

Bijlage 3: Casuïstiek Grip op Gezondheid

Aan de hand van onderstaande casus wordt een voorbeeld gegeven van hoe Grip op Gezondheid kan worden toegepast en hoe de materialen kunnen worden ingevuld.

Casus

Peter is onderhoudsmonteur (52 jaar) en heeft een jaar geleden een hartinfarct gehad. Naast dat hij al jaren een hoge bloeddruk had, denkt hij ook dat de werkdruk mede veroorzaker is van het hartinfarct. Na een geleidelijke re-integratie is hij sinds vier maanden weer volledig aan het werk. Peter heeft een consult aangevraagd voor een arbeidsomstandigheden gesprek. In dit gesprek geeft hij aan dat hij zich zorgen maakt over hoe lang hij dit werk nog vol kan houden. Hij heeft het gevoel dat hij weer in zijn oude werkpatroon terugvalt en dat daarmee ook de werkdruk toeneemt. Peter wordt doorgestuurd naar een arboverpleegkundige om te bespreken hoe hij het werk kan blijven volhouden. Peter gaat ter controle ook naar zijn huisarts. Daarmee kan Grip op Gezondheid ook worden toegepast naast de behandeling van medische klachten.

Stap 1: Inventariseren

Bij het inventariseren van problemen geeft Peter aan dat op zijn afdeling een hoge werkdruk is omdat de machines van de fabriek altijd moeten blijven draaien. Wanneer er storingen in de machines zijn moet hij zo snel mogelijk het probleem oplossen. Op deze piekmomenten ervaart hij veel stress. Peter heeft het gevoel dat hij onder hoge druk moet presteren en geen fouten mag maken. Maar ook buiten deze piekmomenten is het altijd doorgaan en zijn er nauwelijks momenten om even op adem te komen. Hierdoor komt hij vaak oververmoeid thuis en heeft hij steeds meer moeite om het werk vol te houden. Thuis heeft hij ook nauwelijks rustmomenten. Peter heeft drie kinderen en zijn oudste dochter heeft gedragsproblemen waardoor zij dagelijks veel ondersteuning nodig heeft. Peter heeft vrijwel nooit momenten voor zichzelf of alleen met zijn partner. Dit levert spanningen op in hun relatie. Daarnaast maakt hij zich veel zorgen over zijn gezondheid. Zijn bloeddruk is nu onder controle, maar door de hoge werkdruk op piekmomenten en zijn stressvolle thuissituatie is Peter bang dat hij weer last krijgt van een hoge bloeddruk. Ook is er weinig tijd voor sport en wordt er vaak ongezond gegeten, omdat er bijna geen tijd is om een gezonde maaltijd te koken. Peter geeft aan dat de hoge werkdruk op piekmomenten, en thuis geen rustmomenten hebben, de belangrijkste knelpunten zijn. Voor het knelpunt in het werk wordt de leidinggevende van Peter uitgenodigd.

Stap 2: Plan van aanpak

De leidinggevende van Peter is aanwezig bij een gesprek voor het oplossen van het knelpunt in het werk. De leidinggevende geeft aan dat Peter snel in paniek raakt en sneller vermoeid is. Ook heeft hij gemerkt dat Peter vaak moeite heeft om zijn taken op tijd af te ronden. Peter geeft bij zijn leidinggevende aan dat hij veel stress ervaart op piekmomenten, doordat hij onder hoge druk moet presteren en bang is om fouten te maken. De leidinggevende van Peter was zich er niet van bewust dat Peter stress ervaart op piekmomenten en vindt dit zorgelijk. Samen besluiten ze om voor de werkdruk op piekmomenten op zoek te gaan naar oplossingen. Bij de brainstorm van oplossingen geeft

