

Ziek of niet?

Ik ben ongeduldig, dat weet inmiddels iedereen. Tegenwoordig word ik op straat aangesproken over mijn ongeduld, ik heb blijkbaar een gevoelige snaar geraakt. In de winkel komt de bediende aangerend, want ik ben ongeduldig, en bij de supermarkt mag ik voor. Het heeft voor mij dus wel zin gehad er wat over te schrijven.

Het wordt dus tijd over een andere eigenschap van mij te spreken, want dan kan ik daar mijn voordeel mee doen (grapje!).

Na het laatste krantenstukje stond mijn vrouw in de lift met een tweetal dames. Deze dames waren commentaar aan het geven op die dokter Beeker die van die stukjes in de krant schrijft en alles "beter weet". Helaas hielden ze er mee op toen mijn vrouw herkend werd. En ik hoorde dat er naar aanleiding van mijn opmerkingen over het beter stroomlijnen van de dienstverlening tussen huisarts en apotheek nogal gemord werd door deze en gene, zo van: "Als wij bellen is ie er nooit."

Kijk, dat irriteert mij dus. Ik vind dat als je commentaar hebt je dat gewoon in mijn gezicht zou moeten zeggen. Ik vind mezelf namelijk helemaal niet te goed om van kritiek te leren. Het komt regelmatig voor dat ik een mail krijg of dat mijn patiënten mij aanspreken op iets dat niet goed is gegaan. Dat kan bijna niet anders als je bijna drieduizend patiënten hebt. En degenen die ooit kritiek leverden weten dat dat uiteindelijk tot een betere verstandhouding heeft geleid. Maar ik kan niet tegen kritiek en opmerkingen achter mijn rug.

Omdat ik daar zo gevoelig voor ben zou ik nooit in een bedrijf willen werken, zo'n microkosmos met roddelende medewerkers is voor mij een verschrikking. Toen ik tijdens mijn opleiding in een groot ziekenhuis werkte, merkte ik dat de arts-assistenten naar de heren artsen likten en naar de co-assistenten (zoals ik) traptten. Daar kan ik niet tegen, onrecht en oneerlijk.

Maar blijkbaar zijn er meer mensen die daar niet tegen kunnen, want zo'n twee keer per week krijg ik patiënten op het spreekuur die door hun werksituatie overspannen zijn geraakt. En dat levert moeilijke situaties op, want niemand ziet dat je ziek bent en hoe ga je er mee om dat je opeens niet meer kunt functioneren binnen de omgeving waar iedereen je kent als medewerker?

Allereerst even wat over overspannen, want wat is dat eigenlijk?

Eerder heb ik geschreven over het Amerikaanse zakboek van de psychiatrie, het zogenaamde Dsm-boekje. In het Dsm-boekje staan alle geestelijke ziektebeelden beschreven in de vorm van een definitie en bijbehorende kenmerken.

Overspannen heet daar "burn-out", het zijn niet voor niets Amerikanen, en wordt beschreven als een aanpassingsstoornis in de balans tussen draaglast en draagkracht. Er is dus een belastbaarheid (draagkracht) van ieder als individu en deze draagkracht wordt bepaald door je persoonlijkheid en hoe je daardoor met stress (draag-

last) omgaat. De draaglast wordt bepaald door de mate van stress, maar ook bijvoorbeeld door de mate van steun in je werkomgeving.

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek zijn 12 op de 100 huisartsenbezoeken gerelateerd aan werkstress en komen er op jaarbasis 10.000 mensen in de WAO op basis van werkstress.

De klachten van een overspannenheid kunnen bestaan uit; vermoeidheid, slecht slapen, pijn (hoofdpijn, maagpijn), duizelingen, concentratiestoornissen, paniek, angst, hartkloppingen en hyperventilatie.

Als je bovenstaand lijstje doorleest valt op dat al deze klachten ook bij



een depressie voorkomen en dat is niet toevallig. Volgens het Dsm-boekje wordt het verschil tussen een burn-out en een depressie gegeven door de tijdsduur: Een burn-out als aanpassingsstoornis duurt drie maanden, een depressie langer. Goed, je bent uiteindelijk vastgelopen op je werk en je voelt je angstig, onzeker en paniekerig en uiteindelijk ben je van je werk gevlucht (want zo gaat het meestal).

