

Time2Work campagne (EULAR): De impact van reuma op werk

Module 2

'Omgaan met reuma op je werk'

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



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

Of je je aandoening wel of niet bekendmaakt bij je werkgever, manager of collega's, is uiteindelijk natuurlijk jouw keuze. In dit hoofdstuk worden een aantal overwegingen besproken, waarover je kunt nadenken of die je kunt bespreken met familie, vrienden of iemand anders, die je vertrouwt.

Wanneer je voor het eerst gediagnosticeerd wordt met reuma, is tijd heel belangrijk. Je kunt op dat moment werkaanpassingen doen om gewrichtsschade, vermoeidheid of een burn-out te voorkomen. Als je niet in staat bent om te blijven voldoen aan de eisen van je werk, kan dit eindigen in arbeidsongeschiktheid en de noodzaak om te stoppen met werken vóór je pensioen. Als je het hebben van reuma in een vroeg stadium bekendmaakt, kunnen je werkgevers en collega's je in deze cruciale fase steunen.

Sommige werkgevers zetten zich in om mensen met een handicap in dienst te nemen. Werkgevers die een gelijke-kansen-beleid voeren, laten zien dat zij mensen zonder vooroordelen in dienst nemen.

Iedereen met een chronische ziekte kan in aanmerking komen voor bescherming tegen discriminatie. Er zijn verschillende omschrijvingen van handicaps. Het Verdrag over de Rechten van Personen met een Handicap (Gehandicaptenverdrag) stelt: "Personen met een handicap zijn onder meer personen met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die hen, in wisselwerking met diverse belemmeringen, kunnen beletten volledig en effectief, op voet van gelijkheid met anderen, aan het maatschappelijk leven deel te nemen". Bekijk ook:

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html> en https://wetten.overheid.nl/BWBV0004045/2016-07-14#Verdrag_2

Het Nederlandse Ministerie van Buitenlandse Zaken definieert een handicap als "een langdurige beperking als gevolg van lichamelijke, geestelijke of psychische aandoeningen die iemand verhinderen volledig, daadwerkelijk en op voet van gelijkheid met andere werknemers aan het beroepsleven deel te nemen". (Ministerie van Buitenlandse Zaken, 2013). Bekijk ook: <https://ecer.minbuza.nl/-/eu-hof-legt-begrip-handicap-in-eu-richtlijn-gelijke-behandeling-uit>

Afhankelijk van de ernst van je aandoening en handicap, kun je fysieke klachten ervaren van je reuma. Deze klachten kunnen het onmogelijk maken om je aandoening te verbergen. In dit geval kan het zijn, dat je je werkgever moet informeren over je aandoening en wat dit betekent voor jouw inzet en mogelijkheden op de werkvloer. Dit geeft je de gelegenheid om te bespreken hoe je je werk zou kunnen blijven uitvoeren. Mogelijk zal je je werk moeten aanpassen aan je aandoening, bijvoorbeeld door flexibel te werken of door je werkplek aan te passen (zie het hoofdstuk '*Je werkplek aanpassen*' voor meer informatie).

Als je aandoening niet duidelijk zichtbaar is en je symptomen niet ernstig en/of goed onder controle zijn, zal je moeten beslissen of je je werkgever en/of collega's wel of niet over je aandoening moet vertellen. Veel andere mensen met reuma komen voor hetzelfde dilemma te staan. In een ideale wereld zou je je op je gemak moeten voelen om te zeggen dat je reuma hebt, waardoor je je werk misschien moet aanpassen. Je zou dan moeten kunnen uitleggen dat je af en toe vrij moet nemen van je werk voor een afspraak in het ziekenhuis of voor een behandeling, of dat je flexibel moet werken wanneer je veel last



hebt van je aandoening. Het kan ook zo zijn dat je zou moeten aangeven dat je misschien wat aanpassingen van je werkplek nodig hebt. De realiteit kan helaas heel anders zijn. Veel mensen met reuma willen hun aandoening niet bekend maken als dat niet nodig is, omdat ze zich net als ieder ander willen voelen en niet gediscrimineerd willen worden vanwege hun aandoening.

Sommige mensen die reuma hebben, doen zoveel moeite om de schijn op het werk op te houden, dat ze geen energie over hebben voor hun sociale leven. Hoewel werk belangrijk is om meerdere redenen, niet in het minst om financiële redenen, is het ook belangrijk om aan de kwaliteit van je leven in het algemeen te blijven denken. Door genoeg bruikbare informatie te verzamelen, kun je misschien onderhandelen over een mogelijkheid om je werk en privéleven in evenwicht te houden op een manier, die zowel voor jou als je werkgever aanvaardbaar is.

Denk ook aan het op je werk aanwezig zijn, terwijl je lichamelijk of emotioneel niet helemaal in orde bent. Je vermogen om lichamelijk te functioneren kan ook invloed hebben op je stemming, motivatie en vertrouwen in je werk en je productiviteit. Dat zou kunnen leiden tot absentisme - het moeten opnemen van verlof. Langdurig absentisme kan leiden tot verlies van werk. Je kunt ook te maken krijgen met andere factoren die invloed hebben op je werkprestaties, zoals omgevingsfactoren. Denk hierbij aan problemen met het gebruik van het openbaar vervoer of mobiliteitsproblemen. Daarnaast kunnen ook persoonlijke factoren, zoals het vermogen om kinderopvang te regelen, je werkprestaties beïnvloeden.

