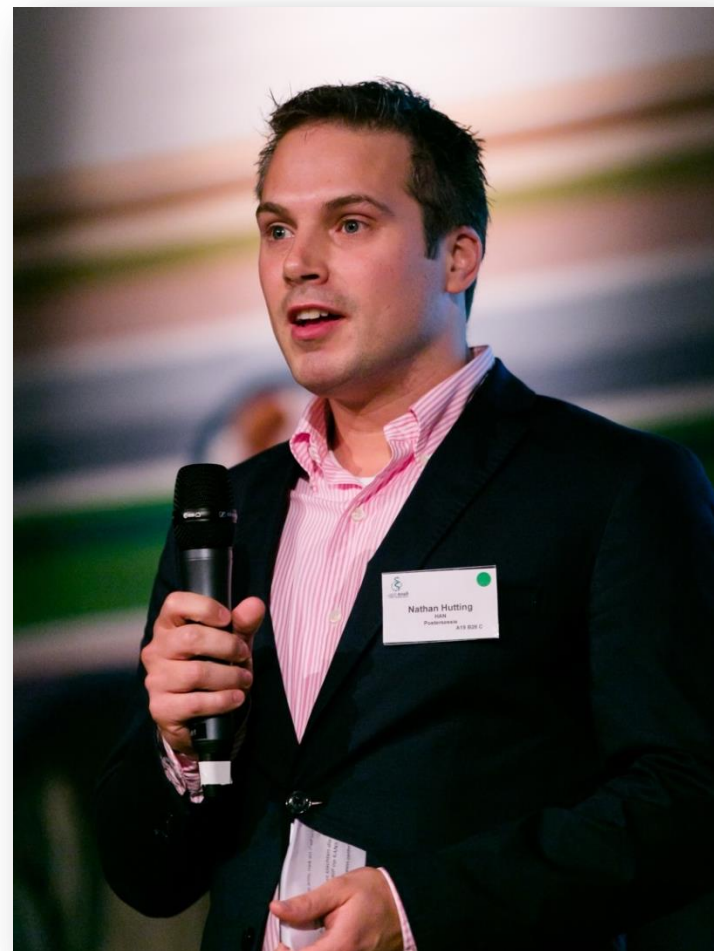


GRIP^{op} KANS

Drs. Nathan Hutting
Dr. Sarah Detaille



RSI

International
RSI
Awareness
Day



*Because
Work
Shouldn't
Hurt*



Inhoud presentatie

- Aspecifieke KANS
- Project 'GRIP op KANS'
- Ontwikkeling 'GRIP op KANS'
- Inhoud programma
- Voorlopige resultaten

Vraag en Antwoord



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



Wat is het verschil tussen RSI en KANS?

A-specifieke KANS

- Aan werk of activiteiten gerelateerde pijn, stijfheid, tintelingen en/of dove gevoelens ter hoogte van nek, schouders, bovenrug, armen en/of handen
- Langer dan 2 weken aanwezig.
- Niet gerelateerd aan een systemische aandoening of trauma en specifieke KANS, zoals tenniselleboog of carpaal tunnel syndroom
- Aanvankelijk gerelateerd aan bepaalde activiteiten en/of werk.

Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS, 2013

- Later stadium: klachten kunnen ook optreden bij andere dagelijkse activiteiten en de gehele dag aanwezig zijn zonder verdere relatie met de oorspronkelijk gerelateerde activiteit.
- Daarnaast kan de nachtrust verstoord raken.
- De klachten beginnen doorgaans aan de dominante zijde en treden vaak ook op aan de andere zijde, waar ze minder ernstig zijn.
- Een combinatie van specifieke en aspecifieke KANS is mogelijk.

Multidisciplinaire richtlijn aspecifieke KANS, 2013

MEVROUW DE VRIES...
U BENT DE ENIGE OP
DEZE AFDELING **ZONDER**
RSI !!!

...WERKT U WEL
HARD GENOEG ???

