

Plan van aanpak Tijdcontingent en SMART

Het begrip 'Tijdcontingent'

Bij pijnklachten blijkt een aanpak die omschreven kan worden als 'tijdcontingent' minder vaak tot chronische klachten te leiden dan de traditionele, klachtgerelateerde aanpak. De term tijdcontingentie betekent dat er sprake is van een planmatige in tijd stapsgewijze opbouw van uren en taken. In een tijdcontingent schema of behandelplan worden opdrachten en consulten van tevoren uitgezet en gepland. Werkactiviteiten worden 'stapsgewijs' opgebouwd. Het einddoel ten aanzien van werkinpassing wordt vooraf vastgesteld.

Essentieel verschil met de klachtgerelateerde aanpak is, dat het in de tijdcontingente aanpak niet meer van de klachten van de arbeidsongeschikte medewerk(st)er afhangt of hij/zij ergens wel of niet aan toe is. De koppeling tussen klacht en activiteiten niveau wordt vermeden omdat juist in deze koppeling het risico besloten ligt dat niet adequate (pijn-)vermijdingsreacties, het herstelproces stagneren.

Planmatige stapsgewijze opbouw is dus van wezenlijk belang.

Klachten bewegingsapparaat

Hier is het advies om te proberen hoe ver iemand kant gaan voordat de klachten dwingen te stoppen niet meer wenselijk. Het is niet verstandig om de mate waarin men actief is, te laten afhangen van het hebben van klachten. Doet men dit wel dan raakt men in een negatieve spiraal van pijn, bewegingsangst, inactiviteit, conditieverlies en eerdere overbelasting bij een volgende activiteit.

Psychische klachten

De effectiviteit van terugkeer naar werk met psychische klachten wordt het meest vergroot doordat mensen succeservaringen hebben. Het maken van een gradueel tijdcontingent werkherlevingsplan kan daar al enorm bij helpen. Daarbij moet een optimale balans worden gezocht tussen 'uitdagende situaties of taken waar mensen iets van kunnen leren' en makkelijke/ veilige taken'. Houd bij de keuze van de 'veilige' taken rekening met de positieve kanten van werk, die aansluiten bij het klachtenniveau van de medewerker. Zorg bijvoorbeeld voor werk dat structuur biedt, niet te veel concentratie vraagt, waar mogelijkheden zijn voor zingeving en positieve sociale ervaringen.

Lees verder



Om mensen voor te bereiden op 'uitdagende situaties' kan het belangrijk zijn mensen in een fictieve situatie te laten oefenen (met bijvoorbeeld 'nee zeggen' tegen collega's). Daarnaast is het zinvol om mensen te laten anticiperen op tegenslag, die bij dergelijke uitdagende situaties zeker af en toe voorkomen. "Wat zou je doen als... gebeurt". Op die manier zorg je dat mensen niet te snel weer uit het veld geslagen raken. Houd mensen wel voor dat problemen die zich manifesteren in het werk, uiteindelijk het beste ook daar opgelost kunnen worden. Het opbouw-schema bij psychische klachten is niet anders dan bij lichamelijke klachten. Je begint met de 'veilige' taken en bouwt volgens een **vooraf** gemaakt plan de taken op van veilig stapsgewijs naar normaal uitdagende taken.

Regelruimte in stappenplan

Soms valt de praktijk net iets tegen. Belangrijk is dan even gas terug te nemen. Dit mag de medewerker in samenspraak met de werkgever doen als dat ook in het advies van de arbodienst is opgenomen. Gas terugnemen betekent dat de medewerker bijvoorbeeld 1×2 weken of 2×1

week het stappenplan kan verlengen. Dit kan in iedere re-integratiestap met een maximum van bijvoorbeeld **2** weken over het gehele re-integratietraject. De arbodienst geeft een indicatie van de duur van de regelruimte (bijvoorbeeld totaal **1** $\times$ **1** week of **1** $\times$ **2** weken).

Resultaat

Een tijdcontingente SMART geformuleerde plan van aanpak, interventies en begeleiding hebben een aangetoonde meerwaarde bij het verkorten van de verzuimduur en het versnellen van reïntegratie.

Resumerend

Een tijdscontingente aanpak is een krachtige aanpak om te voorkomen dat ziekteverzuim en dus reïntegratie stagneert op klachtenbeleving. Deze aanpak biedt een houvast doordat er een duidelijk haalbaar plan van aanpak is opgesteld. In feite zijn de afspraken in het tijdcontingente schema SMART vastgesteld en onafhankelijk van klachtenbeleving.

