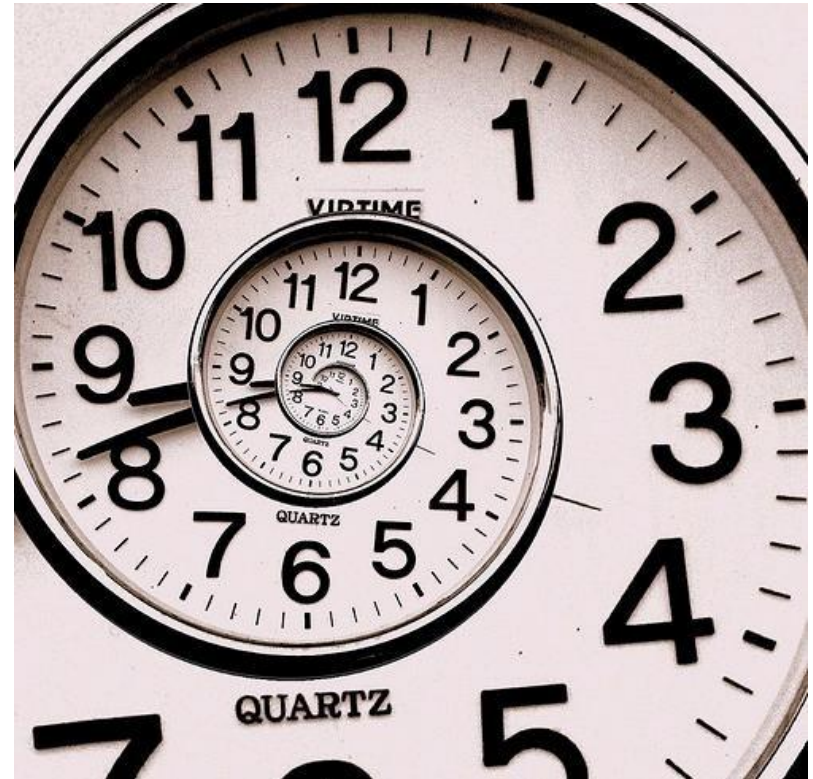


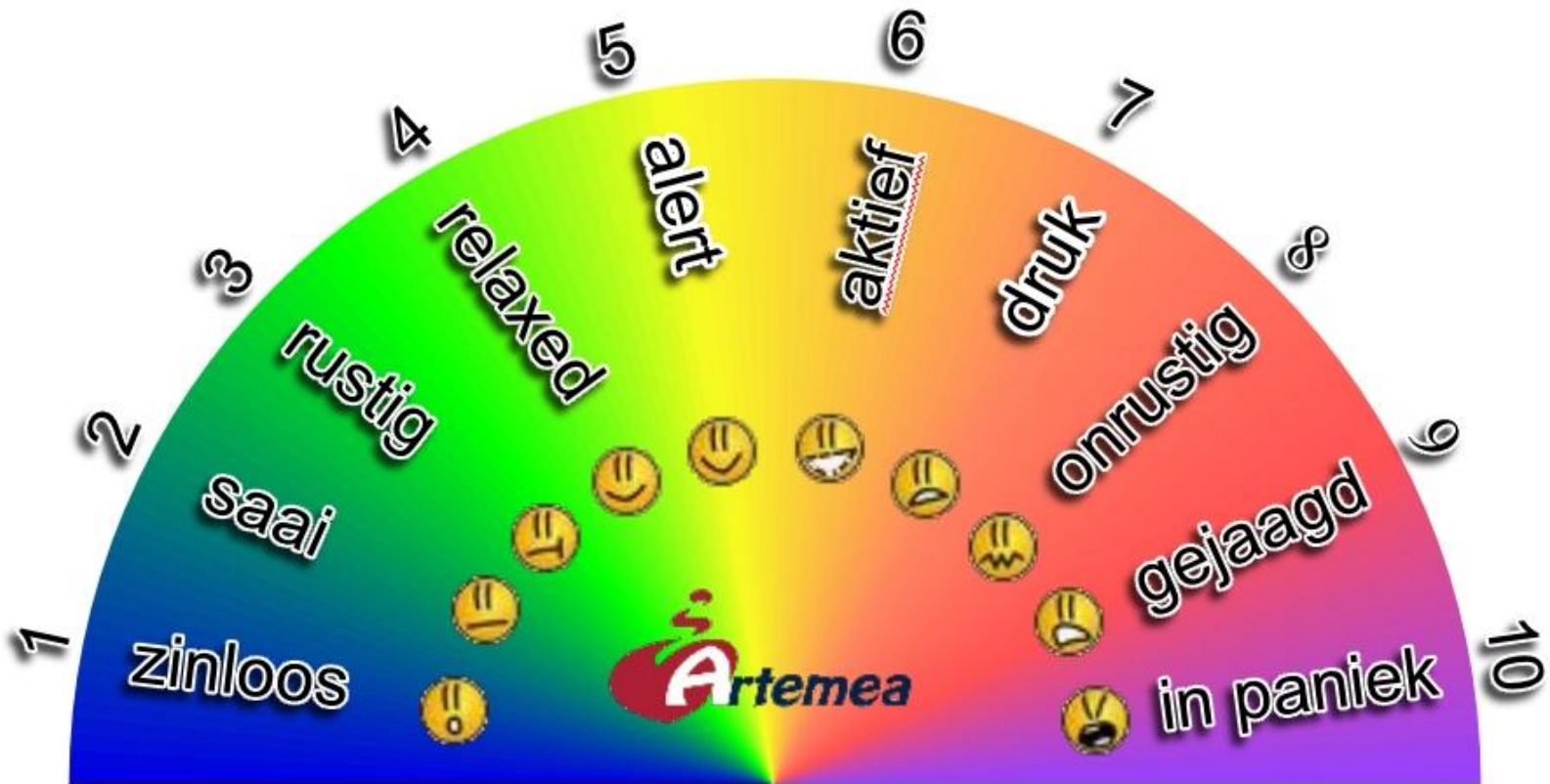
‘Tijd voor zorg zorg voor tijd!’

