Goed toegerust en niet uitgeblust: minder stress en beter functioneren door hulp bij ‘Mantelzorg & Werk’

Prof.dr Judith K. Sluiter, MBA
Directeur Amsterdam Public Health Research Institute
j.sluiter@amc.nl

Dr. Edwin Boezeman, UD
e.j.boezeman@amc.nl

Heijermanslezing, 17 juni 2016

Coronel Instituut v Arbeid en Gezondheid,
AMC, Amsterdam

Disclosure belangenverstrengeling

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
• Sponsoring en onderzoeksgelden	• 'Instituut Gak' (geen bemoeienis met inhoud)
• Adviseurschappen en honorarium incl. sprekersvergoedingen > € 500	• geen
• Aandeelhouder	• geen
• Andere relatie, namelijk …..	• geen

Onderwerpen

I:

- werkbelasting en stress

- werkfunctioneren: inspanning / herstel

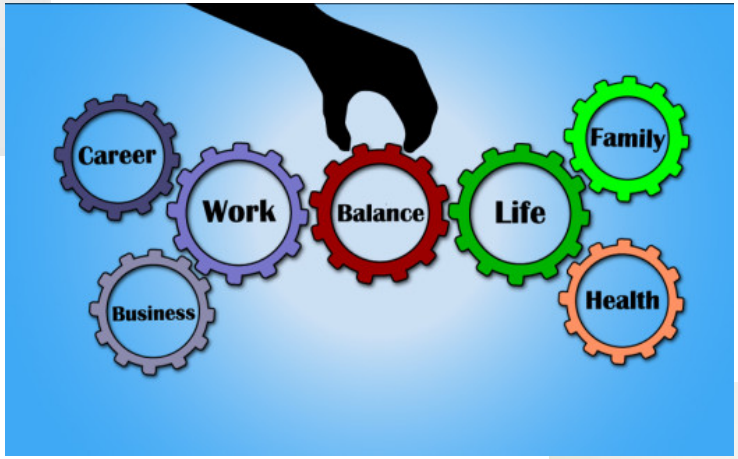
- balans werk, prive en zorg

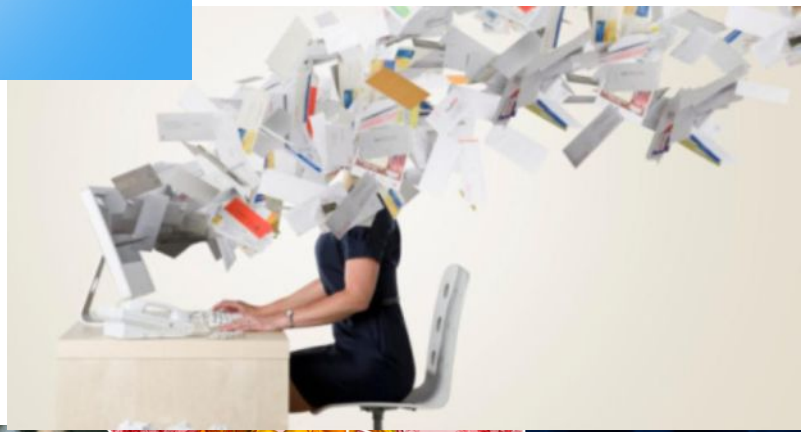
II:

- problemen mantelzorgers

- zelfhulpcursus Mantelzorg en werk

Onderwerp I


Career
Work
Balance
Life
Family
Business
Health



amc
Coronel Instituut

Werkbelasting en stress (1)

- werk **hoeveelheid** (volume) per tijdsperiode
- werk tempo (kwantiteit per tijdsperiode)
- aantal taakwisselingen of taakinterrupties per tijdsperiode

- (on)gelijke behandeling
- (on)eerlijke behandeling

Werkbelasting en stress (2)

- functie/taakbelasting typering: (mentaal, fysiek, emotioneel, combi)
- balans regelmogelijkheden - herstelmogelijkheden
- sociale ondersteuning (van collega's en leiding)
- andere belastende aspecten

  (o.a. werktijden, belasting door expositie aan gevaren)

