

Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



### ACTA in tijden van corona

Alweer een jaar geleden ontvingen jullie de allereerste coronanieuwsbrief in de geschiedenis van ACTA; om de moed erin te houden en iedereen bij te praten. Alles was toen nieuw en hij begon daarom zo: "We leven in onwerkelijke tijden momenteel. Zat je gisteren nog in het ACTA-pand een patiënt te behandelen, dan ben je nu vast thuis aan het stoeien met je laptop." Wie had toen kunnen denken dat we een jaar later nog steeds in een lockdown zouden zitten?

Toch is er in de tussentijd veel veranderd. De onwerkelijke situatie is nu een soort van 'normaal' en we vergaderen online alsof we nooit anders hebben gedaan. We kunnen de meerderheid van onze patiënten weer behandelen, het onderwijs is na de 1e lockdown weer flink op gang gekomen en we staan dit jaar - ondanks de coronacrisis - nog steeds hoog in de QS World Rankings voor Tandheelkunde. Er zijn verschillende vaccins ontwikkeld die uitzicht geven op een toekomst waarin we elkaar weer kunnen ontmoeten: op een terrasje, tijdens het sporten en thuis. En misschien dat we in de zomer alweer op reis kunnen met een vaccinatiepaspoort. Al moeten we nog even volhouden; het einde lijkt in zicht.

Zie ACTAnet

### WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS



#### Thuiswerktip #week11

Het is al vaker genoemd, de basisregels voor je thuiswerk/studieplek. Maar nu we al zo lang thuiszitten, is het goed ze weer eens te herhalen. Werk je met een laptop? Gebruik dan een los toetsenbord en een losse muis en sluit hem aan op een monitor. Een laptop is niet ontworpen om 8 uur aan te werken! Denk aan je houding, schermafstand en neem voldoende (micro)pauses. Daarnaast zijn sociale contacten belangrijk; ook vanuit huis. Investeer daarin, dus maak en onderhoud contact.

# Ergonomie-oefening van de maand



Schud je handen  
en armen los



Blijf schudden terwijl je  
je handen zijwaarts optilt

Deze oefeningen vormen een welkome afwisseling op je werk achter de computer of op zaal. Doe deze oefening ieder uur. Heb je het druk? Dan vaker!

**ACTA**

Academisch  
Centrum  
Tandheelkunde  
Amsterdam

## Bewegen met de ommetjes-app

Het stond al eerder in de coronanieuwsbrief, maar voor wie dat gemist heeft: er is een ommetjes-app, ontwikkeld door VU-hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je bent productiever en krijgt meer energie. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. Er zijn al verschillende groepjes binnen ACTA gestart, waaronder de groep bachelor (pre)kliniek docenten. Laat je ook uitdagen en vorm een team met je afdeling of medestudenten!

Zie [hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)

## Maatregelen voor werkdrukverlaging

Om ACTA-medewerkers tegemoet te komen, heeft het Directieteam een aantal maatregelen ingesteld en handvatten geformuleerd om de werkdruk te verlagen in coronatijd: "We zijn ons ervan bewust dat werkdrukverlaging lastig is in een tijd waarin veel op afstand gebeurt en anders is."

Zie [ACTAnet](#)



## Meld je aan voor de UvA Health Week 2021

Vanuit huis werken en/of studeren valt niet altijd mee, en goed voor jezelf zorgen schiet er soms bij in – juist in een tijd waarin het zo hard nodig is. Daarom organiseert de UvA de UvA Health Week.

Van 12 t/m 17 april is er een gratis programma met een gezonde balans tussen in- en ontspanning. Volg een van de workshops, sportlessen of lezingen. Zo vertelt hersenonderzoeker Harm Krugers je wat stress doet met je brein, en praat seksuoloog Ellen Laan je bij over de pleasure gap.

Meld je aan

## ACTA-PAND CORONAPROOF



### Basisregels voorkomen verspreiding coronavirus

Voor wie het niet vaak genoeg kan horen, nog even de basis coronaregels op een rij: was regelmatig je handen als je in het ACTA-pand bent, houd 1,5 meter afstand en neem de trap waar dat kan. Zo houden we het ACTA-pand coronaproef.

## UIT-DE-HAND-GELOPEN-CORONAHOBBY



### De Passie van masterstudent Mona Basikhasteh

"Ik heb vroeger altijd een volle haardos gehad en in mijn familie heeft iedereen prachtige haren. Maar tijdens mijn 1e studiejaar begonnen ze ineens in rap tempo uit te vallen en ontstonden er kale plekjes op mijn hoofd. Ik probeerde alle beschikbare producten op de markt, van haarserums tot hormonen, maar niets hielp." Daarom ontwikkelde Mona Basikhasteh haar eigen 'Hair Growth Elixir'.



Zie ACTAnet

## BLIJF ALERT



Iedereen kan het coronavirus krijgen, houd je dus zo goed mogelijk aan de [richtlijnen van het RIVM](#) en de [rijksoverheid](#). Heb je klachten? Kijk op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Blijf thuis en [laat je testen door de GGD](#) of [versneld via ACTA](#) als je patiëntenzorg verleent.

### VRAGEN?

[coronavragen@acta.nl](mailto:coronavragen@acta.nl). Heb je vragen over een corona-gerelateerde situatie, twijfel je of je naar ACTA moet komen of wil je advies? Dan kun je terecht bij medewerkers van Zorgbeleid via: [zorgbeleid@acta.nl](mailto:zorgbeleid@acta.nl) en bij spoed via WhatsApp: (06) 1126 8298 (Michelle Lenkens, Zorgbeleid).

### ONDERSTEUNING NODIG?

Ben je student? Neem dan contact op met de studieadviseurs via: [studieadviseurs/ACTAnet](#). Ben je medewerker? Neem contact op met je leidinggevende of de HR-adviseur via [penobedrijfsvoering@acta.nl](mailto:penobedrijfsvoering@acta.nl). Buiten ACTA zijn de bedrijfsmaatschappelijk werkers van AMD/VU beschikbaar. Als je het even moeilijk hebt,

kunnen ze je bijstaan en - als dat nodig is - samen met jou naar een oplossing zoeken: [secretariaat.amd@vu.nl](mailto:secretariaat.amd@vu.nl)

## **ACTANET**

[ACTA en de coronacrisis](#)

## **COLOFON**



De coronanieuwsbrief verschijnt 1x per maand. De volgende nieuwsbrief verschijnt 18 maart. Je vindt alle verschijningsdata op [ACTAnet > ACTA Info > jaarkalender](#).

Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl)