

De emotionele kant van zelfzorg stimuleren blijft vaak onbesproken. Het betekent dat de mantelzorger zelf een stapje terug doet, ook als die persoon de handeling zelf sneller en makkelijker zou kunnen uitvoeren

Een bruikbare web-app

De 'Samen Beter Thuis web-app' biedt praktische informatie gestructureerd onder de drie rubrieken. Eén rubriek is vooral informatief, met verwijzingen naar verschillende organisaties en sites die van toepassing kunnen zijn. Deze geven bijvoorbeeld informatie over het inzetten, huren of kopen van hulpmiddelen, woningaanpassingen, voeding en wet- en regelgeving – ook voor op het werk. Onder de andere twee onderdelen 'verzorgen' en 'verplaatsen' vind je 129 korte instructie video's. Hier kun je bekijken hoe je het beste kunt helpen bij het aan- uitkleden op het bed, het wassen en de toiletgang (verzorgen). Maar ook hoe

te ondersteunen bij het lopen: aan welke zijde loop je en waar hoort de kruk, of hoeveel steun geef je (verplaatsen).

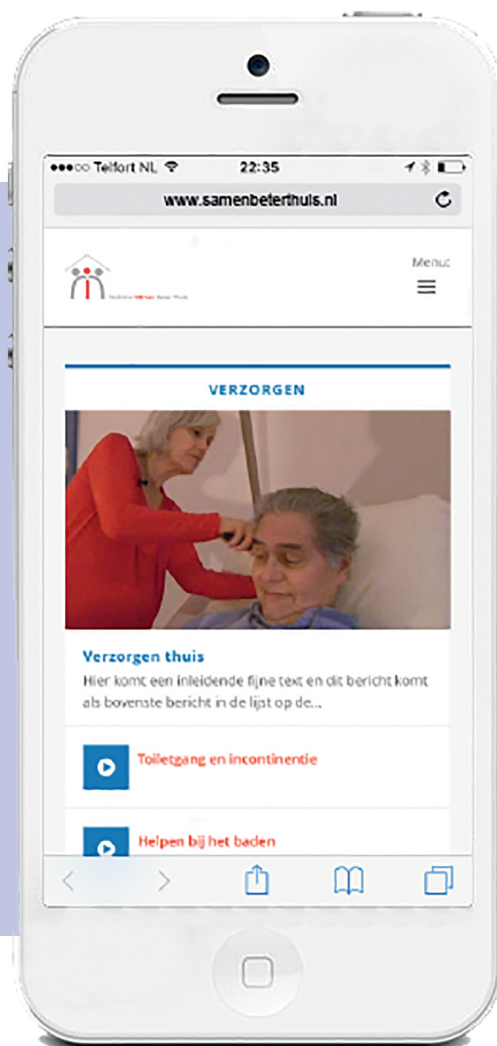
Aandacht voor alle facetten

Ook is er in de filmpjes aandacht voor het behoud van zelfstandigheid van de zorgvrager. Er wordt uitgelegd hoe zelfredzaamheid te stimuleren en wat het belang hiervan is. Zelfs zaken als de goede werkhouding voor de mantelzorger én het nut ervan wordt besproken. Hier wordt een bedrijfsfysiotherapeut blij van!

Gebruikstips

- De mantelzorger kan samen met de zorgvrager (wanneer het bewustzijn het toelaat) de filmpjes die ertoe doen bekijken. De app maakt daarmee het belang van meehelpen in de dagelijkse activiteiten en de verzorging bespreekbaar.
- Ken je mantelzorgers op het werk, leidinggevend en/of P&O-ers? Vertel ze van de 'Samen Beter Thuis' web-app! Met elkaar in gesprek gaan, verwachtingen managen voordat de nood aan de man is. Dat is preventie!
- Werkende mantelzorgers hebben gemiddeld meer last van psychische vermoeidheid dan niet-zorgende werknemers. Niet alle mantelzorgers maken zich meteen bekend bij de leidinggevende. Vraag ernaar tijdens een jaargesprek.
- Zorg dat de mogelijkheden die het bedrijf biedt rondom mantelzorg regelmatig zichtbaar onder de aandacht zijn, meestal staan ze 'ergens' op intranet.

