

Waarom onderzoek bij vermoeidheidsklachten?

Aanhoudende vermoeidheid is een veel voorkomende klacht in de Nederlandse werkende populatie. Vermoeidheidsklachten kunnen gevolgen hebben voor het persoonlijk, beroepsmatig en sociaal functioneren. Deze beperkingen kunnen leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

De afgelopen jaren zijn er verschillende programma's ontwikkeld voor mensen met aanhoudende vermoeidheid. Het doel van deze programma's is om het activiteitsniveau te verbeteren en re-integratie te bevorderen. De effectiviteit van deze behandeltrajecten is echter nog niet wetenschappelijk onderzocht.

Wat werd er onderzocht?

In het onderzoek werd het effect van drie bestaande begeleidingsprogramma's onderzocht. Het onderzoek werd uitgevoerd bij mensen met aanhoudende vermoeidheidsklachten en participatieproblemen (problemen in het dagelijks leven) die zich nieuw aanmeldten bij één van de drie deelnemende begeleidingstrajecten.

Deelnemers zijn gevolgd gedurende het programma en na afloop. Door middel van vragenlijsten werd de mate van vermoeidheid, functionele beperkingen, arbeidsparticipatie en fysiologisch evenwicht gemeten. Op basis van het onderzoek is het niet mogelijk om een uitspraak te doen welk traject het beste werkt vanwege de verschillen in doelgroep.

Drie begeleidingstrajecten

Traject 1: Energy Control te Weesp.

Doelgroep: mensen die zichzelf aanmelden en zelf het programma financieren.

In totaal volgden 34 deelnemers een 18 weken (3x/week) fysieke training gericht op opbouw van uithoudingsvermogen, ontspannings- en ademhalingsoefeningen.

Traject 2: Reaplus te Dordrecht

Doelgroep: werknemers verwezen door bedrijfsarts, programma wordt door werkgever gefinancierd.

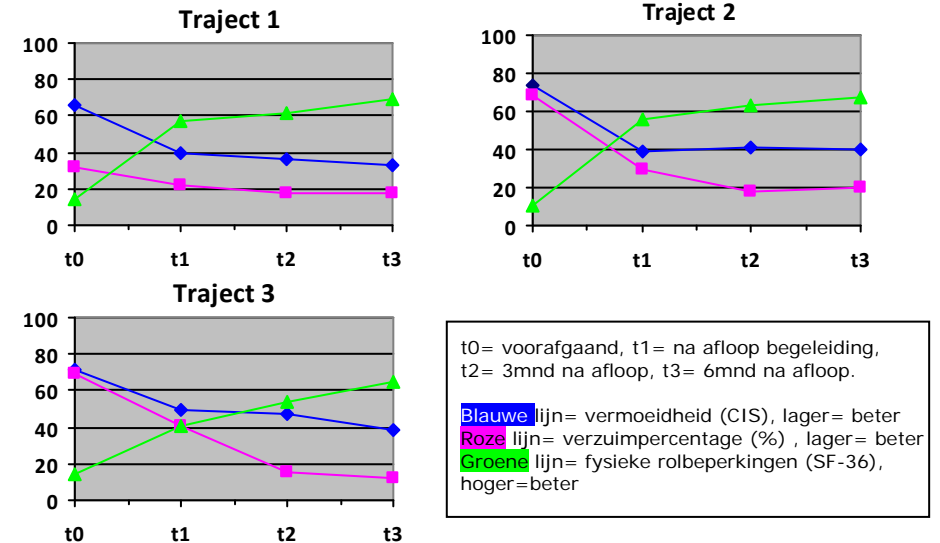
In totaal hebben 30 deelnemers gedurende 18 weken (afbouwend van 3x/week naar 1x/week) het programma gevolgd bestaande uit fysieke training gericht op opbouw van uithoudingsvermogen, cognitief gedragsmatige sessies en terugkeer naar werk sessies.

Traject 3: Winnock met 10 vestigingen in Nederland.

Doelgroep: werknemers verwezen door bedrijfsarts, programma wordt door werkgever gefinancierd.

In totaal volgden 44 deelnemers, afhankelijk van hun verzuimduur, een programma van 4, 5 of 6 weken (1^{ste} weken 5x/week daarna afbouwend) met cognitief gedragsmatige sessies, geleidelijke opbouw van activiteiten en terugkeer naar werk sessies.

