

Column

Gedrag als motor en rem bij ontstaan van ziekte en realiseren van re-integratie



Pieter Rodenburg,
voorzitter NVAB

U kent die mensen wel. Opeens worden ze gevelld door een burn-out. Wat ? Hij ? Die man had altijd zo veel energie, stond altijd klaar om te helpen, bedacht steeds oplossingen. Niets was hem te veel ! Ja, juist hij.

Maar ook een ander prototype. De ambtenaar die altijd stipt om 10 u aan de koffie zat, om 12.30 u ging lunchwandelen en om 16.30 u de computer afsloot. Nooit ziek – behalve soms een griepje dan, en dan ziekte hij eens lekker uit -, en ieder jaar op vakantie naar het Zwarte Woud. Geen behoefte aan eerder stoppen met werken, want dat kost hem te veel inkomen. Wel de 55+ regeling natuurlijk: 4 dagen werken, 5 dagen salaris.

De eerste smijt met energie, de tweede is zuinig op zich zelf. Voorbeelden van hoe karakter ons gedrag bepaalt, en hoe dat veroorzaakt dat we ziek worden, of niet.

Beide menstypen zie ik in mijn eigen praktijk, de één benader ik anders dan de ander. Daarover hieronder meer.

Eerst nog een ander voorbeeld, ook geïnspireerd uit voorbeelden in mijn eigen praktijk. Emma, alleenstaande moeder, 2 kinderen. Gelukkig woont háár moeder in de buurt. Zo kan ze haar werk als receptioniste bij een advocatenkantoor goed combineren met haar privé-leven : haar moeder brengt de kinderen naar school en haalt ze 's middags weer op . Helaas, oma wordt ziek. Nu moet Emma voor oma zorgen – gelukkig niet meer dan 2 maal 1 uur per dag, maar toch – en oma kan de kleinkinderen niet opvangen. Geld voor kinderopvang heeft Emma niet. De één zou vluchten in verzuim, Emma niet ! Ze legt haar situatie voor aan haar bedrijfsarts, aan mij dus. Ik adviseer haar te gaan praten met haar baas. Zelf neem ik ook contact op met de werkgever. Het resultaat is dat Emma een extra vergoeding krijgt voor de kinderopvang. Ook wordt, nadat zowel Emma als ik contact hebben gezocht met de huisarts, voor oma 1 uur thuiszorg per dag geregeld. Emma kan zo aan het werk blijven.

Emma heeft de tegenwoordigheid van geest gehad aan de bel te trekken, en de hulptroepen werden ingeschakeld. Emma is “empowered”. Naast haar eigen inspanningen.

Zo kan gedrag bepalen of we uiteindelijk ziek worden of niet, maar ook – bijvoorbeeld als we ziek zijn geworden door een “medisch-technische” oorzaak - of we succesvol re-integreren of niet. Wie kent niet de nadruk die sommige patiënten leggen op de gevolgen van whiplash ? Het lijkt wel degelijk zo te zijn dat er bepaalde blijvende

medische beperkingen kunnen zijn, maar wat bepaalt nu dat iemand dat beklemtoont of niet ? Dat kan soms de mogelijkheid van het krijgen van een schadevergoeding zijn – we noemen dat renteneurose -, maar waarom probeert de één die te krijgen en de ander niet ? Er zijn ook mensen die absoluut geen stempel van medische beperkingen willen hebben, die te trots zijn om toe te geven dat ze “iets hebben”. Nee, ze werken liever met briefjes en notitieblokjes als geheugensteun. Hoezo, ik heb toch niks ?

Eigenlijk weten we te weinig van dit soort gedragsmatige factoren. Natuurlijk heb je als bedrijfsarts daar wel een open oog voor, en pas je je benadering van de patiënt/werknemer daarop aan. De ambtenaar uit het begin van deze column stimuleer ik wat meer, als hij het bij een eventuele re-integratie wel érg rustig aan doet, de man met de burn-out probeer ik bij zijn re-integratie juist bij te brengen niet alles tegelijk te willen doen, pauzes te nemen, leren kijken of hij wel altijd degene moet zijn die een probleem oplost etc.. Dat is vooral werken op gevoel en ervaring. Daar is natuurlijk niets mis mee – dat is deel van je professional zijn ! – maar er is op dit gebied nog erg weinig “evidence-based” gegevensmateriaal voorhanden, zo constateerden onlangs ook de leden van de NVAB op de ALV van 4 november j.l. Eigenlijk zou er bij iedere richtlijn – zoals die bestaan voor o.a. het begeleiden/behandelen van rug- en psychische klachten – ook aandacht moeten zijn voor de factor “gedrag”. Op basis van gestructureerd onderzoek. Zó komen we verder.

Meer columns lezen, o.a. die in Medisch Contact? Zie www.nvab-online.nl