Coronel Instituut

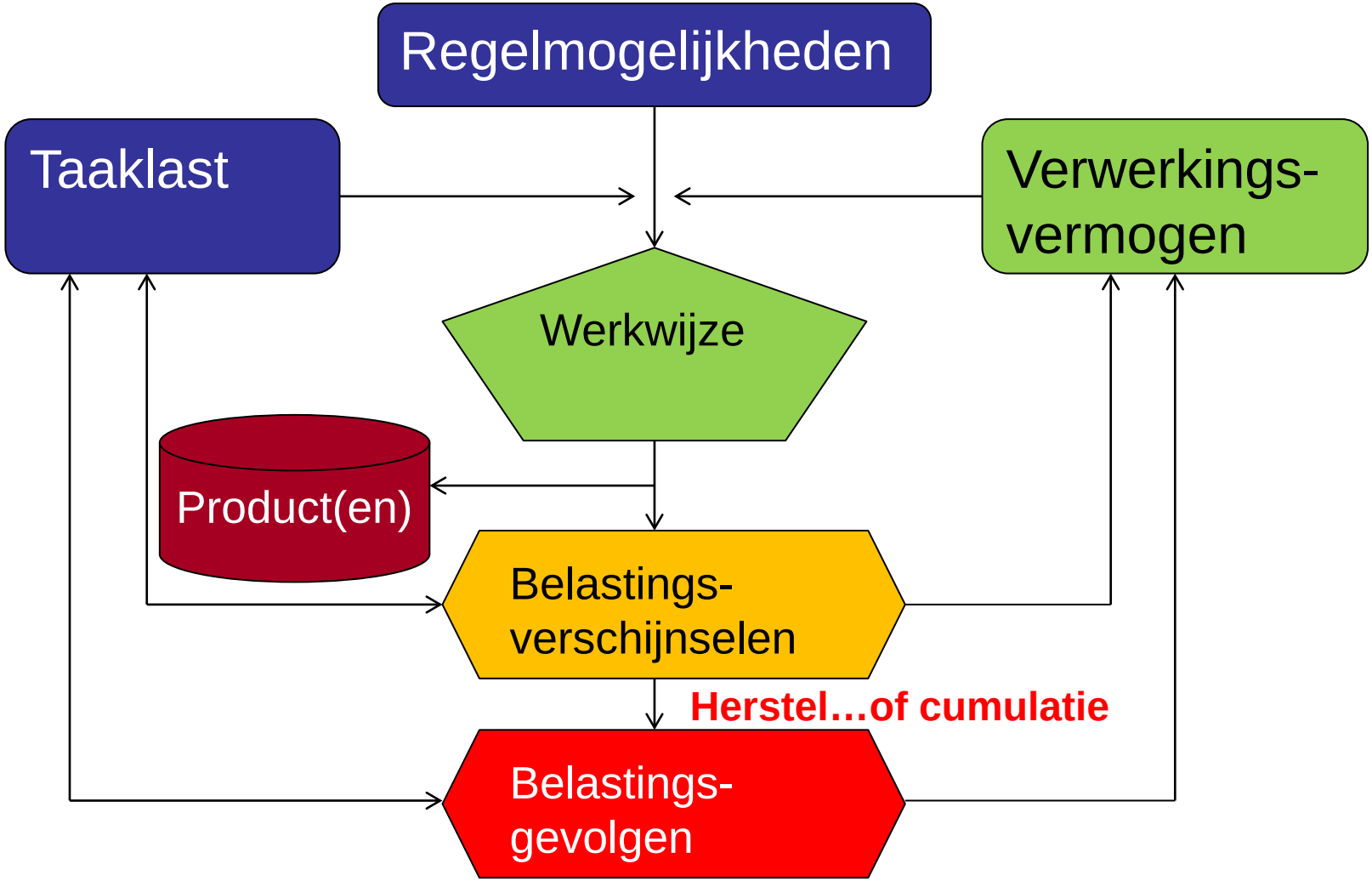
Begripsbepaling en visie over werkvermogen

Werkvermogen omvat het samenspel tussen gevraagde functie- en taakeisen en de (acute en verworven) belastbaarheid van de (minder)gezonde mens.

De mate van (georganiseerd) herstel tijdens en na uitvoering taken/activiteiten bepaalt mede de herhaalde of duurzame inzet van iemands werkvermogen.

Inspanning-Herstel model (Meijman & Mulder, 1992)

Aanpassing van model arbeidsbelasting van Van Dijk & Meijman (1990)



4 domeinen werkfunctioneren in relatie tot gezondheid

Fysieke en psychologische capaciteit

Kwantiteit van werk (productiviteit)

Kwaliteit van werk

Persoonljke ‘kosten’

Boezeman, Nieuwenhuijsen & Sluiter, 2014, 2015

Capaciteit voor uitvoer werkproces

- cognitief functioneren
- motorisch functioneren
- emotioneel functioneren
- energetisch functioneren
- interpersoonlijk functioneren

Kwantiteit van het werk

- Hoeveelheid verricht werk (productiviteit)

Kwaliteit van de uitvoer van het Werk

- taakuitvoer formele verantwoordelijkheden (‘In-Role’)
- vrijwillige taakuitvoer (‘Extra-Role’)
- adaptiviteit (flexibiliteit)
- samenwerken

Kosten van het werk

- sociale contacten
- vrijetijdsactiviteiten
- herstelbehoefte na het werk

Boezeman, Nieuwenhuijsen & Sluiter, 2014, 2015

Werk en Mantelzorg

Interferentie van diverse rollen

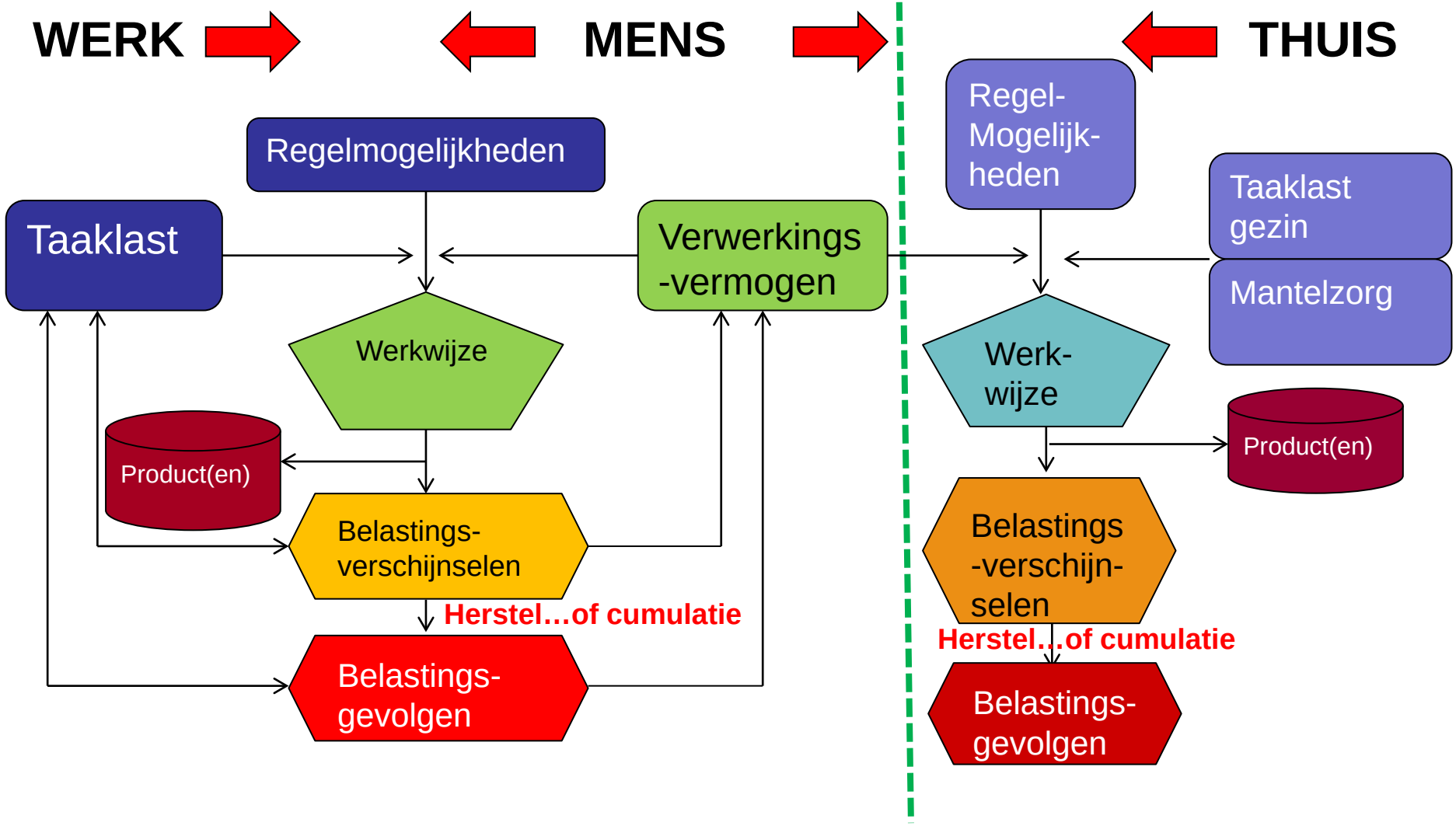
- Rol als werknemer
  - Gaat door als daarvoor...
  - Maar werknemer is niet meer dezelfde
- Rol in het gezin /priveleven
  - Veranderd
- Rol als mantelzorger
  - Nieuwe taken
  - Taakonzekerheid
  - Emotionele belasting
  - Mentale belasting
  - Fysieke belasting

