

Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

Augustus 2024
Thema: innovatie
in zorg en welzijn

De digitale
editie van
Goed Bezig
lees je hier!



Zo investeren we in
vernieuwende zorg

Pagina 10

Beweeg mee met
handige tips van
een loopbaancoach

Pagina 14

Revalideren met de laatste techniek:
Ben van der Burg kijkt mee met revalidatiearts Sanne

‘Wat jullie hier doen heeft echt betekenis’

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Goed Bezig houdt je op de hoogte!

Over alle ontwikkelingen rondom pensioen en de wereld van zorg en welzijn. In iedere editie:

- updates over jouw pensioen en je pensioenregeling;
- mooie verhalen uit de sector zorg en welzijn;
- tips om gezond te leven en te werken;

... en veel meer! Je ontvangt nu standaard het papieren magazine op de deurmat. Wil je Goed Bezig liever digitaal lezen? Meld je hiervoor eenvoudig aan in **MijnPFZW**. Zet je voorkeur onder 'Magazine Goed Bezig ontvangen per e-mail' op 'ja'. Je krijgt dan voortaan een mail als er een nieuwe editie klaarstaat. Een duurzamere keuze dus!



Fysiotherapeut Hans:
'In het **digitale magazine** staan nuttige artikelen en handige tips over mijn pensioen.'



Ben van der Burg:
'Wat jullie hier doen heeft echt betekenis'

Beweeg mee met handige tips van een loopbaancoach
[Lees alle tips](#)

Zo investeren we in vernieuwende zorg
[Bekijk](#)

Thema:

Innovatie

Ontwikkelingen in de sector zorg en welzijn staan nooit stil. Worden robots en AI een deel van ons team? En hoe blijf je zelf een beetje bij met zoveel veranderingen?

Goed Bezig liever digitaal ontvangen? Scan de QR-code en meld je aan.



Zo werkt het: QR-code scannen

Houd je mobiele apparaat zo dat de QR-code in beeld komt in de camera-app. Je apparaat herkent de QR-code en laat een melding zien. Tik op de melding om de link te openen. Op deze pagina wijzig je jouw voorkeur.



Bewegings-technoloog Lisa:
'Ik ken Goed Bezig al, maar nu ik weet dat er een digitaal magazine is, ga ik zeker kijken.'



Volg Goed Bezig ook via goedbezig.pfzw.nl en de socialmediakanalen van PFZW!

Thema:

Innovatie

Ontwikkelingen in de sector zorg en welzijn staan nooit stil. Worden robots en AI een deel van ons team? En hoe blijf je zelf een beetje bij met zoveel veranderingen? In deze editie praten we je bij. Met handige tips over technologische ontwikkelingen en hoe innovaties jouw werk een stukje makkelijker kunnen maken.

04 Bijblijven

Updates en mooie innovaties uit de sector.

06 Reportage

Techexpert Ben van der Burg loopt een dag mee met revalidatiearts Sanne Höweler.

10 Over pensioen

Samen investeren in vernieuwende zorgbedrijven.

12 Mijn werk

Dominee Mark heeft voor iedereen een luisterend oor.

13 Mijn verhaal

Met behulp van een app communiceert kinderlongarts Marieke steeds meer op afstand met patiënten.

14 Tips van de expert

Hoe blijf je bij in een snel veranderende wereld?

16 Eerste week, laatste week

Hetty deelt de kneepjes van het vak met opvolger Jasmin.

18 Pensioennieuws

Belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen en beleggingen.

21 Mijn werk

Laborant Irma vindt de perfecte match van mensen en technologie in haar werk.

22 Waar blijft het

Spieken in het kasboekje van een collega.

23 Puzzel

Los de puzzel op en maak kans op een dinerbon van €100,-.

24 Compliment voor jou!

Collega's zetten elkaar in het zonnetje, doe je mee?



16



22



18



Goed op de hoogte

Onderzoeken, nieuwe ontwikkelingen en handige weetjes uit de sector zorg en welzijn.



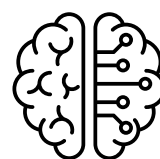
Digitale wondzorg

Bij de behandeling van een complexe wond komen veel verschillende zorgmedewerkers kijken. Een thuiszorgmedewerker en een wondverpleegkundige bijvoorbeeld. Om makkelijker samen te werken, houden zorgverleners de status van een wond bij in de Ons Wondzorg app. Thuiszorg deelt foto's van de wond en andere kenmerken, zoals de grootte en de kleur. Zo blijven wondverpleegkundigen van een afstandje op de hoogte van het herstel én kunnen ze op tijd bijsturen als meer hulp nodig is. Een bezoek aan de cliënt is dan minder vaak nodig. Vraag of jouw organisatie al werkt met de app of download via App Store of Google Play.



Zorgen delen

Er zijn tal van handige apps die je helpen bij zorgtaken. Denk aan digitaal contact met je huisarts of het bijhouden van je gezondheid. Dat noemen we e-health. Hello 24/7 is daarvan een goed voorbeeld. In deze app deel je de zorg voor een naaste met familieleden, vrienden of burens. Beheer afspraken in de gedeelde agenda, verdeel de taken en houd contact met elkaar. Allemaal vanaf één centrale plek. Download gratis via App Store of Google Play.



Nadenken over AI

Kunstmatige intelligentie (AI) is een fijn hulpmiddel in de sector zorg en welzijn. Zo kan het de uitkomst van onderzoeken bij patiënten voorspellen op basis van data. Maar hoe zit het met de privacy en veiligheid van patiënten? Over die vraag denken zorgprofessionals na in het eerste AI-ethieklab voor de zorg, in het Erasmus MC. Zij zorgen ervoor dat AI op een eerlijke en veilige manier gebruikt wordt. Bijvoorbeeld door erop te letten dat AI-modellen voor elke huidskleur even goed werken.

Innovatie in cijfers

Hoe denken collega's over innovatie in zorg en welzijn? De reacties uit de PFZW-community:

- Ik gebruik al technologie in mijn werk
Ja: **70%** Nee: **30%**
- Innovatie in zorg en welzijn is belangrijk zodat we meer tijd overhouden voor ons werk
Ja: **91%** Nee: **9%**
- Ik vind het moeilijk om bij te blijven rondom innovaties in mijn werk
Ja: **59%** Nee: **41%**
- Ik ben bang dat technologie menselijk contact vervangt
Ja: **62%** Nee: **38%**



Slimme sensor

Veel ouderen dragen een valdetector. Dit slimme apparaatje weet wanneer iemand valt. De sensor reageert namelijk op snelle, onverwachte bewegingen. Er gaat dan direct een melding naar een zorgmedewerker of mantelzorger. Is er om een andere reden dringend hulp nodig? Met één druk op de alarmknop schakel je hulp in.