Peter aan dat hij storingen graag samen met een collega zou willen oplossen. Momenteel doet Peter dit altijd alleen. De leidinggevende van Peter geeft aan dit niet haalbaar is. Op momenten dat het echt niet lukt om de storing op te lossen kan de leidinggevende van Peter er wel voor zorgen dat er een collega aanwezig is bij wie hij om hulp kan vragen. De leidinggevende van Peter gaat uitzoeken of hij hiervoor een buddy systeem kan opzetten en welke medewerkers geschikt zijn als buddy. Wat Peter zelf kan doen is met een aantal collega's een ochtend meelopen, zodat hij kan meekijken hoe collega's storingen oplossen. Peter gaat deze week twee collega's vragen om een ochtend met hun mee te lopen. Nadat er een actieplan is opgesteld voor het knelpunt in het werk, verlaat de leidinggevende het gesprek en wordt gebrainstormd over oplossingen voor het knelpunt buiten het werk: thuis geen rustmomenten. Peter geeft aan dat hij thuis meer behoefte heeft aan tijd voor zichzelf. Hij zou heel graag 2 keer per week willen sporten en in het weekend met vrienden afspreken. Maar Peter weet dat dit heel lastig is. Twee avonden in de week waarop hij zijn tijd zelf kan invullen moet volgens Peter wel haalbaar zijn, mits hij dit goed afstemt met zijn partner. Wat Peter ook nog zou kunnen doen is zijn ouders, broer of zus vragen om op de kinderen te passen. Op deze manier kan hij ook samen met zijn partner rustmomenten creëren. Ook wilt Peter proberen om vaker met zijn partner een gezonde maaltijd te bereiden. Op basis van de brainstorm besluit Peter om twee avonden in de week tijd voor zichzelf te nemen. Hij gaat met zijn partner praten om te bepalen welke momenten hiervoor het meest geschikt zijn. Ook gaat Peter met zijn partner afstemmen wie wanneer kookt en wie de boodschappen haalt, om te zorgen dat ze vaker gezond eten. Deze acties worden binnen twee weken uitgevoerd.