Het bekendmaken van je ziekte kan ook nuttig zijn bij het aanpakken van deze kwesties. Als je om 'redelijke aanpassingen' moet vragen en je hebt niets gezegd over je reuma, dan kan een werkgever het recht hebben om geen aanpassingen voor je te doen.

Redelijke aanpassingen

Redelijke aanpassingen omvatten aspecten van je werkregelingen, zoals de plaats van je werk of je werktijden, die je in een aanzienlijk nadelige positie kunnen brengen ten opzichte van een niet-gehandicapt persoon, die hetzelfde werk doet. Er is niet concreet vastgelegd wat redelijk is of niet, maar er zal rekening worden gehouden met de kosten en de moeilijkheidsgraad van de aanpassingen en met de omvang van de organisatie van de werkgever. Redelijke, maar over het algemeen niet dure aanpassingen kunnen zijn:

- Het toestaan van tijd voor medische afspraken of behandeling.
- Flexibele werktijden, bijvoorbeeld later beginnen om rekening te houden met ochtendstijfheid.
- Thuiswerken.
- Parkeergelegenheid in de buurt van het werk.
- Aanpassingen van de werkplek enz.

Zie ook het hoofdstuk '*Je werkplek aanpassen*'.

Moet je je reuma bekendmaken?

De wetgeving, het beleid en de beschikbare diensten verschillen sterk van land tot land. Het is belangrijk, dat je weet welke wetgeving, beleidsregels en diensten beschikbaar zijn op jouw werkplek om je te helpen aan het werk te blijven.



Je bent niet wettelijk verplicht om *vrijwillig* informatie te geven over je aandoening, tenzij:

- het vereist is in je arbeidsovereenkomst.
- je reuma invloed kan hebben op je gezondheid en veiligheid of die van je collega's.

Een sollicitatieformulier of medische vragenlijst kan je een directe vraag stellen over je medische status. Als je hierover onjuiste informatie geeft en een werkgever later de waarheid achterhaalt, loop je het risico je baan te verliezen.

Je zal veel meer vertrouwen krijgen als je je werkgever of manager details over je ziekte geeft. Als je mensen niet op de hoogte stelt van je aandoening, kunnen zij je ook niet helpen. Zie ook '*Praten met werkgevers en managers*'.

Een ander voordeel van het vertellen van je werkgever of manager over je reuma is dat het een grote opluchting kan zijn, aangezien het belastend voor je kan zijn om je klachten te verbergen.

Ervoor kiezen om over je reuma te vertellen

Mensen met reuma voelen zich meestal meer op hun gemak bij het bekend maken van hun ziekte, als ze het gevoel hebben dat hun werkgever, manager of collega's hen zullen steunen. Als zij je steunen, zal je ook minder stress ervaren op het werk. Hun houding kan op zijn beurt afhangen van de houding van de persoon met reuma. Mensen zullen altijd meer bereid zijn om iemand te helpen, die probeert zich in te zetten. Dit geldt voor iedereen, niet alleen voor mensen met reuma! Werkgevers, managers en collega's zullen over het algemeen niet zo goed reageren op iemand die voortdurend klaagt of van wie ze denken dat hij meer vrije tijd neemt, dan nodig is.

Dit is waarom goede communicatie heel belangrijk is. Hoewel het misschien niet gemakkelijk is, moet je je gezondheidsproblemen zo rationeel en feitelijk mogelijk kunnen uitleggen. Dat maakt het makkelijker om positieve oplossingen voor je situatie te bedenken. Zie ook '*Praten met werkgevers en managers*' en '*Praten met collega's*'.

Algemene richtlijnen voor het bespreken van je gezondheid met werkgevers, managers en collega's

Wanneer je op de werkvloer over je reuma praat, zijn er een paar dingen om te overwegen:

- Ga niet te diep in op je ziekte en gebruik geen ingewikkelde medische taal. Vertel alleen wat de ander moet weten. Veel mensen willen geen medische details, dus bespreek alleen de aspecten van je reuma, die invloed kunnen hebben op je werk. Probeer ook mogelijke oplossingen en/of aanpassingen te bespreken.
- Probeer positief te zijn over je ziekte, ook al is dat soms moeilijk. Probeer oplossingen aan te bieden. Als je je werk echt niet meer kunt uitvoeren, moet je misschien naar andere oplossingen zoeken of alternatieven overwegen. Hieronder vind je een aantal nuttige ideeën.



Eenvoudige dingen die je zou kunnen zeggen om je reuma, en de invloed ervan op je werk, uit te leggen:

- Er zijn veel verschillende soorten reuma. Bij veel soorten gaat het om ontstekingen in de gewrichten. Andere soorten reuma zijn systemische ziekten, wat betekent dat ze ook andere organen kunnen aantasten.
- De meeste mensen met reuma hebben regelmatig pijn en kunnen moeite hebben met bewegen. Pijn kan ook in andere delen van het lichaam gevoeld worden, niet alleen in het aangetaste gewricht.
- Reuma kan ook verlies van kracht en grip, stijfheid en vermoeidheid veroorzaken. Dit kan sommige dagelijkse taken moeilijk maken.
- De meeste mensen met reuma hebben goede en slechte dagen.
- De meeste mensen met reuma hebben 's ochtends vroeg last van stijfheid in hun gewrichten. Daarom kan het voor hen moeilijker zijn om dan goed te functioneren. Het kan voor hen dus fijn zijn om flexibele werktijden te hebben, waardoor ze wat later aan het werk kunnen gaan

Denk goed na over wat je zegt en vermeld alleen de dingen, die op jou van toepassing zijn

Je hoeft je aandoening niet altijd met je werkgevers of collega's te bespreken. Maar als je vermogen om te werken en de gezondheid en veiligheid van anderen door je reuma kan worden beïnvloed, is het wel nodig dat je dit met je werkgevers of collega's bespreekt. Als je het bespreekt, wees dan positief en probeer oplossingen aan te dragen!