Bron: stichting welzijn

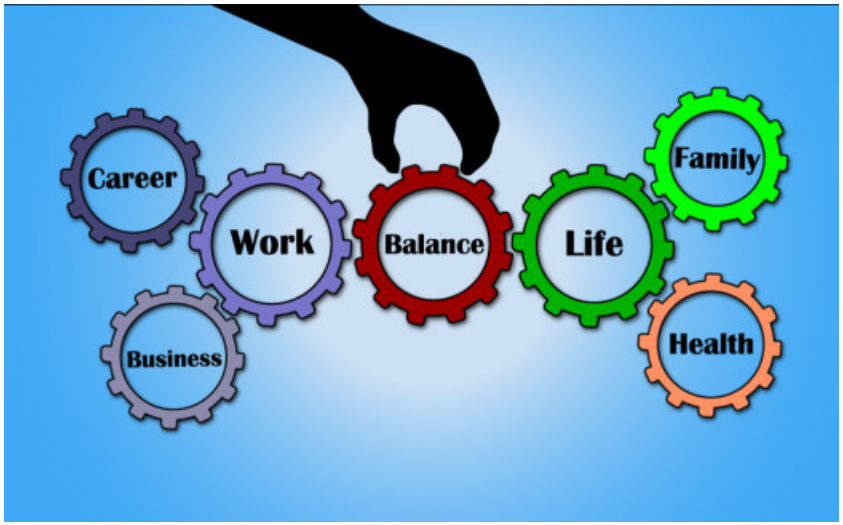
Bron: Provincie Drenthe

Inspanning-Herstel model (Meijman & Mulder, 1992)

Aanpassing van model arbeidsbelasting van Van Dijk & Meijman (1990)



Onderwerp II



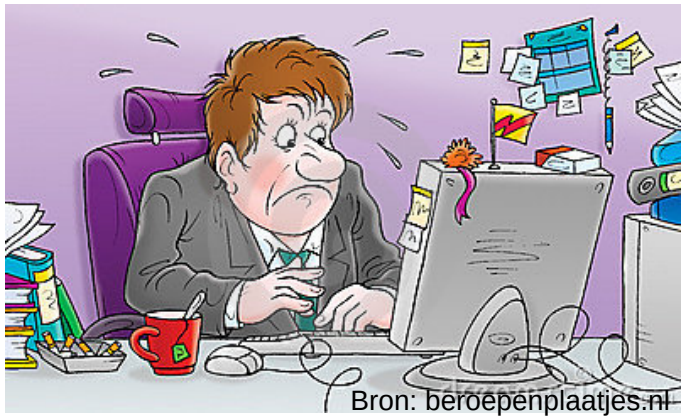
Casus (1)