RGVT

Project

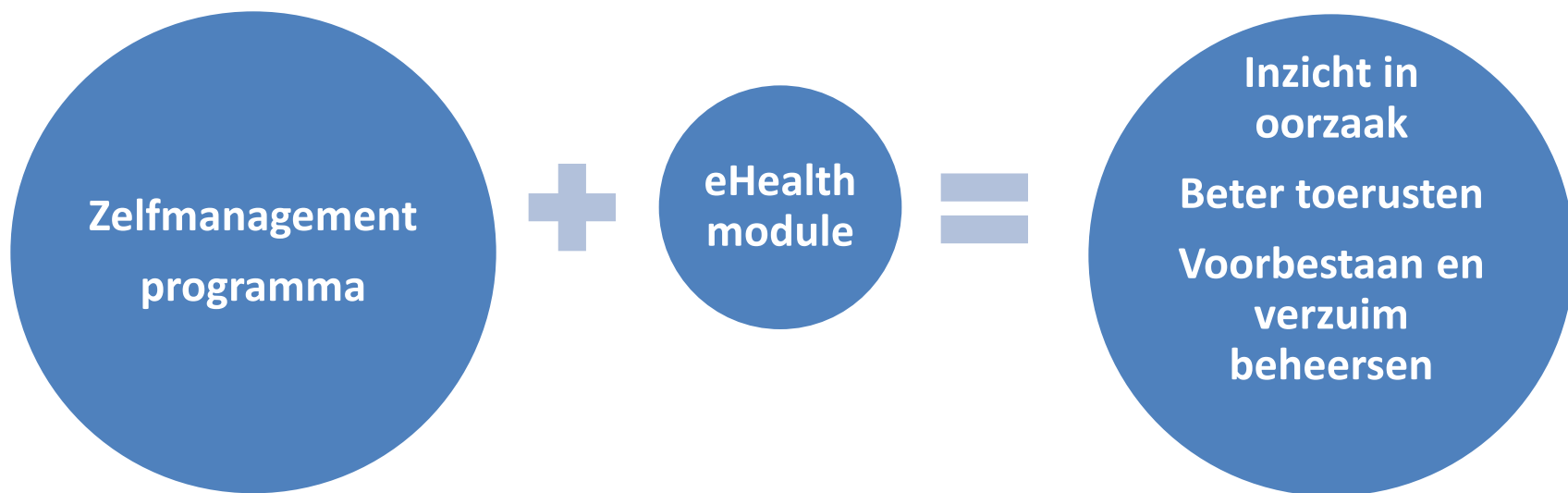
Zelfmanagement en inzetbaarheid van werknemers met klachten van arm, nek en/of schouder; KANS duurzaam onder controle.

Subsidie:



Aanleiding onderzoek

- Komt voor bij 5-10% in algemene beroepsbevolking
- Specifieke arbeidspopulaties 22-40%
- Onvoldoende effectiviteit behandelmethoden



Zelfmanagement

Zelfmanagement is een **ruim begrip** en voor velerlei uitleg vatbaar. In grote lijnen betekent het dat de patiënt **zichzelf behandelt**, en ook **leert omgaan** met een chronische ziekte in het dagelijks leven.

Het stimuleren van zelfmanagement vraagt om specifieke inzet van zorgverleners. De nadruk ligt hierbij op goede **patiëntenvoorlichting en -educatie**.



Ontwikkeling van de interventie

Conclusie behoefte analyse

- Leren omgaan met klachten, zoeken naar mogelijkheden verminderen klachten, voorkomen van verergering /recidief
- Inzicht in oorzaken van KANS en voorkomen van KANS
- Aangeven van grenzen op het werk en leren omgaan met stress.
- Communicatie op het werk ten aanzien van ervaren beperkingen en beschikbare hulpmiddelen

Conclusie behoefte analyse

- Informatie over oorzaken en mogelijkheden om klachten te verminderen kunnen werknemers helpen om beter met hun klachten om te gaan.
- Ehealth in combinatie met een zelfmanagementprogramma kan wellicht een nuttige interventie zijn.

Inhoud Zelfmanagementtraining

Onderwerpen bijeenkomsten

Bijeenkomst 1	– Introductie – Omgaan met een chronische klacht – Leven met KANS – Werken met KANS – Wat is zelfmanagement – Introductie van de ehealth module
Bijeenkomst 2	– Discussie over de ehealth module – Kernkwaliteiten – Time management
Bijeenkomst 3	– Omgaan met pijn en vermoeidheid – Omgaan met stress – (Spier) ontspanningsoefeningen
Bijeenkomst 4	– Een gezonde leefstijl – Voeding – Oefeningen en sport – Gebruik van faciliteiten
Bijeenkomst 5	– Communicatie vaardigheden – Samenwerken en inschakelen van hulp
Bijeenkomst 6	– Positief denken – Blik op de toekomst (mind map)

Hutting et al., 2013

Welkom

Welkom op de website van 'GRIP op KANS'

Op deze website vindt u meer informatie over 'GRIP op KANS' en over het onderzoek naar het effect van 'GRIP op KANS'. Ook vindt u op deze website de voorwaarden om voor deelname in aanmerking te komen.

