THOMAS MORE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Welke evidence-based informatie bestaat er om de betrokkenen bij arbeids(re)integratie na NAH te informeren en ondersteunen?

ESF INVESTEERT IN JOUW TOEKOMST

Laura Fierens
Dorien Vandenborre

Wat mag je verwachten

1. **Draaiboek** voor arbeidsrevalidatie (voor zorginstellingen)

2. **Website** Werken met een hersenletsel

3. **Praktische tools** om werk te vinden, op te nemen en duurzaam vol te houden (voor de persoon zelf)

THOMAS MORE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

1. Draaiboek arbeidsrevalidatie

Focus op doel

- maak-wat-er-is-gestoord ← → bouw-op-wat-sterk-is
- definitie van ‘gezondheid’?

vermogen om je aan te passen en je regie te voeren
in het licht van
sociale, mentale en fysieke uitdagingen

Werken helpt om weer en/of meer grip op het leven te krijgen

Seligman & Csikzentmihalyi, 2000; Huber, 2014; Mills & Kreutzer, 2016; Klepo et al., 2020

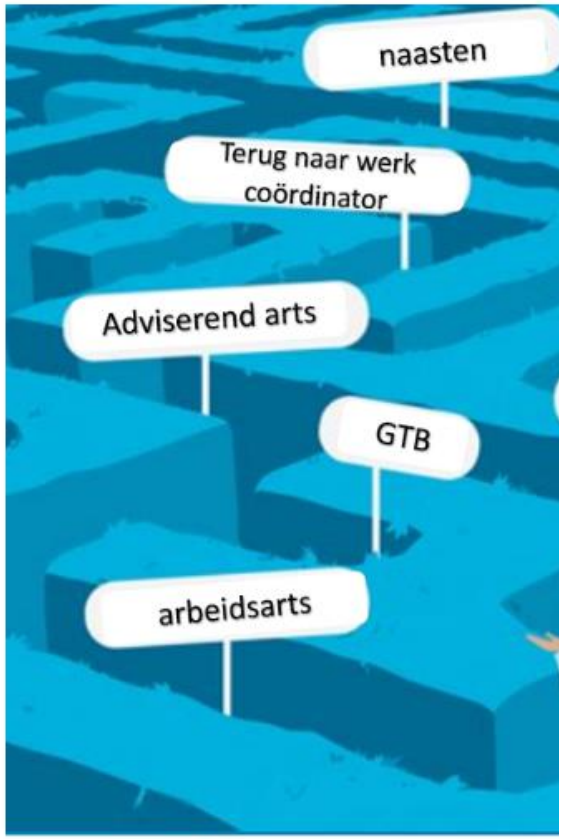
Samen met relevante betrokkenen

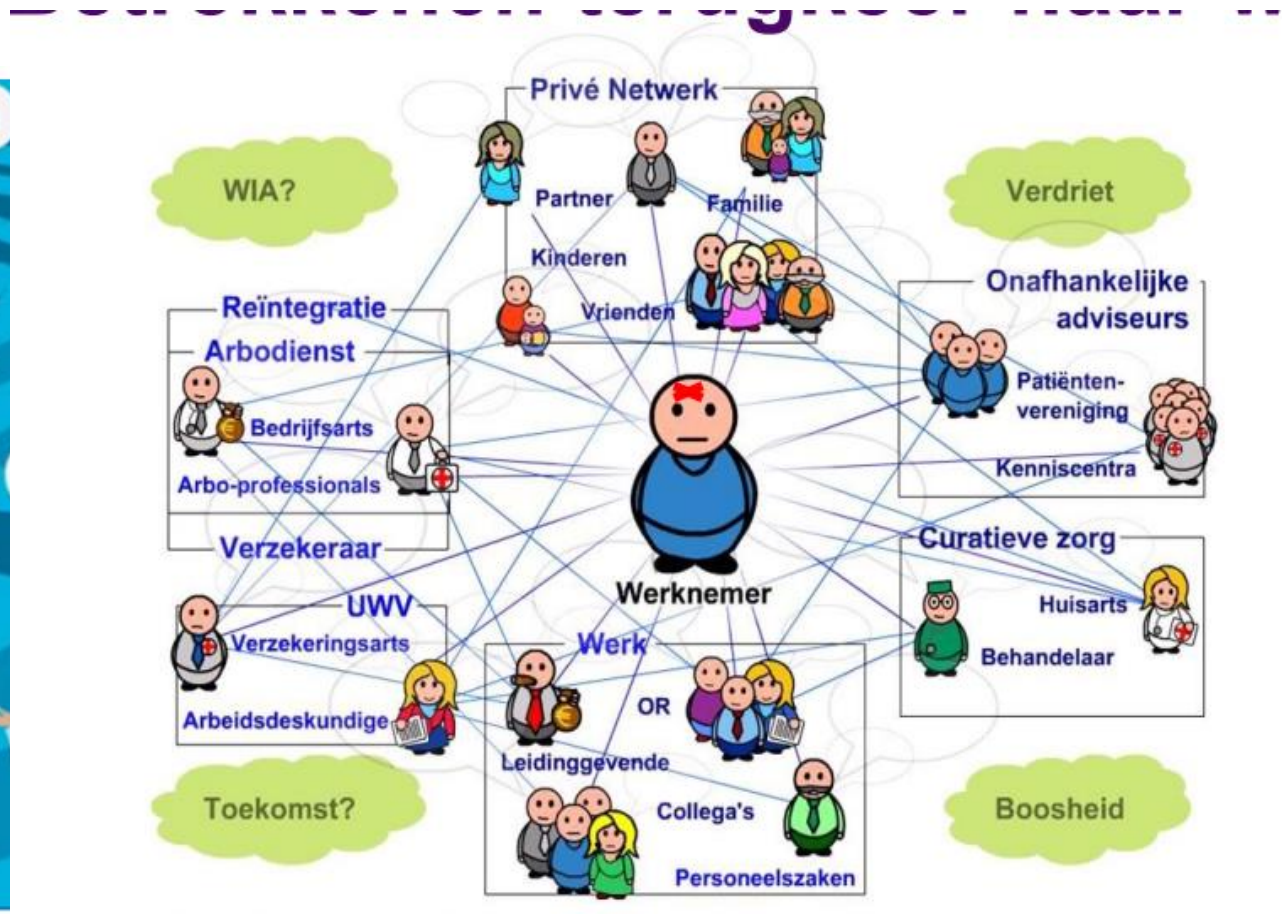
statuut

taken

werkcontext

Andere levensdomeinen

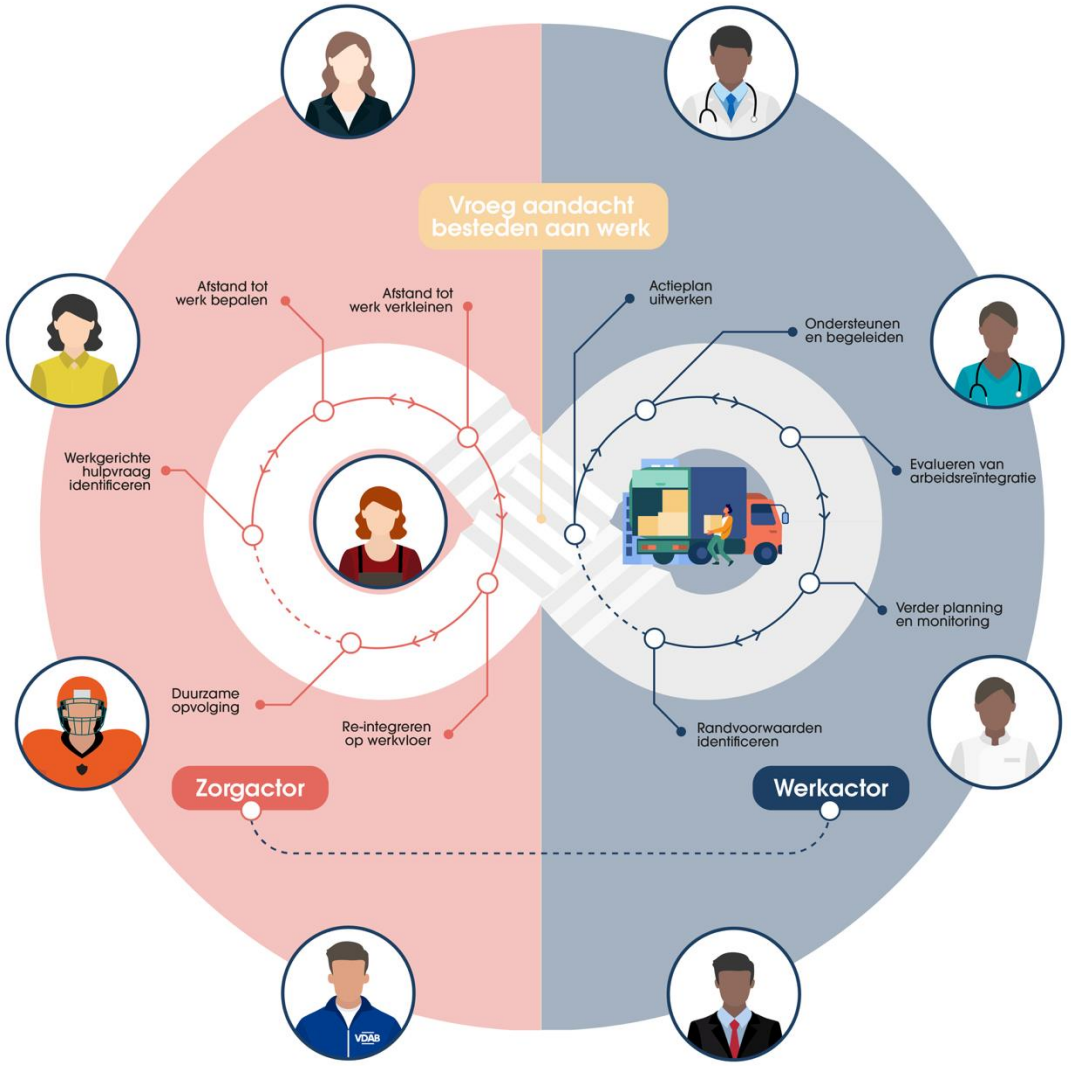




Bron: Welder, www.sterknaarwerk.info

Samenwerking en delen informatie is belangrijk

Conceptueel kader vr arbeidsparticipatie



Iteratief en dynamisch proces

op maat van

- persoon met mild NAH
- persoon met matig-ernstig NAH
- persoon die later inschakelt

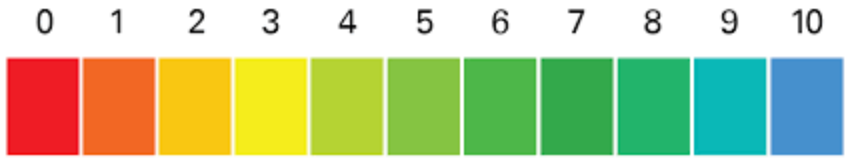
Murray et al., 2021

1. Nadenken over werk

Wat zeg je?

- Kan persoon terugkeren?
- Hoe kan dat?
- Aanpassingen/alternatieven?
- Hulp?

💡Doel: geïnformeerde keuze maken + 1ste inschatting



Hoeveel **belang** hecht je aan werk?

Hoeveel **vertrouwen** heb je dat je werk (terug) kan oppakken?