Helpen tijdens noodsituaties

Noodsituaties, zoals een virusuitbraak of natuurramp, zorgen voor meer werkdruk in de zorg. In zo'n situatie komt de Nationale Zorgreserve (NZR) in actie. Deze organisatie koppelt voormalige zorgmedewerkers aan zorginstellingen die tijdelijk capaciteit tekortkomen. Zo zorgt deze reserveploeg ervoor dat de sector bij een crisis goed blijft functioneren. Dat is niet het enige voordeel van je inzetten als zorgreserve. Onderzoek van PGGM&CO laat zien: professionals die zich na hun pensioen inzetten in de zorg voelen zich fysiek én mentaal fitter. Ben jij gepensioneerd en wil jij je hiervoor inzetten, kijk voor meer info op pfzw.nl/nzr

Meer lezen over
slimme innovaties en
handige apps?
Scan de QR-code.



Echte verhalen van de werkvloer

Elke dag maak je wel iets mee in zorg- en welzijnswerk. Hartverwarmende momenten, maar ook heftige situaties. In onze podcast Vitale Functies vertellen medewerkers over een ervaring die ze nooit zullen vergeten. Van een borstkankerchirurg die zelf borstkanker kreeg tot een patiënt helpen die ontwaakt uit een coma. Hoe ga je ermee om, hoe werk je als team samen en wat kun je van elkaar leren? Luister ook mee via Spotify.



‘Het is bevredigend als een patiënt wint aan levenskwaliteit’

In de prachtige bossen van Nijmegen ligt de Sint Maartenskliniek. Dit ziekenhuis is gespecialiseerd in bewegingsaandoeningen en maakt gebruik van de nieuwste technologieën. Voormalig topschaatser en tegenwoordig techexpert **Ben van der Burg (55)** loopt een dag mee met revalidatiearts **Sanne Höweler (53)**.

Als Ben revalidatiearts Sanne ontmoet in haar spreekkamer, steekt hij meteen met zijn kenmerkende geestdrift van wal: ‘Ik vind het supergaaf om vandaag met je mee te lopen. Ik had al over jullie ziekenhuis gelezen voordat ik door jullie was uitgenodigd. Jullie zijn een enorm vooruitstrevend en innovatief ziekenhuis op het gebied van menselijke beweging toch?’

Sanne: ‘Klopt. We werken hier met de nieuwste technologische innovaties en apparatuur, waar ik je straks meer van zal laten zien. Mensen met complexe bewegingsaandoeningen kunnen hier terecht. We werken daarvoor intensief samen met het Radboudumc in Nijmegen. Ik zie hier zelf vooral patiënten met een neurologisch probleem. Bijvoorbeeld door een beroerte of een aangeboren hersenbeschadiging. Dat laatste is mijn specialisatie. Kom, ik laat je zien wat hier allemaal gebeurt.’

Terwijl ze door de gangen lopen van het van oorsprong katholieke nonnenziekenhuis – door de ramen zien ze nog de oude nonnenkapel liggen – legt Sanne uit dat ze naar de laatste ultramoderne aanbouw gaan. ‘Dit is het Loop Expertise Centrum (LEC). Hier kunnen we mensen die moeite hebben met lopen heel goed analyseren; wat gaat er nu precies mis en wat kunnen we daar aan doen? Die puzzel oplossen, daar word ik heel blij van.’

Grote sprongen

Sanne leidt Ben het looplaboratorium binnen. ‘Supergaaf. Hér heb ik over gelezen’, reageert hij enthousiast. **Sanne:** ‘In dit laboratorium krijgt de patiënt allemaal sensoren op het lichaam die metingen vastleggen wanneer de patiënt door het laboratorium loopt. Een hele batterij camera’s legt dat vast en de metingen die daar uitkomen analyseer ik op de computer. Daarna maken we een plan, waarbij we alle andere moderne >



Sanne Höweler (53)

Is revalidatiearts bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen.

Houdt van samenwerken, hardlopen, yoga en pianospelen. **Trots** is ze op het vooruitstrevende Loop Expertise Centrum in het ziekenhuis.

Droomt ervan dat dit nog verder uitgebreid wordt. **Woont** in Nijmegen op fietsafstand van haar werk. **Heeft** een uitwonende zoon van 19 en een dochter van 17. Bouwt pensioen op via PFZW.

technische apparaten kunnen inzetten die we hier in huis hebben.'

Ben: 'Toen ik in 1991 stopte met professioneel schaatsen werd er ook al met behulp van techniek gekeken hoe ik mijn schaatsbewegingen kon verbeteren. Maar dat was allemaal nog heel knullig. Hier hangt een heel laboratorium vol met moderne camera's. In mijn tijd hadden we daarvoor één grote logge machine, haha. Geweldig om te zien wat voor sprongen er zijn gemaakt.'

Bewegingstuin

Omdat er een regenbui dreigt, stelt Sanne voor om nu eerst een bezoekje te brengen aan de bijzondere bewegingstuin. 'Dit is onze laatste aanwinst', vertelt Sanne als ze tussen de prachtige borders met paars kattenkruid, lavendel en driftig zoemende bijtjes lopen. 'We hebben in deze tuin verschillende ondergronden gemaakt met kiezelpaden, onregelmatig liggende tegels en trapjes. Dingen die je in het normale leven ook tegenkomt en waar revalidanten hier mee kunnen oefenen.' Op een van de paden komt Sanne een patiënt tegen. 'Wat mooi dat je aan het oefenen bent en al zo goed weer kunt lopen Berber', roept ze uit. Ben knoopt een praatje aan met Berber, die vertelt dat ze geopereerd is aan haar onderbeen en voet. En hoe dankbaar ze is dat ze door de professionele begeleiding van Sanne en alle innovatieve mogelijkheden nu hard op weg is om stabiel te kunnen staan en lopen.

Techniek voor de mens

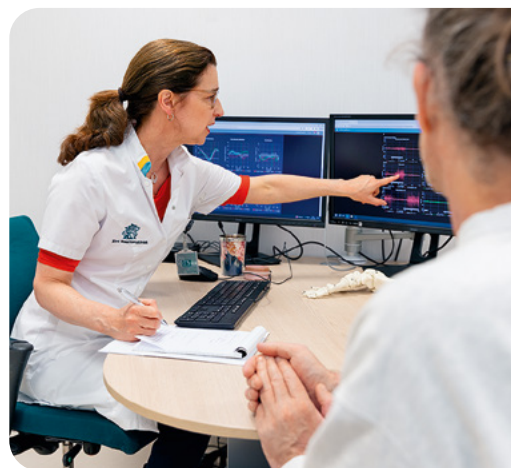
Eenmaal weer binnen is de volgende stop een gymzaalachtige ruimte waar gewerkt wordt met de Zero-G. Collega Annemieke is er aan het werk met een patiënt. 'Dit apparaat neemt het gewicht over van de patiënt, die in een parachuteharnas wordt ondersteund', vertelt Sanne. 'Wat voor mensen worden hiermee behandeld?', vraagt Ben. *Sanne*: 'Mensen met te weinig spierkracht om te kunnen lopen op



Sanne oefent met een patiënt in de virtuele loopomgeving.