Als je werkgever of collega's vragen blijven stellen en steeds meer willen weten over je reuma, kun je beleefd zeggen dat je liever geen details over je aandoening wilt bespreken. Als je dit wat verder wilt toelichten, kun je ook zeggen dat je denkt dat het niet relevant is voor je werk of dat het geen invloed heeft op je werk. Je kunt daarbij ook aangeven dat je niet wilt dat je reuma invloed heeft op hoe mensen op het werk je behandelen of dat je er geen groot probleem of aandachtspunt van wilt maken.

Als ze echt meer informatie willen, kun je ze het beste wijzen op de website van de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland <https://reumazorgnederland.nl> of andere informatieve websites over reuma. Zo kunnen je werkgever en collega's meer te weten komen over hoe ze ondersteuning kunnen bieden!

Gebruikte literatuur

Hammond, A., O'Brien, R., Woodbridge, S., Bradshaw, L., Prior, Y., Radford, K., Culley, J., Whitham, D., Pilikottil-Jacob, R. (2017). Job retention vocational rehabilitation for employed people with inflammatory arthritis (WORK-IA): a feasibility randomized controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders. <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1671-5>. Beschikbaar op: <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-017-1671-5>

Prior, Y., Amanna, A., Bodell, S., Hammond, A. (2016). A qualitative evaluation of occupational therapy-led work rehabilitation for people with inflammatory arthritis: Patients' views. British Journal of Occupational Therapy, 1-10. DOI: 10.1177/0308022616672666



Hoofdstuk 2: Praten met werkgevers en managers

Als je reuma zo erg is geworden dat je je huidige werk niet meer uit kunt voeren, zul je met je werkgever of manager moeten praten.

Voordat je je werkgever of manager benadert, is het goed om zijn/haar perspectief eens te overwegen. Waarschijnlijk heeft je werkgever financiële doelen. Alle bedrijven en organisaties moeten hun lopende kosten dekken, waaronder jouw salaris, en geld opzij zetten voor onderhoud en investeringen voor de toekomst. Veel bedrijven willen ook winst maken, bijvoorbeeld voor hun aandeelhouders.

Grotere bedrijven zijn meestal winstgevender en hebben meer geld om in mensen te investeren, hun werkplek te verbeteren en mensen met speciale behoeften aan te nemen. Maar zelfs grote bedrijven kunnen moeilijke tijden doormaken wanneer ze hun bedrijfskosten moeten verlagen. Kleinere bedrijven moeten soms met zeer beperkte winstmarges werken en zullen dus heel zorgvuldig moeten bekijken hoe ze hun geld uitgeven. Elk onderdeel van een bedrijf of organisatie krijgt doelstellingen en streefcijfers en veel daarvan hebben betrekking op het bijdragen aan de winstgevendheid van het bedrijf of de financiële gezondheid van een organisatie.

Hoe graag je werkgever of manager ook met jou wil werken, hij/zij zal moeten uitzoeken hoe hij/zij je gezondheidsbehoeften kan inpassen in de doelstellingen van het bedrijf of de afdeling. In het algemeen zal dit voor grotere bedrijven en organisaties makkelijker zijn dan voor kleinere.

Jouw behoeften

Kijk eerst naar jouw eigen behoeften. Wat zijn je gezondheidsproblemen en welke invloed hebben die op je werk? Je kunt hierbij denken aan de volgende dingen:

- Onvoorspelbare en onzichtbare klachten, zoals vermoeidheid, kunnen ervoor zorgen dat je niet altijd kunt plannen, wanneer je vrij moet nemen van werk.
- Lichamelijke achteruitgang kan betekenen, dat je geen handmatige taken meer kunt uitvoeren of dat je speciaal aangepaste apparatuur nodig hebt.

Wat zijn de gevolgen voor je werkgever of manager?

Of je nu op kantoor werkt of fysiek werk verricht, je werkgever of manager heeft misschien productiedoelen, financiële doelen, deadlines of andere doelen die hij/zij moet halen. Hij/zij kan ook verantwoordelijk zijn voor de werkroosters, het toewijzen en coördineren van taken en ervoor zorgen dat mensen een beheersbare werklast hebben. Sommige bedrijven hebben drukke perioden in het jaar, waarin ze werknemers vragen om over te werken. Je afwezigheid kan het voor je werkgever of manager moeilijk maken de werklast in drukke tijden te beheren. Welke oplossingen zou je kunnen voorstellen en welke taal zou je kunnen gebruiken om structuur aan te brengen in je gesprek?

Je werkgever of manager benaderen

Als je je werkgever of manager nog niet verteld hebt dat je reuma hebt, moet je bedenken hoe je dit gaat doen (zie: *'Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?'*). Als je dat nog niet gedaan hebt, kun je overwegen om met een collega te praten, die je vertrouwt, voordat je met je werkgever of manager praat. Als je collega's hebt die je steunen of een collega hebt in een vergelijkbare situatie, kan dat ook helpen (zie *'Praten met collega's'*). De afdeling Personeelszaken kan je misschien ook helpen.