- Waarom
  - als gespreksinstrument
  - als motivatieversterker

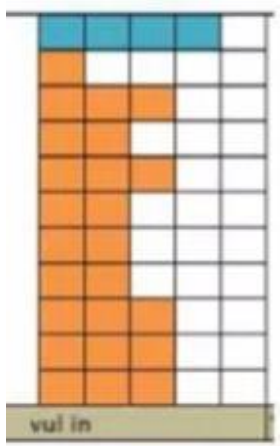
2. Hulpvraag identificeren

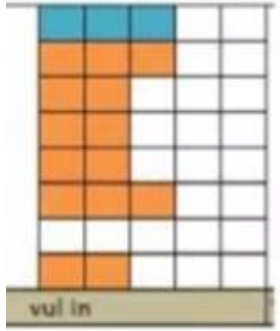
3. Afstand tot werk bepalen

Persoonsprofiel

belastbaarheid

Wat **kan?** vaardigheden?
- Cognitief
- Fysiek
- Emotioneel





Functieprofiel

belasting

Wat **moet?** taakeisen?
- Cognitief
- Fysiek
- Emotioneel

Waar moet het? werkomstandigheden?
- Cognitief
- Fysiek

4. Afstand verkleinen tot werk

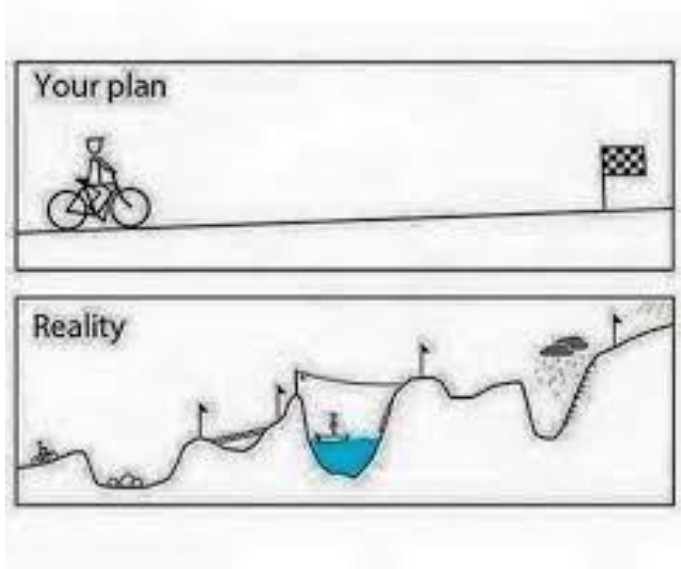
- versterken van (werk)**vaardigheden**
- aanreiken, exploreren en inoefenen van **strategieën**
- **coachen** en informeren
  - Samen werk **voor**bereiden
  - Begeleid **tijdens** werk: doseer, voorspel, rust, vlot, aanpassing
  - Evalueer **na** werk: proces, resultaat

⚠ Leren is inzetten op gedragsverandering

5. Re-integratieadvies

- **re-integratieadvies (terug werken)**
  - concreet actieplan
  - gevolgen van het NAH algemeen en specifiek voor werk
  - mogelijkheden en uitdagingen schriftelijk vastleggen
  - conclusies en (tijdelijke) aanbevelingen

- **terugvalpreventieplan (blijven werken)**
  - stilstaan bij signalen die wijzen op overbelasting