Ben:
'Door jullie open blik bereik je dingen die anders niet mogelijk zijn'

een loopband, bijvoorbeeld wegens een dwarslaesie. Dankzij de Zero-G, kunnen we nu al veel eerder met mensen werken aan hun mobiliteit.' *Ben*: 'Ik ben commercieel directeur van een techbedrijf dat onder andere virtuele software ontwikkelt. Werken jullie ook met virtual reality?' *Sanne*: 'Zeker, ik laat je onze virtuele loopomgeving zien waardoor patiënten sneller kunnen revalideren.' Voor een videoscherm zien Ben en Sanne hoe een patiënt op een loopband virtueel aan het vliegen is en uitdagingen moet oplossen. 'Tof hoor', merkt Ben op. 'Dit is natuurlijk veel veiliger dan oefenen in een loopzaal of op straat. Zo werkt de techniek voor de mens.'



De Sint Maartenskliniek heeft veel tools om te werken aan mobiliteit.



Ben en Sanne praten door over de kansen die vernieuwing in de zorg biedt. Scan de QR-code en lees verder.



wordt opgeleid tot psychiater en mijn vrouw werkte als fysiotherapeut. Dus ook in mijn familie is de zorg goed vertegenwoordigd. Ik heb ook veel met de zorg te maken gehad toen mijn vader dement werd en in een verzorgingstehuis terechtkwam. Hij was tuinder, een boerenman, een beest van een kerel ... zijn aftakeling vond ik echt mensonterend om te zien. Maar het respect dat ik heb gekregen voor de mensen die hem verzorgden, dat is niet normaal! De zorgvuldigheid en professionaliteit naar de patiënt toe, echt geweldig! *Sanne*: 'Het is inderdaad heel bevredigend als je ziet dat een patiënt wint aan levenskwaliteit. Dat diegene beter kan lopen en minder pijn heeft.'

Het is weer even droog en Ben en Sanne besluiten de dag af te sluiten op een bankje in de tuin. *Ben*: 'Als ik zie hoe jullie hier techniek echt omarmen, dan vind ik dat een groot compliment waard. Mensen zijn vaak geneigd om in de groef van het bekende te blijven hangen. En ze staan vaak afwijzend tegenover alles wat nieuw en innovatief is. Maar jullie hebben een open blik. Daardoor bereiken jullie resultaten met jullie patiënten die anders niet mogelijk zijn. Fantastisch Sanne! Wat jullie hier doen, dat heeft echt betekenis. Daar heb ik een diep en tomeloos respect voor.' ●

In de genen

Ben: 'Jij doet mooi werk Sanne. Wist je altijd al dat je dit wilde doen?'

Sanne: 'Mijn vader, hij leeft niet meer, was neuroloog en mijn moeder was psycholoog. Ze kwamen altijd met mooie verhalen thuis over hun werk. Ik zag dat ze er veel voldoening uit haalden om andere mensen te helpen. Dat heeft mij geïnspireerd om deze kant op te gaan. Mijn opa en oma waren trouwens ook allebei arts. Mijn zoon van 19 studeert voeding en gezondheid en mijn dochter van 17 wil biomedische wetenschappen gaan studeren.' Lachend: 'Je zou inderdaad kunnen zeggen dat het in de genen zit. We hebben allemaal interesse in de zorg. Heb jij affiniteit met de zorg Ben?'

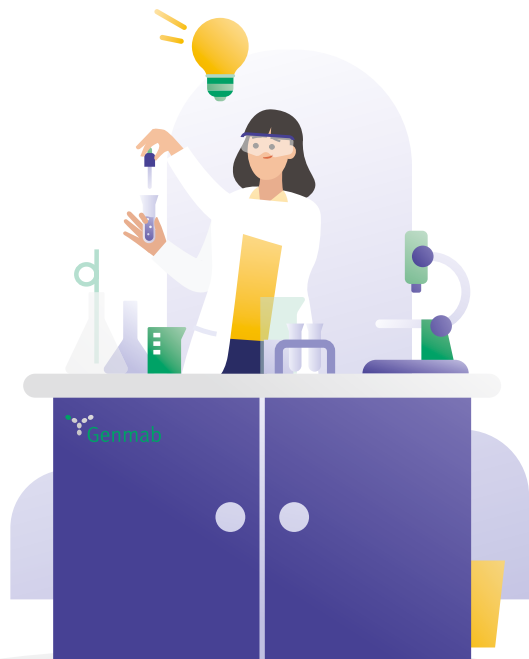
Ben: 'Als je gesport hebt, dan heb je sowieso veel met zorg omdat je altijd met je lichaam bezig was en door artsen begeleid werd. Mijn dochter

Ben van der Burg (55)

Is ex-schaatser, techcommentator en commercieel directeur van techbedrijf Triple, dat virtuele software ontwikkelt en kunstmatige intelligentie-oplossingen bouwt. **Als** techexpert is hij regelmatig op televisie te zien bij Goedemorgen Nederland en VI. **Houdt** van de natuur en wandelen. **Droomt** ervan om altijd te blijven werken. **Woont** in Soest met zijn vrouw Betty en hond Jan. Zijn dochter Kiki studeert geneeskunde en wil psychiater worden. **Zet** zelfstandig geld opzij voor zijn pensioen.

Samen investeren in vernieuwende zorg

De premie die jij en je werkgever betalen, beleggen we voor een goed pensioen voor later. Als pensioenfonds voor de sector zorg en welzijn vinden we het heel belangrijk om te investeren in deze sector. Daarom beleggen we in innovatieve zorgbedrijven, zoals deze vijf voorbeelden.



Innovatieve behandelingen tegen kanker

Genmab, een internationaal biotechbedrijf, verbetert levens met nieuwe antilichaamtherapieën. Het ontwikkelt nieuwe behandelingen voor onder andere kanker. Genmab laat andere bedrijven hun medicijnen gebruiken via licenties. Daarvoor ontvangt het bedrijf zogenoemde royalties, wat de belangrijkste inkomstenbron vormt. Het belangrijkste medicijn is daratumumab, dat in Nederland op de markt is gebracht door Janssen Pharmaceuticals. Genmab werkt aan veelbelovende, nieuwe producten voor mensen met kanker en andere ernstige ziektes. Een toenemend aantal medicijnen wil Genmab samen met partners of uiteindelijk helemaal zelfstandig op de markt brengen.

Vroegtijdige diagnose van ziekten

Het Nederlandse Essange Reagents ontwikkelt en produceert hematologie- en immuunreagentia. Reagentia zijn stoffen die met behulp van chemische stoffen andere stoffen kunnen herkennen. Zo kunnen ze aandoeningen als beenmergtumoren en auto-immuunziekten testen en vaststellen. Hoe eerder die aandoeningen worden ontdekt, hoe beter ze kunnen worden behandeld. Daarmee heeft Essange Reagents een positieve invloed op het leven van de patiënt én op het zorgstelsel.

