

# Arbo & Milieu



*Met het oog op uw gezondheid!*

De basis van de werkzaamheden van de sector Arbo & Milieu van de directie Personeel van Erasmus MC is neergelegd in een visie. Uitgangspunten van deze visie zijn dat de klant centraal staat en dat de klant zelfredzaam is. Daaruit volgt dat Arbo & Milieu pro-actief voor instrumenten zorgt die de klant in staat stellen weloverwogen keuzes te maken op het gebied van gezondheid, veiligheid, welzijn en milieu. Arbo & Milieu signaleert en adviseert, ondersteunt en begeleidt afdelingen en individuele medewerkers.

---

Het Preventie Advies Centrum (PAC) van de sector Arbo & Milieu heeft twee belangrijke doelstellingen:

- 1 **Het voorkomen van (langdurig) verzuim.**
- 2 **Re-integratie** van medewerkers in hun eigen werk.

*Het gaat daarbij om medewerkers bij wie sprake is van (dreigend) langdurig verzuim door fysieke en/of psychische klachten\*.*

Het PAC werkt nauw samen met de afdeling Revalidatie en de directie Personeel.

\* een overzicht van mogelijke klachten staat vermeld aan de binnenkant van de folder.

*Voor de leesbaarheid spreken wij in onze folders van 'medewerker' en 'hij'. We bedoelen hiermee nadrukkelijk 'medewerker/ster' en 'hij/zij'.*

# Bijna-ziek? Ziek? Langdurig ziek?

## Het Preventie Advies Centrum (PAC) helpt!

**Loop je al wat langer rond met last van vermoeidheid, rugpijn, pijn in arm, nek, schouder, psychische problemen of een combinatie daarvan? Reageer je anders dan je van jezelf gewend bent? Presteer je minder? Lijkt de werkdruk hoger dan anders? Dan is het tijd voor een gesprek met je leidinggevende en een afspraak met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts kan je doorverwijzen naar het PAC, waarmee je de kans krijgt jezelf weer 'op de rit' te zetten.**

### *De ellende van pijn*

Als je pijn hebt, ga je situaties uit de weg die onplezierig aanvoelen, of de pijn verergeren. Hierdoor ga je verkramppt bewegen, je spierspanning wordt hoger en langzaam maar zeker verslechtert je conditie. Op je werk, maar ook thuis, kost het je steeds meer moeite om normaal te functioneren. Uiteindelijk beheersen de klachten je dagelijks functioneren volledig. In dit stadium is het omgaan met de negatieve gevolgen van de klachten voor veel mensen bijzonder moeilijk. Misschien kies je er zelfs voor om thuis te blijven.

### *Het PAC helpt!*

Als je kampt met aanhoudende fysieke klachten of psychische problemen kan het PAC je wellicht helpen. De aanpak van het PAC is er in eerste instantie op gericht je

- inzicht te bieden in de gevolgen van je klachten
- te leren welke factoren een rol spelen als de klachten aanhouden.

Met begeleiding, training en coaching leer je vervolgens om op een andere manier om te gaan met je klachten en de eventuele gevolgen daarvan (bijvoorbeeld kort- of langdurend verzuim). Je werkt samen met het PAC aan een goede balans tussen belasting en belastbaarheid. Als dat aan de orde is, helpt het PAC je bij de re-integratie (de terugkeer naar je werk). Samen met het PAC bouw je stapsgewijs, en onafhankelijk van je klachten, je activiteiten en je werkzaamheden weer op.

**Het PAC wil bereiken dat je de draad weer oppakt, op eigen kracht verder kunt en dat je, ondanks de klachten, weer kunt functioneren. Het PAC helpt je bij het bevorderen van je zelfredzaamheid. Leren om andere keuzes te maken, is daarbij vaak een voorwaarde.**

*Alleen de bedrijfsarts!*

De bedrijfsarts is de enige die je naar het PAC kan verwijzen voor een re-integratie of begeleidingstraject. Je leidinggevende kan contact opnemen met de bedrijfsarts, maar je kunt ook zelf een afspraak maken. De bedrijfsarts zal altijd eerst een korte probleemanalyse maken. Samen met jou zal hij beoordelen of een PAC-traject zinvol is

Ondanks de verwijzing van de bedrijfsarts is het mogelijk dat je niet in aanmerking komt voor begeleiding via het PAC. In dat geval stelt de bedrijfsarts samen met jou een ander traject vast.

