

## Inleiding

### **Werken met reuma? Zo pak je het aan!**

Reuma brengt verschillende complicaties met zich mee. Daarom moeten mensen met reuma hun leven vaak aanpassen. Zo moet je als je reuma hebt bijvoorbeeld opletten, dat je niet te veel activiteiten plant op één dag. Maar ook op de werkvloer moeten jij en je collega's en/of werkgever rekening houden met je reuma. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je tijdens je werk naar een doktersafspraak moet, dat je bepaalde activiteiten niet meer kunt uitvoeren of dat je behoefte hebt aan flexibele werktijden.

Als je meer wilt lezen over werken als je reuma hebt, klik dan op

<https://reumazorgnederland.nl/werk-en-inkomen>

Het kan dus best een uitdaging zijn om je werk goed te blijven uitoefenen als reuma hebt. Om je hierbij te helpen heeft EULAR op <https://eular.org/index.cfm> 3 modules uitgebracht:

Module 1: 'Jong en reuma: voor het eerst aan het werk'

Module 2: 'Omgaan met reuma op je werk'

Module 3: 'Reuma en Reïntegratie'

De Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland (RZN) heeft deze 3 modules vertaald. De 3 modules zullen in de week voorafgaand aan Wereldreumadag op 12 oktober afzonderlijk worden gepubliceerd op de website van RZN. De modules zijn onderdeel van de Campagne 'De impact van reuma op werk'. Dit document is een vertaling van module 2: 'Omgaan met reuma op je werk'

Werk is een belangrijk deel van je leven: het zorgt voor inkomen en/of draagt bij aan onafhankelijkheid en je gevoel van eigenwaarde. Daarom willen de meeste mensen aan het werk blijven. Maar wanneer je reuma ontwikkelt, kan dit leiden tot een aantal uitdagingen. Als je reuma 'onzichtbaar' is, kom je voor het dilemma te staan of je je reuma bekend moet maken aan je werkgever, manager en collega's of dat je moet proberen het voor jezelf te houden. Als je ervoor kiest om het hen wel te vertellen, wat voor aanpak kun je kiezen? Als je aandoening door je werk wordt veroorzaakt, zoals bij RSI, kan je werkgever dan de nodige aanpassingen doen of je een andere baan aanbieden? Of moet je je laten omscholen voor ander werk? Deze module geeft je informatie, tips en overwegingen om je te helpen beslissen, hoe je met je reuma en je werk omgaat.

Op het eerste gezicht lijkt het alsof de informatie in deze module gericht is op kantoorwerk, maar veel van de tips en overwegingen zijn net zo relevant als je een fysiek beroep hebt. Probeer de informatie zo aan te passen dat deze op jouw situatie van toepassing is. Maak een keuze uit de bijgevoegde hoofdstukken om een overzicht te krijgen van wat voor jou belangrijk en handig is:

Hoofdstuk 1: Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?

Hoofdstuk 2: Praten met werkgevers en managers

Hoofdstuk 3: Praten met collega's

Hoofdstuk 4: Je werkplek aanpassen

Hoofdstuk 5: Hoe je arts en je zorgteam kunnen helpen