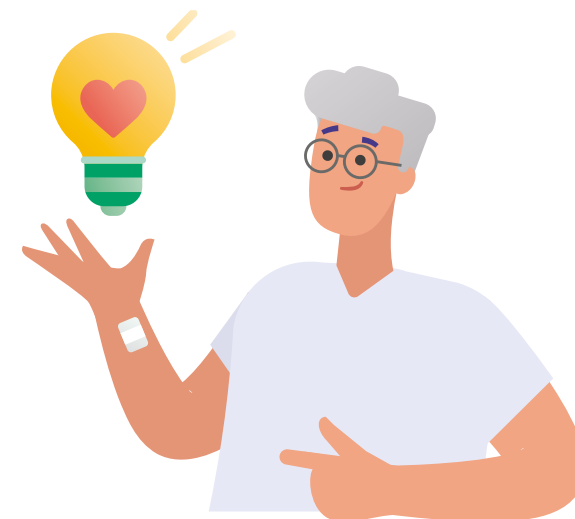


Topzorg voor je voeten

De Scharenborg Groep heeft een duidelijke missie: de allerbeste voetzorg bieden. Het bedrijf bestaat uit behandelaars in de orthopedie en podotherapie. Ze zijn continu bezig met het ontwikkelen van nieuwe innovaties en methoden om de voetzorg in Nederland te verbeteren.

Slim dotteren

Terumo is een Japans technologiebedrijf dat producten bedenkt en verkoopt die nodig zijn bij dotteren. Tijdens deze behandeling wordt een vernauwd bloedvat rond het hart opgerekt met een ballonnetje. Dit gaat door een buisje (katheter). Vroeger werd de katheter via de lies ingebracht, maar dankzij Terumo kan dit via de pols. De patiënt heeft dan minder pijn en herstelt sneller.



Betere zorg tegen lagere kosten

Met beleggingspartner Gilde Healthcare investeren we in vernieuwende zorgbedrijven, met de focus op medische technologie en IT. Denk aan monitoring van hartpatiënten op afstand, ontwikkeling van nieuwe medicijnen en digitale pathologie. Het doel: betere zorg, tegen lagere kosten.

Scan de QR-code en ontdek hoe we beleggen met rendement.



Het werk van:
Mark de Jager (31)

Ook kerken zijn aangesloten bij PFZW. Mark is predikant bij de Brug-Es Kerk in Dwingeloo. Hij is best jong voor zijn rol. ‘Mensen vinden dat juist leuk.’

‘Predikant zijn is meer een roeping dan een baan. Tijdens mijn studie theologie merkte ik dat deze rol bij me past en dat ik er goed in ben. Het kwartje viel toen ik stage liep in een kerkelijke gemeente. Wat dat betreft werkt zo’n keuze niet heel anders dan die voor een dokter. Alleen was ik er ook geestelijk mee bezig. Om predikant te worden, heb ik ook predikantschap gestudeerd. Ik ben jong voor een dominee. Al grappen we in de kerk weleens dat een dominee jong is tot zijn of haar 50e. Ik ben niet de enige, maar we zijn wel in de minderheid. Mensen vinden het leuk dat ik niet aan het stereotype voldoe.’

‘Als predikant heb ik drie rollen: een religieuze, geestelijke en bestuurlijke. Ik heb meer taken dan het leiden van kerkdiensten op zondag. Zo bereid ik ’s ochtends vaak godsdienstlessen voor jongeren voor. Ik bezoek dorpsgenoten die een luisterend oor of een gebed nodig hebben. En ik doe liefdadigheidswerk, bijvoorbeeld voor vluchtelingen. Als lid van het bestuur organiseer ik activiteiten en begeleid ik vrijwilligers in de kerk. Wat mijn werk zo mooi maakt, is dat ik heel dicht bij de mensen sta. Vorig jaar stierf een jonge man uit het dorp plotseling. Als dominee begeleidde ik het hele dorp bij het rouwproces. Ik werk niet van negen tot vijf. Er is altijd wel iemand om te bezoeken. Het is daarom best uitdagend om werk en privé gescheiden te houden. De kerk en mijn gezin helpen me daar gelukkig bij. Het is soms intensief, maar vooral dankbaar werk.’

‘Dominee ben je voor het leven. Ook als ik op mijn 67e met pensioen ga, houd ik mijn titel. Ik weet niet of mijn werk als dorpsdominee over tien jaar nog in dezelfde vorm bestaat. Kerken vergrijzen en veranderen. Ik probeer de boel af te stoffen. Bijvoorbeeld door een biertje te drinken met leeftijdsgenoten die normaal niet in de kerk komen. Dan praten we over het leven en het geloof. Over de toekomst maak ik me geen zorgen. Ik vind het juist leuk om te zien wat er gaat veranderen.’ ●

‘Ik sta heel dicht bij de mensen’

‘De zorg is dat het persoonlijk contact afbrokkelt’

Een app, smartwatch en longfunctiemeter voor kinderen met astma moeten zorgverleners van Zuyderland Medisch Centrum - op afstand - meer inzicht geven in de gezondheid van hun patiënten. Wordt de zorg daar beter, of juist slechter van? Kinderlongarts **Marieke van Horck (40)** over de ervaringen met, en zorgen over deze nieuwe zorginnovatie.

‘Wij als kinderlongteam vroegen zelf aan ons innovatielab om iets te ontwikkelen waardoor we kinderen met astma niet zo lang meer uit het oog verliezen. Je hebt een paar vooraf geplande controleafspraken, in de tussentijd weten zorgverleners niets van deze patiënten. We kwamen met een pakket waarmee kinderen met hun ouders thuis gezondheidsdata verzamelen en coaching van ons krijgen. Een longfunctiemeter, een smartwatch die slaap, hartslag en activiteit meet en een app waarin die data samenkomen en je instructies krijgt over wat je moet doen bij een astma-aanval. Wij als zorgverleners kunnen die data op afstand inzien en zo beoordelen of we de patiënt op de poli willen zien.’

Minder contact

‘Er was wel wat weerstand. Bij nieuwe innovaties zie ik vaak dat de een het gelijk omarmt en de ander vooral zorgen heeft. De zorg is dat het persoonlijk contact tussen zorgverlener en patiënt afbrokkelt, terwijl je juist in dat contact het meeste leert. Als je meer zorg op afstand verleent, doe je de patiënt dan niet tekort?’