Wat nu?

De meeste mensen schamen zich vreselijk en durven bijna niet hun huisarts onder ogen te komen, maar dat is onterecht. Juist in deze fase is een bezoek aan de huisarts heel belangrijk. Om te begrijpen hoe dat zit moet ik wat vertellen over de "Wet Poortwachter".

De Wet Poortwachter

In deze wet uit 2002 staat beschreven wat de taken zijn van de werknemer, de werkgever en de controlerende instantie (Arbo). Het doel van de wet is meer duidelijkheid te creëren over

ieders taken en, vergeet dat niet, de zieke werknemer zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen (dat noemen ze reïntegratie).

Het werkt als volgt:

- De medewerker meldt zich ziek.
- De werkgever meldt dit aan de Arbodienst.
- Binnen zes weken moet de Arbodienst een advies uitbrengen over de kansen op herstel en de te verwachten ziekte duur.
- Rond de zesde week moeten de werkgever, de werknemer en eventueel de Arbo-arts samen een plan van aanpak (reïntegratieplan) maken, waarin beschreven staat hoe

- En er volgt niet automatisch een WAO-uitkering na een jaar ziekte, want in gezamenlijk overleg kunnen werkgever en werknemer om een jaar uitstel verzoeken.

Zoals uit bovenstaand blijkt rust er nogal wat verantwoordelijkheid op de schouders van alle partijen en dit levert in de praktijk de volgende situatie op:

Mijn patiënt komt een week na de ziekmelding op het spreekuur, nou u raad het al, overspannen! Dat accepteren kost al een paar weken, en zoals uit de Dsm blijkt kan het wel drie maanden duren.

Maar ondertussen denkt de Arbo-arts: Ik moet binnen zes weken advies uitbrengen, dus laten we maar eens een controleur langsturen.

NB: Zo'n controleur is geen arts en als zodanig niet gehouden aan de geheimhoudingsplicht. Het is niet verstandig in detail je ziekte bespreken. De patiënt voelt dat op dat moment als ongewenste druk, hij is ziek en wil helemaal niet met dit soort administratieve ellende worden geconfronteerd.

Maar de Arbo-arts moet die melding doen binnen zes weken en stuurt dus een uitnodiging voor een gesprek. Ondertussen moet de werkgever, samen met de werknemer, een reïntegratieverslag gaan maken, dus die nodigt de zieke ook maar eens uit voor een bezoek.

Nou geloof me, als je overspannen bent is het onthouden van de datum van de afspraak al moeilijk.

Ik kan nog even doorgaan zo, maar uit voorgaande moge duidelijk zijn dat de Wet Poortwachter in de situatie van een burn-out qua tijdsplan niet aansluit bij het ziekteverloop. En daarom is de coördinerende rol van de huisarts zo belangrijk!

Aan de andere kant is in de Wet Poortwachter ook de verantwoordelijkheid van de zieke duidelijk omschreven. Belangrijk is dat de zieke alles in het werk stelt weer beter te worden. En zoals we in het Dsm-

boekje kunnen lezen is de zieke niet alleen ziek geworden door de stressoren (stressfactoren) maar ook door de draagkracht (persoonlijkheid) en het is dus zijn of haar verantwoordelijkheid daar wat mee te doen.

In de praktijk zal dat betekenen dat de huisarts de zieke naar een psycholoog zal verwijzen en dat de zieke zijn best zal moeten doen beter te worden. De werkgever zal de zieke in staat moeten stellen zichzelf te genezen en zal dus tijd voor zo'n therapie vrij moeten maken.

Ik kom op mijn werk regelmatig in aanraking met mensen die op hun werk ziek zijn geworden en het is mijn taak, als huisarts, daar een adviserende en gezondheidsbevorderende rol in te spelen. Dat is een lastige rol, tussen onbegrip en argwaan, tussen werknemer en werkgever, angst en onzekerheid bij de zieke en soms onwil bij één van de partners in de zin van de onwil of onmacht te veranderen (zowel werknemer als werkgever). Ik ben blij dat ik mijn eigen zaak heb!

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl - www.drbeeker.nl