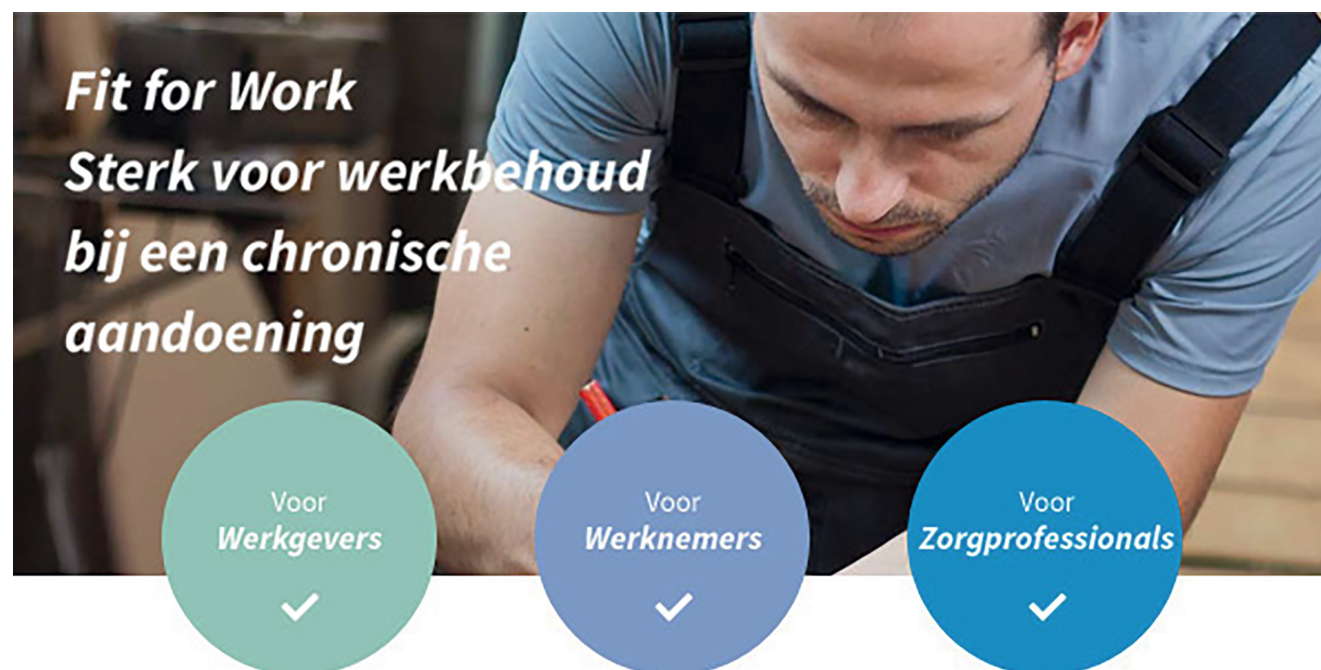
'Samen Beter Thuis' is een web-app: een website die makkelijk op telefoon en tablet (Android en iOS) en gratis te gebruiken is. Meer informatie: www.samenbeterthuis.nl



Interview Paul Baart,
Voorzitter Fit for Work,
directeur Centrum Werk
Gezondheid

Hoe blijf je aan het werk met een chronische aandoening

Wie werkt telt mee. Gezondheid, werk en geluk zijn daarom sterk met elkaar verbonden. Voor de 1 op de 3 werkende Nederlanders met een chronische aandoening is aan het werk blijven helaas geen vanzelfsprekendheid. Het aan het werk houden van werknemers met een chronische aandoening is daarom voor Paul Baart, directeur Centrum Werk Gezondheid en voorzitter van het programma Fit for Work, de grootste uitdaging. 'Wat is er nodig om jou aan het werk te houden?' is wat hem betreft de belangrijkste vraag die hulpverleners aan werkende cliënten kunnen stellen.



