

Protocol Arbeidsgerelateerde stress

H. Boerman, I. Lelijveld, J. van der Meer, Y.H. Tang, T. Vedder en F. Veldhuis

Inleiding:

Het protocol arbeidsgerelateerde stress is geschreven in opdracht van de wetenschapscommissie van de NFP. Het protocol is ontwikkeld op basis van best available evidence. Het wordt gebruikt door een psychosomatisch fysiotherapeut bij cliënten met klachten als gevolg van arbeidsgerelateerde stress.

Incidentie:

Anno 2010 heeft in Nederland 1 op de 3 werkende mensen psychische klachten. Het bedrag dat gemoeid is met ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid als gevolg van psychische klachten wordt geschat op vijf miljard euro per jaar.



Methode:

Populatie: Cliënten met arbeidsgerelateerde stress, >18 jaar

Design: Literatuuronderzoek naar best evidence artikelen in de volgende databanken: PubMed, Cochrane en CINAHL

Meetmomenten: T0: 7 maart 2011, T1: 4 april 2011, T2: 29 april 2011

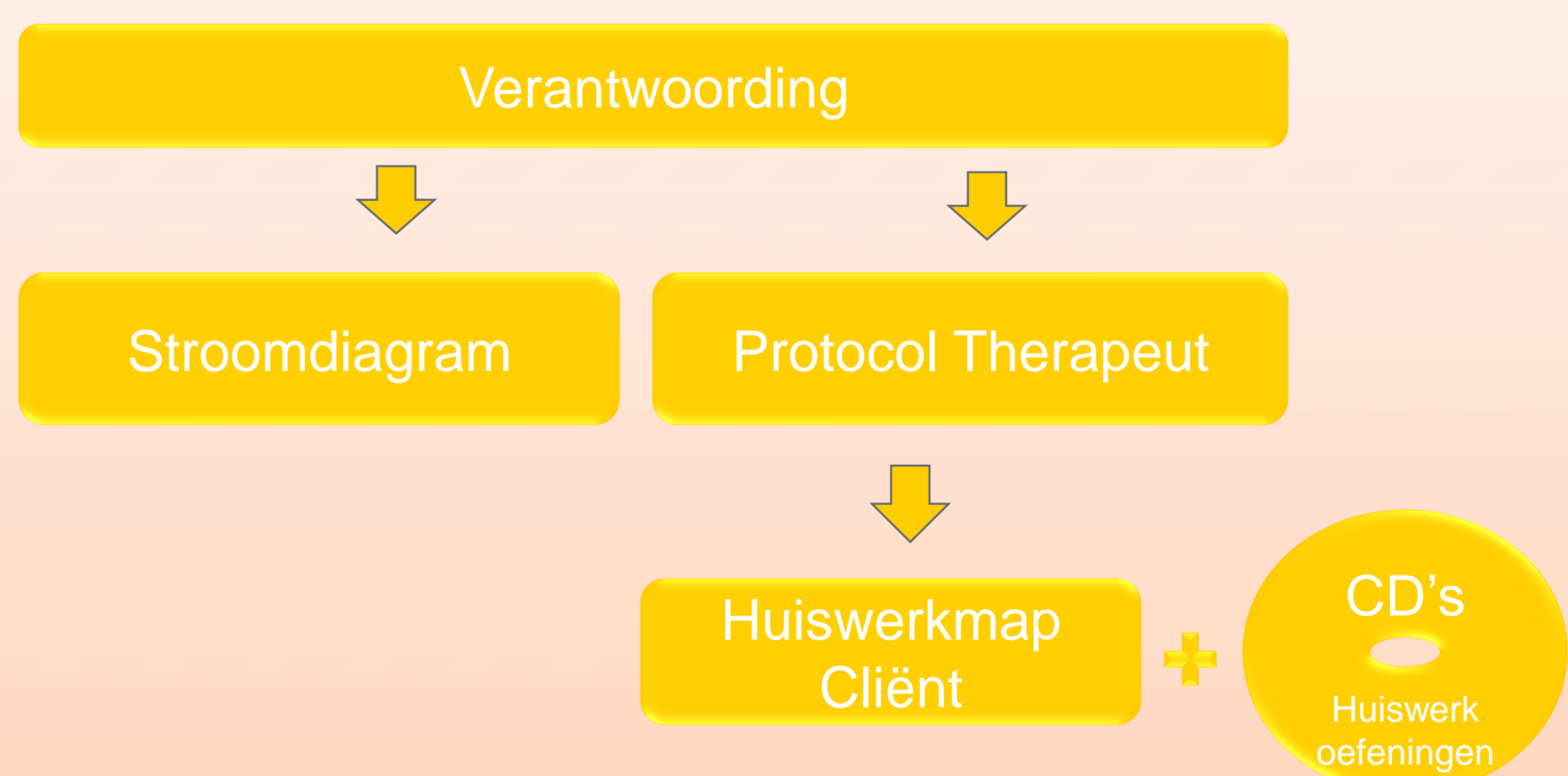
Week	Thema
1	Starten met de bodyscan van mindfulness
2	REBT en bodyscan
3	REBT en zitmeditatie
4	Mindful ademen
5	Mindful wandelen
6	Valkuilen van de gedachten bespreken
7	Liggend of staand mindful bewegen
8	Naar eigen inzicht mindfulness oefenen
9	Follow Up

Inclusiecriteria	Exclusiecriteria
Leeftijd vanaf 18.	4DKL scoring: angst >12 en/of depressie >5
Klacht betreffende het bewegend functioneren.	Belemmerende medische en/of psychologische behandeling.
Relatie tussen klachten en arbeidsproces.	Psychiatrische stoornissen of verslavingsgedrag.
Disfunctionele ziekteopvattingen en/of ziektegedragingen.	Ernstige twijfel aan de veranderbaarheid van de cliënt en/of diens sociale systeem.
Impact van de gezondheidsklacht wordt manifest binnen meerdere levensgebieden.	MBI (UBOS-A) scoring: Uitputting >4.2 én Distantie >3.5 én Competentie < 2.6.
Duidelijk ongunstige persoonskenmerken aanwezig voor herstel.	

Resultaten:

Uit de uitkomsten van de best evidence artikelen^{1,2} is gebleken dat cognitieve therapie en mindfulness het meest geschikt zijn als therapievorm bij arbeidsgerelateerde stress.

Het product bestaat uit:



Discussie:

In de literatuur is vermeld dat arbeidsgerelateerde stress het best behandeld kan worden met maximaal drie interventies.^{1,2} Om tot een beter protocol te komen is het belangrijk dat er in de toekomst onderzoek gedaan wordt naar een valide en betrouwbaar diagnostisch meetinstrument voor het aantonen van arbeidsgerelateerde stress. De groep vindt ook van belang dat er in de toekomst onderzoek gedaan wordt naar de combinatie van REBT en mindfulness.

Conclusie:

Het protocol wordt geïmplementeerd van 7 maart tot 29 april. De resultaten van de implementatie zullen bekend gemaakt worden in november 2011.



Project begeleider: N. Goudswaard MPt
Opdrachtgever: M. van Wijk-Engbers MPt

¹ Van der Klink, J.J.L., et al (2001) The Benefits of Interventions for Work-related Stress, American Journal of Public Health, Vol. 91, No2, 270-276

² Richardson, K.M., Rothstein H.R. (2008) Effects of Occupational Stress Intervention Programs: A Meta-Analysis, Journal of Occupational Health Psychology, Vol. 13, No. 1, 69-93