Denk eraan dat nieuws zich snel verspreidt. Het is dus belangrijk dat jij zelf de eerste bent, die je werkgever of manager op de hoogte brengt van je situatie.

Neem voordat je je werkgever of manager benadert de tijd om te bedenken, wat je gaat zeggen. Houd informatie over je reuma eenvoudig, gebruik geen medische termen en vertel je werkgever of manager alleen wat ze moeten weten. Probeer niet emotioneel te worden en blijf bij de feiten.

Probeer te praten vanuit het perspectief van je werkgever of manager. Vertel hem/haar dat je begrip hebt voor zijn/haar situatie, maar dat je graag enkele mogelijkheden met hem/haar zou willen bespreken. Leg hierbij uit dat je zijn/haar werkschema zo min mogelijk wilt verstoren en dat je ervoor wilt zorgen dat je toch al je taken (of de meeste ervan) kunt uitvoeren. Probeer positief te zijn, laat zien dat je het standpunt van je werkgever of manager begrijpt en stel oplossingen voor. Dit laat zien dat je je werk serieus neemt en dat je je baan zo goed mogelijk wilt voortzetten.

Problemen aanpakken met oplossingen

Als je met je werkgever of manager praat, bespreek dan wat je wel kunt doen in plaats van wat je niet kunt doen. Hieronder staan een aantal problemen, die je kunt hebben als gevolg van je reuma en mogelijke oplossingen, die je kunt bieden.

Probleem	Oplossing(en)
<p>Absenteïsme (door medische afspraken of door psychische of lichamelijke klachten)</p> <p>Verstoring van het werk (bijvoorbeeld afwezig zijn, te laat komen/te vroeg weggaan, geen vergaderingen kunnen bijwonen, geen extra verantwoordelijkheden kunnen nemen, problemen met collega's of leidinggevende, enz.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Als je weet wanneer je afspraken hebt of weg zult moeten van het werk, vertel het je manager dan zo vroeg mogelijk en zoek uit hoe je je werklust het best kunt beheren. - Zoek uit welke vergaderingen je hebt – kun je eventueel inbellen vanuit huis? Of probeer op een andere manier contact te houden met de groep, bijvoorbeeld door regelmatig bij te praten met teamleden of een collega. - Zoek uit welke activiteiten of verantwoordelijkheden vereist zijn of wat je werkgever/manager graag zou willen dat je doet. Als je daarbij hulp nodig hebt, bespreek dan de mogelijkheden en zoek uit wat de beste optie is. - Misschien hebben je zorgverleners advies of informatie die je mee kunt nemen om met je werkgever/manager te bespreken.
<p>Verkorte werkuren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Als je denkt dat je niet voltijds kunt werken, bespreek dit zo snel mogelijk met je werkgever/manager en zoek uit welke mogelijkheden er zijn, zoals duobanen of het beperken van je werk tot bepaalde projecten. - Als je slechts bepaalde uren per week werkt, zorg er dan voor dat iedereen in je omgeving op de hoogte is van je tijdschema. - Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van je verantwoordelijkheden, wat je hebt gedaan, wat er nog gedaan moet worden terwijl je weg bent en wie daar verantwoordelijk voor is.



Bepaalde activiteiten of verantwoordelijkheden niet aankunnen	<ul style="list-style-type: none">- Zoek uit welke activiteiten of verantwoordelijkheden in je baan vereist zijn of wat je werkgever/manager graag zou willen dat je doet. Als je daarbij ondersteuning nodig hebt, zoals aanpassingen op je werkplek, hulp van een collega of andere hulpmiddelen, bespreek dan de mogelijkheden met je werkgever/manager en zoek de beste oplossing. Het kan zelfs zijn dat je de activiteit gewoon op een andere manier kunt uitvoeren. Je zorgverleners hebben misschien advies of informatie, die je mee kunt nemen om met je werkgever/manager te bespreken.- Misschien moet je nog eens nadenken over welke andere activiteiten en verantwoordelijkheden je kunt doen/nemen, die geen deel uitmaken van je huidige functieomschrijving. Je zou kunnen voorstellen dat je andere verantwoordelijkheden/activiteiten op je neemt om je collega's te steunen en je rol te vervullen.
Problemen van tevoren niet goed kunnen inschatten	<ul style="list-style-type: none">- Doe je best om te voorkomen dat het probleem zich voordoet, bijvoorbeeld door je activiteit en energie op peil te houden of door regelmatig stretchpauzes te nemen.- Als je denkt, dat er een probleem kan ontstaan dat invloed heeft op je vermogen om je werk uit te voeren, bespreek dit dan zo snel mogelijk en ben altijd bereid om oplossingen te zoeken en aan te bieden.



Hoofdstuk 3: Praten met collega's

Zelfs als er geen zichtbare symptomen zijn van je reuma, kan het moeilijk zijn om je aandoening verborgen te houden voor degenen met wie je samenwerkt. Als je vaak pijn hebt of je moe voelt en vrij moet nemen van het werk, omdat je niet fit bent of naar het ziekenhuis moet, kunnen je collega's dit merken. Dit kan leiden tot speculaties, roddels of vragen, die gesteld worden. Als je een punt hebt bereikt, waarop je je huidige baan niet meer aankunt, moet je misschien met je collega's praten over aanpassingen van je werk en/of werklast (zie: 'Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?'). Als je besluit of gedwongen wordt je collega's over je aandoening te vertellen, vind je hieronder een aantal overwegingen en tips om je te helpen dit op een positieve manier aan te pakken.