Paul Baart: "Ook voor mensen met een chronische aandoening is werk belangrijk. Door werk kunnen mensen zo zelfstandig mogelijk blijven functioneren. Het hebben van werk geeft voldoening. Mensen voelen zich betekenisvol. Hulpverleners zijn van grote waarde om mensen te helpen om aan het werk te blijven. Door te voorkomen dat de gevolgen van de chronische aandoening erger worden, maar ook door vroegtijdig naar werk te vragen en mensen te ondersteunen om te kunnen blijven werken. Dat vraagt om zorgverleners die goed oog hebben voor het welzijn van cliënten; zij beseffen het belang van werkbehoud. Als hulpverleners beseffen hoe belangrijk werkbehoud is, zijn we al een stap verder." Een goede samenwerking tussen de arbo- en de reguliere zorg is erg belangrijk zodat de medewerker eenduidig advies en zowel voor werk als voor privésituaties bruikbare handvatten krijgt.

Een goede samenwerking tussen de arbo- en de reguliere zorg is erg belangrijk zodat de medewerker eenduidig advies krijgt en zowel voor werk als voor privésituaties handvatten krijgt

Werkbehoud is een belangrijk doel

Wat is er nodig om mensen met chronische klachten aan het werk te houden? Dat is de belangrijkste vraag waar het programma Fit for Work zich op richt. Om deze vraag zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden en van zoveel mogelijk kanten

te kunnen belichten, beslaan de activiteiten de hele keten van werkenden, werkgevers en zorgverleners. Het Platform Fit for Work, waar meer dan 25 organisaties aan verbonden zijn, zet zich onder meer in voor de ontwikkeling van praktische tools. Paul Baart: "Om ervoor te zorgen dat mensen met chronische klachten daadwerkelijk de hulp krijgen die ze nodig hebben, heeft Fit for Work een aantal checklists gemaakt waardoor duidelijk wordt wat je aan bepaalde disciplines mag en kunt vragen. Hoewel bepaalde kennis-gebieden overlappen, heeft een huisarts niet dezelfde kennis als een bedrijfsarts. Dat hoeft ook niet. Het is wel belangrijk dat specialisten over de grenzen van hun vakgebied kijken en bruggetjes slaan. Hoewel ze niet alle barrières voor een medewerker met een chronische aandoening kunnen opheffen, kunnen ze wel een belangrijke bijdrage leveren aan verlagen van deze barrières of het er mee leren omgaan."

Valkuilen

Een van de valkuilen waar mensen met een chronische aandoening vaak in terecht komen is dat ze door de eis tot zelfmanagement een gebrek aan afstemming tussen verschillende disciplines merken. Paul Baart: "De coördinatie ligt nog steeds bij de werkende met een chronische aandoening zelf, maar ik zou graag zien dat de zorgverlener nét even een vraag meer stelt. Zo richt je je als zorgprofessional niet alleen op de behandeling, maar kijk je ook hoe je kan bijdragen aan iemands maatschappelijk functioneren. Werk is daarbij heel belangrijk. Zorgprofessionals kunnen daar meer aandacht voor hebben, zich daar meer op richten en werk als behandeldoel meenemen."

Nieuwe inzichten: werk en zorg zijn partners

Aandacht, open communicatie en ondersteuning gericht op het aan het werk blijven zijn daarom volgens Paul Baart van het grootste belang. Paul Baart: "Ik zou graag willen dat de voorwaarden waaronder mensen aan het werk kunnen blijven standaard zouden worden, waardoor ze niet afhankelijk zijn van een goede of slechte manager. HR-afdelingen zouden hier een belangrijke rol in kunnen spelen. Daarbij vind ik ook dat de politiek hier een belangrijkere rol in kan en moet spelen. Mensen zijn niet óf patiënt óf werknemer, of ZZP'er. Ze zijn het allemaal tegelijk. Dit vraagt om overheidsbeleid waarin de domeinen van zorg en werk beter met elkaar verbonden zijn. Voor deze overlap vind ik het erg belangrijk om vooral ook de term werknemers met een chronische aandoening als aanspreekterm te gebruiken in plaats van patiënt." Tijdens de EU conferentie van Fit for Work en de SER (Sociaal-Economische raad) in 2017 bespraken werkgevers, werknemers, politici en zorgverleners wat er nodig is om meer mensen met een chronische ziekte aan het werk te houden. Een van de belangrijkste inzichten van die dag was, dat het hard nodig is om de silo's tussen werk en zorg te doorbreken. Paul Baart: "Werk en zorg zijn partners. Als we het over nieuwe inzichten hebben dan zou ik willen pleiten voor één Minister van Werk en Gezondheid."