- *Tijdsbeleving en tijdsbesteding*
- *‘Afstemming*
- *Competenties*
- *Vaardigheden*
- *Werkvomen*



Tekeningen: Wybrich, Warns

Tijdsdrukmeter



Tijdsperspectief cliënten

- Variatie in tijdsoriëntatie en tijdsbeleving
- Invloed van lichamelijke ritmiek (“bodytime”)
- Variatie in ervaring van wat ‘afstemming van zorg’ is
- Belemmeringen tijdsbesteding door zorgorganisatie/systeem
- Eigen (tijds)vraag overzien en stellen is lastig
- Eigen strategieën om tot afstemming te komen

Tijdstijlen Cliënten

Aan het stuur

- actief
- plannen
- afpraak is afspraak!

Pluk de dag!

- hier en nu
- spontaan
- flexibel

Loslaten

- overgang
- klok loslaten
- leefruimte aanpassen

Balans houden

- evenwicht
rust / actie
- voorspelbaar
leven

De tijd uitzitten

- passief
- weinig beleven
- terugtrekken

De laatste tijd

- het einde
- geen toekomst
- afscheid

Tijdstijlen Verzorging

Georganiseerd

- overzicht
- plannen
- taken afwerken

Doorwerken én tijd nemen

- taken afmaken
- én tijd nemen
- contact houden

Pieken

- tijdsdruk wisselt
- piek geeft stress
- collega's nodig

Er zijn

- mensgericht
- rust
- tijd nemen

Aan het leren

- minder kennis
- minder overzicht
- groei mogelijk

Gejaagd door de tijd

- veel tijdsdruk
- sneller werken
- gehaast

Houding



lerende professional

ondersteuner leefwijze

Afstemmen tijd op cliënt



communicator



Samenwerken

Competenties verzorging



kwalitytsverbeteraar

organisator



Werkorganisatie

Tijdsparend werken



Tips houding

1. **Begin op tijd, begin in rust**
2. **Doe wat je doet met aandacht**
3. **Hou overzicht: wat is echt belangrijk?**
4. **Gebruik je sterkste momenten**
5. **Jakker jezelf niet af**
6. **Goed 'nee' zeggen levert tijd op**
7. **Maak plezier, (juist) als het druk is!**
8. **Kijk elke werkdag aan het eind even terug**