Betere verdeling

‘Ik snap die zorg, al ben ik ervan overtuigd dat zorgverlener en patiënt elkaar altijd blijven zien wanneer dat nodig is. Bovendien is deze innovatie niet bedoeld om meer zorg op afstand te verlenen en polibezoeken te verminderen. We reserveren net zo veel tijd voor polibezoeken, maar mikken op een

betere verdeling daarvan. De mensen die het nodig hebben, willen we vaker of eerder dan gepland zien, zij die stabiel zijn minder of later. Door de op afstand verzamelde data kan dat. Ik denk dat de zorg daar juist beter van wordt. Dat heb ik in mijn team uitgedragen.’

‘Doe je de patiënt niet tekort met zorg op afstand?’

Meenemen in motieven

‘Het is goed om je collega’s mee te nemen in je motieven en overwegingen. Laat ze de nieuwe innovatie een poosje gebruiken in een gecontroleerde testomgeving, en meet wat voor effect het heeft. Dan willen ook de meer sceptische collega’s nieuwe technologie wel een kans geven.’ ●

Lees meer persoonlijke verhalen op goedbezig.pfzw.nl



5x Leren innoveren

Nieuwe ontwikkelingen in ons werkveld gaan vliegensvlug. Hoe blijft werken leuk? Hoe zorg je dat technologische veranderingen in jouw voordeel werken? Met deze vijf tips van loopbaancoach Jacqueline Wamelink beweeg je mee in jouw tempo.



1 Op jouw niveau

'Oefenen met technologie is het beste wat je kunt doen, maar dan wel op jouw niveau. Ben je een starter in tech of heb je al flink wat ervaring ermee? Via digivaardigidezorg.nl doe je een snelle zelfscan en ontdek je welk digitype jij bent. Zo zijn je verwachtingen realistisch. Niks is goed of fout. Je kunt vaak veel meer dan je denkt.'



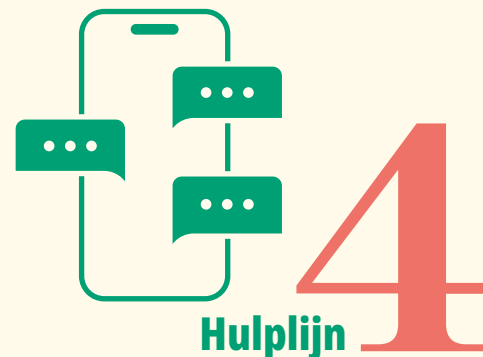
3 Samen slimmer

'Ik merk soms dat ouderen hun jongere collega's als bedreiging zien. Een starter weet misschien sneller de technologische weg, maar een senior medewerker heeft juist veel ervaring met patiënten en cliënten. Zowel de technologische als de menselijke kant is belangrijk in zorg en welzijn. Koppel jezelf aan een jongere of oudere collega en leer van elkaar.'



2 E-learning

'Online kun je jouw tech-kennis (gratis) bijspijkeren. Via e-learning maak je op een laagdrempelige manier kennis met zorgtechnologie. Leer bijvoorbeeld over slaaprobots of op afstand bestuurbare medicijndispensers. Dit doe je via een simpele app of een uitgebreid platform. Iedere organisatie vult dat op een eigen manier in. Vraag aan jouw werkgever wat er beschikbaar is.'



Hulplijn

'Durf hulp te vragen aan collega's of je leidinggevende. Hoe je dat doet? Maak je hulpvraag praktisch. Bedenk voor jezelf op welke vraag je antwoord wilt. Ben je dagelijks 1,5 uur kwijt aan rapporteren? Vraag hoe je dit met technologie terugbrengt naar een half uur. Bij spraakherkenning, via je mobiel of computer, wordt spraak omgezet in geschreven, meestal getypte tekst. Dat kan het proces bijvoorbeeld versnellen.'



5 De zorg van morgen

'Vandaag help je al mee aan de toekomstige zorg. Bedenk eens hoe je zelf verzorgd wilt worden. Hoe maak je zorg beter op een makkelijke manier? Pas dit toe in je dagelijkse werk. Door jezelf te ontwikkelen, draag je nu al een steentje bij aan de zorg van morgen. Voor patiënten en cliënten, maar ook voor jezelf.'



Houd zelf regie

Over niet al te lange tijd gaat Jacqueline Wamelink (63) zelf met pensioen. Dat betekent niet dat ze stopt met leren. 'Ik doe het tegenovergestelde. Die laatste jaren uitzitten doe ik niet, maar omarm de digitale veranderingen. Als je weet hoe je technologie inzet, is je werk een stuk makkelijker.'

'Tech neemt steeds meer over, maar blijft een hulpmiddel'. Het is volgens Jacqueline belangrijk dat jij regie houdt over je werk. 'Als je interesse toont in de veranderingen, blijf je zelf de baas. Zo heb je niet het gevoel dat anderen besluiten voor je nemen. Kijk naar welke vaardigheden je nodig hebt in jouw vak en zie technologie als een hulpje. Vroeger begon mijn moeder een dag van tevoren met de was, in een ketel. Op een gegeven moment deed de wasmachine het werk vóór haar. Zo had zij tijd voor andere klusjes. Technologie helpt bij het proces en wordt na een tijdje "normaal", ook in zorg en welzijn. Er ontstaat meer ruimte om in verbinding te zijn met je patiënt of cliënt. Wees er niet bang voor, je hebt het juist nodig. Gelukkig wordt technologie steeds laagdrempeliger aangeboden, zodat jij – ook al ben je er geen ster in – toch blijft. Wel is het goed om niet blind te vertrouwen op technologie. Als zorg- en welzijnsmedewerker heb jij een enorm goede intuïtie. Een sensor valt soms uit. Vertrouw op je eigen waarneming. De menselijke maat blijft altijd bestaan, vooral in zorg en welzijn.'

‘Bij moeilijke beslissingen vraag ik me af: wat zou Hetty doen?’

Hetty Driessen (65), teamleider bij gehandicaptenorganisatie Odion, heeft haar leven gewijd aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Nu is het tijd om het stokje over te dragen aan **Jasmin Stobbe (40)**. Maar helemaal stoppen? Dat zit er voor Hetty waarschijnlijk niet in.

Al bijna twee jaar loopt Jasmin met Hetty mee. Eerst als teamleider in opleiding en inmiddels ook als teamleider. Eén locatie draait Jasmin al zelf en de tweede locatie volgt in september. Jasmin sloot de doelgroep meteen in haar hart.

Jasmin: ‘Een cliënt die inmiddels is overleden, vertelde me over zijn leven voor en na zijn hersenletsel. Eerst was het een 10, nu nog steeds een 8. Dankzij ons werk. Dat raakte me diep. Als teamleider wil ik die impact voortzetten.’

Hetty: ‘Het directe contact met cliënten en collega’s en het goed inspelen op hun vragen, is iets wat ik heel belangrijk vind om door te geven. Samen met de kwaliteit van zorg, gemotiveerde medewerkers en een goede bedrijfsvoering. Na de overdracht van de tweede locatie ga ik minder werken. Niet in één keer stoppen, zoals ik eerst van plan was. Misschien ga ik wel nooit stoppen. Ik zie mezelf nog wel als trainer of observator.’

