

Vogellanden Arbeidsrevalidatie

Het komt voor dat werken niet gaat. Bijvoorbeeld door klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat, neurologische aandoeningen, niet-aangeboren hersenletsel, een amputatie of kanker. Wellicht hadden eerdere re-integratiebehandelingen niet het gewenste resultaat en is er geen indicatie voor medisch specialistische behandeling? Dan kunt u terecht bij Vogellanden Arbeidsrevalidatie. Ook als u werkgever bent, van een medewerker in een dergelijke situatie, kunt u bij Vogellanden terecht.

Wanneer u door ziekte deels of niet meer kunt werken, kan uw werkgever, bedrijfsarts of re-integratieadviseur u verwijzen naar Vogellanden Arbeidsrevalidatie voor diagnose en training. Door onderzoeken wordt uw arbeidsbelastbaarheid gemeten en werkt het team samen met u aan uw re-integratieproces. Onze adviseur arbeid begeleidt u naar werk en beantwoordt uw vragen. Zij is in het traject het aanspreekpunt voor u, uw verwijzer en uw werkgever.

Het team

Het team Vogellanden Arbeidsrevalidatie bestaat uit de volgende professionals:

- adviseur arbeid
- ergotherapeut
- GZ psycholoog
- Psychodiagnostisch medewerker
- fysiotherapeut
- psychomotorisch therapeut
- logopedist
- klinisch linguïst.

Waar nodig bestaat de mogelijkheid om gebruik te maken van de diensten van andere professionals binnen Vogellanden.

Intake

De adviseur arbeid nodigt u uit voor een intakegesprek. U kunt eerst uw vragen voorleggen en daarna vraagt de adviseur naar uw fysieke en mentale gesteldheid, naar uw persoonlijke omstandigheden en naar omgevingsfactoren. De resultaten van het intakegesprek worden in het team Vogellanden Arbeidsrevalidatie besproken. Samen komen zij vervolgens tot een advies voor uw re-integratieproces.

Onderzoek

Psychologisch onderzoek

Met behulp van gesprekken, observaties en testen worden de volgende zaken in kaart gebracht:

- cognitieve functies; tempo van informatieverwerking, aandacht en geheugen. Met dit onderzoek kunnen eventuele cognitieve beperkingen worden geobjectiveerd.
- Intelligentie; er wordt onderzoek gedaan naar het intellectueel functioneren.
- Persoonlijkheid; met behulp van vragenlijsten worden persoonlijkheid, persoonlijkheidskenmerken, zelfbeeld, mogelijke veranderbaarheid en eventuele





psychopathologie onderzocht.

- Ook wordt onderzoek gedaan naar uw copingstijl: hoe gaat u om met moeilijke situaties, problemen en/of (pijn)klachten.
- Psychisch functioneren; met behulp van vragenlijsten worden psychische klachten zoals depressie, angst, spanning en slaapproblemen in kaart gebracht.
- Beroepsinteresse; met behulp van vragenlijsten worden de beroepsmatige interesses in kaart gebracht.

Communicatie-onderzoek

De klinisch linguïst of logopedist onderzoekt hoe stoornissen in de communicatie uw werk beïnvloeden en adviseert u hoe u hiermee om kunt gaan in uw werk.

Functionele capaciteitsevaluatie

Zijn er vragen over beperkingen van uw fysieke functies? Dan geeft de functionele capaciteitsevaluatie objectief inzicht in uw fysieke arbeidsbelastbaarheid. Bijvoorbeeld als het gaat om zitten, staan, lopen, reiken, tillen of dragen. Een fysio- of ergotherapeut die daar speciaal voor is opgeleid, voert het onderzoek uit. Hij of zij koppelt de testresultaten aan de zwaarte van het werk waar het om gaat.