U legt het vooraf vast:

1. het einddoel (bijvoorbeeld volledige werkhervatting in eigen werk)
2. het stappenplan ten aanzien van het opbouw van taken en uren
3. het eindmoment van volledige werkhervatting in eigen werk
4. evaluatiemomenten

Voorbeeld

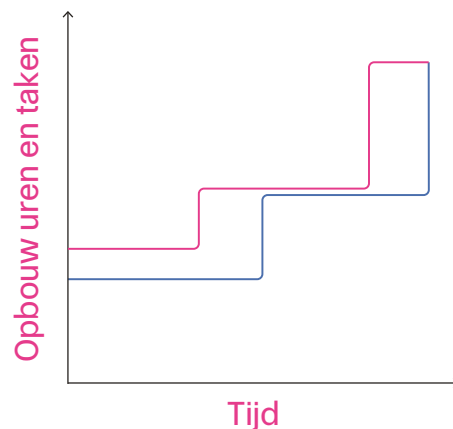
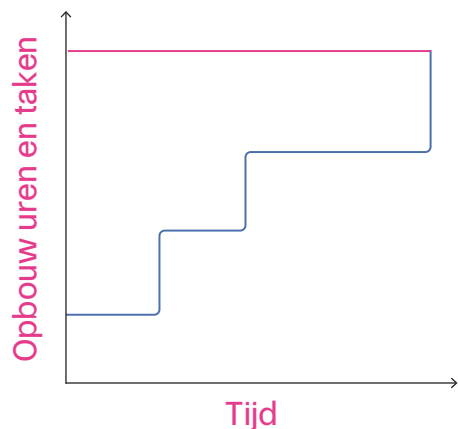
Een voorbeeld van een tijdcontingent schema is op de volgende pagina grafisch weergegeven.

Lees verder 

Varianten van opbouw

Er bestaan eigenlijk twee varianten van tijdcontingente werkhervatting. Variant I combineert een geleidelijke opbouw van uren met geleidelijke

uitbreiding van taken. Variant II start met volledige start van het werk in uren maar wel een geleidelijke opbouw van taken in het werk.



— urenopbouw — taakopbouw

Een voorbeeld van een tijdcontingent werkhervattingplan

Uren per week

40					taak 1
35					taak 2
30				taak 1	taak 3
25				taak 2	taak 4
20			taak 1	taak 3	taak 5
15		taak 1	taak 2	taak 4	
10	taak 1	taak 2	taak 3	taak 5	
5	taak 2	taak 3	taak 4		
0	AT-basis	Loonwaarde?	Loonwaarde?	Loonwaarde?	Loonwaarde?
Periode:	week 1, 2	week 3, 4	week 5, 6	week 7, 8	week 9
Acties:	* week 2 evaluatie	* week 4 evaluatie	bedrijfsarts	week 8 evaluatie	einde-evaluatie

Lees verder →

Zoals je ziet in voorgaande tijdbalk worden er **vooraf** duidelijke tijdsafspraken gemaakt en doelen geformuleerd. Dit zal zowel voor werkgever als ook voor medewerker een houvast zijn, op basis waarvan de uitbreiding zal plaatsvinden. Het uiten van klachten zal niet direct een reden mogen zijn om een stap terug te zetten. Wanneer klachten langere tijd geuit worden, dienen deze uiteindelijk wel gemeld te worden aan de bedrijfsarts, echter het direct inschakelen van de bedrijfsarts is niet nodig, als deze ook op de hoogte is van uw afspraken.

Overigens is het niet zo dat een tijdcontingent reïntegratieplan altijd 9 weken moet duren. Vaak kan het korter, bijvoorbeeld in een periode van 2-3 weken. In meer bijzondere situaties kan het enkele weken langer duren. In zeer bijzondere situaties wordt een tijdtraject van 3-4 maanden gereserveerd. Dit laatste kan bijvoorbeeld het geval zijn na een opname in de psychiatrische kliniek en weer geleidelijke terugkeer in het werk.

Meer informatie

Wil je meer weten over dit onderwerp? Neem contact op met je klantteam.
T: 088 277 89 81 E: info@zorgvandezaak.nl I: www.zorgvandezaak.nl