Werk en zorg zijn partners

Praktische tips en adviezen

Naast een platform voor kennis, wil Fit for Work met diverse praktische tips en adviezen werk een vanzelfsprekend onderwerp van gesprek laten zijn voor werknemers met een chronische aandoening, hun werkgever, zorg- en hulpverleners. Paul Baart: "In de checklisten wordt uitgegaan van het belang van een multidisciplinaire aanpak met interactie tussen de verschillende betrokkenen. De werknemer en werkgever vormen de spil. De checklisten komen voort uit de behoefte aan praktische ondersteuning om aan te sluiten bij wetgeving en maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van arbeidsparticipatie."

Paul Baart: "Door naar de werkende én naar het werk te kijken, kan juist de bedrijfsfysiotherapeut bijdragen aan werkbehoud bij een chronische aandoening. De kennis over gezonde arbeidsomstandigheden in combinatie met het zoeken van de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid van de werknemer, ook degene met een chronische aandoening, maakt de bedrijfsfysiotherapeut tot een goede adviseur voor werknemer en werkgever."

De checklisten gaan uit van de volgende uitgangspunten:

- Werken met een chronische aandoening is mogelijk, vaak wel met bepaalde aanpassingen.
- Werk is naast inkomen een bron van zingeving, welzijn en geluk.

- Goed werk draagt bij aan herstel en vermindering van klachten. Dit heeft een positieve impact op werknemer en werkgever, ook in financiële zin.
- Het hebben van werk is een mensenrecht volgend uit het VN-verdrag.
- De regie en verantwoordelijkheid voor werkbehoud en werkherhaling liggen bij de werkgever en de werknemer.
- Vroege werkgerichte interventie is van belang: arbeid en participatie vormen de remedie, zelfmanagementprogramma's het middel voor werkherhaling en werkbehoud.
- Aandacht voor werk dient een vanzelfsprekend onderdeel te zijn in zorg en onderzoek.



CHECKLIST WERKNEMER

- Blijf zo veel als mogelijk aan het werk
- Wees op het werk functioneel open over uw aandoening
- Focus in gesprekken met uw werkgever en collega's over wat u wel of niet kunt en wat u nodig heeft om aan het werk te kunnen blijven
- Wettelijk gezien hoeft u niet te vertellen wat u heeft. Uit praktijk en onderzoek blijkt dat enige openheid over uw aandoening bijdraagt aan het kunnen blijven werken
- Bespreek met uw specialist de mogelijke gevolgen van de aandoening en de behandeling voor het werk. Denk ook aan de effecten van medicijngebruik (concentratie, alertheid)
- Vraag eventueel aan de bedrijfsarts contact op te nemen met uw specialist om mogelijke gevolgen van de aandoening en behandeling voor het werk te bespreken. Dit kan alleen met uw toestemming
- Als u (deels) kunt werken: let er op dat het werk past bij uw mogelijkheden en kwaliteiten. Wees alert op overbelasting, overcompensatie of vervangend werk met te weinig uitdaging
- Als u niet kunt werken: blijf in contact met het werk. Bespreek hoe de collega's geïnformeerd worden over uw afwezigheid en hoe u contact met hen wilt onderhouden
- Blijf werken aan uw conditie. Bewegen kan het ziekteproces vertragen en gevolgen van de ziekte zoals pijnklachten verminderen. Mentaal draagt het bij aan een vergrote veerkracht om met uw aandoening om te gaan. Vraag uw werkgever, bedrijfsarts, zorg- en hulpverleners naar mogelijkheden hiervoor

Fit for Work heeft checklist voor werknemers, werkgevers en diverse (zorg)professionals. Bovenstaande checklist kan als goede aanleiding voor een gesprek dienen.

Paul Baart is Voorzitter Fit for Work en directeur Centrum Werk Gezondheid www.fitforworknederland.nl en www.werkenchronischziek.nl