- Anton (42 jaar), boekhouder full-time, bij middelgroot bedrijf
- Enigskind, getrouwd (vrouw werkt), twee zonen (8,11)

Bron: beroepenplaatjes.nl

- Vader (75 jr) woont alleen op kleine boerderij, heeft diverse dieren
- Vader heeft 1,5 jaar terug lichte CVA gehad; loopt stuk minder stabiel, heeft cognitieve problemen; verzorgt zichzelf en de dieren niet zo goed meer
- Indicatie thuiszorg is 3 uur (schoonmaak)zorg per week

Casus (2)


Bron: beroepenplaatjes.nl

- Anton gaat elke dag na het werk eerst langs zijn vader; ruimt op, kijkt of hij heeft gegeten, voert dieren, praat even met vader
- In het weekend gaat hij ook elke dag langs, doet boodschappen met vader
- Vrouw en kinderen beginnen te klagen dat hij niet meer meedoet in t gezin
- Anton komt niet meer aan zijn hobby (vissen) toe waar hij rust in kon vinden
- Heeft laatste weken paar keer fout gemaakt die nog corrigeerbaar was; krijgt zijn werk aldoor net niet af
- Voelt zich gestresst en moe

Rolproblematiek bij mantelzorg

Roltheorie (o.a., Rizzo et al., 1970, Meleis, 2000):

- Het niet weten hoe een taak gedaan moet worden (rol ambiguïteit) en botsende werkverantwoordelijkheden (rolconflict) zijn een bron van stress voor werknemers
- Rolduidelijkheid en vermindering rolconflict verhelpen stress door rolproblematiek

Rolproblematiek voor werkenden belast met mantelzorg

- Hoe invulling geven aan de rol van verzorger?
- Hoe de rol van verzorger combineren met werknemersrol en sociaal leven?

→ ‘Zelfhulpcursus voor werkenden belast met mantelzorg’

Interventie: zelfhulp'cursus'

- Online en in digitale vorm (pdf) beschikbaar

- Twee hoofdthema's:
  - 'Voor een ander zorgen'
  - 'Zorg combineren met werk en sociaal leven'

- Oefeningen, tips, en ondersteunende teksten
- Zelfstandig en op eigen locatie te doen

- Kosteloos beschikbaar (afhankelijk van onderzoeksresultaten)
- Gefinancierd door het Instituut Gak

Ontwikkeling E-zelfhulpcursus

Stap 1. Literatuuronderzoek naar relevante interventies

Stap 2. Inhoudsanalyse, omzet, gebruikerstest

Stap 3. Definitieve interventie

Stap 4. Onderzoek effectiviteit interventie (RCT)

Bestaande Interventies

1. Role clarity intervention (Schaubroek et al., 1993)
2. Stressmanagement (Eisen et al., 2008)
3. Adapt-method (Washington et al., 2011)
4. General strategies (Barbosa et al., 2009)
5. Learning to become a family caregiver program (Ducharme et al., 2009, 2011)

Ontwerpen van de interventie

1. Inhoudsanalyse toonde relevante interventiedelen om in zelfhulpvorm voor werkenden vorm te geven

2. Selectie van interventiedelen, en omzet naar:

   - Nederlands
   - Zelfhulpvorm
   - Ingekorte versie

3. Resultaat gebruikerstest: teksten toepasbaar en input voor verbeteringen

De E-zelfhulpcursus

Voor een ander zorgen

- ‘Ik als verzorger’
- Zorgtips & trucs
- Aan de slag met moeizaam gedrag
- Helpende gedachten
- Zorg voor mijzelf
- Omgaan met de ander
- Minder stress