Hoewel er antidiscriminatielwetten zijn, is een grote zorg voor veel mensen met reuma dat het bekend maken van hun aandoening hun baan zekerheid kan beïnvloeden. In het gunstigste geval bepaal je zelf of, wanneer en hoe je met je collega's over je ziekte praat, maar er kan een situatie voorkomen, waarin een collega je direct vraagt wat er met je aan de hand is. Het is daarom goed om na te denken over hoe je hierop zou reageren.

Het is slim om alvast na te denken over welke vragen je collega's zouden kunnen stellen, zoals:

- 'Hoe vaak zal je vrij zijn?'
- 'Hoe zal dit mijn/ons werk beïnvloeden?'
- 'Zullen wij jouw werk moeten overnemen als jij weg bent?'
- 'Zullen wij kunnen plannen, wanneer je vrij neemt van het werk?'

En al het andere dat je kunt bedenken en dat betrekking kan hebben op je baan of je manier van werken in het bijzonder.

Het initiatief nemen om het te vertellen

Het is altijd goed om collega's te hebben die je steunen, maar je collega's hebben natuurlijk verschillende persoonlijkheden. Iedereen zal daarom anders reageren als je vertelt dat je reuma hebt. Sommigen zullen vriendelijk, behulpzaam en ondersteunend zijn, anderen misschien niet. Focus je op collega's, die je steunen.

Het kan helpen om tenminste één collega te hebben, die aan jouw kant staat als je andere collega's en/of je manager of werkgever benadert.

Tips

- Ga niet uit van een bepaalde reactie; iedereen reageert anders.
- Houd informatie over je reuma eenvoudig, praktisch en vertel hoe het invloed heeft op je werk.
- Geef geen lange gedetailleerde uitleg en gebruik geen medische termen. Als iemand meer informatie wil over je aandoening, verwijst hem/haar dan naar een geschikte website zoals die van ReumaZorg Nederland: <https://reumazorgnederland.nl>
- Houd je toon neutraal; probeer niet emotioneel te worden wanneer je over je ziekte praat en blijf bij de feiten.
- Wees positief, bied oplossingen aan en concentreer je op wat je wel kunt doen.
- Oefen het gesprek met iemand uit je omgeving.



Een collega in vertrouwen nemen

Als je ervoor kiest te vertellen wat je hebt meegemaakt, kun je het beste eerst met een collega praten, die je aardig vindt en vertrouwt en die empathie voor je situatie kan opbrengen. Een bondgenoot hebben is vaak fijner dan alles voor jezelf te moeten houden. Bovendien kan een bondgenoot je advies geven en steunen bij andere collega's en je werkgever of manager.

Je kunt proberen je gesprek met de collega die je vertrouwt te beginnen door hem of haar te vertellen dat je bepaalde aspecten van je werk de laatste tijd een beetje moeilijk vindt. Vervolgens kun je hem/haar om advies vragen over hoe je hiermee om kunt gaan. Probeer dit gesprek luchtig te houden. Ga niet jammeren, ook al voel je je verdrietig of angstig en wil je alles graag van je afpraten.

Wanneer je merkt dat je collega je steunt, kun je hem/haar de basisinformatie vertellen, die hij/zij moet weten over je ziekte en de invloed daarvan op je werk. Sommige collega's zullen denken, dat ze je niet kunnen helpen. Dit is afhankelijk van hun ervaring en hoe lang ze al bij het bedrijf of de organisatie werken. Andere collega's zullen misschien vragen hoe hij/zij en andere collega's je kunnen helpen. Het is altijd goed om te zeggen dat je de steun van je collega's op prijs stelt, ook al kunnen zij misschien niets voor je doen.

Misschien hoef je maar één iemand over je reuma te vertellen. Maar als je het eenmaal één persoon hebt verteld, moet je nadenken over hoe je zult omgaan met vragen van anderen. Je kunt er dan ook voor kiezen om het te vertellen aan andere collega's en/of je werkgever.

Je collega's vertellen over je reuma

In de ideale situatie zou je zelf kunnen beslissen wie, wanneer en waar je anderen op je werkplek over je reuma vertelt. Afhankelijk van de grootte van je werkplek of afdeling kunt je individueel of in groepsverband met je collega's praten.

Wanneer je met je collega's over je aandoening praat, houd er dan rekening mee dat ze mogelijk bezorgd zijn over de manier, waarop jouw gezondheidstoestand hun werklust zal beïnvloeden. Bereid suggesties voor over hoe je de verstoring van de werkmethoden en de toename van de werklust van je collega's zo veel mogelijk kunt beperken. Als je individueel met je collega's praat, kun je kwesties bespreken die hen specifiek aangaan. Gebruik deze aanpak vooral als je:

- steun wilt krijgen, voordat je naar je werkgever of manager gaat.
- omgaat met collega's met zeer verschillende omstandigheden en problemen.
- omgaat met collega's, die je mogelijk niet steunen.

Hoewel je misschien eerst met een aantal collega's wilt praten voor je naar je baas gaat, moet je ervoor zorgen, dat je werkgever of manager niet de laatste persoon op je werkplek of afdeling is, die van je aandoening weet!

Als je meerdere collega's hebt met wie je samen over je aandoening wilt praten, kun je dit informeel bespreken tijdens een koffie- of lunchpauze of bij een drankje na het werk. Je manager kan ook voorstellen om sommige dingen in de groep te bespreken. Dit is vooral handig als een verandering in je werklust of werktijden invloed heeft op het werk van je collega's.