Veel werknemers ervaren pijn of andere klachten in de arm en nekregio en dikwijls zijn deze klachten gerelateerd aan het werk. Dit werd voorheen vaak RSI genoemd (Repetitive Strain Injury), maar tegenwoordig spreekt men over KANS (Klachten van de Arm, Nek en / of Schouder). Dergelijke klachten zijn vaak hardnekkig en komen regelmatig terug.

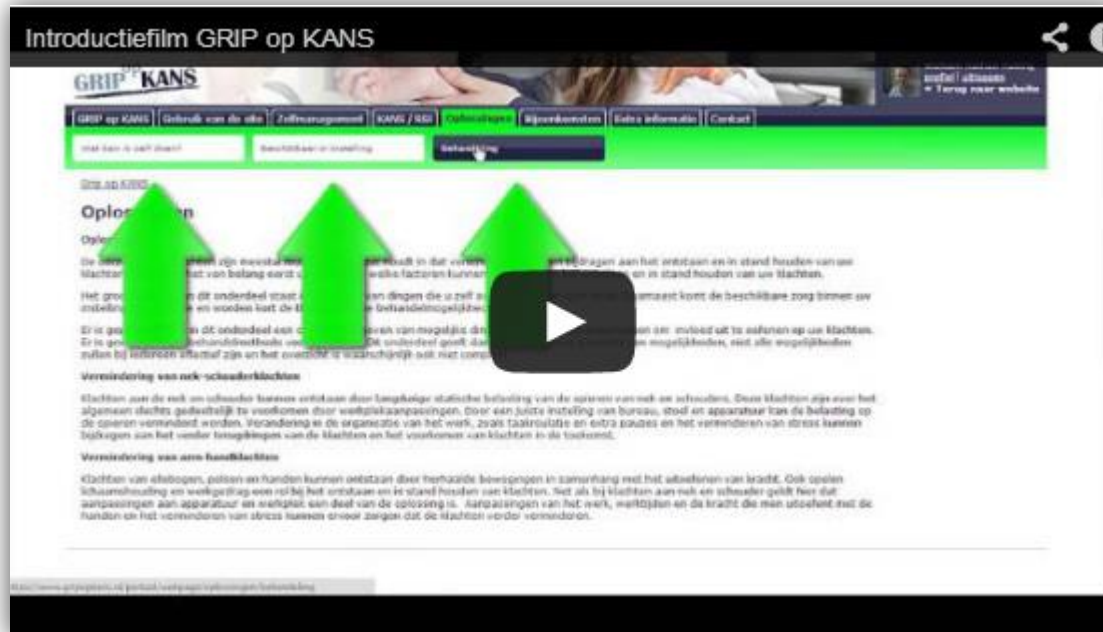
Het Lectoraat Arbeid & Gezondheid van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen heeft in samenwerking met IQ Healthcare van het Radboud umc het programma 'GRIP op KANS' ontwikkeld voor werknemers met KANS. 'GRIP op KANS' bestaat uit een zelfmanagementtraining en een e-health programma.

De effectiviteit van 'GRIP op KANS' wordt momenteel onderzocht. Heeft u interesse in deelname? Kijk dan snel bij het tabblad 'deelname' voor de voorwaarden.



Bent u reeds deelnemer aan 'GRIP op KANS'? Dan kunt u met uw login gegevens rechtsboven inloggen.

Opzet eHealth



Voorlopige resultaten



Stand van zaken

- Start: september 2012
- 10 zelfmanagement groepen
- Aantal deelnemers: 123
- Interviews met 31 deelnemers

Interviews met deelnemers (n=31)

- Verwachtingen van deelnemers vooraf:
 - Handvatten verkrijgen om fysieke klachten te verminderen.
 - Voornamelijk ingaan op oefeningen om klachten te verminderen.
 - Een aantal deelnemers hadden geen specifieke verwachtingen over de training.
- Deelnemers
 - Waren over het algemeen tevreden met het programma.
 - Vonden het fijn om met lotgenoten contact te hebben.
 - Hebben meer kennis verkregen over welke factoren KANS klachten kunnen ontstaan / verergeren.
 - Hebben meer kennis verkregen over welke technieken er zijn om met KANS om te gaan.
 - Meer aandacht op het mentale deel van de klacht.
 - Erkenden de waarde van de gekozen aanpak.

