

Onderzoek naar fitheid & balans onder professionals in zorg en welzijn

Fysieke fitheid opnieuw het meest onder druk

Totale fitheid

7,3

- Fysieke fitheid scoort het laagst met een 6.9, gelijk aan de meting van 2020.
- Financiële fitheid wordt met een 7.9 het meest positief beoordeeld.
- 40% van de respondenten beoordeelt de eigen balans met een 6 of lager.



Fysieke fitheid Mentale fitheid Financiële fitheid

De grootste uitdagingen van zorgprofessionals om fysiek fit te blijven/worden is:

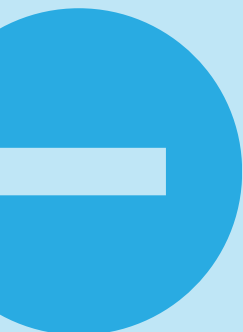
- Goede werk-privé balans
- Voldoende slaap
- Dagelijks bewegen

Op de werkvloer is vooral behoefte aan minder registratielast en meer regelvrijheid



Factoren met een positieve invloed op balans

- Positieve privésituatie
- Bewuste leefstijl
- Steun van thuis/vrienden/familie



Factoren met een negatieve invloed op balans

- Hoge werkdruk
- Onvoldoende rust
- Geen grenzen kunnen stellen

Mentaal ligt de grootste uitdaging in het aangeven van grenzen (32%) en het bewaken van de balans (21%).



Bijna de helft van de professionals verwacht dat de werkdruk komend jaar toeneemt.