Mogelijk niet-steunende collega's

Het kan zijn dat niet iedereen je steunt. In dat geval kan het nuttig zijn om een andere collega om hulp te vragen. Hoewel er antidiscriminatiewetten zijn, moet je eerst met je collega's proberen uit te zoeken, wat de beste aanpak is.

Vragen van collega's beantwoorden

Zelfs als je besloten hebt om je reuma niet bekend te maken aan je collega's kun je nog steeds bepaalde vragen krijgen. Collega's zouden je bijvoorbeeld kunnen vragen waarom je zo vaak naar de dokter moet, waarom je vrij hebt moeten nemen van je werk of waarom je moeite hebt met het uitvoeren van een taak. Bereid een aantal antwoorden voor, voordat deze situatie zich voordoet, zodat je niet voor verrassingen komt te staan en controle hebt over wat je vertelt. Probeer niet verdedigend over te komen en wees altijd beleefd wanneer je vragen over je gezondheid beantwoordt. Dit kan moeilijk zijn als je de vraag/vragen opdringerig vindt, maar het is verstandig om altijd vriendelijk te blijven. Informatie weglaten is niet hetzelfde als liegen, dus je kunt altijd zelf bepalen wat je je collega's vertelt en wat niet.



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 ergonom. 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)*



Hoofdstuk 5: Hoe je arts en je zorgteam je kunnen helpen

Voor de meeste mensen met reuma is het belangrijk om betaald werk te verrichten, ondanks hun reumatische aandoening^{1,2,3,4}. Maar, het kan moeilijk zijn om een balans te vinden tussen betaald werk en je dagelijks leven^{4,5,6}.

Als je problemen ondervindt in je werk, kun je proberen erover te praten met je werkgever. Of met iemand anders, die verantwoordelijk is voor de arbeidsomstandigheden op jouw werkplek. Er kunnen kleine veranderingen in je werkomstandigheden zijn, die een enorme impact kunnen hebben op je capaciteiten om je werk aan te kunnen. Er zijn misschien ook mogelijkheden voor ondersteuning via je gemeente.

Hoe je arts en zorgteam je kunnen helpen

Je arts, verpleegkundige en je zorgteam spelen een belangrijke rol om je te helpen zo gezond en onafhankelijk mogelijk te blijven en te kunnen werken.

Toch kan het zijn dat je arts niet helemaal begrijpt, waarom werken zo belangrijk is voor jou. In dat geval kun je actief stappen ondernemen om dit met je arts te bespreken:

- Als je dat nog niet hebt gedaan, plan dan vooruit hoe dat je je inzet om de arbeidsmarkt op te gaan bij je volgende afspraak gaat bespreken.
- Maak een korte lijst van de redenen, waarom je wilt of moet werken. Wat voor ondersteuning zou je van je arts en zorgteam willen krijgen?
- Zorg ervoor dat je arts jouw plannen om te gaan werken goed begrijpt. Bespreek het soort activiteiten, dat dit zou kunnen inhouden en hoe dit past bij jouw ziekte.
- Als je van plan bent te gaan studeren of van baan te veranderen, dan kun je dit met je arts en zorgteam bespreken. Je kunt met hen overleggen over wat voor jou mogelijk is in jouw huidige situatie.

Je arts kan je doorverwijzen naar andere leden van het zorgteam, zoals een fysiotherapeut of een ergotherapeut. Zij kunnen je helpen bij een beoordeling of bepaald werk geschikt is voor jou. En ze kunnen praktische hulp bieden bij het maken van aanpassingen op je werk.

Het UWV kan je arts vragen om een uitgebreid rapport over jouw mogelijkheden om betaald werk te verrichten. In dat geval is het belangrijk dat je informatie geeft over de specifieke taken /functies/werkuren, die problemen zouden kunnen veroorzaken voor jou.

Het in de hand houden van je reuma is belangrijk voor je onafhankelijkheid en je vermogen om te werken. Praat met je arts over de meest geschikte en effectieve behandeling van je ziekte en medicijnen. En praat met je zorgteam over wat je nog meer kunt doen om jezelf te helpen. Zoek informatie en praat met bijvoorbeeld loopbaanadviseurs en lotgenoten.

Dokter- en ziekenhuisafspraken

Sommige dokters- en ziekenhuisafspraken worden lang van tevoren vastgelegd. Zo kun je je werkgever ruim van tevoren laten weten, wanneer je vrij moet nemen. Dit is handig voor je werkgever, managers en collega's, omdat zij zo vooruit kunnen plannen. De tijd, die je weg bent van het werk, kunnen ze dan goed overbruggen.

Helaas is je reuma niet altijd voorspelbaar, dus het kan zijn dat je met je werkgever moet praten over het risico van een plotselinge opleving van je reuma en de noodzaak voor ongeplande afspraken.



Verwachtingen beheersen, wanneer je een opleving van je reuma hebt

Als je ervoor kiest om te werken, moet je je arts duidelijk maken, dat je zo snel mogelijk aan het werk wil, of dat je naar je werk terug wilt, zodra je daar klaar voor bent. Het kan zijn dat je ziekteverlof nodig hebt in een periode, waarin je reuma actief is. Dit kan op momenten zijn, dat je medicijnen niet volledig werken, bijvoorbeeld tijdens het tijdelijk stoppen met een medicijn of bij het overschakelen op een nieuw medicijn. Je kunt je arts vragen of hij of zij kan inschatten, wanneer je weer zou kunnen werken, zodat je je werkgever kunt informeren.