THOMAS MORE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

2. Website Werken met NAH

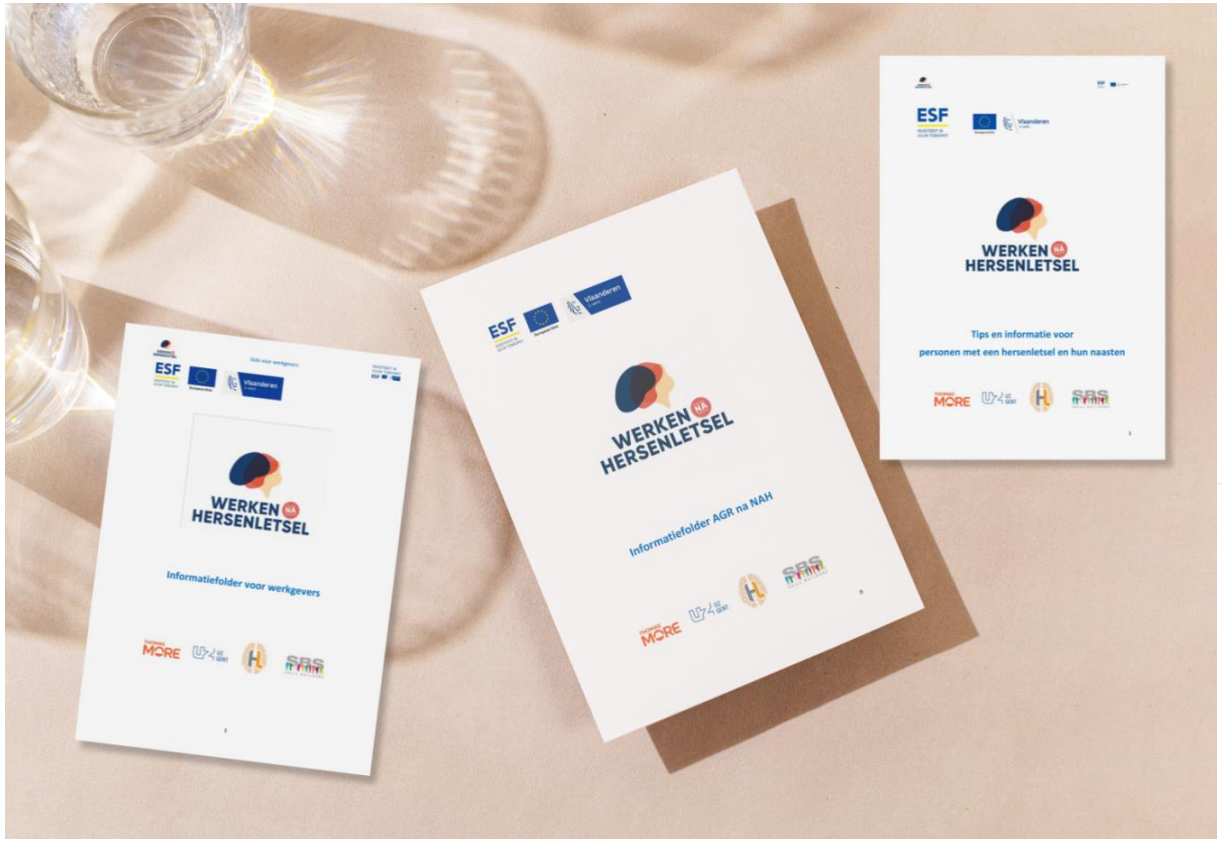
Website

Toegankelijk met aangepaste vorm en taalgebruik

Doel: informeren, versterken, activeren en ondersteunen

https://thomasmore.be/nl/werken-met-een-hersenletsel

Informatiebrochures



Formulier 7. Terugkoppeling werkoverleg of werkbezoek

Datum werkbezoek:	
Aanwezig bij werkbezoek:	
Laatst uitgevoerde functie:	

Formulier 11. Re-integratieadvies

In het re-integratieadvies beschrijft het arbeidsgericht behandelteam de visie op terugkeer naar de werkvloer van de persoon met NAH. Dit re-integratieadvies is gebaseerd op het functioneren van de persoon (bilan functioneren, persoonsprofiel) na het doorlopen van de arbeidsgerichte training én de informatie over het jobdoelwit (taakeisen en werkomgeving, functieprofiel).

Het re-integratieadvies steunt op een momentopname; mogelijks herstelt de persoon nog verder na afronding van de revalidatie of bij de herstart op de werkvloer. Dit re-integratieadvies is dan ook geen definitieve inschatting van de werkmogelijkheden van de persoon met NAH. Zo kunnen de restletsel van het NAH en gevolgen pas duidelijk(er) worden eens de persoon op de werkvloer terug is. Afhankelijk van hoe de persoon met NAH omgaat met de beperkingen en resterende mogelijkheden, kan ook dit ook andere aandachtspunten bij het re-integratieadvies geven.