- Gebruik eHealth

- Tevreden over opzet en inhoud

- Oefeningen

- Gebruik

- Deel gebruikt frequent, met name oefeningen

- Deel gebruikt maar soms of een enkele keer

- Sommige deelnemers gebruiken ehealth niet

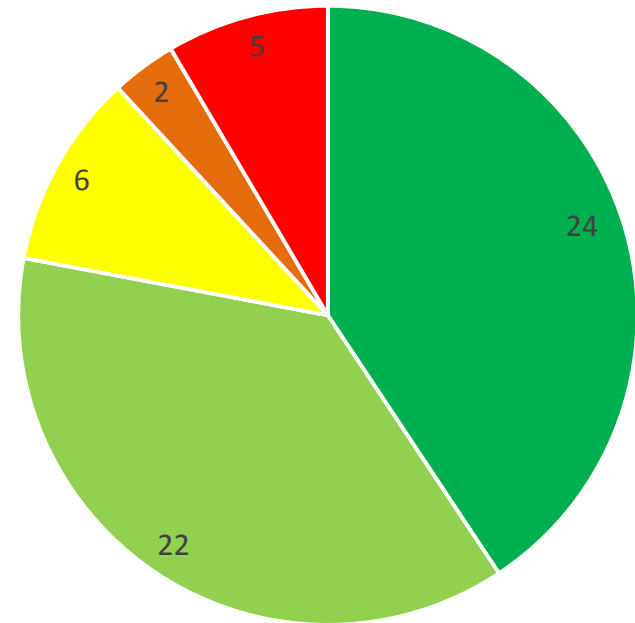
- Enkele deelnemers verkiezen de ehealth boven de bijeenkomsten

Conclusie interviews

- Afwisselend en breed programma
- Kennis en inzicht, droegen bij aan acceptatie en omgaan van/met de klachten
- Deelnemers werden gestimuleerd en voelden zich gesteund door andere deelnemers
- Gedragsverandering bij bijna alle deelnemers

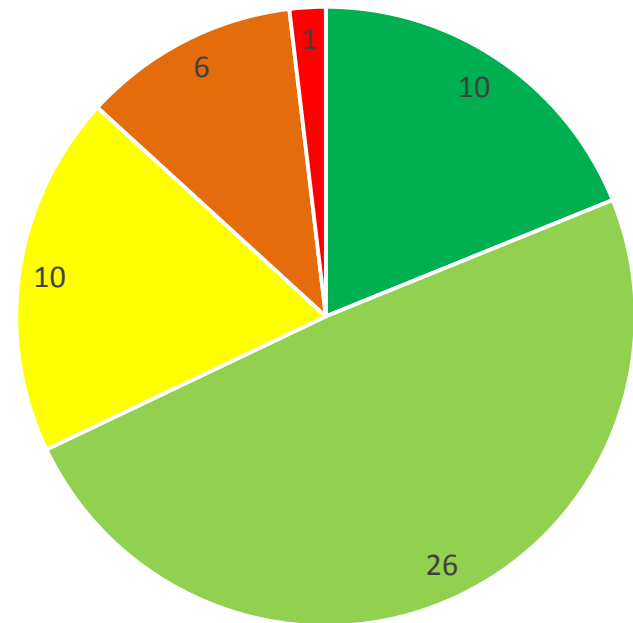
Analyse tevredenheid deelnemers

De inhoud van de zelfmanagementtraining was over het algemeen nuttig voor mij (n=59)



