

Bijlage 2: Mogelijke werkadviezen

De bedrijfsarts en arboverpleegkundige hebben voor de begeleiding van werknemers met psychische klachten en hieruit voortkomende problemen in het werk functioneren verschillende adviezen en interventies ter beschikking. De keuze hieruit is afhankelijk van:

1. De specifieke symptomen en klachten
2. De ernst van de symptomen en klachten
3. De voorkeur van de werknemer zelf

Adviezen kunnen gericht zijn op 1) de persoon en de klachten, en op 2) gevolgen voor het werk functioneren.

Gericht op de persoon & de klachten

Wat betreft deze adviezen geven wij minder specifieke voorbeelden, omdat dit nauw aansluit bij uw huidige praktijk. Mogelijke adviezen gericht op de persoon en zijn/haar klachten kunnen zich op verschillende aspecten richten. Deze zijn:

1. Stress management: dagstructuur (actief ontspannen), slaapstructuur, piekeropdracht, taakanalyse
2. Coping: positief her-etiketteren, nee-zeggen, perspectief geven
3. Leefstijlinterventies: lichaamsbeweging, gezonder eetpatroon, minder alcoholgebruik
4. Belasting in de privésfeer reduceren.

Hieronder is een overzicht gegeven van basisinterventies die ingezet kunnen worden bij verhoogde scores op psychische klachten (Richtlijn NVAB psychische problemen, 2019):

Basisinterventie	Uitleg
Voorlichting geven	Uitleg geven over stress, overspanning, burn-out en psychische klachten. Bijvoorbeeld, leg uit dat overspanning gevolg is van overbelasting door stress gevende omstandigheden of gebeurtenissen
Perspectief geven	Voor werkenden die in het begin van de crisis zitten en soms ontredderd zijn, is dit belangrijk en vaak voor dat moment ook voldoende, al kan het eventueel worden aangevuld met perspectief in de zin van een gunstige prognose.
Positief (her)etiketteren	Help positief te herinterpreteren (heretiketteren): benadruk positieve eigenschappen die onbedoeld tot de klachten hebben bijgedragen, zoals verantwoordelijkheidsgevoel, doorzettingsvermogen en mantelzorg geven.
Dag structurering en activiteitenplanning	Behoud van of het aanbrengen van structuur in de dag en dagelijkse activiteiten helpt om problemen te relativeren en klachten te verminderen. Bespreek dat het zinvol is om regelmatig afwisselend activerende en ontspannende activiteiten in te plannen met daarbij een balans tussen plichten en plezierige activiteiten.
Ontspanningsoefeningen en mindfulness	Ontspanningsoefeningen, yoga, luisteren naar ontspannende muziek of mindfulness helpen om tot rust te komen en leiden tot een toegenomen ervaren regie en zelfredzaamheid (NHG-standaard Overspanning en burn-out, 2018).
Praatadviezen	Geef werkenden die te kennen hebben gegeven de problemen alleen te verwerken en niet met mensen in hun omgeving te bespreken, een

	praatadvies. Praten levert vaak nieuwe gezichtspunten op, zeker voor werkenden die sterk op één aspect gefocust zijn.
--	---

Voor meer informatie over interventies en adviezen in te zetten bij verhoogde scores op psychische klachten en depressie, raadpleeg:

- Richtlijn psychische problemen NVAB, 2019: <https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen%20NVAB/richtlijn-psychische-problemen>
- Richtlijn depressie NVAB 2016: <https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-depressie>

Gericht op de gevolgen voor het werk functioneren

Adviezen voor het verbeteren van werk functioneren richten zich in de eerste plaats op het tijdelijk verminderen van risico's in het werk bv. voor het veroorzaken van incidenten en op het verminderen van extra belasting, totdat de klachten in de psychische gezondheid zijn verbeterd.

