

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

Module 3

'Reuma en Re-integratie'

Inleiding

Tijd vrij nemen van het werk door je reuma kan zowel fysiek als mentaal een uitdaging zijn. Als je vrij moet nemen voor een behandeling, maar je doel is om weer te gaan werken, moet je dit van het begin af aan duidelijk maken aan je zorgverleners. Zo kunnen zij meedenken aan een revalidatieprogramma. Bespreek ook met je werkgever de mogelijkheden om weer aan het werk te gaan. Misschien wil je regelmatig contact houden met je werkgever en je collega's. Misschien kun je onderhandelen over een terugkeer naar je werk in fases. In die verschillende fases kun je geleidelijk je uren opbouwen naar het aantal uren dat je voorheen werkte (of het gewenste aantal uren). De fases geven je dus de tijd geeft om geleidelijk terug te keren naar je volledige takenpakket. De tijd die je hiervoor nodig hebt, hangt af van een aantal factoren; je aandoening, het soort werk dat je doet en de mate waarin je werkplek bereid is je te helpen bij je terugkeer op het werk. Als je niet in staat bent om terug te gaan naar hetzelfde werkniveau als voorheen, kun je misschien met je werkgever onderhandelen over een ander werkpatroon of een andere rol.

Afhankelijk van het bovenstaande kunnen je opties zijn om:

- terug te gaan naar dezelfde baan bij dezelfde werkgever.
- een andere baan te vinden bij dezelfde werkgever.
- hetzelfde soort werk te doen bij een andere werkgever.
- een andere baan te vinden bij een andere werkgever, waarbij je je bestaande vaardigheden kunt gebruiken.
- een aanvullende bijstand en/of opleiding krijgen die je helpt je bestaande vaardigheden te gebruiken bij het vinden van een nieuwe baan.
- je opnieuw te laten opleiden voor een andere baan bij dezelfde of een andere werkgever.

Deze module geeft je informatie en tips met overwegingen en ideeën die je helpen weer aan het werk te gaan na revalidatie.

Maak een keuze uit de volgende hoofdstukken:

- Hoofdstuk 1: Hoe je arts en zorgteam kunnen helpen
- Hoofdstuk 2: Omscholing en het opbouwen van zelfvertrouwen
- Hoofdstuk 3: Wat werkgevers willen
- Hoofdstuk 4: Voorbereiding op een sollicitatiegesprek
- Hoofdstuk 5: Wel of niet bekend maken
- Hoofdstuk 6: De werkplek aanpassen



Hoofdstuk 1 Hoe je arts en zorgteam je kunnen helpen

Voor de meeste mensen met reuma is het belangrijk om betaald werk te verrichten, ondanks hun aandoening.^{1,2,3,4} Het kan moeilijk zijn om de balans te vinden tussen betaald werk en het dagelijkse leven in het algemeen.^{4,5,6} Je moet dus goed op de hoogte zijn van mogelijkheden voor ondersteuning.

Hoe je arts en zorgteam kunnen helpen

Je arts en zorgteam kunnen een belangrijke rol spelen bij je terugkeer op de arbeidsmarkt. Als opnieuw aan het werk gaan belangrijk voor je is, moet je dit duidelijk maken aan je arts of specialist en dit zo vroeg mogelijk met hem bespreken. Je arts zal je waarschijnlijk een ziektebriefje geven wanneer je een opspelende klachten hebt of moet werken voor revalidatie. Sommige artsen zullen je blijven afschrijven omdat ze niet beseffen dat je werk en je vermogen om te werken belangrijk voor je zijn.

Als je toestand verslechterd is, bespreek dan het soort werk dat je deed en of het haalbaar voor je is om dat weer te gaan doen, of dat je misschien een andere vorm van werk moet overwegen. Je arts of ergotherapeut kan je doorverwijzen naar andere leden van het gezondheidsteam, zoals een fysiotherapeut, als onderdeel van je revalidatie.⁶ Een ergotherapeut kan je medische status beoordelen en je praktische hulp bieden. Vervolgens kan hij/zij suggesties doen voor aanpassingen die je nodig zou kunnen hebben op het werk. Dat is natuurlijk afhankelijk van het soort werk dat je in de toekomst wilt gaan doen. Een ergotherapeut kan je ook voorzien van mogelijke veranderingen van werk gerelateerd gedrag en veranderingen van de werkomgeving en/of werkplek.