Het is belangrijk dat je jezelf de tijd geeft om volledig te herstellen van een opleving van je ziekte. Ga dus niet te snel weer aan het werk. Aan de andere kant kun je het gevoel hebben dat je het wel redt om thuis te werken, of dat je geleidelijk weer aan het werk kunt gaan met een beperkt aantal uren of dagen per week.

Gebruik je eigen ervaring met je ziekte en het advies van je arts en het zorgteam om je te helpen beoordelen, hoeveel je aankunt. Bespreek dan met je werkgever hoe snel je terug kunt keren naar je normale activiteiten.

Soms is het moeilijk om met collega's en je werkgever te delen, dat je reuma, een chronische ziekte, hebt, omdat je je zorgen maakt over stigmatisering. Ook komt je werkrelatie met collega's misschien onder druk te staan. Het kan moeilijk zijn voor collega's om te begrijpen, dat je pijn en vermoeidheid voelt, omdat het onzichtbaar is^{4,5}. Een goede informatie en een open dialoog over je ziekte zullen na verloop van tijd helpen.

Omgaan met pijn, vermoeidheid en ochtendstijfheid

Ondanks de ontwikkeling van nieuwe medicijnen en behandelingen, ervaren veel mensen met een inflammatoire artritis (bijvoorbeeld reumatoïde artritis, artritis psoriatica of spondyloartritis) nog steeds problemen met pijn, vermoeidheid, beperkte mobiliteit en een depressie in hun dagelijks leven^{1,2,3}. Tussen de 35% en 40% van de mensen met reumatoïde artritis ervaart stress, angst of heeft een depressie⁷.

Pijn

Pijn is het meest voorkomende symptoom van reuma. Het beheersen van pijn kan een van de moeilijkste dingen zijn om te bereiken. Zorg ervoor dat de activiteiten die je uitvoert op je werk je ziekte niet verergeren en pijn veroorzaken. Je kunt misschien eventuele stress voor je lichaam verlichten door je werkplek of de manier, waarop je werkt, aan te passen. Je arts kan je doorverwijzen naar een ergotherapeut, die je kan helpen met zulke aanpassingen⁵. De Arboarts of bedrijfsarts kan je helpen met een beoordeling van je werkplek en werkaanpassingen.

Als je een zittend beroep hebt, zorg dan dat je regelmatig stretchpauzes neemt. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan je oefeningen aanraden, die je zittend aan je bureau kunt doen, om te voorkomen dat je gewrichten vast komen te zitten. Zo houd je je gewrichten beweeglijk. Lichamelijke activiteit en lichaamsbeweging na het werk zijn belangrijk om te kunnen blijven voldoen aan de fysieke eisen op je werk.

Als je het moeilijk vindt om met je pijn om te gaan, bespreek dan de behandelingsmogelijkheden met je arts. Het kan handig zijn om een pijndagboek bij te houden. Of om een app te gebruiken, die pijn monitort, om in kaart te brengen wanneer je de meeste pijn hebt. Hier kun je ook eventuele factoren aangeven, die je pijn erger maken. Neem dat mee naar je volgende consult.



Vraag je arts en je zorgteam naar de mogelijkheden van medicijnen en een andere behandeling. Dit kunnen andere of combinaties van pijnstillers zijn, het gebruik van warmte- en koude packs of psychologische steun om je te helpen je pijn te beheersen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veelvoorkomend probleem, dat je hele leven kan beïnvloeden⁸. Vermoeidheid wordt in verband gebracht met onder andere pijn, lichamelijke inactiviteit, depressie, zwaarlijvigheid en slecht slapen. Vermoeidheid kan van invloed zijn op je concentratie, het kunnen oplossen van problemen, je geheugen en je motivatie om sociaal te zijn. Het kan daardoor ook je werkvermogen beïnvloeden⁸. Aan iets nieuws beginnen is altijd vermoeiend, want er is veel om over na te denken en in je op te nemen. Verwacht daarom, dat je je vermoeider zult voelen, wanneer je aan een nieuwe baan begint. Als je merkt, dat je werk al je energie opslokt en dat je uitgeput bent als je thuiskomt, ga dan na of er iets is wat je kunt doen om je werk of het woon-werkverkeer minder vermoeiend te maken. Je kunt ook nagaan of er taken op het werk en na het werk zijn, die je kunt vermijden of waarvoor je hulp kunt vragen.

Lichamelijke activiteit kan je vermoeidheidsniveau verlagen^{9,10}. Het kan gaan om lichaamsbeweging van een matige intensiteit, maar zelfs een vermindering van de tijd dat je zit, kan de ernst van je vermoeidheid verminderen¹¹. Cognitieve gedragstherapie kan ook helpen je vermoeidheid te verminderen^{9,12}.

Het is belangrijk om te proberen een goed evenwicht te bewaren tussen je werkactiviteiten en je thuis- of sociale activiteiten. Je kunt proberen een dagboek bij te houden gedurende een paar weken van je vermoeidheidsklachten met je activiteiten. Dan kun je nagaan of er patronen zijn, waar je van kunt leren, door te kijken naar de dagen waarop je je minder moe voelde en de dagen, waarop je je totaal uitgeput voelde¹².

Je nachtrust kan ook je vermoeidheidsniveau beïnvloeden, net als je stemming en pijn¹³. Veel mensen met een inflammatoire artritis ervaren problemen met slapen¹⁰. Lichte tot matige lichamelijke activiteit kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit. Vermijd lichamelijke activiteit vlak voor het slapengaan. Als je niet goed slaapt of je voelt je vermoeider dan gewoonlijk, kan je arts of verpleegkundige je misschien helpen.

