

Eigen regie kan helpen om langer met plezier door te werken

Zelfmanagement en arbeidsparticipatie

Het aantal werknemers met een chronische ziekte groeit. Waar lopen ze tegenaan? En hoe kunnen ze optimaal meedoen op de arbeidsmarkt? Yvonne Heerkens onderzoekt hoe zelfmanagement kwetsbare mensen kan helpen om met plezier aan het werk te blijven, nu en in de toekomst.

In het eerste artikel over zelfmanagement vertelde UMCU-onderzoeker Jaap Trappenburg hoe het concept zelfmanagement omstreeks de eeuwwisseling uit Amerika kwam overwaaien. Ook het lectoraat Arbeid & Gezondheid van de HAN richtte de blik op Amerika. Aan Stanford University ontwikkelde de Kate Lorig een zelfmanagementprogramma voor mensen met een chronische aandoening. Het lectoraat pakte dit programma op en paste het aan voor werkenden met een chronische ziekte (Sarah Detaille) en later specifiek voor mensen met klachten van arm, nek en schouder onder de naam Grip op KANS (Nathan Hutting). Momenteel wordt het programma verbreed naar kwetsbare werkenden met andere aandoeningen. Zo deed BijnierNET, een platform van en voor mensen met ziekten aan de bijnieren, een beroep op Heerkens. Het platform kreeg signalen dat werkenden met een chronische endocriene ziekte te maken krijgen met (zorg)professionals die onvoldoende zicht hebben op de specifieke problemen die zij op hun werk ervaren. BijnierNET heeft ook een project voor jongeren die op de drempel van volwassenheid merken dat hun bijnierziekte opleiding en werk in de weg staat. In het onderzoek van het lectoraat gaat veel aandacht uit naar stress. Stress kan ontstaan door het werk, door privéomstandigheden of door een combinatie van beide. Ervaren stress kan grote invloed hebben op het werk.

Uitval voorkomen

Momenteel zijn er 5,3 miljoen Nederlanders met een chronische ziekte, onder wie 2,3 miljoen werkenden. Eén op de vijf werkenden heeft een of meer chronische ziekten. Het in maart 2016 uitgebrachte SER-advies *Werk: van belang voor iedereen*, stelt de actuele vraag hoe je mensen aan het werk houdt nu werkenden met een chronische ziekte steeds langer actief blijven. Het wegwerken van obstakels is huiswerk voor alle betrokkenen, luidt het antwoord. In de eerste plaats voor de werkende zelf. Maar hoe? Heerkens legt uit dat zelfmanagement een belangrijk hulpmiddel kan zijn. “De werknemer moet zijn ziekte goed kennen, weten waar de medicijnen voor zijn en wat de invloed ervan is. Hij moet de symptomen begrijpen, hoe die zijn werk kunnen beïnvloeden en omgekeerd: hoe het werk van invloed kan zijn op de symptomen. Alleen dan kan hij de eigen regie op een goede manier vormgeven.”

Door zelfmanagement krijgen mensen niet zozeer minder klachten, zegt Heerkens, maar weten ze beter hoe ze ermee om moeten gaan. “Als je bijvoorbeeld diabetes hebt en soms wat insuline moet bijspuiten of tussendoor wat moet eten. Hoe doe je dat zonder dat het al te zeer ten koste gaat van het werkproces? En hoe bespreek je dit met je leidinggevende



Als mensen tijdens het behandeltraject betrokken blijven bij hun werk, is de kans dat zij hun werk behouden veel groter.