Jasmin: ‘Je bent hier ook nooit uitgeleerd. Hetty leerde mij om goed om te gaan met de doelgroep, maar ook methodisch werken en stabiliteit in bedrijfsvoering. Ik neem het allemaal mee.’

Hetty: ‘Jij leert mij vertragen en geeft eerlijke feedback. Wrijving geeft glans, zeg ik altijd. En je bent veel sneller en handiger met digitale systemen. Vroeger was alles op papier.’

Jasmin: ‘Daar kan ik mij niks meer bij voorstellen, nu is alles digitaal. Zo hebben we een technologieafdeling die continu op zoek is naar innovaties die onze cliënten helpen en ons werk efficiënter maken.’



Hetty:
‘Ik ga minder werken, maar misschien wel nooit stoppen’



Jasmin:

‘Ik denk dat **technologie** steeds belangrijker wordt voor onze zorg’

Als ik met pensioen ben ... Hetty

‘... ga ik alle klusjes in huis oppakken, waar ik nu niet aan toe kom. Zoals fotoboeken maken van al mijn vakantiefoto’s. En misschien ga ik wel iets nieuws leren. Maar eerst even rust. Daarna zie ik wel wat er op mijn pad komt.’

Jasmin

‘...zie ik dan wel wat ik ga doen. In mijn werk zie ik zo vaak dat het leven anders kan lopen. Dus leef ik het leven zoals het nu is.’

Hetty: ‘Op een locatie waren ze bijvoorbeeld uren bezig met het zoeken naar sleutels van cliënten. Nu hebben ze tags die ze opsporen. Maar ook speciale slaapkussens, een horloge voor medicijnherinneringen en VR-brillen.’

Jasmin: ‘En dingen als een robotstofzuiger of gordijnen bedienen met een afstandsbediening. Heel eenvoudig, maar dat scheelt zoveel tijd.’

Hetty: ‘Als de vergrijzing zo doorgaat, is het noodzakelijk om anders te denken. Wat kan zonder opleiding en wat moet met? Een andere kijk op de zorg, waar technologie bij helpt. Denk je niet Jasmin?’

Jasmin: ‘Ik denk dat technologie steeds belangrijker wordt van onze zorg. Het zal nog veel verder gaan. Al blijft het menselijke contact de basis voor onze zorg.’

Hetty: ‘Ik ga dit wel missen hoor, al die nieuwe snufjes die worden gevonden. Maar ook het

contact met de cliënten en medewerkers, want dat is waarvoor ik het allemaal doe.’

Jasmin: ‘Maar geniet van de tijd die je straks hebt. En weet dat je een goede leermeester bent geweest. Ik heb nu een Hetty-stem in mijn hoofd: wat zou Hetty doen?’

Hetty: ‘Vertrouw op jezelf. Als je je eigen koers vaart, dan komt het helemaal goed.’ ●



We spraken Hetty eerder in de video-aflevering van Eerste week, Laatste week. Scan de QR-code en bekijk de video.



Pensioen nieuws

Blijf op de hoogte van het laatste pensioennieuws, belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen en je pensioenregeling.



Grip op je geldzaken

Maak jij je weleens zorgen om geld? Dan ben je niet alleen, want 1 op de 4 Nederlanders heeft dat gevoel ook. En dat kan grote gevolgen hebben voor je leven. Daarom werken we nu samen met Geldfit. Een organisatie die je helpt weer grip te krijgen op je geldzaken. Op de website vind je handige tips, tools en informatie. Behoeftte aan persoonlijke hulp? Dat is als zorg- en welzijnsmedewerker vaak ook mogelijk. Meer informatie op geldfit.nl

Veilig inloggen

DigiD is een systeem waarmee je online veilig kunt inloggen. Ook voor MijnPFZW log je in met DigiD. Het werkt als volgt: maak een account met een gebruikersnaam en wachtwoord – als je deze nog niet hebt. Als je wilt inloggen, vul je deze gegevens in op de website. Voor extra veiligheid kun je de DigiD-app gebruiken of een SMS-code ontvangen. Met de DigiD-app scan je een QR-code om in te loggen, wat veilig en makkelijk is. Het is belangrijk om je wachtwoord regelmatig te veranderen en alert te blijven op verdachte berichten, zodat je DigiD veilig blijft.

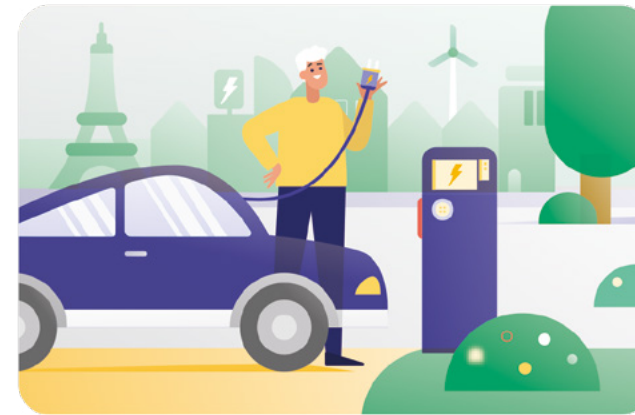
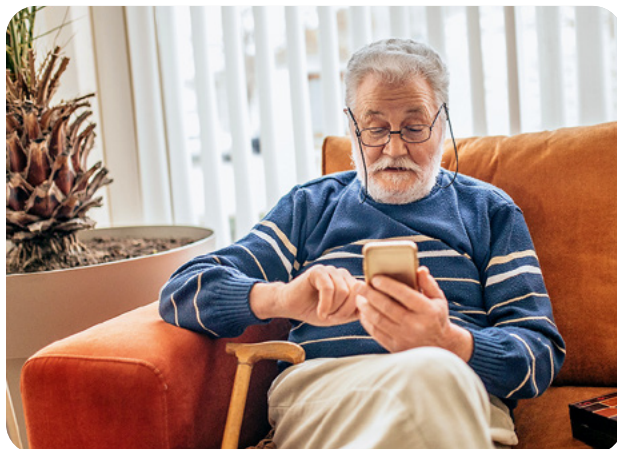


'We werken niet alleen aan financieel rendement, maar ook aan maatschappelijk rendement. We zetten steeds vaker de pensioeneuro's van onze deelnemers twee keer aan het werk; voor een goed rendement én voor een meer duurzame wereld.'

- Joanne Kellermann

Als voorzitter van PFZW schrijft zij regelmatig over wat er speelt in de pensioensector in Kellermans Kijk.

Lees haar columns op pfzw.nl/kellermann



Duurzamer rijden

Sinds begin dit jaar beleggen we in Electra, een Frans bedrijf dat zorgt voor snelle laadplekken voor elektrische auto's. Ook in Nederland gaan ze aan de slag, met als doel in 2030 wel 600 laadpunten te kunnen aanbieden. Die locaties dragen naar verwachting tot en met 2030 actief bij aan het voorkomen van 4,4 miljoen ton aan CO₂-uitstoot.