Ochtendstijfheid

Ochtendstijfheid komt vaak voor bij mensen met reuma. Als je last van ernstige ochtendstijfheid hebt, kun je overwegen om je werkgever te vragen of het mogelijk is om iets later te beginnen met werken en iets langer door te werken om de tijd in te halen. Sommige werkgevers bieden duobanen en ploegendiensten aan. Bekijk of dit voor jou een optie is.

Warmte of een warme douche kunnen je ochtendstijfheid verlichten. Vraag je arts, fysiotherapeut of ergotherapeut of zij je oefeningen of andere tips kunnen geven om je ochtendstijfheid te verlichten.

Angst, stress en een slecht humeur overwinnen

Het zoeken naar een baan en het beginnen met een nieuwe baan kunnen allebei leiden tot angst en stress, wat een negatieve invloed kan hebben op je klachten. Als je het gevoel hebt, dat je geen controle meer hebt over je leven, geen zelfvertrouwen hebt of je niet gesteund voelt, kan dit je stemming beïnvloeden. Het is gemakkelijk om te zeggen 'blijf positief', maar soms is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het kan zijn dat je zelf in staat bent om te gaan met een slecht humeur, maar als je last hebt van ernstige en/of aanhoudende angst, stress of slechte stemmingen, ga dan naar je arts.



Er zijn een aantal technieken, die je kunt gebruiken om je zelfvertrouwen op te bouwen en je stemming te verbeteren. Ook een zelfmanagement cursus kan helpen.

Het verbeteren van je gesprek

Artsen en verpleegkundigen hebben beperkte tijd bij een afspraak, dus het is belangrijk, dat je het meeste uit jouw gesprek haalt:

- Noteer je fysieke en emotionele klachten en eventuele factoren, die deze verergeren.
- Noteer je voorgeschreven medicijnen en behandelingen, maar ook medicijnen, die je los in de apotheek of in de winkel koopt en andere behandelingen en therapieën.
- Maak een lijst met vragen, die je je arts en verpleegkundige wilt stellen over jouw aandoening, medicijnen, behandelingen, therapieën en mogelijkheden voor steun.
- Informeer je arts over de invloed van je ziekte op je dagelijkse activiteiten en je vermogen om onafhankelijk te leven en over eventuele werk gerelateerde problemen.

Gebruikte literatuur

- ¹Lutze U, Archenholtz B. The impact of arthritis on daily life with the patient perspective in focus. *Scan J Car Sci*. 2007;21(1):64-70.
- ²Kristiansen TM, Primdahl J, Antoft R, Hørslev-Petersen K. It means everything: continuing normality of everyday life for people with rheumatoid arthritis in early remission. *Musculoskeletal Care*. 2012;10(3):162-170.
- ³Kristiansen TM, Primdahl J, Antoft R, Hørslev-Petersen K. Everyday life with rheumatoid arthritis and implications for patient education and clinical practice: a focus group study. *Musculoskeletal Care*. 2012;10(1):29-38.
- ⁴Feddersen H, Mechlenborg Kristiansen T, Tanggard Andersenn P et al. J. Juggling identities of rheumatoid arthritis, motherhood and paid work – a grounded theory study. *Disabil Rehab*. 2018;1:1-9.
- ⁵Lacaille D, White MA, Backman CL, Gignac MA. Problems faced at work due to inflammatory arthritis: new insights gained from understanding patients' perspective. *Arthritis and rheumatism*. 2007;57(7):1269-79.
- ⁶Hoving JL, van Zwieten MC, van der Meer M, Sluiter JK, Frings-Dresen MH. Work participation and arthritis: a systematic overview of challenges, adaptations and opportunities for interventions. *Rheumatology (Oxford, England)*. 2013;52(7):1254-64.
- ⁷Cunha M, Ribeiro A, André S. Anxiety, depression and stress in patients with rheumatoid arthritis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;217:337-343.
- ⁸Primdahl, J, Hegelund, A; Lorenzen, AG et al. The experience of people with rheumatoid arthritis living with fatigue: a qualitative meta-synthesis. *BMJ Open* 2019; Accepted Jan 16th, E-pub March 21.
- ⁹Cramp F, Hewlett S, Almeida C et al. Non-pharmacological interventions for fatigue in rheumatoid arthritis. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2013(8):Cd008322.
- ¹⁰Løppenthin K, Esbensen BA, Østergaard M et al. Physical activity and the association with fatigue and sleep in Danish patients with rheumatoid arthritis. *Rheumatol Int*. 2015;35(10):1655-64.
- ¹¹Thomsen T, Aadahl M, Beyer n, et al. The efficacy of motivational counselling and SMS reminders on daily sitting time in patients with rheumatoid arthritis: a randomised controlled trial. *Ann Rheum Dis*. 2017;76:1603–1606.
- ¹²Hewlett S, Almeida C, Ambler N et al. Reducing arthritis fatigue impact: two-year randomised controlled trial of cognitive behavioural approaches by rheumatology teams (RAFT). *Ann Rheum Dis*. 2019;78:465–472.
- ¹³Irwin MR; Olmstead R; Carrillo C; Sadeghi N; FitzGerald JD; Ranganath VK; Nicassio PM. Sleep loss exacerbates fatigue, depression, and pain in rheumatoid arthritis. *SLEEP*. 2012;35(4):537-543.