Het goed onder controle houden van je reuma is belangrijk voor je onafhankelijkheid en vermogen om te werken. Praat met je arts en over de meest geschikte en effectieve behandeling en praat met je zorgteam over wat je nog meer kunt doen om jezelf te helpen. Zoek uit welke nationale organisaties of plaatselijke groepen voor mensen met reuma je kunnen helpen en ondersteunen.

- Zoek naar mogelijkheden voor ondersteuning door externe partijen zoals loopbaanadviseurs en andere gezondheidswerkers.

Dokters- en ziekenhuisafspraken

Het is nuttig voor werkgevers om afwezigheid van werknemers vooraf te kunnen plannen. Vraag je arts of hij/zij je een idee kan geven van de hoeveelheid tijd die je misschien vrij moet nemen voor regelmatige controleafspraken, behandelingen en revalidatie. Op die manier kun je een mogelijke werkgever goed informeren als hij ernaar vraagt. Hoewel dit heel nuttig zal zijn, moet je er rekening mee houden dat reuma niet altijd voorspelbaar is en dat je op elk moment klachten kunt krijgen.

Het is belangrijk dat je jezelf de tijd geeft om volledig te herstellen na de revalidatie, dus ga niet te snel weer aan het werk. Aan de andere kant kun je het gevoel hebben dat je het aankunt om thuis te werken of geleidelijk weer aan het werk te gaan door om te beginnen een beperkt aantal uren of dagen per week te werken. Gebruik je eigen ervaring met je aandoening en het advies van je arts om te beoordelen hoeveel je aankunt. Bespreek ook met je werkgever hoe snel je weer al je normale activiteiten kunt uitvoeren.



Omgaan met pijn, vermoeidheid en ochtendstijfheid

Ondanks de constante ontwikkeling van nieuwe behandelingen, ervaren veel mensen met inflammatoire artritis (reumatoïde artritis, artritis psoriatica of spondyloartritis) nog steeds problemen met pijn, vermoeidheid, verminderde mobiliteit en psychologische problemen in hun dagelijks leven.^{1,2,3} Tussen 35 en 40% van de patiënten met reumatoïde artritis ervaart stress, angst of depressie.⁷

Pijn

Pijn is het meest voorkomende symptoom van reuma. Pijn onder controle krijgen is een van de moeilijkste dingen die bij reuma komen kijken. Zorg ervoor dat de activiteiten die je uitvoert in je werk je aandoening niet verergeren en geen pijn veroorzaken. Je kunt de 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 aanpassingen op het werk.⁶ Sommige grotere werkgevers hebben misschien een bedrijfsarts die je kan helpen met werkbeoordelingen en aanpassingen.

Als je een zittend beroep doet, zorg er dan voor dat je regelmatig stretch pauzes neemt. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan je oefeningen geven die je aan je bureau of op je werkplek kunt doen. Dit helpt te voorkomen dat je gewrichten door herhalende bewegingen worden belast. Het helpt boven je gewrichten beweeglijk te houden. Lichaamsbeweging na het werk is belangrijk voor je om te kunnen blijven voldoen aan de fysieke eisen op het werk.

Als je fysiek werk verricht, kunnen er aanpassingen worden gedaan om de belasting van je gewrichten te verlichten. Je arts, fysiotherapeut of ergotherapeut kan je adviseren over aanpassingen die je kunt maken aan de manier waarop je taken uitvoert. Soms kan deze persoon je ook adviseren over apparatuur of hulpmiddelen die je kunnen helpen. Voor sommige vormen van reuma kan buitenshuis werken invloed hebben op andere mogelijke aandoeningen. Soms is het nodig om dit te bespreken. Afhankelijk van het type en de agressiviteit van je reuma, kan het zijn dat je een ander beroep moet overwegen dan het beroep dat je voorheen deed.

Als je het moeilijk vindt om je pijn te beheersen, bespreek dan de behandelingsmogelijkheden met je arts of specialist. Het bijhouden van een pijndagboek of het gebruik van een kan nuttig zijn om mee te nemen naar je volgende afspraak met je arts of verpleegkundige. Het kan ook nuttig zijn om een app te gebruiken die bijhoudt wanneer je de meeste pijn hebt en welke factoren de pijn verergeren. Vraag je arts naar de mogelijkheden van behandeling. Dit kunnen alternatieve soorten en combinaties van pijnstillers zijn, het gebruik van warmte- en koude packs, en psychologische ondersteuning om je pijn te helpen beheersen.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een ander probleem waar veel reumapatiënten last van hebben. Vermoeidheid kan alle gebieden van het leven beïnvloeden. Het hangt vaak samen met o.a. pijn, lichamelijke inactiviteit, depressie, overgewicht, en slecht slapen. Vermoeidheid kan invloed hebben op de concentratie, het oplossen van problemen, het geheugen en je motivatie om sociale contacten aan te gaan. Het kan dus ook je werkvermogen beïnvloeden.⁸ Beginnen met iets nieuws is altijd vermoeiend, omdat er zoveel is om over na te denken en in je op te nemen. Bereid je er dus op voor dat je je vermoeider zult voelen als je aan een nieuwe baan begint.