Wat is het effect van de drie begeleidingsprogramma's?



Vermoeidheid, Arbeidsparticipatie en Functionele beperkingen

Bij alle drie de trajecten zijn de deelnemers na afloop van het programma, drie en zes maanden later gemiddeld minder vermoeid ten opzichte van voor de start van de trajecten. Ook verzuimen deelnemers gemiddeld minder van werk na afloop, drie en zes maanden na afloop van de drie trajecten ten opzichte van voor de start.

Na afloop van de begeleiding functioneren deelnemers van de drie trajecten gemiddeld beter op fysiek vlak, hebben minder fysieke en emotionele rolbeperkingen, voelen zich vitaler en hebben een betere mentale gezondheid, maar functioneren niet beter op sociaal vlak.

Fysiologisch evenwicht

Deelnemers van traject 1 en 2 hebben direct na afloop van het traject een verbeterd fysiologisch evenwicht (hogere hartslagvariabiliteit en lagere ademhalingsfrequentie) ten opzichte van voor de start van het traject. Bij deelnemers van traject 3 is zes maanden na afloop van het traject geen verbetering van het fysiologische evenwicht waargenomen.

Hoe ervaren deelnemers de gevolgde begeleiding?

Van de deelnemers van traject 1 geeft 54% aan dat de begeleiding gedeeltelijk tot helemaal heeft geholpen belemmeringen op de werkplek te verminderen. Bij traject 2 is dit 88% en bij traject 3 is dit 73%.

Deelnemers geven in een interview aan dat ze door de programma's inzicht hebben gekregen in eigen beperkingen en mogelijkheden, dat ze hebben geleerd grenzen aan te geven en dat ze fysiek sterker zijn geworden. Waardoor functioneren in het dagelijks leven is verbeterd.

Conclusies

- De drie arbo-begeleidingsprogramma's verminderen vermoeidheid en functionele beperkingen en verbeteren arbeidsparticipatie bij langdurig vermoeiden.
- Het fysiologische evenwicht veranderd in de verwachte richting.
- Meer dan tweederde van de deelnemers vinden het gevolgde traject gedeeltelijk tot volledig effectief op het verminderen van belemmeringen in de werksituatie.
- Deelnemers geven aan dat het verkrijgen van inzicht in eigen mogelijkheden en beperkingen invloed heeft op het functioneren.

Aanbevelingen

- Meer aandacht voor het inzetten van arbo-begeleidingsprogramma's die gericht zijn op verbeteren van cognitief en fysiek functioneren van mensen met aanhoudende vermoeidheidsklachten.
- Onderzoek naar de langer termijn effecten van arbobegeleiding bij aanhoudende vermoeidheid is noodzakelijk.

Wie werkte mee aan het onderzoek?

Dit onderzoek werd uitgevoerd door het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, afdeling van het Academisch Medisch Centrum (AMC) te Amsterdam. Het projectteam bestond uit: Drs. Margot C.W. Joosen, Prof. dr. Monique H.W. Frings-Dresen en Dr. Judith K. Sluiter. Het onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Het onderzoek was niet mogelijk zonder medewerking van de drie betrokken begeleidingstrajecten en alle deelnemers aan het onderzoek.

Meer info? Contactpersoon?

Deze brochure geeft een beknopt overzicht van de resultaten van het onderzoek. Wenst u meer informatie over het onderzoek of het volledige rapport* te ontvangen dan kunt u contact opnemen met:

Drs. Margot C.W. Joosen, tel. 020 566 53 41, m.c.joosen@amc.uva.nl

*Joosen MCW, Frings-Dresen MHW, Sluiter JK. Evaluatie van Arbo-begeleidingsprogramma's voor mensen met aanhoudende vermoeidheidsklachten. Amsterdam; 2008. Rapport nr. 08-03

Aanhoudende vermoeidheid, arbobegeleiding effectief!

Resultaten van een evaluatieonderzoek naar het effect van drie begeleidingsprogramma's voor mensen met aanhoudende vermoeidheidsklachten.



Academisch Medisch Centrum, Amsterdam
Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid