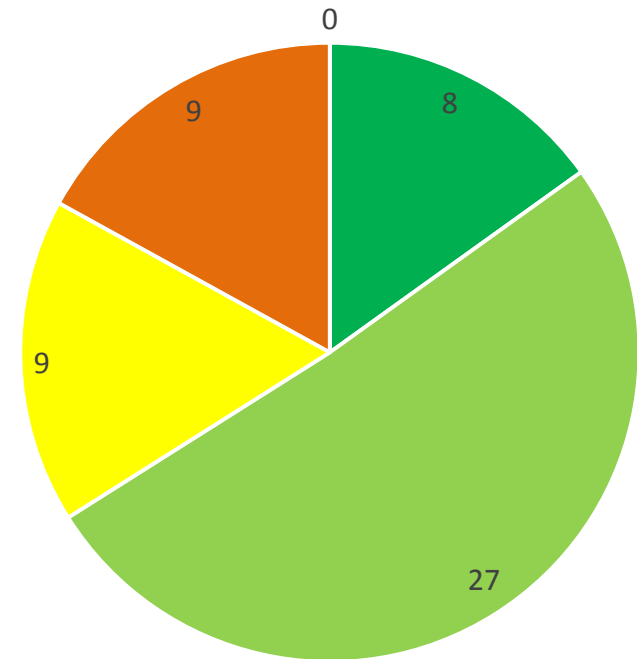
- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

Het programma 'GRIP op KANS' voldeed aan mijn behoeften (n=53)



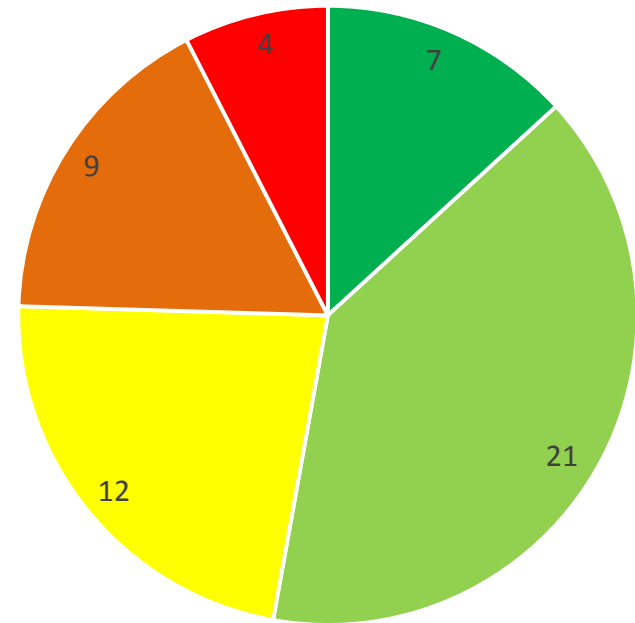
- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

Het programma 'GRIP op KANS' voldeed aan mijn verwachtingen (n=53)



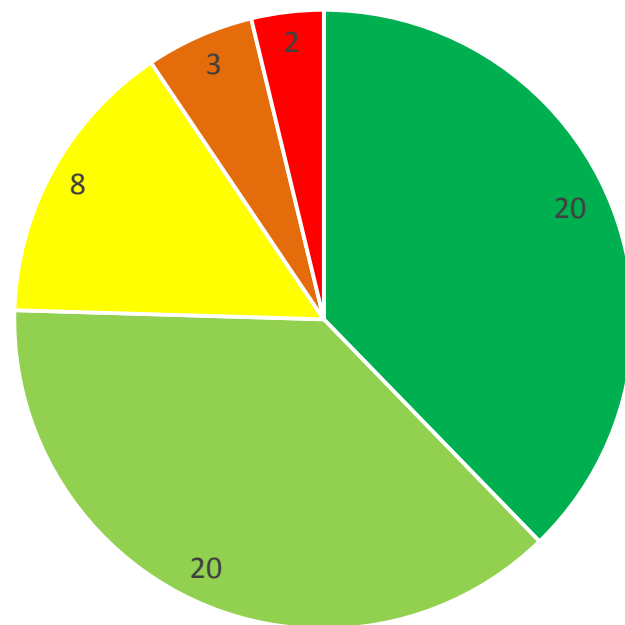
- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

Het programma 'GRIP op KANS' heeft een grote rol gespeeld in het verminderen van mijn klachten (n=53)



