

Werkhervattingsplan: instructie voor de vitaliteit- en re-integratiecoach

Het werkhervattingsplan wordt geïntroduceerd tijdens de derde afspraak tussen de cliënt en de vitaliteit- en re-integratiecoach. Hieronder staat beschreven hoe je dit kunt aanpakken en begeleiden.

Introduceren van het werkhervattingsplan

Houdt bij het introduceren van het werkhervattingsplan een aantal zaken in het achterhoofd:

- * Niet de ziekte of klacht bepaald of iemand verzuimt. Bij iedere aandoening zijn er namelijk mensen aan te wijzen die volledig werken en mensen die niet werken. Dat is een keuze die iemand maakt, deze keuze wordt onder andere beïnvloed door iemands coping, sociale context, en dergelijke.
- * De klacht is dus een gegeven, maar de impact op werk is een gespreksonderwerp. Kijken naar wat wel mogelijk is.
- * Werken heeft een positieve invloed op gezondheid en welzijn.
- * Werken draagt bij aan structuur van de dag, en sociale verbondenheid.
- * Door te starten met kleine activiteiten groeit het zelfvertrouwen en de zelfwaardering.
- * Werken zorgt voor financiële stabiliteit.
- * Werken zorgt voor zingeving, een hogere kwaliteit van leven, en een betere algehele gezondheid op de lange termijn.
- * Hoe langer iemand weg is van zijn werk, hoe moeilijker het is om weer te starten. Dus hoe dichter de medewerker bij het werk blijft, hoe lager de drempel om terug te keren.

Je kunt het werkhervattingsplan als volgt introduceren:

- **Presentatie van het document:** Open het werkhervattingsplan op je laptop of gebruik een geprinte versie. Leg het document uit aan de cliënt en geef aan dat hij of zij dit zelfstandig thuis mag invullen. Maak hierbij duidelijk dat het een hulpmiddel is om na te denken over de opbouw van uren en taken bij de werkhervatting. Wijs de cliënt op een maximale tijd die besteed mag worden aan het invullen, om overbelasting te voorkomen.
- Leg uit dat het uitgangspunt is om eerst op te bouwen in uren in passend werk. Client moet zelf nadenken wat passend werk kan zijn, welke taken denkt client te kunnen uitvoeren. Het doel is om succeservaringen te krijgen, waardoor het zelfvertrouwen groeit om verdere stappen te maken. Door op deze manier het arbeidsritme te behouden, zal dat leiden tot sneller herstel.
- **Individuele begeleiding:** Als je merkt dat de cliënt moeite heeft met het zelfstandig invullen van het plan, bijvoorbeeld door cognitieve uitdagingen, kan het nuttig zijn om een aparte sessie te wijden aan het invullen van het werkhervattingsplan. In deze sessie kan de vitaliteit- en re-integratiecoach de cliënt stap voor stap begeleiden en coachen bij het opstellen van een realistisch plan.



Op de site [arbeidsdeskundigen.nl](https://www.arbeidsdeskundigen.nl) heb je een hulpmiddel beschrijving van de arbeidsbelasting. Met o.a. beschrijving van termen als voorspelbare werksituatie.

<https://www.arbeidsdeskundigen.nl/akc/kennis/leidraden-en-richtlijnen/document/4462>

Begeleiding bij urenopbouw en takenopbouw

Wanneer de cliënt terugkomt met een ingevuld werkhervattingsplan, bespreek je dit samen. Hierbij is het van belang om aandacht te besteden aan:

- Let goed op **passende taken**. Zodra het volledig aantal werkuren is behaald, kan het aangepaste werk geleidelijk worden vervangen voor oorspronkelijk werk.
- **Takenopbouw**: Je kan takenopbouw inzichtelijk maken. Wekelijks een stap vooruit in de tijd die aan bepaalde taken wordt besteed, of het tempo waarin deze worden uitgevoerd, laat zien dat er vooruitgang wordt geboekt in het re-integratieproces.
- **Variatie in taken en taakbelasting**: Bespreek of de cliënt taken met of zonder deadlines op zich neemt, en of het verstandig is om cognitief complexere taken af te wisselen met eenvoudigere taken. Variatie in werkzaamheden kan helpen om overbelasting te voorkomen.
- **Verdeling van uren over dagen**: Stimuleer de cliënt om de uren gelijkmatig te verdelen over alle werkdagen. Bijvoorbeeld, in plaats van twee dagen 4 uur te werken, kan de cliënt beter 4 dagen 2 uur werken. Dit helpt bij het opbouwen van een vast werkritme en creëert ruimte voor ontspanning, beweging en andere herstelactiviteiten.

Voorbeelden van urenopbouw

Hier zijn enkele concrete opbouwschema's die je kunt bespreken met de cliënt:

- **Wekelijkse opbouw**: In week 1 voor 25% in aangepast werk, in week 2 voor 50%, in week 3 voor 75%, in week 4 voor 100% van de contracturen. In aangepast werk, rekening houdend met de beperkingen.
- **Dagelijks opbouw**: Iedere dag steeds een kleiner percentage toevoegen, om zo ook in 4 weken op 100% van de contracturen te zitten. In aangepast werk, rekening houdend met de beperkingen.
- **Blokwerken**: Werken in blokken van bijvoorbeeld 2 uur, gevolgd door 1 uur pauze, en dan weer 2 uur werken.
- **Kalenderplanning**: Cliënten kunnen gebruik maken van weeknummers in de jaarplanning om inzicht te krijgen in wanneer ze weer volledig, 100%, in uren aan het werk kunnen zijn. Dit biedt ook voorspellende waarde voor verdere planning.

De 5 T's voor het opstellen van het werkhervattingsplan

Het werkhervattingsplan kan gestructureerd worden aan de hand van de volgende vijf elementen:

1. **Tijd**: Wanneer werk je en voor hoelang? Maak een opbouwschema van week tot week.
2. **Taken**: Welke werkzaamheden voer je uit en met welke taken begin je? Wat moet je voorbereiden?



3. **Tempo:** Hoeveel werk verricht je in de afgesproken tijd? Wat is het werktempo?
4. **Thema:** Wat ga je anders doen dan voorheen? Identificeer valkuilen en uitdagingen.
5. **Toetsen:** Hoe en wanneer evalueer je jouw voortgang en kijk je terug op de gestelde doelen?

Voorbereiding werkgeversgesprek

Help de cliënt zich voor te bereiden op een gesprek met de werkgever over het werkhervattingsplan. Bespreek samen wat de cliënt wil vertellen, welke inzichten of veranderingen hij of zij tijdens het re-integratieproces heeft opgedaan, en welk gedrag de cliënt wil laten zien. Daarnaast is het belangrijk om te bespreken wat de cliënt nodig heeft van de werkgever om het werkhervattingsplan succesvol uit te voeren. Dit zorgt voor een constructiever gesprek en een heldere afstemming van verwachtingen.

Op deze manier wordt het werkhervattingsplan niet alleen een praktisch hulpmiddel, maar ook een middel om de communicatie en samenwerking met de werkgever te versterken tijdens het re-integratietraject.

Kernboodschap

Door **snel terug te keren naar volledige contracturen** in aangepast eigen werk dan wel tijdelijk vervangend ander werk, bevorderen we het herstel en verkorten we het verzuim.

Zie verder Bijlage 1. De Piramide Methode