Het is aan te bevelen om eerst samen met de werknemer aanwezige problemen zo concreet mogelijk te formuleren en te verkennen wat de werknemer zelf aan oplossingsmogelijkheden heeft. Neem hierin ook de vraag mee "of" een probleem daadwerkelijk opgelost kan worden en of dat op korte termijn kan gebeuren of dat het van latere orde is. Adviezen die u uiteindelijk kunt geven kunnen volgende maatregelen inhouden:

- A. De werkinhoud aanpassen, bv. door specifieke taken in te perken.
- B. Het werk anders organiseren, bv. tijdelijke aanpassing in de volgorde van taken; meer pauzes nemen; juist wel of juist niet samenwerking met collega's bevorderen; meer supervisie op specifieke taken krijgen, ondersteuning regelen bv. van collega's of ondersteunend personeel.
- C. Het bijstellen van werktijden, bv. geen nachtdiensten werken.
- D. Het verminderen van de hoeveelheid werkuren.

Voor mogelijke adviezen gericht op functioneren in het werk is hieronder een overzicht weergegeven. Per aspect van verminderd werk functioneren dat in de PMO-screening gemeten wordt, wordt in dit overzicht aangegeven welke mogelijke adviezen van toepassing zijn en hoe concrete voorbeelden eruit zien.

	Aangrijpingspunten v/d interventie				
	A) Werk- inhoud	B) Organi- satie v/h werk	C) Werk- tijden	D) Werk- uren	Voorbeelden
1. Cognitieve aspecten van taak uitvoering en algemene fouten	+	+	+	+	<p>A) Taken met veel kans op fouten niet vervullen.</p> <p>B) Complexe en simpele taken afwisselen, of complexe taken inplannen op momenten van de dag dat er minder cognitieve problemen zijn of als er minder verstoringen zijn.</p> <p>B) Meer rustmomenten, pauzes inlassen.</p> <p>B) Handelingen laten controleren door collega's.</p> <p>B) Voor bepaalde taken een rustige plek met weinig kans op onderbrekingen opzoeken.</p> <p>C & D) Minder uren of op minder belastende tijden werken.</p>
2. Veroorzaken van incidenten in het werk	+	+	-	-	<p>A) Taken met veel kans op fouten tijdelijk niet uitvoeren, zoals medicijnen uitdelen.</p> <p>B) Meer overleg- en controlemomenten met collega's/leidinggevende inbouwen.</p> <p>B) Voor bepaalde taken een rustige plek met weinig kans op onderbrekingen opzoeken.</p>
3. Vermijdingsgedrag	+	+	-	-	<p>A) Bewust juist die taken doen die u vermijdt. Stel ter beloning hier iets leuks tegenover als u ze gedaan heeft.</p> <p>B) Ter motivatie vaker samenwerken met positief ingestelde collega's.</p>

					B) Met jezelf contactmomenten afspreken bv. elke werkdag één keer een praatje maken met een collega of afspreken om samen met collega's te lunchen.
4. Conflicten en irritatie met collega's	+	+	-	-	A & B) Werk toespitsen op taken waarin samenwerking minder noodzakelijk is. B) Collega's om feedback vragen over hoe zij de omgang van de werknemer met anderen waarnemen en bewust bedenken waarop wn in de toekomst actiever op kan letten.
5. Verminderde omgang met patiënten en hun familie	+	+	-	-	A) Kiezen voor taken waarin minder patiëntencontact plaats vindt. B) Laten samenwerken met andere collega's bij taken met veel patiënten contact. B) Collega's om feedback vragen over hoe zij de omgang van de werknemer met patiënten waarnemen en bewust bedenken waarop wn in de toekomst actiever op kan letten.
6. Gebrek aan energie en motivatie	+	+	+	+	A & B) Een lijst van energievreters en energiegevers in het werk samenstellen. Meer energiegevendende taken of activiteiten in bouwen in werk en aan het einde van de dag terug te denken wat de energiegevers van die dag waren. B) Ter motivatie veel laten samenwerken met positief ingestelde collega's. B) Pauzes inplannen waarin juist iets fysiek actiefs word gedaan, zoals een lunchwandeling buiten. C & D) Minder uren of op minder belastende tijden werken.