Volgende punten geven houvast bij het uitwerken van het re-integratieadvies. Deze informatie deel je met de adviserend arts van het ziekenfonds of met de arbeidsarts die de medische geschiktheid voor de functie nagaat en adviezen op vlak van aanpassing aan de werkgever kan formuleren. Ook voor bemiddelaars werk (bijv. GTB, VDAB, GOB) kan dit waardevolle informatie omvatten bij het zoeken en vinden van passend werk voor de persoon met NAH.

VERGELIJKING FUNCTIONEREN MET JOBDOELWIT (TAAKEISEN EN WERKOMGEVING)	
Vergelijking met functie:	
Aandachtspunten fysieke	

Onthoud

"One of the kindest things you
can do," said the mole, "is be
gentle and patient with yourself."

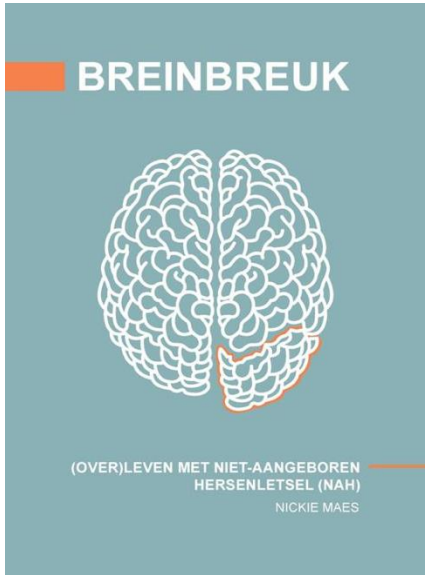
Getuigenissen

IMPACT VAN EEN HERSENLI

Saskia Jansma

NAH GENOEG NIETS TE ZIEN

Even leren leven met Niet Aangeboren Hersenletsel...



Werken met hersenl

Ervaringsverhalen

THOMAS MORE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

3. Praktische tools

NAH: sterkekantenbenadering

10 principes van **positieve gezondheid** bij NAH

1. Ontwikkel een taal die focust op **sterktes**.
2. Balanceer het positieve en het negatieve.
3. Iedereen kan positieve **groei** ervaren.
4. **Kennis** bevordert kracht.
5. Definieer succes in **klein**e stappen.
6. Bouw op hoop door **samen** doelen te bepalen.
7. Bevorder **empowerment** door autonomie aan te moedigen.
8. Een sterkte kan het resultaat zijn van een **uitdaging**.
9. Leer van het succes van **anderen**.
10. Sociale **steun** voedt succes.

Mills & Kreutcher, 2016

Comm uitdagingen: hoe aanpakken

- Communicatie
  - Praat **rustig,** bouw **stiltes** in
  - Benadruk wat belangrijk is
  - Zorg voor structuur
  - Vermijd beeldspraak, metaforen, sarcasme
  - **Check** of persoon je begreep

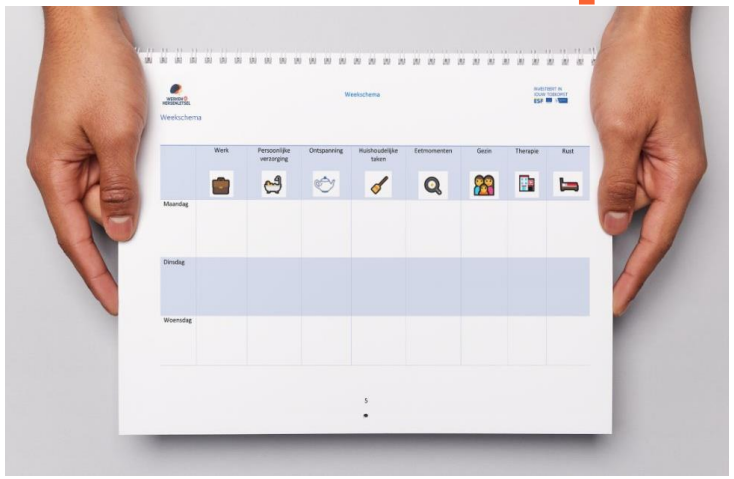
- Taal
  - Hou opdracht **beknopt** en schrap ballast
  - Bied taken **mondeling en schriftelijk** aan, verbaal en nonverbaal
    - Maak een **geluidsopname**
  - Laat persoon mondeling uitspreken wat hij hoe doet
  - Tekst-naar-spraaksoftware; spellingscontrole

