



Vitaler en gezonder door intensieve aanpak

Iedere dag fit naar je werk. Doe zoals Gerald Bonnemayers, links, en Ton van Heesewijk. Neem de trap.

Samen naar beter

Atrium MC vindt het belangrijk dat medewerkers zich goed voelen, gezond leven en graag hun werk doen. Een goed voorbeeld is de Vitaliteitsweek die ieder jaar in september plaats vindt. Soms komt er een kink in de kabel en gaat het wat minder. Je wordt vaker ziek. Wat dan? Ook dan zijn er mogelijkheden om te werken aan herstel. Dat bewijst de samenwerking tussen Ton van Heesewijk, werkzaam bij het Technisch Projectenbureau en Gerald Bonnemayers, bedrijfsarts. Ze zijn trots op het bereikte resultaat dat zeker nog niet het eindresultaat is.

Ton zat al geruime tijd niet goed in zijn vel en was vaak ziek. 'Ik had vijfhonderd ziekteverzuimuren op mijn conto in dat jaar. Hoofdpijn, migraine en verkoudheid, het hield me allemaal thuis. Heel vervelend. Ook omdat ik een solofunctie heb en het werk zich opstapelde als ik er enkele dagen niet was,' vertelt Ton openhartig. In overleg met zijn afdelingsmanager André Dumont besloot Ton hulp te gaan zoeken bij bedrijfsarts Gerald Bonnemayers. 'Ton gaf aan dat hij zich niet fit voelde, weinig energie had. Signalen die er op duiden dat er iets niet goed zit. Ziek zijn is een symptoom, het was zaak de oorzaak te vinden', legt de bedrijfsarts uit. Na het bepalen van de diagnose werd een, zoals Ton het geksherend noemt, strijdplan gemaakt.

Als het probleem meerdere oorzaken heeft, is het belangrijk om stap voor stap te werk

te gaan. 'Dat hebben we ook gedaan. Het eerste probleem werd opgelost en vervolgens bleven er nog drie obstakels over: bewegingsarmoede, slecht voedingspatroon en roken. Dat zijn alle drie levensstijlfactoren waar we tijdens de verschillende Vitaliteitsweken uitgebreid aandacht aan hebben besteed. Vanuit die vitaliteitsgedachte zijn we aan het werk gegaan,' legt de bedrijfsarts de verschillende stappen uit. Om goed te kunnen bewegen moest eerst het gewicht omlaag. Daar heeft Ton samen met verpleegkundig gezondheidsconsulente Irma van der Wel aan gewerkt. Zij schreef een dieet voor en inmiddels is Ton 16 kilo kwijt. 'Dankzij haar steun kon ik het volhouden. Zij was voor mij de bekende stok achter de deur.' Ondanks zijn toen nog te hoge gewicht begon Ton meer te bewegen. Zo neemt hij iedere dag de trap naar de zesde etage van de Kantoorflat. 'Een van de eerste keren kwam ik dokter Bonnemayers onderweg tegen. Ik kon nauwelijks iets zeggen. Nu kan ik al enkele zinnen kwijt als ik boven ben', zegt hij niet zonder trots. De volgende stap die Ton gaat nemen, is meer bewegen. Dat gaat hij doen door drie keer per week van zijn woonplaats Brunssum naar zijn werk in Heerlen te fietsen. Dertien kilometer heen en dertien kilometer terug. Hij probeert de allerlaatste horde, het stoppen met roken gelijktijdig te nemen met meer bewegen.

door Anita Keijdener

Ton is heel blij dat hij de stap heeft genomen om samen met de bedrijfsarts te werken aan het ziekteverzuim en aan een betere levensstijl. 'Ik voel me beter dan ooit. Zonder hulp red je het niet. Het is een prima zaak dat je op deze manier iets aan het probleem kunt doen. Ik weet dat ik er nog niet ben, maar ik ben zeker een heel eind op weg. Het is goed dat er nog een stukje follow-up blijft en als het resultaat helemaal is bereikt, kunnen we dit afsluiten'. Het ziekteverzuim is inmiddels behoorlijk gedaald en zijn collega's merken op dat Ton een beter humeur heeft.

Gerald Bonnemayers benadrukt graag dat de manier waarop Ton hulp zocht en kreeg voor het verminderen van zijn ziekteverzuim, past in de nieuwe kijk op verzuimbeleid. De aftrap voor de mogelijkheden van verzuimbegeleiding die door Atrium MC worden geboden, moet worden gegeven in het gesprek met de leidinggevende. Alleen samen kun je er iets aan doen.' Tons succesverhaal is niet komen aanwaaien. 'Je moet je problemen zelf onder ogen gaan zien en openstaan voor verandering, anders lukt het niet,' weet hij zeker. 'Dat klinkt als een cliché, maar het is een waarheid als een koe,' besluit bedrijfsarts Gerald Bonnemayers.