



Together driving healthcare forward



A leading global provider of advanced analytics, technology solutions, and clinical research services to the life sciences industry.

To learn more, visit www.iqvia.com

Tijd is geld: over boezems, kikkers en Netflix

We hebben het allemaal druk. Thuis en op het werk. Hoewel tijd ook vaak een beleving is (de één geniet van een half uur dat vrijvalt voor administratietijd - waar de ander zucht dat dit veel te kort is) spitsen we allemaal onze oren bij woorden als tijdwinst en tijdbesparende technologieën. Door de arbeidsmarktkrapte in de zorg en de vergrijzing is dat ook voor de financiers een belangrijk thema de komende jaren. Businesscase-waardige technologie dus. En zolang die tijdwinnende producten ook bijdragen aan de kwaliteit van zorg of werk vind ik dat 100 procent logisch.

Sommige applicaties zijn echter draken om in of mee te werken. En de hoeveelheid aparte inloggen, meldingen van haperende wifi en systeemfouten dragen niet bij aan efficiënt werken.

We kunnen echter niet alles afschuiven op de omstandigheden en de hoeveelheid werk versus de beschikbare tijd. We moeten ook kritisch naar onze eigen efficiëntie kijken.

Hoeveel rekening houdt jij bij het inplannen van je werkzaamheden met je bioritme? Door bijvoorbeeld werkzaamheden die denkwerk vragen te doen op het tijdstip waarop jouw hersenen het beste werken? Voor de meeste mensen is dat in de ochtend, maar we starten de dag vaak op met mails. Dan is je hersencapaciteit al weer overbelast.

Stel jezelf eens de volgende vragen en geef er eerlijk antwoord op. Hoe snel laat jij je afleiden door social media, WhatsApp-berichtjes, collega's met vragen? Hoe vaak neem je de tijd om die handige sneltoetsen, die je op de lange termijn veel energie en minuten besparen, onder de knie te krijgen? Hoe vaak ben jij de hele dag bezig met mails en snelle tussendoortjes waardoor je die ene grote taak weer op de lange baan schuift (maar wel je frontale kwab blijft frustreren)? En hoe vaak kijk je 's avonds laat toch nog een serie op Netflix terwijl je weet dat je geheugen, je energie en je denksnelheid daar de volgende dag waarschijnlijk spijt van hebben?

Rust in het hoofd

Ik heb mijn agenda beter gestructureerd inmiddels. Lezing geboekt? Voorbereidingstijd meteen inplannen. Kantoortijd, ontwikkeltijd, offertetijd en leestijd voor artikelen en nieuwsbrieven? Daar is structureel tijd voor geblokt. En die tijden mag ik alleen verzetten als ik ze naar een ander tijdstip die week kan verplaatsen. Streng zijn voor mezelf levert rust op in het hoofd.

Ik heb zoveel mensen horen zeggen dat ze bij het thuiswerken zoveel meer gedaan krijgen in een dag. Was dat omdat er minder afleiding van collega's was? Organiseer dat dan. En nee, dit geldt niet alleen voor kantoorpersoneel, maar ook als je in de uitvoerende zorg werkt. Daar heb je minder regie over je administratietijd en meer verstoringen maar ook daar kun je beter zorgen voor je een leger en opgelucht hoofd.

Doe mee

Doe je mee? Start met je moeilijkste taak. Zeg nee tegen koffiepraatjes van collega's buiten de koffiepauze en sluit jezelf op als het nodig is. Werk aan je vaardigheden, doe die cursus blind typen of dicteer je helemaal suf. Kill your frogs. Steek de hand in eigen boezem. Of (meer duurzaam en genderneutraal ...) wie met één vinger naar een ander wijst, wijst vaak met drie vingers naar zichzelf. Wie is er de baas over jouw tijd? Jij! Pak je verantwoordelijkheid en ga aan de slag. ■

Tijd is geld...



Suzanne Verheijden is strategisch innovatieadviseur en ondernemer met BuroStrakZ.