3 vragen over de klachtenregeling

1. Waar kan ik terecht met mijn klacht?

Als je een klacht wil indienen, kun je op verschillende manieren contact met ons opnemen. Bel of chat met ons, stuur een e-mail of gebruik het online formulier op pfzw.nl/klacht. Vertel ons zo duidelijk mogelijk wat er aan de hand is, dan kunnen we je snel en goed helpen.

2. Wanneer krijg ik een reactie?

Je ontvangt binnen vijf werkdagen een reactie op je klacht. Als we meer tijd of informatie van jou of iemand anders nodig hebben, dan laten we dat weten. Ben je het niet eens met onze reactie op je klacht? Dan kun je je klacht opnieuw door ons laten beoordelen. Mochten we hier samen niet uitkomen, dan kun je terecht bij de Geschilleninstantie Pensioenfondsen (GIP). Dit kan wel alleen als je je klacht na 1 juli 2023 bij ons hebt gemeld en gaat over de uitvoering van het pensioenreglement. Je kunt ook altijd naar de rechter gaan met je klacht.

3. Wat gebeurt er verder met mijn klacht?

Wij vinden goede service erg belangrijk. Daarom nemen we je klacht serieus en luisteren we goed naar waar je (on)tevreden over bent. Zo leren we van jou en kunnen we onze service blijven verbeteren.

pfzw.nl/klachtenregeling



Wist je dat ... pensioen wordt betaald met beleggingen?

Veel mensen denken dat pensioen volledig betaald wordt van de premie die jij en je werkgever maandelijks inleggen. Dat is niet helemaal waar. PFZW belegt de pensioenpremie die jij betaalt en zo bestaat uiteindelijk het pensioen dat je daadwerkelijk ontvangt voor zo'n 65-75% uit rendement van die beleggingen. Bij het kiezen van goede beleggingen kijken we naar de lange termijn en invloed van deze beleggingen op mens en natuur. Zo is jouw pensioen niet alleen goed voor jou, maar ook voor een leefbare wereld.

Woningen voor zorgmedewerkers

De pensioenen die we uitbetalen, bestaan voor een groot deel uit resultaten van onze beleggingen. We beleggen steeds vaker duurzaam, bijvoorbeeld in de groene woonwijk Olympiade in Amstelveen. Mensen met een ‘sleutelberoep’, zoals de zorg en het onderwijs, krijgen voorrang bij deze duurzame huurwoningen. Zo telt pensioengeld steeds vaker voor twee! Lees meer op

Houd ik straks hetzelfde pensioen als nu?

Op 1 januari 2026 gaan we over naar de nieuwe pensioenregeling. En daar zijn veel vragen over. Daarom beantwoorden we de meest prikkelende vragen in onze video’s. In de nieuwste video beantwoordt PFZW-pensioenvoorlichter Pascal een belangrijke vraag: houd ik in de nieuwe regeling hetzelfde pensioen als nu? Ontdek wat er gaat veranderen.

Scan de QR-code om de video te bekijken.





Betaalkalender

Dit jaar maken we de pensioenen nog over op de volgende data:

- 22 augustus 2024
- 23 september 2024
- 23 oktober 2024
- 21 november 2024
- 19 december 2024





Wijzigingen in het pensioenreglement

Per 1 juli 2024 is het pensioenreglement op het volgende punt gewijzigd:

- PFZW gebruikt verschillende gegevens zoals je salaris en de mate van jouw arbeidsongeschiktheid om je arbeidsongeschiktheidspensioen vast te stellen. Vanaf 1 juli is de periode die hiervoor gebruikt wordt veranderd. Nu wordt gekeken naar je pensioengevend salaris van 12 maanden voor je eerste ziekte dag. Voor het maximum- en minimumloon wordt gekeken naar de bedragen één maand voor je eerste ziekte dag. Dit zorgt voor minder correcties en sluit beter aan bij de UWV-periode. De nieuwe regels gelden voor iedereen die na 1 juli 2024 arbeidsongeschikt wordt.

Wil je meer informatie over ons reglement? Ga dan naar pfzw.nl/reglement



Het werk van:
Irma van Dartel (52)
Irma van Dartel is radiagnostisch laborant met de specialisatie echografie in ziekenhuis Isala in Zwolle. Haar werk is veelzijdig: ‘Ik sta niet alleen in een donkere echokamer.’

‘Op de havo vertelde ik mijn decaan dat ik in de zorg wilde werken, maar niet de hele dag bij patiënten aan het bed wilde staan. Hij adviseerde de opleiding tot radiagnostisch laborant bij een bedrijf zelf. Een goede keuze, want inmiddels zit ik 34 jaar in het vak. Tijdens de echo-onderzoeken vragen patiënten wel eens of ik de hele dag in een donkere echokamer sta. Daar ben ik inderdaad vaak – echografie is mijn specialiteit – maar het is veelzijdiger dan dat. Ik maak ook röntgenfoto’s. En ik assisteer op de ok bij het in beeld brengen van bijvoorbeeld botbreuken. Soms werk ik op andere afdelingen, zoals op de eerste hulp of de IC.’

‘Het is mijn taak om patiënten goed en snel op de foto te zetten. Best uitdagend als ze pijn hebben of niet goed kunnen bewegen. Ik vind het mooi om patiënten op hun gemak te stellen. Tijdens het onderzoek zet ik wel een pokerface op. Ik mag patiënten niet vertellen wat ik op de beelden zie. Ook niet als het ernstig is. Artsen geven de uitslag. Door het verhaal van patiënten aan te horen, hoop ik ze toch een fijn gevoel te geven. Dat ik al weet dat iemand ziek is, blijft moeilijk. Gelukkig kan ik mijn hart luchten bij collega’s. De combinatie tussen mensen en techniek maakt mijn werk zo mooi.’

‘Op de afdeling Radiologie werken we met slimme innovaties. Dertig jaar geleden moesten we de cassettes met röntgenfilm handmatig in de ontwikkelmachine stoppen. Nu gaat dat digitaal. En op de CT-scan helpt kunstmatige intelligentie (AI) bij het vaststellen van ziektes. Nu ik 52 ben, denk ik vaker na over mijn pensioen. Mijn man en ik lossen onze hypotheek sneller af, zodat ik misschien eerder met pensioen kan. Tot die tijd wil ik gezond en met plezier blijven werken. Bijscholing houdt me up-to-date en gemotiveerd. Laatst heb ik geleerd hoe je een 2D- en 3D-opname maakt van de wervelkolom. Er valt altijd nog iets te leren.’ ●

Petra van den Hombergh (66)

is doktersassistent bij Huisartsengroep Milbergen in Ooij. Sinds een jaar is Petra met vervroegd pensioen en werkt ze minder. Volgend jaar gaat ze helemaal met pensioen.