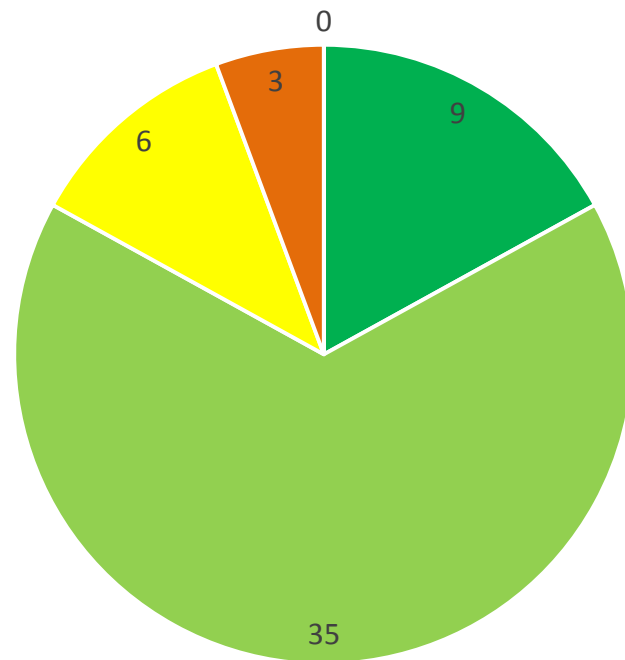
- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

**Ik zou het programma
'GRIP op KANS'
aanbevelen bij collega's
met klachten van de arm,
nek en / of schouder
(n=53)**



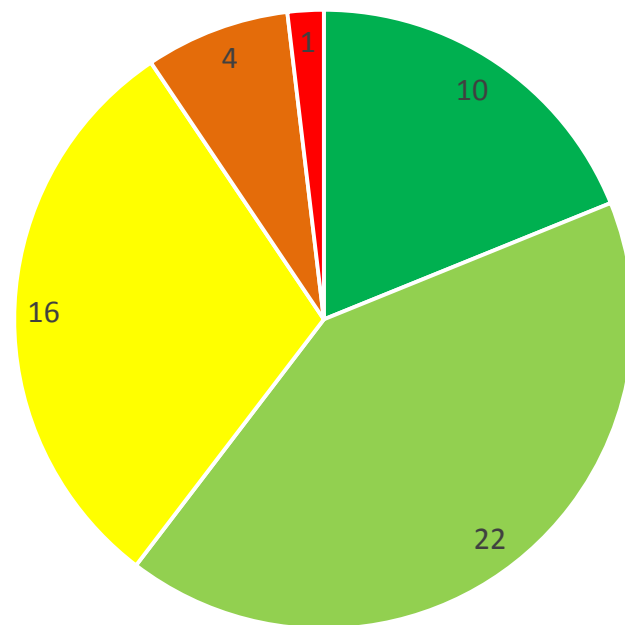
- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

**Ik ben in staat hetgeen ik
in de zelfmanagement
training geleerd heb in de
praktijk toe te passen
(n=53)**



- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

De e-health module was een goede aanvulling op de zelfmanagementtraining (n=53)



- Helemaal eens
- Enigszins mee eens
- Niet mee eens, niet mee oneens
- Enigszins mee oneens
- Helemaal mee oneens

Vragen



Dank voor uw aandacht.

Nathan.Hutting@han.nl
Sarah.Detaille@han.nl

Publicaties

1. Development and Measurement Properties of the Dutch Version of the Stanford Presenteeism Scale (SPS-6). Hutting N, Engels JA, Heerkens YF, Staal JB, Nijhuis-van der Sanden MWG. J Occup Rehabil. 2013 Jul 19
2. A self-management program for employees with complaints of the arm, neck, or shoulder (CANS): study protocol for a randomized controlled trial. Hutting N, Staal JB, Heerkens YF, Engels JA, Nijhuis-van der Sanden MW. Trials. 2013 Aug 16;14(1):258
3. Experiences of Employees with arm, neck and shoulder complaints: a Focus Group Study. Hutting N, Heerkens YF, Engels JA, Staal JB, Nijhuis-van der Sanden MWG. BMC Musculoskelet Disord. 2014 Apr 29;15:141
4. Development of a self-management intervention for employees with complaints of the arm, neck and/or shoulder (CANS): a Focus Group study with experts. Hutting N, Engels JA, Staal JB, Heerkens YF, Nijhuis-van der Sanden MWG. *Accepted.*
5. The development of a blended care self-management program for employees suffering from complaints of the arm, neck and / or shoulder: an intervention mapping approach. Hutting N, Detaille SI, Engels JA, Heerkens YF, Staal JB, Nijhuis-van der Sanden MWG. *Submitted.*

Opzet eHealth