Bewegingsassessment

Uw (fysieke) draagkracht wordt in kaart gebracht en de wijze waarop u daarmee omgaat. Daarnaast wordt gekeken naar de condities en ontwikkelingsmogelijkheden waardoor u beter kunt presteren. Motto is 'hoe beter u uzelf kent, hoe beter u uw eigen vitaliteit kunt bewaken en eigen mogelijkheden in kunt zetten'.

PRPP

Het PRPP Systeem is een ergotherapeutisch instrument om problemen in de informatieverwerking te benoemen, verklaren en te behandelen. De ergotherapeut observeert arbeidsrelevante handelingen en analyseert sterke en zwakke processen van informatieverwerking. Op basis van de resultaten krijgt u advies gericht op het optimaal gebruiken van cognitieve strategieën, met als doel taakbeheersing.

Melba

Onderzocht wordt in hoeverre u kunt voldoen aan de gestelde eisen van een functie, rekening houdend met uw (verworven) cognitieve beperkingen. Door middel van gestandaardiseerd onderzoek worden zowel uw mogelijkheden als de eisen van een functie in kaart gebracht.

Werkplekonderzoek

Uw mogelijkheden en belemmeringen op het werk worden in kaart gebracht. Daarbij wordt gekeken hoe uw werkplek is ingericht, welke aanpassingen mogelijk zijn om het uitvoeren van uw werkzaamheden (weer) mogelijk te maken. Bij cognitieve problematiek krijgt u adviezen over ondersteunende strategieën die u kunt inzetten tijdens uw werkzaamheden. Tijdens het werkplekonderzoek geeft de adviseur arbeid zo nodig voorlichting aan uw werkgever of collega's.

Training

Geheugenstrategietraining

In deze training leert u door het gebruik van strategieën beter om te gaan met uw geheugenproblemen, waardoor u er in uw dagelijks leven minder last van ondervindt. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u uitleg over de werking van het geheugen. U krijgt strategieën aangereikt om uw geheugen te ondersteunen. Deze leert u toe te passen in verschillende situaties. In de loop van de





training ervaart en leert u welke geheugenstrategieën u het beste helpen.

Sociale vaardigheidstraining

Het doel van de training is gedragsverandering waardoor, in contacten met anderen, minder misverstanden en minder conflicten ontstaan. U leert inzicht te krijgen in uw grenzen en hoe daarmee om te gaan. Er zijn enkele basisvaardigheden die worden getraind: observeren, luisteren, stemvolume, duidelijk spreken, oogcontact, houding, gezichtsuitdrukking en afstand tot elkaar.

Daarnaast kunnen deelnemers zelf aangeven welke specifieke vaardigheden zij willen trainen. Het kan dan gaan om het beginnen of eindigen van een gesprek, een verzoek doen of weigeren, reageren op een weigering, voor uzelf opkomen, nee-zeggen, waardering uiten over een ander of over uzelf of omgaan met kritiek.

Omgaan met tijdsdruk

Deze module is bedoeld voor mensen met niet aangeboren hersenletsel die als gevolg daarvan problemen ondervinden in het functioneren onder tijdsdruk. Mogelijke oorzaken van problemen in het handelen kunnen zijn:

- het niet binnen de gewenste tijd af kunnen ronden van activiteiten;
- het besef van tijdsdruk;
- een verminderde lichamelijke conditie en daardoor fysiek trager handelen;
- vertraagde informatieverwerking;
- verminderde flexibiliteit van de hersenen;
- te hoge verwachtingen van de persoon en zijn omgeving t.a.v. het functioneren en het niet onderkennen van de problemen.

Dit resulteert bijvoorbeeld in het niet adequaat kunnen uitvoeren van activiteiten, stress, vermoeidheid en/of het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld. Doel van de module is dat men tijdsdruk kan hanteren en/of voorkomen, zodat men zichzelf meer tijd kan geven om taken met tijdsdruk tot een voor hen acceptabel einde te brengen. Door een taak met tijdsdruk te analyseren, op te delen in stappen met meer en minder tijdsdruk, wordt het mogelijk om beslissingen te nemen en acties te plannen. Dit om tijdsdruk op operationeel niveau te voorkomen (strategisch niveau) of te hanteren (tactisch niveau).

