



Functieprofiel van mensen die aan het werk zijn (Q-koorts)

Met deze werkwijzer wordt aan mensen met een infectieziekte handvatten gegeven om zicht en grip te krijgen op de problemen die ze hebben in het dagelijks leven, maar dan met name op het gebied van werk. Om te beginnen is het belangrijk om een beeld te krijgen van uw eigen situatie. Dat doen we door te starten met een voorbeeld. Daarna wordt gekeken hoe u uw eigen situatie kunt beschrijven.

Voorbeeld: Peter

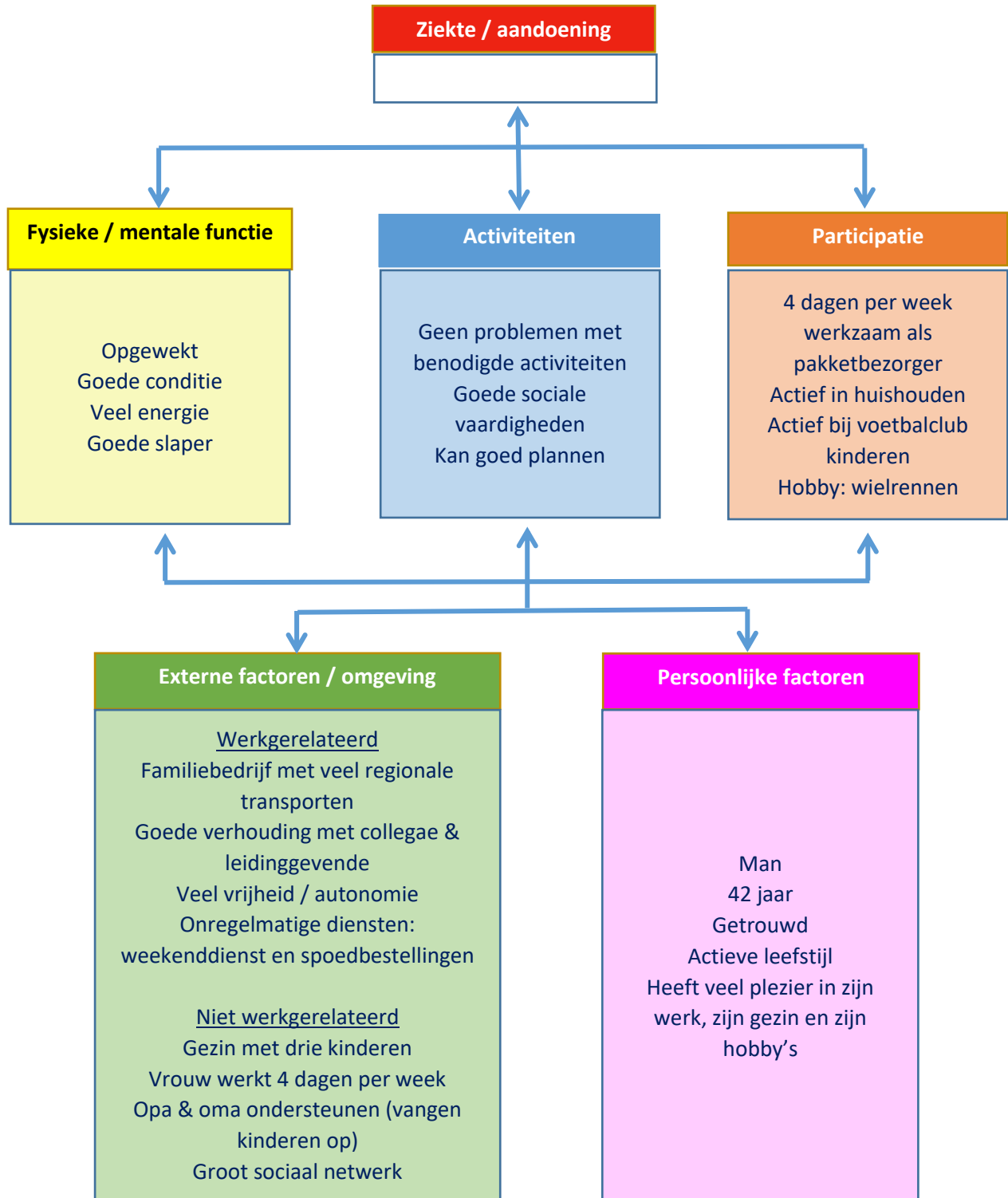
Tot vier jaar geleden was Peter, nu 46 jaar oud, een energieke man. Samen met zijn vrouw Marloes - vier dagen per week werkend als directiesecretaresse bij een grote scholengemeenschap - en drie kinderen vormden ze een gezellig gezin waar iedereen graag over de vloer kwam. In de weekenden was Peter vaak te vinden op het voetbalveld van de voetbalclub, waar zijn oudste dochter (toen 10) en zijn zoon (toen 8) voetbalden. Verder zat hij minstens twee per week op zijn sportfiets om met één of meer vrienden een twee uur durend rondje te maken. Peter werkte al heel lang als pakketbezorger, eveneens vier dagen per week, een baan die hij zeer waardeerde vanwege de vrijheid. Eén keer per maand draaide hij een weekenddienst en soms deed hij 's avonds een spoedbestelling. De huishoudelijke taken waren eerlijk verdeeld; Peter hield van koken dus meestal kookte hij. De twee dagen per week dat Miranda en Peter allebei aan het werk waren gingen de kinderen (de jongste dochter is dan 6) tussen de middag bij opa en oma lunchen. Opa en oma woonden twee straten verderop en de kinderen waren er regelmatig te vinden.

In plaatje 1 staat de situatie van Peter van vier jaar geleden. Hierbij is gebruikgemaakt van de ICF. ICF is de afkorting van International Classification of Functioning, Disability and Health. De ICF is door de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) ontwikkeld om het functioneren van mensen in het dagelijks leven te beschrijven.

- Bovenste vakje: ziekte / aandoening
Als iemand een bepaalde ziekte of aandoening heeft, kan die in het bovenste vakje worden opgeschreven. Vier jaar geleden was Peter nog kerngezond en het vakje is dus leeg.
- Middelste vakjes: functioneren
In de drie vakjes eronder staat het functioneren van Peter beschreven. In het linker, gele blokje staat het lichamelijk en mentaal functioneren van Peter vermeld: Peter had geen lichamelijk problemen en was een opgewekte man, barstensvol energie. In het middelste, blauwe vakje staan de activiteiten die Peter deed en die pasten bij zijn werk en zijn privé-situatie. In het linker, oranje vakje staat de participatie van Peter; hij werkte 4 dagen per week; was betrokken bij de voetbalclub van zijn kinderen en de gangmaker van het gezin.
- Onderste vakjes: omgevingsfactoren en persoonlijke factoren
In het linker, groene onderste vakje staan de eigenschappen van de omgeving van Peter, zoals zijn gezin en het werk dat hij deed (klein familiebedrijf met veel regionale transporten), en in het rechter, roze vakje staan zijn persoonlijke eigenschappen. Als je het

plaatje zo leest komt er iemand uit naar voren die midden in het leven stond en daarvan genoot.

Plaatje 1 De situatie van Peter 4 jaar geleden



Vervolg

Ongeveer vier jaar geleden was Peter een periode wat griepiger en minder fit. Hij heeft er niet al te veel aandacht aan besteed, maar de vermoeidheid ging niet weg, maar werd eerder erger, en er kwamen ook wat klachten bij zoals spierpijn. Ook sliep hij veel slechter dan vroeger. Peter werd ook wat minder vrolijk en voor het eerst begon hij ook kleine foutjes te maken op het werk. Uiteindelijk besloot Peter naar de huisarts te gaan en na een wat moeizaam traject, waarbij eerst werd gedacht aan de ziekte van Lyme, bleek twee jaar geleden dat Peter Q-koorts heeft. Een jaar geleden is de diagnose QVS gesteld.

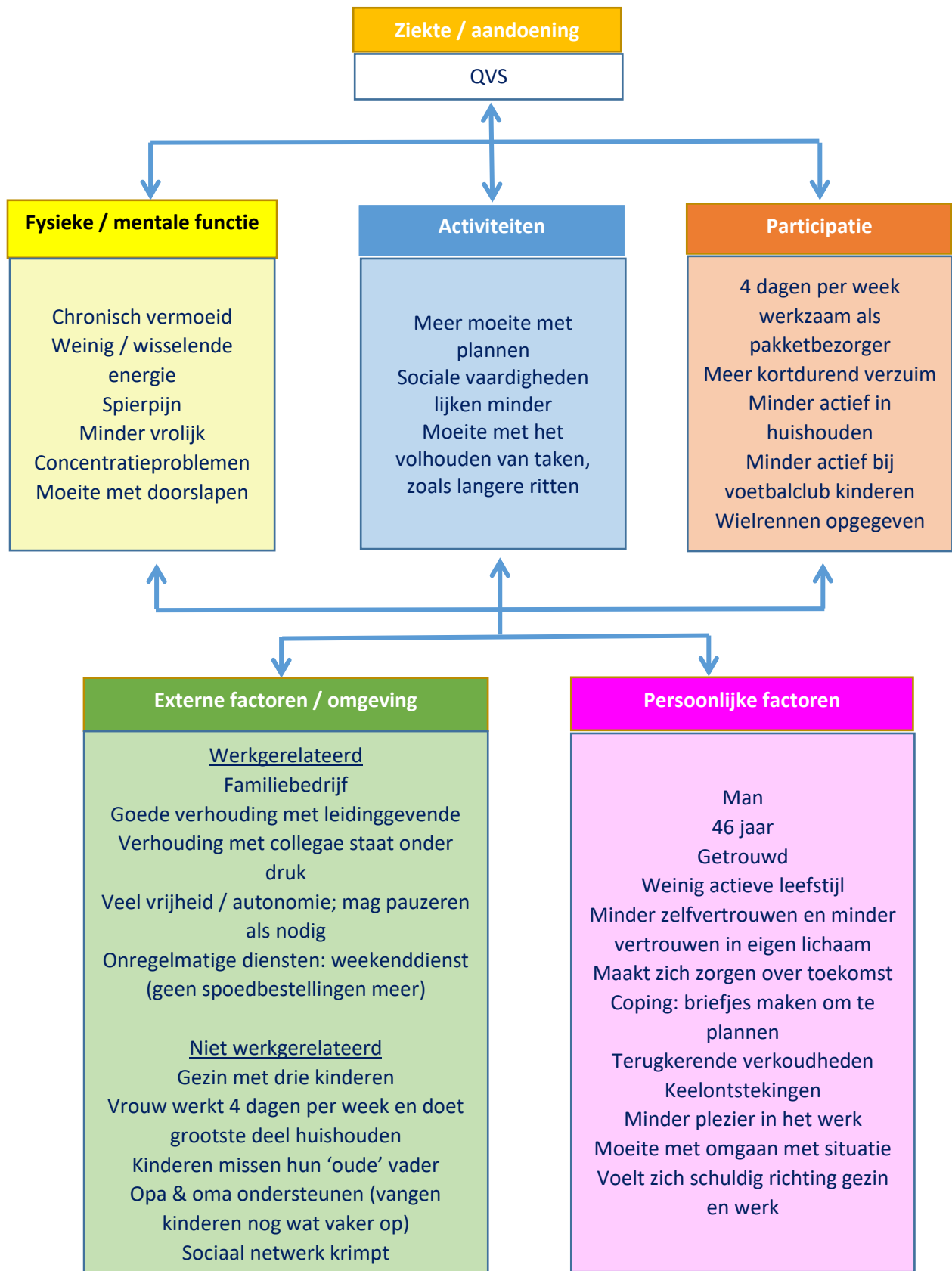
In plaatje 2 staat de huidige situatie van Peter vermeld, opnieuw gebruikmakend van het ICF-schema. In het bovenste vakje staat dat Peter QVS heeft. Ook in de drie blokjes daaronder zijn wijzigingen opgetreden: in het blokje staat nu dat Peter last heeft van spierpijn, maar ook van mentale verschijnselen, zoals verminderde concentratie, en dat hij minder vrolijk is. Terwijl hij vroeger een gezonde slaper was, wordt hij nu vaak wakker 's nachts.

Naast, en deels samenhangend met deze verschijnselen, kost het Peter meer moeite om zijn taken uit te voeren. Zo heeft hij meer moeite met het plannen van zijn activiteiten en zijn vroeger zo vanzelfsprekende sociale vaardigheden zijn wat minder. Deze problemen staan in het middelste hokje. In het hokje rechts staan de problemen die Peter daardoor ondervindt binnen zijn gezin en op het werk. Zo is hij veel minder vaak te vinden op het voetbalveld, gaat hij nog maar zelden fietsen met zijn vrienden en verzuimt hij vaker dan vroeger van zijn werk. Intussen heeft Peter afspraken gemaakt met zijn baas om er voor te zorgen dat hij toch aan de slag kan blijven. Het werk is belangrijk voor hem. Zo wordt hij niet meer ingezet bij spoedbestellingen en mag hij desgewenst pauzeren wanneer dat nodig is. Hij merkt wel dat zijn collegae het maar lastig vinden; zo moeten zij nu vaker spoedbestellingen doen.

Ook thuis zijn er wat veranderingen; zijn vrouw Marloes doet wat meer aan het huishouden en kookt nu meestal en de kinderen hebben de instructie gekregen om hun vader met rust te laten als hij moe is. De kinderen, vooral de middelste, missen hun 'oude' vader. Als Marloes aan het werk is en Peter minder fit, gaan de kinderen tegenwoordig meestal ook op de thuisdag van Peter tussen de middag bij opa en oma lunchen. Marloes en Peter hebben hun leefstijl aangepast; ze blijven minder lang hangen op feestjes, gaan op tijd naar bed en drinken minder alcohol.

Peter is veel vaker dan vroeger verkouden en heeft het afgelopen jaar al twee maal een keelontsteking gehad. Hij heeft veel minder plezier in zijn werk dan vroeger. Om fouten te voorkomen maakt Peter nu briefjes waarop hij aangeeft wat hij moet doen. Peter vindt het lastig om met de situatie om te gaan en voelt zich schuldig richting het gezin en naar zijn werk.

Plaatje 2 De situatie van Peter nu



Vergelijking

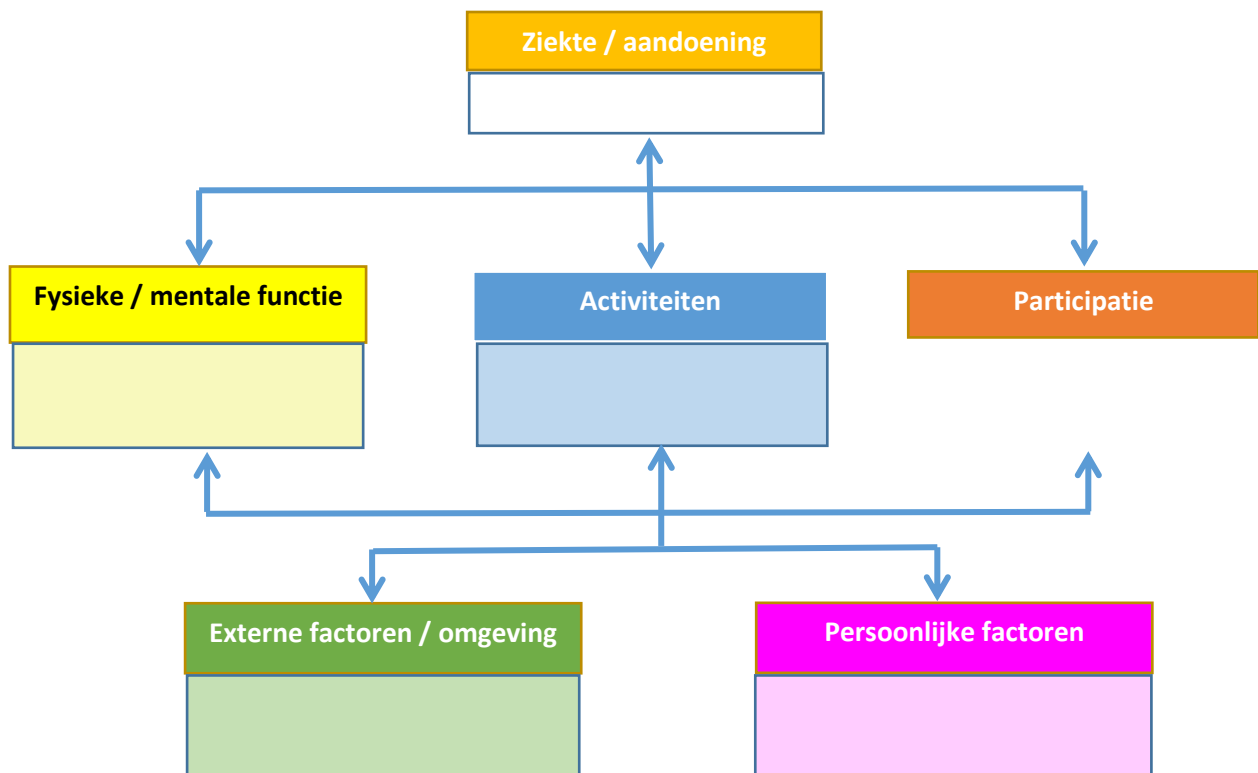
Als je de twee plaatjes van Peter naast elkaar legt zie je goed wat Peter, en met hem Marloes, in de afgelopen vier jaar heeft ‘ingeleverd’. Ondanks de aanpassingen die Peter heeft gedaan in zijn werk en zijn privé leven, vraagt hij zich af hoe lang hij het werk nog kan volhouden en dus besluit hij een gesprek aan te vragen bij zijn leidinggevende en bij de bedrijfsarts. Hoe Peter zich op die gesprekken voorbereidt, leest u verderop.

Eigen situatie / opdracht

Nu gaat u eerst kijken naar uw eigen situatie.

Om zicht te krijgen hoe u er zelf voorstaat, staat hieronder een leeg ICF-plaatje. Aan u de vraag om dit plaatje in te vullen voor de situatie zoals die nu is. Mocht u het lastig vinden om de goede woorden te vinden dan kunt u gebruik maken van de toegevoegde lijsten met problemen en factoren die veel worden gevonden bij en worden genoemd door mensen met chronische Q-koorts en QVS. De lijsten zijn toegevoegd ter inspiratie. U mag natuurlijk ook eigen woorden gebruiken. Om zo'n goed mogelijk beeld te schetsen van uw situatie, schrijft u zowel de positieve dingen op als de negatieve dingen.

Plaatje 3 Uw situatie nu



Lijst van termen / ter inspiratie voor het zelf invullen van plaatje 3

Functies / anatomische eigenschappen	
Gekozen is om de problemen te beschrijven, maar ook positieve dingen kunnen benoemd worden	
Mentale functies	<ul style="list-style-type: none"> • irritatie / kort lontje / prikkelbaar • slaapproblemen / slaapstoornissen: moeite met inslapen, moeite met doorslapen, verstoord slaappatroon, meer behoefte aan slaap • verminderd (korte termijn) geheugen / vergeetachtigheid • concentratievermindering / problemen met concentratie / concentratiestoornissen • verminderde mentale scherpste • neerslachtig / in de put zitten / depressieve gevoelens • stemmingswisselingen / emotionele labiliteit
Zintuiglijke waarneming	<ul style="list-style-type: none"> • minder scherp zien / wazig zien • overgevoeligheid voor licht / lichtintolerantie • duizeligheid • oorsuizen (tinnitus) • (over)gevoelig voor warmte en/of koude / slecht kunnen tegen overgang van warm naar koud en vv
Pijn	<ul style="list-style-type: none"> • hoofdpijn / hoofd-nekpijn (excl. migraine (zie persoonlijke factoren)) • pijn op de borst • spierpijn • gewrichtspijn • keelpijn • pijn in voeten / benen • pijnlijke huid • pijnlijke lymfknoopen
Hart, bloedvaten en longen	<ul style="list-style-type: none"> • hartkloppingen • benauwdheid / kortademigheid / dyspnoe (bij inspanning) • hoesten
Spijverteringsstelsel	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde eetlust / anorexie • slikklachten • misselijkheid en braken • maag-/darmklachten / gastro-intestinale klachten • alcoholintolerantie / niet meer goed tegen alcohol kunnen
Conditie	<ul style="list-style-type: none"> • verminderd fysiek uithoudingsvermogen / verminderde conditie • chronische vermoeidheid / vermoeibaarheid • laag energieniveau / wisselende energie
Bewegingsapparaat	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde spierkracht / spierzwakte / krachtsverlies • spiertrekkingen / spierspasme • gewrichtsproblemen
Overig	<ul style="list-style-type: none"> • minder zin in sex • overmatig zweten / transpireren • nachtelijk zweten / transpireren • jeuk • vergrootte lymfknoopen

Activiteiten
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. moeite met lopen of goed kunnen omgaan met stress
Ontwikkelen / leren van (nieuwe) vaardigheden, bijv. leren van een andere taal
Motorische activiteiten <ul style="list-style-type: none"> • veranderen van houding, bijv. gaan zitten, gaan staan • handhaven van houding, bijv. blijven staan, zitten, liggen • buigen • optillen en meenemen • nauwkeurig gebruiken van de handen • reiken • lopen • klimmen
Communicatie <ul style="list-style-type: none"> • spreken • schrijven • lezen • typen • gebruiken van telecommunicatieapparatuur
Omgaan met lastige situaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met stress, zoals omgaan met werkdruk • omgaan met crisissituaties
Gebruikmaken van vervoer <ul style="list-style-type: none"> • autorijden, motorrijden (gebruiken van gemotoriseerd privévervoermiddel) • reizen met de bus, trein, tram, metro (gebruiken van gemotoriseerd openbaar vervoer) • fietsen (besturen van door menskracht voortbewogen vervoermiddel)
Activiteiten van het dagelijks leven <ul style="list-style-type: none"> • zelfverzorging, zoals wassen, aankleden • zorgdragen voor eigen gezondheid
Onderhouden van sociale relaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met kinderen • omgaan met partner, incl. onderhouden van intieme relaties • onderhouden van relaties met familie, vrienden en burens • onderhouden van relaties met mensen op het werk

Participatie
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. afhankelijk zijn van uitkering of goed kunnen volhouden van het werk
Huishouden
Werk, zie voor soort werk het blokje externe factoren <ul style="list-style-type: none"> • volhouden van het werk (als werknemer), voltijds of deeltijds • werkzaam blijven als zelfstandig ondernemer / ZZP'er • doen van onbetaald werk / vrijwilligerswerk
Volgen opleiding <ul style="list-style-type: none"> • volgen en volhouden van een opleiding
Economische zelfstandigheid <ul style="list-style-type: none"> • economisch zelfstandig zijn, bijv. onafhankelijk zijn uitkering of van inkomen partner
Recreatie en sport / hobby <ul style="list-style-type: none"> • sporten • bezig zijn met hobby's, bijv. muziek maken, koken, klussen • sociale activiteiten, bijv. voorstelling / festival / film / museum bezoeken, op bezoek gaan bij familie / vrienden

Externe factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende externe factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip • erkenning dat ik ziek ben • groot sociaal netwerk 	Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • geen / gebrek aan ondersteuning van / begrip bij • geen erkenning dat ik ziek ben • klein sociaal netwerk • partner minder sociaal actief • sociaal netwerk is 'moe' • belastende thuissituatie
Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • erkenning dat ik ziek ben van • media aandacht (vorm van steun & erkenning, omgeving krijgt meer begrip) 	Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • geen erkenning dat ik ziek ben van • sociaal buitengesloten worden • geen media aandacht
Behandelaren, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij behandelaar(s) • erkenning dat ik ziek ben 	Behandelaar, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij • niet serieus genomen door • weet onvoldoende over Q-koorts • geen erkenning dat ik ziek ben
Zorg <ul style="list-style-type: none"> • revalidatietraject • beweegprogramma: omgaan met Q-koorts • extra vitamine D slikken 	Zorg <ul style="list-style-type: none"> • (bijwerkingen van) medicatie, zoals antibiotica en prednison
Inkomen <ul style="list-style-type: none"> • zekerheid van inkomen 	Inkomen / financiële situatie <ul style="list-style-type: none"> • geen financieel vangnet • extra medische kosten, vermindering aftrek specifieke zorgkosten • extra kosten voor huishoudelijke hulp • inhuren extra personeel (bij ZZP'ers)
Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek weinig zware taken (eventueel aangepast) • mentaal weinig zware taken (eventueel aangepast) • emotioneel weinig zware taken (eventueel aangepast) • veel regelmogelijkheden • zelfstandigheid • veel variatie in werkzaamheden • minder computerwerk • taken afstoten die energie kosten • (tijdelijk) aanpassen van taken 	Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek zware taken • mentaal zware taken • emotioneel zware taken • weinig regelmogelijkheden • weinig afwisseling in het werk • veel computerwerk • veel werkdruk
Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • aangepast / instelbaar meubilair • aangepast gereedschap 	Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • zware werkomstandigheden (hitte, koude, tocht, geluid, trilling) • niet aangepast / niet instelbaar meubilair
Arbeidsvoorwaarden <ul style="list-style-type: none"> • vast contract / vaste aanstelling • werktijden: regelmatige werktijden / vrijstelling van nachtdiensten en onregelmatige diensten, flexibele werktijden, aangepaste werktijden 	Arbeidsvoorwaarden <ul style="list-style-type: none"> • tijdelijk contract • werktijden: onregelmatige werktijden, avond-, nacht- en weekenddiensten • geen keuze in nemen van pauzes