Stap 3: Monitoren

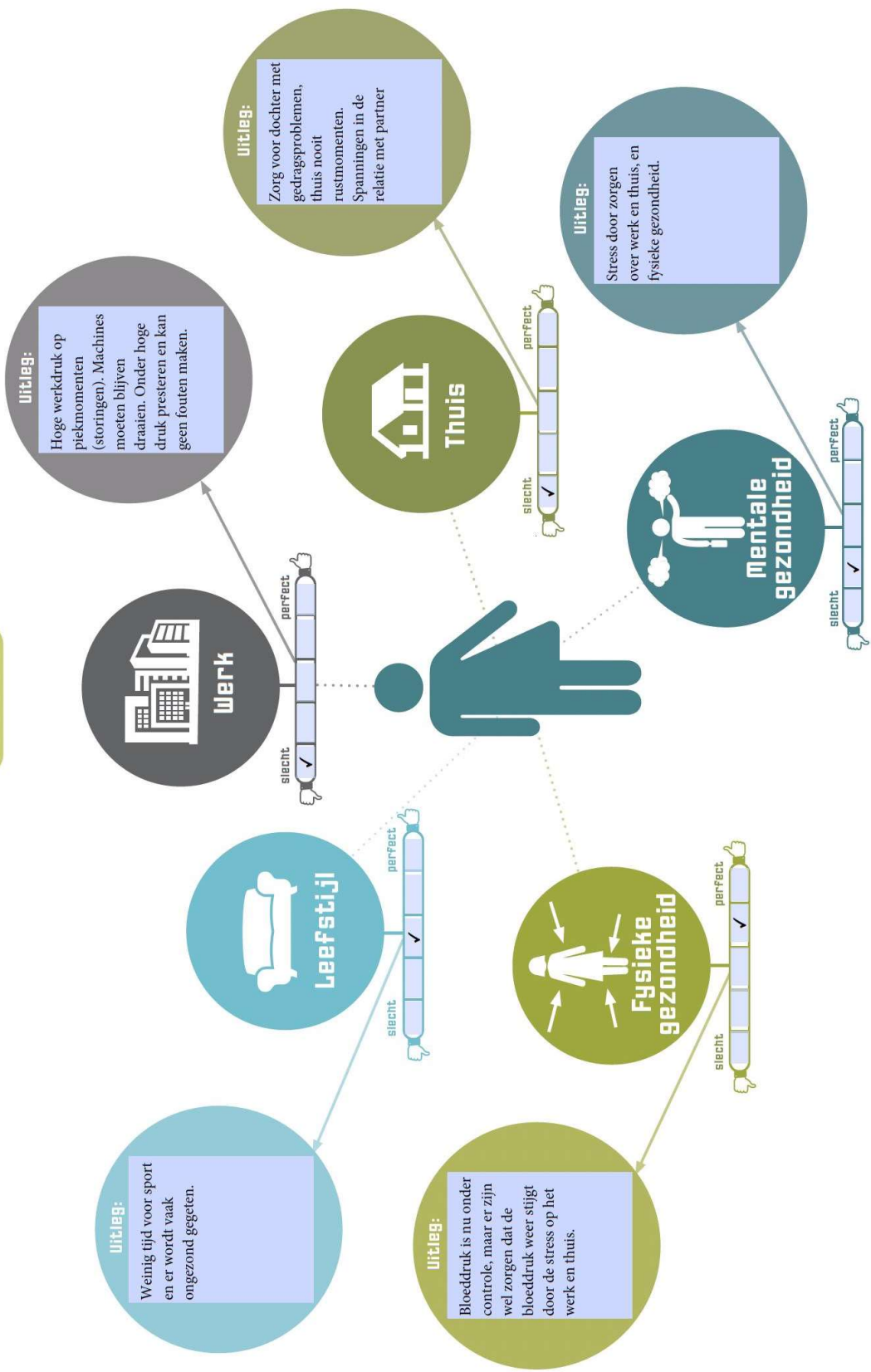
In een evaluatiemoment geeft Peter aan dat het buddy systeem goed werkt en het meelopen met collega's hem heeft geholpen in het beter en sneller kunnen oplossen van storingen. Hij ervaart minder stress op piekmomenten en heeft meer plezier in zijn werk. Hierdoor maakt hij zich ook minder zorgen over zijn gezondheid. Thuis eet Peter vaker een gezonde maaltijd, maar het lukt hem nog niet om iedere week tijd voor zichzelf te nemen. Hij heeft hier wel met zijn partner over gesproken en afgestemd dat hij op de dinsdag- en vrijdagavonden tijd voor zichzelf kan nemen. Samen met de procesbegeleider besluit Peter om met een vriend af te spreken om op de dinsdagavonden te gaan sporten.



Hoe gaat het met je?

opdracht

Wat speelt er?
Kruis in de scorebalk aan hoe het met je gaat.
Schrijf bij uitleg op wat de belangrijkste knelpunten zijn.





Wat kunnen we aan jouw situatie verbeteren?

opdracht

Plan van aanpak
Schrijf jouw acties op
en geef aan wie je
daarbij nodig hebt.

Wat ga ik doen?
Met twee collega's meelopen om te zien hoe zij storingen oplossen en hulp vragen aan collega's als er storingen zijn.

Wanneer?
Komende week

Van wie hulp nodig?
Leidinggevende gaat onderzoeken of er een buddy systeem kan worden opgezet voor hulp van collega's, en welke collega's daarvoor geschikt zijn.

Wat ga ik doen?
Vaker een gezonde maaltijd eten

Wanneer?
In ieder geval 3 avonden per week

Van wie hulp nodig?
Afstemmen met partner wie wanneer kookt en wie de boodschappen haalt.

Wat ga ik doen?
Meer rust nemen door elke week 2 avonden tijd voor mezelf te nemen

Wanneer?
Binnen 2 weken; elke week 2 avonden inplannen

Van wie hulp nodig?
Afstemmen met partner welke avonden ik tijd voor mijzelf kan nemen. Familie vragen om op de kinderen te passen.

Wat ga ik doen?

Wanneer?

Van wie hulp nodig?

Wat ga ik doen?

Wanneer?

Van wie hulp nodig?



Is jouw situatie verbeterd?

Hoe gaat het nu met je?
Kruis in de scorebalk aan hoe
het met je gaat. Is er verbetering
sinds de vorige keer?

