwachting is dat voorwaarts roterende roosters de minste klachten op de alertheid en slaapkwaliteit zullen geven.

Daarnaast zou het introduceren van een korte slaap tijdens de nachtdienst de slaperigheid tijdens de dienst kunnen verminderen.

Voor de volledige publicatie:

Gezondheidsraad.
Nachtwerk en gezondheidsrisico's: mogelijkheden voor preventie.

Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/25. ISBN 978-94-6281

Richtlijn Workforce SEH Duurzame inzetbaarheid en werktijden

Tijdens de ALV van de NVSHA in december 2015 is de **Richtlijn Workforce SEH** door de leden goedgekeurd. Deze richtlijn gaat over efficiënt, duurzaam en gezond roosteren voor SEH-artsen ^{KNMG}.

Een gelukkige dokter is een betere dokter

In 2009 verschijnt in the Lancet het artikel met de titel:

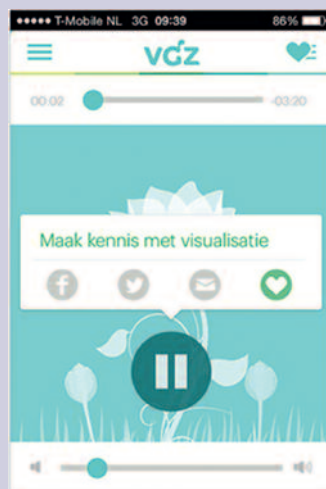
Physician wellness: a missing quality indicator.

Teveel stress heeft een negatieve invloed op je productiviteit en op door jou geleverde kwaliteit van zorg.

Lancet 2009; 374:1714-21



VGZ mindfulness coach-app



Er is een mooie mindfulness app van VGZ. Deze app heeft een uitgebreid menu waarin je verschillende keuzes kunt maken. Naast uitleg over wat mindfulness is, staan er meerder oefeningen in. Een echte aanrader!

Download de VGZ Mindfulness coach gratis via de **App Store** of **Google Play Store**.

Meer info over de app op de site van VGZ.