<ul style="list-style-type: none"> • zelf pauzes mogen nemen • mogelijkheden voor omscholing naar ander werk • mogelijkheid om thuis te werken 	
Arbeidsverhoudingen <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip van leidinggevende / werkgever • ondersteuning / begrip van collegae • erkenning dat ik ziek ben 	Arbeidsverhoudingen <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning / onbegrip van leidinggevende / werkgever • geen ondersteuning / onbegrip van collegae • geen erkenning dat ik ziek ben • tegenwerking door
Bedrijfsarts <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij bedrijfsarts • vertrouwen van / in bedrijfsarts • goede begeleiding door bedrijfsarts, bijv. die je afremt als je te veel wilt qua werk 	Bedrijfsarts <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij bedrijfsarts • geen vertrouwen van / in bedrijfsarts • bedrijfsarts als niet objectief beschouwd • bedrijfsarts weet onvoldoende over Q-koorts
Kenmerken bedrijf <ul style="list-style-type: none"> • cultuur binnen bedrijf • begeleidingsmogelijkheden binnen bedrijf 	Kenmerken bedrijf <ul style="list-style-type: none"> • geen leer-/ontwikkelmogelijkheden • geen doorgroeimogelijkheden
Overig	Overig <ul style="list-style-type: none"> • tekortschietende / onvoldoende wet- en regelgeving • ervaren gebrek aan objectiviteit bij uitvoering regelgeving

Persoonlijke factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende persoonlijke factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge sociaal-economische status • hoog opleidingsniveau 	Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage sociaal-economische status • laag opleidingsniveau
Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • geen comorbiditeit / bijkomende ziekten • ziekte geaccepteerd 	Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • comorbiditeit / bijkomende ziekten, zoals terugkerende verkoudheden, ontstekingen aan hart/hartkleppen, longontsteking, oorontsteking, koorts, allergieën, migraine • ziekte (nog) niet geaccepteerd
Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • voldoende kennis over Q-koorts • voldoende kennis over procedures • inzicht in eigen kunnen 	Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • onvoldoende kennis over Q-koorts • onvoldoende kennis over procedures • geen inzicht in eigen kunnen
Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • actieve / probleem oplossende copingstijl • gebruikmaken van spiekbriefjes / actielijstjes • keuzes kunnen/durven maken • grenzen kunnen/durven aangeven • dingen blijven doen ook al kosten ze energie 	Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • reactieve / passieve copingstijl • geen keuzes kunnen/durven maken • geen grenzen kunnen/durven aangeven • makkelijk dingen opgeven als ze energie kosten
Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • assertief • gevoel grip te hebben op de situatie • goede kwaliteit van leven • hoge veerkracht • zingeving / perspectief • positief zelfbeeld • zelfvertrouwen 	Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • weinig assertief of te assertief • gevoel geen / weinig grip te hebben op de situatie / gevoel van machteloosheid / frustratie • slechte kwaliteit van leven • lage veerkracht • weinig / gebrek aan zingeving / perspectief • negatief zelfbeeld • weinig zelfvertrouwen • weinig vertrouwen in eigen lichaam • zich eenzaam voelen • zich schamen • zich bezwaard voelen, bijv. richting partner • behoefte aan aandacht • behoefte aan status en bezit
Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • een vlak en gezond leven leiden • geen alcohol 	Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • weinig actieve leefstijl • roken • verslaving (drugs, alcohol, gokken)
Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge werkmoraal • werk belangrijk voor individu • veel werkplezier • gemotiveerd om aan het werk te blijven • acceptatie dat werken niet meer gaat 	Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage werkmoraal • werk minder belangrijk voor individu • weinig werkplezier • niet / weinig gemotiveerd om aan het werk te blijven • (nog) niet geaccepteerd dat werken niet meer gaat • grote herstelbehoefte