Effectief communiceren

Communicatieve problemen kunnen een gevolg zijn van niet aangeboren hersenletsel. Het doel van deze trainingsmodule is om u en uw partner/directe omgeving bewust te maken van de problemen die kunnen ontstaan in communicatieve situaties. U krijgt inzicht in de, aan het hersenletsel gerelateerde, oorzaken van deze problemen. Aan de hand van individuele doelstellingen, toegespitst op de oorzaak van de problematiek, krijgt u handvatten hoe hiermee om te gaan.

De training kan zich bijvoorbeeld richten op de volgende deelgebieden:

- U en gesprekspartner zijn zich bewust van en leren rekening houden met factoren die de luisterhouding kunnen beïnvloeden;
- U en uw gesprekspartner zijn zich bewust van het door hersenletsel toegenomen risico van verkeerd interpreteren.
- U leert beiden te controleren of uw interpretatie klopt;
- U leert strategieën aan om bijvoorbeeld woordvinding problemen te hanteren;
- U krijgt handvatten aangeboden om een gesprek of informatie beter te structureren;





- De gesprekspartner leert de patiënt te helpen om het gesprek of de informatie beter te structureren;
- Uw gesprekspartner leert in samenspraak met u in te grijpen bij te veel breedsprakigheid en waarmee u leert om te gaan.

Training en advisering op de werkvloer

Inventarisatie van de werkplek, werkzaamheden en werkomgeving van de cliënt. Met als doel het in kaart brengen van mogelijke factoren in werk die mede oorzaak zijn van de huidige klachten van cliënt. Aan de hand van de onderzoeksbevindingen volgt een advies en een eventueel trainingsprogramma voor cliënt en werkgever.

Adem en ontspanning

Met deze training bevordert u een natuurlijke en ontspannen adembeweging. U wordt zich bewust van lichamelijke en mentale gespannenheid en krijgt handvatten om dit te reguleren via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. Zowel uw herstelvermogen als uw belastbaarheid nemen daardoor toe.

Mindfulness

Binnen de Mindfulness training gaat het om het ontwikkelen van een positievere houding tegenover (psychische) problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen en toelaten van ervaringen in het hier en nu. Hierdoor ontstaat ruimte voor een andere reactie op beperkingen.

De training is bedoeld voor mensen die door hun beperkingen en/of veranderde levensomstandigheden (tijdelijk) uit balans zijn geraakt en last hebben van allerlei stressklachten. Bijvoorbeeld angst, gedeprimeerdheid, slaapproblemen, (chronische) pijnklachten, vermoeidheid, moeite met acceptatie en verwerking, gejaagdheid, concentratieproblemen, onrust en andere gezondheidsklachten.

In de training worden u diverse aandacht oefeningen aangeleerd, met als doel u meer bewust te maken van wat zich in lichamelijk en emotioneel opzicht bij u afspeelt. Met behulp van de oefeningen leert u enerzijds op een andere manier met uw klachten om te gaan, anderzijds leert u ook om de aandacht te verbreden naar positieve elementen in het leven en daar meer bewust van te zijn. Door dit te doen kunt u uw klachten beter hanteren en krijgen ze een minder overheersende invloed op uw dagelijks leven.

Computertraining

De computertraining biedt u de mogelijkheid om u te oriënteren op terugkeer in uw huidige werk of ter voorbereiding op ander werk. U kunt uw vaardigheid trainen in Office 2010, omgaan met i-pad/tablet, typevaardigheid trainen, omgaan met social media, etc. Mocht het nodig zijn dan kunt u trainen met verschillende hulpmiddelen, zoals aangepaste muizen en toetsenborden.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Dan kunt u uw vragen stellen aan Aletta Zandbergen, coördinator Vogellanden Arbeidsrevalidatie, via telefoonnummer (038) 498 11 11 of per e-mail a.zandbergen@vogellanden.nl.