‘Als alleenstaande kan ik goed rondkomen, al moet ik wel keuzes maken. Ik leef zuinig en vind het een sport om slim met geld om te gaan. Voordat ik iets koop, denk ik goed na. Word ik er gelukkig van? Autokeuringen vind ik spannend, ook al heb ik er een spaarpotje voor. Elke euro die ik aan mijn auto besteed, is er één te veel. Dat geld geef ik liever uit aan een etentje of een weekend weg.’

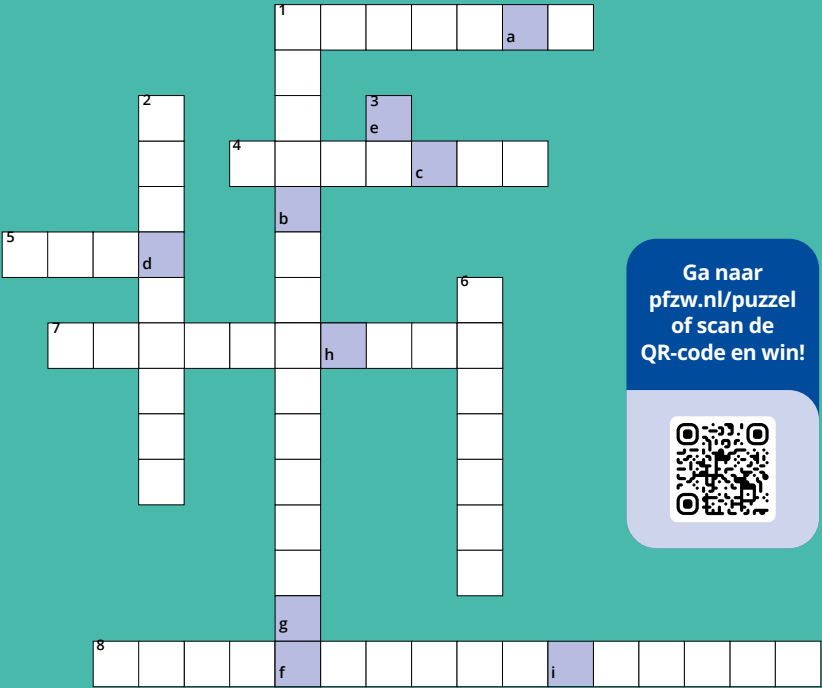
Inkomsten (netto per maand)	
Salaris	€ 1.830,-
Pre pensioenbijdrage	€ 309,-
Totaal:	€ 2.139,-
Uitgaven (netto per maand)	
Hypotheek	€ 280,-
VvE	€ 250,-
Ziektekostenverzekering	€ 165,-
Gas, water en licht	€ 150,-
Belastingen	€ 80,-
Verzekering	€ 55,-
Internet	€ 62,-
Telefoon	€ 15,-
Boodschappen	€ 350,-
Overig	€ 200,-
Sparen	€ 532,-
Totaal:	€ 2.139,-



‘Ik vind het een sport om slim met geld om te gaan’

Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van 100 euro. Stuur de oplossing voor 1 november 2024 in.



Ga naar pfzw.nl/puzzel of scan de QR-code en win!



Antwoord

a	b	c	d	e	f	g	h	i
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Horizontaal

- 1 Welke organisatie helpt je weer grip te krijgen op je geldzaken?
- 4 Hoe wordt een predikant ook wel genoemd?
- 5 Waar geeft Petra het liefst zo min mogelijk geld aan uit?
- 8 Welke vorm van technologie kan helpen om sneller te rapporteren?

Verticaal

- 1 Wat verzamelt een nieuwe innovatie van het Zuyderland Medisch Centrum van astmatische patiënten?
- 2 In welke ruimte werkt laborant Irma vaak?
- 3 In welk televisieprogramma is Ben van der Burg regelmatig te zien?
- 6 Waar is het eerste AI-ethieklab voor de zorg geopend?
- 7 Welke rol vervullen zowel Jasmin als haar leermeester Hetty bij Odion?



PFZW.nl

Op onze website vind je veel en uitgebreide informatie over de pensioensregeling.



MijnPFZW

Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw Log in met je DigiD.



Klantenservice

pfzw.nl/info
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Colofon

Augustus 2024

Goed Bezig is een uitgave van Stichting. Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus en november. Via Goed Bezig houden we je op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief.

Hoofredactie

Ronald Meerkerk

Concept & realisatie

MPG.

Met medewerking van

Chantal Spieard, De beeldredactie, Getty Images, Jeroen Dietz, Jeroen Mei, Martijn Houwerzijl, Meltem Sahin, Michiel Moormann, Shutterstock, Stasja Kapitonov.

Lithografie

Grafimedia Amsterdam.

Drukwerk

Bertelsmann Printing Group.

Verspreiding

PostNL.

Reacties

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Goed Bezig, Postbus 117, 3700 AC Zeist. pfzw.nl/vraag

Website

goedbezig.pfzw.nl

Goed Bezig in gesproken vorm

Goed Bezig is er ook in gesproken vorm (Daisy cd-rom). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden kan via de klantenservice (030) 277 55 77.

ISSN 1567-8253.

Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling van dit nummer is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productieperiode achterhaald zijn.



Compliment voor jou!



Blijven zorgen na je pensioen

Jo Kersten wil haar oud-collega Jet verrassen, zij is al met pensioen, maar werkt nog bij Zorgcentrum Meeuwbeemd in Venlo: 'Jet: bedankt voor je lieve, warme zorg voor de oudere bewoners. Je ziet de bewoners echt.'

Kanjers uit Nijmegen
Anita van Heijnsbergen, VIG
bij ZZG zorggroep:

'Team Wijkverpleging
Nijmegen-Noord:
jullie zijn kanjers!'



Oud-collega in het zonnetje

Carien Pollemans is al jaren met pensioen, maar zet haar oud-collega Heleen in het zonnetje. Zij werkt op de verloskamers van het Amphia Ziekenhuis in Breda: 'Heleen luistert goed en is heel oprecht. Ze geeft eerlijke feedback aan haar medewerkers, maar vertelt ook kritisch over haar eigen begeleiding. Dat vind ik sterk en moedig. Zelfs in haar vrije tijd zet ze zich in voor het team. Niet omdat het moet, maar uit liefde voor haar werk.'

Nieuwe stap

Erna Kooks wil haar collega Petra, verzorgende IG bij Haagse Wijk- en Woonzorg, een compliment geven: 'Petra, je bent een lieve, zorgzame verzorgende voor collega's en cliënten. Je bent zo moedig om de opleiding tot verpleegkundige te volgen en dat is een compliment waard.'

Wil jij een collega in de zorg- en welzijnssector verrassen met een compliment in Goed Bezigt?

Stuur jouw compliment in
via Instagram of Facebook
@pfzwpensioen. Of mail naar
redactie.pfzw@mpg.today



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