### *Mogelijke klachten*

Bij onderstaande klachten kan de bedrijfsarts besluiten je door te verwijzen naar het PAC:

#### **FYSIEK** VOORBEELDEN

- rugklachten
- schouder-, arm-, pols- en handklachten (RSI, Cans)
- nekklachten
- aanhoudende klachten na een hernia of rugoperatie
- bekkenklachten
- fibromyalgie

#### **PSYCHISCH** VOORBEELDEN

- oververmoeidheid, chronische vermoeidheid
- overspannenheid, burnout
- angsten
- depressiviteit
- verwerkingsproblemen
- lichamenlijk onverklaarbare klachten
- rouw en verlies
- schokkende gebeurtenissen

### *De PAC-aanpak*

Omdat aanhoudende klachten zelden slechts één oorzaak hebben, komen tijdens een PAC-traject zowel lichamelijke als mentale en sociale factoren aan de orde. Lichaam en geest werken immers op elkaar in. Het multidisciplinaire team van PAC bestaat uit psychologen, re-integratiedeskundigen en bewegingsdeskundigen. Ook het bedrijfsmaatschappelijk werk en de werkplek adviseur kunnen vanuit het PAC worden ingezet.

### **De aanpak van het PAC bestaat uit drie stappen:**

**Stap 1** *Intake of uitgebreid werkgerelateerd gezondheidsonderzoek.* Met dit onderzoek wordt in kaart gebracht wat je precies belemmert je werk te hervatten of voort te zetten en welke factoren je verhinderen normaal te functioneren. Daarbij wordt zowel gekeken naar fysieke factoren als naar psychische, gedragsmatige en ergonomische factoren. Tijdens stap 1 kijken we ook of je voldoet aan de criteria voor het volgen van een PAC-traject.

### **Stap 2** *Oplossen van het probleem*

Als de problemen in kaart zijn gebracht, stellen we een traject samen dat aansluit bij je situatie. Daarbij wordt ook gekeken naar de mate waarin de klachten bepalend zijn voor je doen en laten. Het traject dat we je voorstellen, kan bestaan uit individuele sessies en begeleiding, maar het kan ook zijn dat we je voorstellen mee te doen aan een groepstraject. Voor we aan de slag gaan, nemen we contact op met je leidinggevende om uit te leggen welk traject we samen ingaan.

*De trajecten worden bepaald en uitgevoerd in overleg met de bedrijfsarts. Bij elk traject kan een psycholoog, re-integratiedeskundige / bewegingsdeskundige en werkplekadviseur worden ingezet. Datzelfde geldt voor het bedrijfsmaatschappelijk werk.*

### **Stap 3** *Vervolgbegeleiding*

Na afloop van het PAC-traject mag je nog steeds rekenen op onze begeleiding. Ook dit zogenoemde vervolgbegeleidingstraject wordt bepaald en uitgevoerd in overleg met de bedrijfsarts en je leidinggevende.

### **Een 7,8 voor het PAC!**

Van de medewerkers die tussen 2004 en 2006 een PAC-traject volgden

- had 72% binnen dertien weken het eigen werk volledig hervat. Zij hadden minder klachten en de klachten zorgden voor minder beperkingen.
- is 70% tevreden tot zeer tevreden over het resultaat
- is 98% tevreden tot zeer tevreden over onze klantvriendelijkheid, de inzet/deskundigheid en zorgvuldigheid.

Voor de dienstverlening kreeg het PAC van hen een 7,8!

## Informatie en bereikbaarheid

De sector Arbo & Milieu is bereikbaar op  
maandag t/m vrijdag van 08.30 uur tot 17.00 uur  
telefoon 010 703 38 32, fax 010 703 39 18

Intern postadres: Z-508

Intranet: onder *afdelingen* → *Arbo & Milieu*

Bezoekadres Arbo & Milieu: Z-gebouw, 5e verdieping

Het secretariaat van het Preventie Advies Centrum is  
bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 09.30  
tot 17.00 uur, en op woensdag en vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur  
telefoon 010 703 26 60

[www.erasmusmc.nl](http://www.erasmusmc.nl)

# Arbo & Milieu

*Met het oog op een gezonde werkdag!*