

# Ergotherapie en werk

**Deze zomer sprak ik Eveline Cranendonk over de hulp die een ergotherapeut kan bieden bij het weer in balans brengen van de energieverdeling in de privésfeer. Hierover heb je kunnen lezen in de vorige editie. Wat me tijdens dat gesprek verraste was dat het vakgebied veel breder is. Zo vertelde ze dat de begeleiding bij werk gerelateerde zaken ook een belangrijk onderdeel van de ergotherapie kan zijn, mits de ergotherapeut hierin gespecialiseerd is. Controleer dit wanneer je een afspraak maakt.**

Omdat veel leverpatiënten op een of ander moment tijdens hun ziekteproces te maken krijgen met onder andere bedrijfs- en verzekeringsartsen, wilden we je deze informatie niet onthouden. Tijd dus voor een follow up gesprek en een tweede artikel.

Eveline benadrukt wel dat dit geen aparte begeleidingstrajecten zijn. De trajecten zijn altijd met elkaar verweven. De mogelijkheden en beperkingen van de energiehuishouding in het privéleven van de patiënt hebben een directe invloed op de mogelijkheden om te kunnen werken en vice versa. Zo haalt ze een voorbeeld uit het vorige gesprek aan: “Wanneer je tot de conclusie komt dat sporten essentieel is om je gezondheid stabiel te houden en dit in het gedrang komt, doordat je hiervoor geen energie meer hebt na het werken, dan is dit natuurlijk van groot belang voor de balans op lange termijn.”

### Vorbereiding op gesprekken werkgever en bedrijfsarts

Een ergotherapeut kan van waarde zijn bij het voorbereiden van gesprekken met werkgevers en bedrijfsartsen. Ze legt dit uit aan de hand van een voorbeeld. Voor de beeldvorming van je mogelijkheden kan een bedrijfsarts of verzekeringsarts vragen een dag te beschrijven. Je vertelt wat je doet, bijvoorbeeld aankleden, wat huishoudelijke dingen, een boodschapje en dergelijke. Maar dit zegt niet zoveel. Door het concreet te maken geef je een eerlijker en completer beeld: ‘na een paar boodschappen moet ik herstellen door te slapen’, ‘laatst kwam een vriendin op bezoek, na 1,5 uur was ik zo moe. De rest van de dag kon ik niets meer’.

### Regie in handen

Eveline vindt het belangrijk dat ze niet de illusie geeft dat je als ergotherapeut een bepalende rol hebt in de uitkomst van de gesprekken. Door samen met de cliënt goed voor te bereiden en het bieden van educatie over de Wet verbetering poortwachter (WVP) kan de ergotherapeut ze wel in hun kracht zetten, waardoor de cliënt weer de regie in handen heeft in plaats van zich overgeleverd te voelen aan het hele proces. Vaak weten cliënten niet wat hun rechten en plichten zijn. Doordat je tijdens de ergotherapie al helder hebt gekregen wat er nodig is voor een goede verdeling van de belasting en belastbaarheid, kan dit nu doorgetrokken worden naar het werk. Zo kun je bijvoorbeeld zelf ook met voorstellen voor re-integratie naar de bedrijfsarts kan gaan. Wanneer deze goed onderbouwd zijn, zal deze er over het algemeen graag mee instemmen. Een stukje educatie draagt eraan bij om de onzekerheid en spanning rondom gesprekken met bedrijfs- en verzekeringsartsen weg te halen. Wanneer je weet wat de artsen aan informatie willen verzamelen, maakt dat je zelfverzekerder het gesprek in gaat. Je weet immers wat er van je verwacht wordt.

### De 5 W's

De bedrijfsarts adviseert geregeld om voor een bepaald aantal uren weer te re-integreren op het werk. Wat net zo belangrijk is, is te kijken naar de werktaken die je gaat oppakken. Door samen met de ergotherapeut naar meerdere aspecten te kijken krijgen die uren een meer concretere invulling en kan er ook specifiekere worden gewerkt aan succesvolle

re-integratie. Hiervoor kunnen de vijf W's gebruikt worden. Werktaken, werktijden, werkplek, werkwijze en werkdruk. Door deze onder de loep te nemen wordt het duidelijker waar de knelpunten zitten en wat de mogelijkheden zijn. Er kan een plan op maat worden gemaakt die een grotere kans op een succesvolle re-integratie zal geven. Mocht echter blijken dat terugkeren naar de werkplek een gepasseerd station is, dan zal het een waardevolle ondersteuning zijn in de gang naar het UWV. Het geeft goede concrete inzichten in wat wel en niet meer mogelijk is.

### Tips van Eveline

Tot slot geeft Eveline nog een paar algemene tips: “Vergeet niet dat je het recht hebt om aan te geven dat je meer tijd nodig hebt om de afgesproken plannen goed te keuren. Je mag er thuis over nadenken en er later op terugkomen. Ze hoeven niet ter plekke ondertekend te worden.” Daarnaast adviseert Eveline om concrete voorbeelden mee te nemen naar de bedrijfsarts of de verzekeringsarts: “Maak het reëel; we hebben allemaal de neiging om een goede dag te beschrijven. Dat is prima, maar vermeld er dan ook bij hoe de slechte dagen eruitzien. Dat geeft een eerlijker beeld.”

In het vorige artikel werd aangegeven dat iedereen in de basisverzekering recht heeft op tien uur ergotherapie. Bij werk gerelateerde vragen en re-integratie wordt de ergotherapie vergoed door de werkgever. Hoe dat in zijn werk gaat is afhankelijk van de hulpvraag van de cliënt. Ga erover in gesprek met je werkgever en ergotherapeut en kijk naar de opties.

Voor meer informatie ga naar:

<https://ergotherapie.nl/>

<https://stac.nl/werkgebieden/therapie/ergotherapie/>