Zorg met werk en sociaal leven

- Kneltest
- Tips voor combineren zorg met werk
- Planning & grenzen bewaken
- Combineren op maat
- Hulp inschakelen

De E-zelfhulpcursus

Voor een ander zorgen

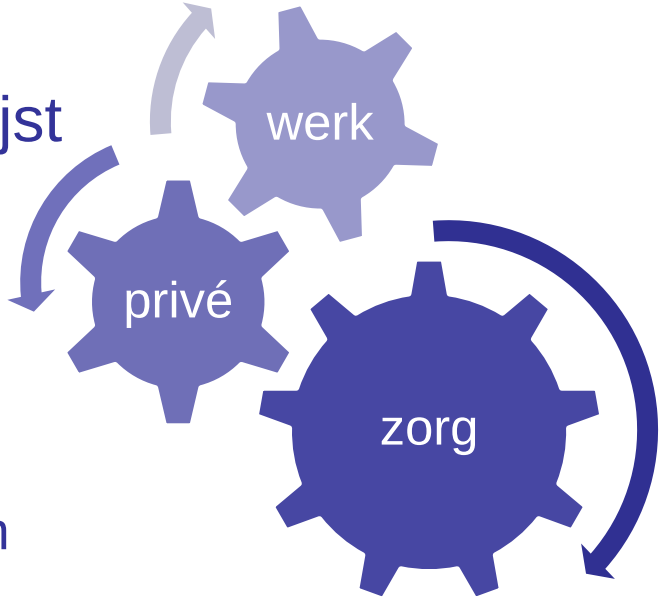
- 'Ik als verzorger'
- Zorgtips & trucs
- Aan de slag met moeizaam gedrag
- Helpende gedachten
- Zorg voor mijzelf
- Omgaan met de ander
- Minder stress

Zorg met werk en sociaal leven

- Kneltest
- Tips voor combineren zorg met werk
- Planning & grenzen bewaken
- Combineren op maat
- Hulp inschakelen

Kneltest

- gebaseerd op bestaande vragenlijst werk-privé balans (3 dimensies):



Vb.items (Nee/Ja): Komt het voor dat…

1. Uw prestaties op het werk verminderen door problemen met degene voor wie u zorgt?
2. U zich moeilijk kunt concentreren op het zorgen voor de ander, omdat u zich druk maakt over werkzaken?
3. U bij partner/vrienden/familie prikkelbaar bent, omdat de zorg die u verleent veeleisend is?

ZORG COMBINEREN MET MIJN WERK EN SOCIALE LEVEN 1

Tips voor het combineren van zorg met werk

Het doel van dit onderdeel is u tips te geven voor het combineren van zorg met werk. Hieronder vindt u de tips.

Welke tips vindt u nuttig? Wat gaat u doen?

TIP 1 Ga het gesprek met uw leidinggevende aan

TIP 2 Ga in gesprek met de vertrouwenspersoon

TIP 3 Zoek naar, en vraag om, bedrijfsvoorzieningen

TIP 4 Probeer verdere oplossingen te vinden

De E-zelfhulpcursus

Voor een ander zorgen

- ‘Ik als verzorger’
- Zorgtips & trucs
- Aan de slag met moeizaam gedrag
- Helpende gedachten
- Zorg voor mijzelf
- Omgaan met de ander
- Minder stress

Zorg met werk en sociaal leven

- Kneltest
- Tips voor combineren zorg met werk
- Planning & grenzen bewaken
- Combineren op maat
- Hulp inschakelen

ZORG COMBINEREN MET MIJN WERK EN SOCIALE LEVEN

2 Hulp inschakelen

Wilt u hulp om zorg met uw werk en sociaal leven beter te kunnen combineren?
Het doel van dit onderdeel is u te helpen met het vinden van hulp indien nodig.