*Waarom niet vaker
de bedrijfsarts of
arbeidsfysiotherapeut
betrekken bij een
behandeltraject?*

Zelfmanagement in De Eerstelijns en op ZorgenZ

Dit is de tweede aflevering van een achtdelige serie waarin we verschillende aspecten van zelfmanagement verkennen. Naast deze verdiepende publicaties verschijnen online op ZorgenZ artikelen met een meer praktisch karakter. ZonMw deed de afgelopen jaren onderzoek, zette ontwikkelprojecten in gang en wil de resultaten onder de aandacht brengen van eerstelijnszorgverleners en -bestuurders. Als lector Arbeid & Gezondheid bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) houdt bewegingswetenschapper Yvonne Heerkens zich, samen met mede-lector Josephine Engels, bezig met onderzoek naar arbeidsparticipatie. Zij onderzoekt onder andere hoe professionals de principes van zelfmanagement kunnen inbedden in hun zorgverlening aan mensen met een chronische ziekte om hen zo gezond mogelijk aan het werk te houden.

Met subsidie van ZonMw ontwikkelde het lectoraat een zelfmanagementprogramma voor werknemers met klachten van arm, nek en/of schouder (KANS). Met financiële ondersteuning vanuit het ZonMw-programma Arbeidsparticipatie en Gezondheid wordt het programma nu verder ontwikkeld voor mensen met werkstress.

Informatie en rapporten over zelfmanagement vindt u op de website van ZonMw: www.zonmw.nl/zelfmanagement. Hier staat ook de infographic 'Maak werk van zelfmanagement', die de samenhang tussen verschillende aspecten op overzichtelijke wijze weergeeft.

of werkgever? Dat zijn dingen die je leert in zelfmanagementprogramma's als KANS.”

Eigen regie

Het programma Grip op KANS bestaat uit zes groepsbijeenkomsten en een eHealth-module. Deelnemers aan het programma merkten dat weliswaar hun pijnklachten niet verminderden, maar wel hun beperkingen en participatieproblemen. Bovendien kregen ze meer inzicht in hun klachten en hoe ze daar zelf op de beste manier mee kunnen omgaan. Meer eigen regie, meer eigen verantwoordelijkheid, dat vormt de kern van zelfmanagement.

Doordat we langer doorwerken, groeit het aantal werkenden met een chronische aandoening. Wie door zelfmanagement leert anticiperen op toekomstige problemen, na te denken over oplossingsrichtingen en aanpassingen te bespreken met de werkgever, zal langer met plezier kunnen blijven doorwerken. Ook werkgevers moeten bereid zijn te investeren in passende oplossingen voor duurzame inzetbaarheid.

Betrokken blijven

Daarnaast is een betere inbedding van arbeidsparticipatie en zelfmanagement in het zorgproces belangrijk. Heerkens geeft een praktijkvoorbeeld: nu kanker steeds vaker een chronische ziekte wordt, zet het Radboudumc in een vroeg stadium

klinisch arbeidsgeneeskundigen in om met kankerpatiënten te bespreken wat de ziekte voor hun werk betekent. “Uit mededogen zeggen we vaak: zorg eerst maar dat je je behandeling krijgt en dan zien we wel... Na twee jaar zijn deze mensen misschien genezen, maar hebben ze geen baan meer en zijn ze maatschappelijk uitgerangeerd. Hoe zorg je ervoor dat ze al tijdens hun behandeltraject gaan nadenken over hun werk? Dat kan bijvoorbeeld door hen te stimuleren om een dag per week naar hun werk te gaan. Als je betrokken blijft, is de kans dat je je werk behoudt veel groter dan wanneer je het volledig loslaat.”

Ook de eerste lijn heeft nog een weg te gaan om te onderzoeken wat de beste manier is om de principes van zelfmanagement en arbeidsparticipatie in de zorgverlening te verankeren, vindt Heerkens. “Waarom zou de huisarts bijvoorbeeld niet vaker de bedrijfsarts of arbeidsfysiotherapeut kunnen betrekken bij een behandeltraject?”

Werken geeft structuur en zin aan je dag, zegt Heerkens op de vraag wat haar drijft. “Mensen die werken hebben in het algemeen een hogere kwaliteit van leven.” <<

Tekst: Els van Thiel

Foto: Thinkstock