Als je merkt dat je werk al je energie opslokt en dat je uitgeput thuiskomt, denk dan eens na over de manieren waarop je je werk minder vermoeiend kunt maken. Je kunt ook nagaan of er taken op het werk en na het werk zijn die je kunt vermijden of waarbij je hulp kunt vragen om ze uit te voeren.

Fysieke activiteit kan je vermoeidheid verminderen.^{9,10} Dit kan gematigd intens sporten zijn, maar zelfs minder zitten kan er al voor zorgen dat je minder vermoeid bent.¹¹ Ook cognitieve gedragstherapie kan helpen je vermoeidheid te verminderen.^{9,12}

Het is belangrijk dat je probeert een goede balans te vinden tussen je werk en je activiteiten thuis en op sociaal vlak. Je kunt proberen een dagboek bij te houden van je vermoeidheidsniveau en je activiteiten gedurende een paar weken. Zo komt je er misschien achter of er patronen zijn waarvan je kunt leren door te kijken naar de dagen waarop je je minder vermoeid voelde en de dagen waarop je totaal uitgeput was.¹²

Je nachtrust kan ook invloed hebben op hoe vermoeid je bent, net zoals je stemming en pijn. Veel mensen met inflammatoire artritis ervaren problemen met slapen.¹³ Lichte tot matige lichamelijke activiteit kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit, maar vermijd lichamelijke activiteit vlak voor het slapengaan.¹⁰ Als je niet goed slaapt of vermoeider bent dan normaal, kan je arts of specialist je misschien helpen.

Ochtendstijfheid

Ochtendstijfheid is ook iets waar veel mensen met reuma last van hebben. Als je ernstige ochtendstijfheid hebt, kun je overwegen je werkgever te vragen of het mogelijk is 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. Bespreek of dit een optie is.

Warmte of een warme douche kunnen de ochtendstijfheid verlichten. Vraag je arts, fysiotherapeut of ergotherapeut of hij/zij je oefeningen of andere methoden kan aanraden om ochtendstijfheid te verlichten.

Angst, stress en slechte stemmingen overwinnen

Gediagnosticeerd worden met reuma, je leven opnieuw evalueren en proberen een baan te behouden kan zowel emotioneel als fysiek moeilijk. Daarom kan een negatieve invloed hebben op je symptomen.

Als je het gevoel hebt dat je geen controle meer hebt, geen zelfvertrouwen hebt of je niet gesteund voelt, kan dit je stemming beïnvloeden. Je zult anderen dan misschien vaak horen zeggen: "Blijf positief", maar soms is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Misschien kun je zelf en met de steun van je familie en vrienden goed omgaan met slechte stemmingen. Als je last hebt van ernstige en/of aanhoudende angst, stress of slechte stemmingen, ga dan naar je huisarts.

Er zijn een aantal technieken die je kunt gebruiken om je zelfvertrouwen op te bouwen en je stemming te verbeteren, zoals ontspanning en cognitieve gedragstherapie. Je kunt nadenken over wat angst en weinig zelfvertrouwen veroorzaakt en wat je denkt dat helpt. Vraag je arts of hij/zij je methoden of programma's kan aanraden om je te helpen ontspannen. Je kan vragen of je arts je kan doorverwijzen naar de juiste specialist of therapie.



Je doktersafpraak verbeteren

De meeste artsen en specialisten hebben maar een beperkte tijd voor een afspraak, dus is het belangrijk dat je het beste uit je afspraak haalt:

- Vertel je arts over je doelen en eventuele plannen om weer aan het werk te gaan.
- Schrijf op waar je last van hebt, zowel fysiek als emotioneel.
- Schrijf je medicijnen en (alternatieve) behandelingen op.
- Maak een lijst van vragen die je aan je arts wilt stellen over je aandoening, medicijnen, behandelingen, therapieën en mogelijkheden voor ondersteuning.
- Informeer je arts over hoe je aandoening je dagelijkse activiteiten beïnvloedt en het vermogen om onafhankelijk te leven.

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.



Hoofdstuk 2: Wat werkgevers willen

Wat werkgevers willen

Wanneer je solliciteert, kan het nuttig zijn om te weten wat de zakelijke perspectieven van het bedrijf/de werkgever zijn en welke capaciteiten zij in een werknemer zoeken.