Voor het organiseren van hulp zijn vier dingen belangrijk om te bedenken:

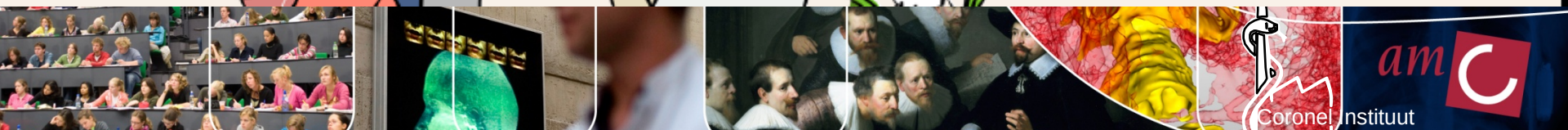
1 Wat voor hulp heb ik nodig?
2 Welke persoon kan mij het beste helpen?
3 Hoe kan ik het beste om hulp vragen?
4 Waar kan ik terecht indien het mij niet zelf lukt?

Hier kunt u nu mee aan de slag gaan.

1 Wat voor hulp heb ik nodig?

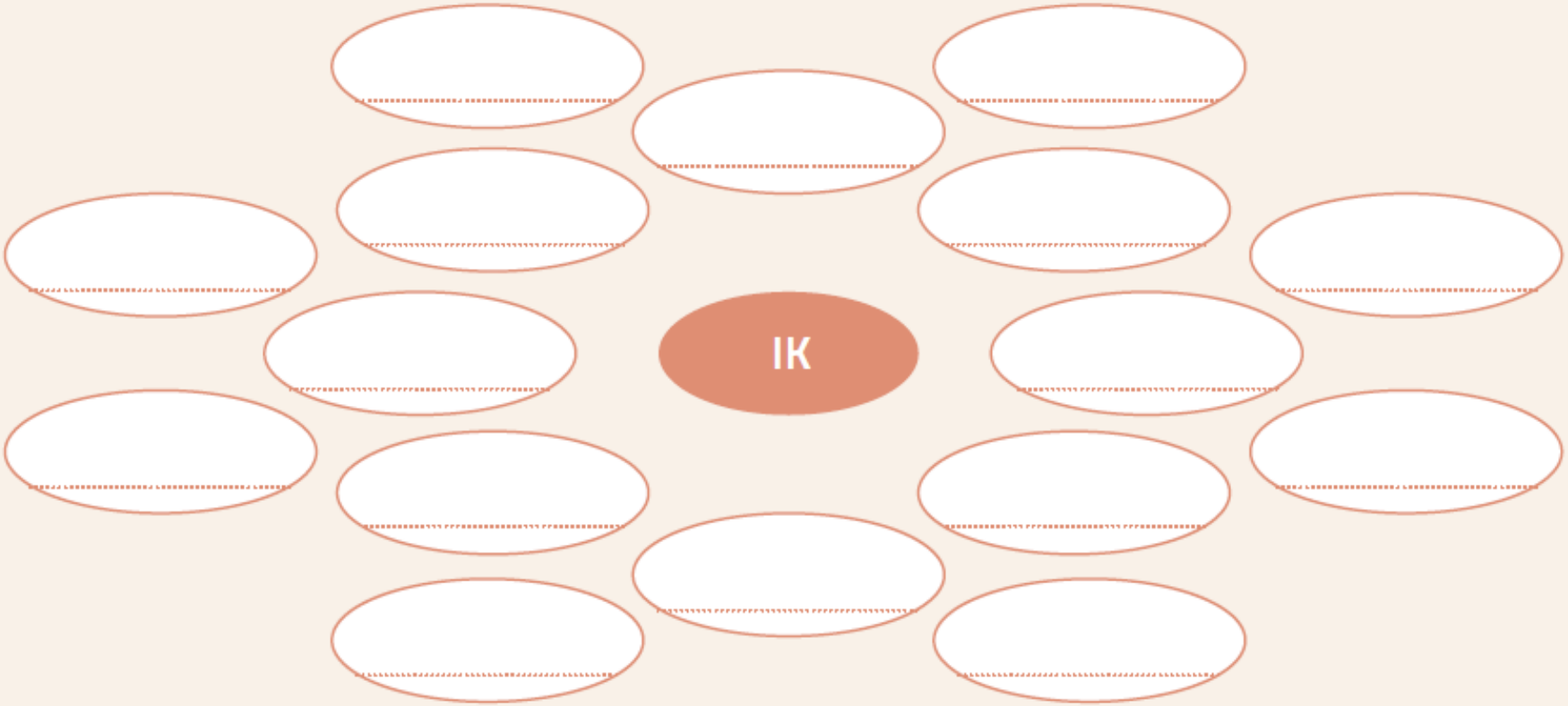
Zet een kruisje in het bolletje bij het type hulp waar u behoefte aan heeft:

- ○ Emotionele steun (een luisterend oor, iemand die mij moed inspreekt, etc.)
- ○ Middelen of diensten (geld, huishoudelijke hulp, hulp met boodschappen etc.)
- ○ Informatie (advies, suggesties, etc.)
- ○ Tijd voor afleiding en sociale activiteiten (hobby, bezoekje aan familie of vrienden, etc.)
- ○ Anders, namelijk



2 Wie zou mij kunnen helpen?

Door de juiste persoon te vragen vergroot u uw kans op het krijgen van de juiste hulp.
Wie zijn de mensen om u heen (familie, vrienden, buren, collega's) die u zouden kunnen helpen?
Schrijf nu de namen rondom uzelf in het figuur hieronder, degenen die het dichtst bij u staan het meest dichtbij uzelf.

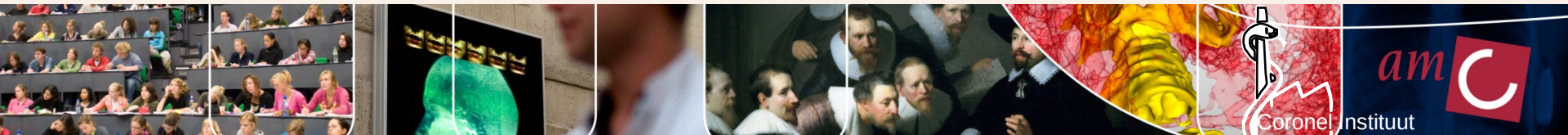


Wie kan u waar mee helpen? Vul in:

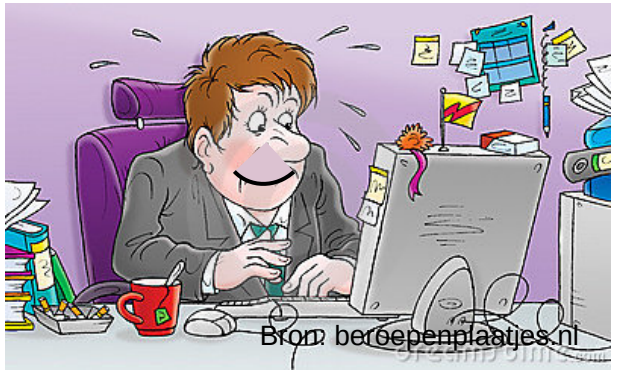
Ik heb nodig...	Wie mij kan helpen is...	Prettig aan deze persoon is...

3 Hoe en wanneer kan ik het beste om hulp vragen?

Vraag ook echt om de hulp, om hulp vragen mag altijd.



Hoe is het met Anton gegaan na de cursus?



Kneltest: zorg-privé gaf problemen in het gezin en zorg-prive issues zorgden voor meer stress en fouten in het werk

Werkafspraken:

- Hij verdeelt zijn werkuren anders in de week: 4 dagen van 9 uur ipv 5 dagen 8 uur

Zorg inschakelen:

- Thuiszorgindicatie uitgebreid naar 5 uur; met 2x avond-check
- Op zondag gaat hij met zijn zonen vissen; zijn vrouw gaat dan naar zijn vader
- Op zaterdagmorgen gaan ze met het hele gezin boodschappen doen en dan samen naar de boerderij

Take home messages

- Mantelzorg verstoort de inspanning-herstel balans op diverse wijzen
- Mantelzorgers hebben last van zowel disbalans als (extra) stress

- Laat mantelzorgers niet uitgeblust worden maar goed toegerust zijn!
- Download de cursus en bied het aan:

  http://45.gs/zelfhulpcursus-werk-en-mantelzorg