

## Hoofdstuk 4: Je werkplek aanpassen

Gezondheid en veiligheid op het werk zijn erop gericht om gezondheidsrisico's op de werkvloer tot een minimum te beperken. Op die manier kun je hopelijk zo lang mogelijk aan het werk blijven. Ergotherapeuten en ergonomen\* bestuderen de relatie tussen werk en omgeving en de behoeften, capaciteiten en beperkingen van de werknemers. Afhankelijk van die relatie heb je misschien aangepaste apparatuur nodig. Het kan ook nuttig zijn om de werktaken en/of de psychosociale omgeving aan te passen. Goede apparatuur of de juiste aanpassingen zijn niet alleen goed voor mensen met reuma; ze zijn vaak goed voor iedereen.

Gezonde werkplekken zijn goed voor jou en goed voor het bedrijf waar je werkt.

Beoordelingen en aanpassingen kunnen worden gemaakt voor mensen met reuma en andere chronische ziekten, maar eerst moet je je werkgever of manager vertellen over je gezondheidstoestand. Je behoeften kunnen veranderen na verloop van tijd en/of naarmate je ziekte vordert. Je moet je werkgever of manager op de hoogte brengen van je veranderende behoeften. Op die manier kan een werkplek- of risicobeoordeling voor je worden gemaakt. Aanpassingen moeten afgestemd worden op jouw behoeften. Dit kan betekenen dat er aanpassingen gemaakt moeten worden in je werkomgeving en in je werkmethoden. Denk hierbij aan minder werken, flexibele werktijden of andere taken.

In sommige Europese landen is de werkgever wettelijk verplicht zijn werkplek aan te passen om je in staat te stellen te werken. Dit betekent dat het werk moet worden aangepast aan de werknemer. Kijk voor meer informatie ook op de website van ReumaZorg Nederland: <https://reumazorgnederland.nl/werk-en-inkomen>

### Verplichtingen werknemer

Als werknemer heb je ook verplichtingen om machines en apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Ook ben je verplicht om je werkgever te informeren over alle situaties die invloed kunnen hebben op jouw gezondheid en veiligheid op het werk of die van anderen.

Studies hebben aangetoond dat lichaamsbeweging voor mensen met reuma belangrijk is. Dat geldt zeker als je werk inhoudt dat je lang moet zitten. Regelmatig pauzes nemen om te stretchen kan bijvoorbeeld helpen voorkomen dat je gewrichten stijf worden.

Om te bepalen welke aanpassingen voor jou geschikt zijn, moet een risicobeoordeling worden gedaan door een ergotherapeut of ergonoom. Er bestaan verschillende methoden om de risico's te beoordelen. In verschillende landen zijn verschillende methoden beschikbaar. Een risicobeoordeling moet duidelijk maken welke aanpassingen je nodig hebt om te kunnen blijven werken.

### Ruimtes en benodigdheden

Op Europees niveau vereist de gezondheids- en veiligheidswetgeving dat werkgevers bepaalde aanpassingen voor hun personeel aanbrengen. Sommige aanpassingen zijn belangrijk voor mensen met reuma, waaronder:

- het aanbieden van werkplekken, die rekening houden met werknemers met een handicap (indien nodig). Dit gaat over deuren, trappen, douches, wastafels, toiletten en werkplekken die worden gebruikt door mensen met een handicap.
- het beschikbaar stellen van arbeidsmiddelen die geschikt zijn.
- ergonomische verbeteringen op de werkplek.



De financiering van het aanpassen van de werkplek is afhankelijk van nationale wetgeving. Daarover bestaat wetgeving die op grotere werkgevers kan worden toegepast. Maar in de praktijk pakt het soms anders uit. Veel kleinere werkgevers hebben misschien niet de capaciteit, de mogelijkheden of de financiële middelen om de noodzakelijke aanpassingen te doen en voorzieningen te regelen om aan je veranderende behoeften te voldoen.

### **Flexibele werktijden**

Een flexibel werkschema kan een hele belangrijke aanpassing zijn voor mensen met reuma. Een flexibel schema kan rekening houden met ochtendstijfheid, vermoeidheid en dokters- en ziekenhuisafspraken. Omdat reuma kan opflakkeren en omdat de symptomen op verschillende momenten van de dag aanwezig kunnen zijn (bijvoorbeeld ochtendstijfheid), kan flexibel werken een mogelijkheid zijn.

### **De verdeling van taken**

De taken die je uitvoert in je werk kunnen mogelijk aangepast worden aan je vermogen om te werken. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat je de taken verdeelt met andere personeelsleden op een manier, die aansluit bij al je sterke kanten. Het kan ook gaan om een aanpassing van de taakomschrijving, zodat je al je verantwoordelijkheden op een comfortabele manier kunt uitvoeren.

### **Verstrekking van opleiding en hulp bij een andere baan**

Soms moet je van baan veranderen of op een andere manier gaan werken. In dat geval kunnen werkgevers je een opleiding of hulp bieden bij het vinden van een andere baan of een andere manier van werken. Ga na wat jouw werkgever te bieden heeft.

*\***Ergonomie** is de wetenschappelijke discipline, die zich bezighoudt met het verband tussen mensen en het beroep. Theorie, principes, gegevens en methoden worden toegepast op ontwerpen om het menselijk welzijn en het systeem als geheel te optimaliseren. (IEA, 2000)*