- Spraak

Cogn uitdagingen: aandacht - aanpak

- Neem tijdens de werkdag **voldoende, korte pauzes**
  - Zo breng je je hersenen in ruststand
  - Dagdroom, kies voor een powernap of een wandeling in de natuur
- Focus je op **1 taak**
  - Zo werk je efficiënter
- Laat je **zo min mogelijk afleiden** met je zintuigen
  - Vermijd een landschapsbureau of een drukke fabriekshal
  - Beperk omgevingslawaai of voorzie akoestische isolatie
  - Kies een rustig, consistent design
- **Baken je werkdag af**
  - Offline van werk en sociale media schept rust

Cogn uitdagingen: exe functies - aanpak



🧰 Handige technieken:

Stappenplan en/of post-its

- Wat doe je in welke volgorde?
- Met woorden/pictogrammen/foto’s? (ook handig voor anderstaligen)

Meerwaarde

- meer structureren van activiteiten
- geheugensteun voor naam/uitvoering activiteiten

	Werk	Verzorg (persoon)	Ontspan	Huis-houden	Eten	Zorg (gezin)	Therapie	Rust
Ma								
Di								
Woe								

Dagboek of weekschema (=visualisatie)

- bewust worden van rollen en taken
- inzicht vergroten in eigen functioneren
- samen reflecteren over ervaringen
- aanknopingspunt voor opstellen van haalbare/realistische planning
- samen nadenken over (aanpassings)mogelijkheden
- samen doelen opstellen

Psychosoc uitdagingen: hoe aanpakken

- Sociaal: hoe vaak komt persoon **in contact met** collega's/klanten/leiding/…?
  - Handige techniek: uittekenen van sociaal netwerk

    Ecogram: hoe ziet je sociaal netwerk eruit? Wie kan je praktisch en/of emotioneel ondersteunen? Bij wie kan je terecht voor informatie/advies?

Aard (vriend/collega/…) en kwaliteit (steun/rem) van contact

Psychosoc uitdagingen: hoe aanpakken

- Psychisch
  - Geef **direct feedback**.
    - Zo ervaart persoon dat eigen beleving anders is dan realiteit.
  - Geef **opbouwende** feedback.
    - Samen zoek je een haalbare, duurzame oplossing.

🧰 Handige techniek: samen uitwerken van een **breinverhaal**

Coral 2.0: checklijst om samen na te denken wat je wel/niet wil delen

📬 https://samensterkzonderstigma.nl/test/coral-2-0/

Vermoeidheid

Hoe **veerkrachtig** ben je zelf?

- Hoe energiek voel jij je?

- Wat geeft/kost jou energie?

Lijst voor jezelf even op waar je energie van krijgt. En wat kost jou veel energie?

Energiegevers	Energienemers

- Hoe ziet jouw dagindeling eruit?

Hoe ziet jouw dagindeling eruit? In hoeverre respecteer je de 3x8 regel?

8u slapen	8u werken	8u vrije tijd

Cogn uitdagingen: algemeen - aanpak

🧰 Handige technieken:

PRET-acroniem

Breinvriendelijk werken

8 tips om breinvriendelijk te werken en 3 geboden

- Zoek een **rustig kantoor** of leeg vergaderlokaal
- Hang een “**niet storen**” bord je op de deur
- Werk thuis
- Zet je mobiele telefoon tijdelijk op **vliegtuigstand**
- Zet je e-mail-pop-up en notificaties uit
- Laat iemand anders tijdelijk je telefoontjes aannemen
- Zet je bureautelefoon op “Do Not Disturb”
- Zet een **koptelefoon** op of doe **oortjes** van je mobiel in

Compernolle, 2016

Bedankt

Nog vragen, mail gerust

Dorien.vandenborre@thomasmore.be

Laura.fierens@thomasmore.be