Vaardigheden en kwaliteiten

Voor sommige functies zijn vaardigheden en kwaliteiten essentieel, terwijl voor andere functies geen eerdere ervaring vereist is. Sommige werkgevers kunnen de juiste kandidaat een opleiding aanbieden. Maar wie is de juiste kandidaat?

Werkgevers zijn op zoek naar iemand die in de functie past. Bijvoorbeeld:

Als het een functie is waarbij iemand grotendeels zelfstandig moet werken, zal een werkgever op zoek zijn naar iemand die zelf gemotiveerd is, de ervaring heeft om het werk te doen, problemen op te lossen zonder voortdurend toezicht en zijn eigen tijd kan beheren. Als het gaat om een functie op een grote afdeling, dan zoekt de werkgever iemand die een goede teamspeler is en over goede communicatieve vaardigheden beschikt. Werkgevers zijn ook op zoek naar iemand die past op de werkplek, iemand met de juiste capaciteiten en de juiste houding.

Naar welke vaardigheden en houding zijn werkgevers op zoek?

Bij de vraag hoe goed een potentiële werknemer op een werkplek zal passen, zijn houding en gedrag vaak even belangrijk als vaardigheden en kwaliteiten. Werkgevers zijn op zoek naar mensen die:

- Een positieve instelling hebben en enthousiast zijn.
- Gemotiveerd zijn en écht willen werken.
- Belangstelling tonen voor het bedrijf en externe factoren die het kunnen beïnvloeden.
- Goed met anderen kunnen samenwerken / goede teamspelers zijn.
- Goede communicatieve vaardigheden hebben.
- Bieden hulp en ondersteuning zonder dat dit altijd gevraagd hoeft te worden.
- Bereid zijn om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.
- Flexibel zijn en een groot aanpassingsvermogen hebben.
- Creativiteit en nieuwe ideeën brengen.
- Zoeken naar oplossingen.
- Gedrevenheid en energie bezitten.
- Betrouwbaar zijn.

Belangrijke informatie filteren uit een vacature

Als je een vacature tegenkomt, is het goed om te letten op de dingen die voor jou het meest van toepassing zijn. Als je de belangrijkste informatie uit een vacature wilt halen, focus dan op het volgende:

- Wat kun je vinden over het bedrijf/de werkgever?
- Titelfuncties en takenpakket (schrijf ze op!)
- Gevraagde vaardigheden en kwaliteiten (schrijf ze op!)

Vermeld de vaardigheden en kwalificaties die de baan waarnaar je solliciteert zouden verbeteren, zodat je sollicitatie zich onderscheidt van de anderen.



Het is niet altijd makkelijk om motivatie en energie te hebben wanneer je pijn hebt en last hebt van vermoeidheid. Het kan stressvol zijn om je zorgen te maken over je werk en je gezin. Dit kan je stemming beïnvloeden en je een verdrietig of moedeloos gevoel geven. Verbeter je humeur en de manier waarop je over je leven en werk denkt door:

- De dingen van dag tot dag te bekijken.
- Naar de toekomst te kijken in plaats van naar het verleden.
- Pauze te nemen wanneer je het nodig hebt.
- Te oefenen met actief kijken naar de positieve kan van dingen.
- Je te focussen op wat je wel kunt in plaats van wat je niet kunt.

Hoofdstuk 3: Omscholing en het opbouwen van zelfvertrouwen

Het is niet gemakkelijk als je je baan moet opgeven vanwege je reuma. Het kan je zelfvertrouwen aantasten en je verdrietig en onzeker laten voelen om weer aan het werk te gaan. In deze module richten we ons op betaald werk, maar het advies kan ook worden toegepast op vrijwilligerswerk. Vrijwilligerswerk kan ook een optie zijn, afhankelijk van wat je belangrijk vindt (zie stap 1 hieronder), de ernst van je handicap en de beschikbare werkmogelijkheden in je omgeving. Vrijwilligerswerk kan op veel manieren voldoening geven, ondanks dat het geen financieel inkomen oplevert. Het kan ook een goede manier zijn om je zelfvertrouwen op te bouwen en je terugkeer naar betaald werk makkelijker te maken. Bovendien kan het je de kans geven om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en mensen te ontmoeten.

De eerste en vaak moeilijkste stap is te besluiten dat je actief wilt zijn en weer wilt gaan werken. Een goede tip om positief te blijven en zelfs enthousiast te worden om weer aan het werk te gaan, is om je verbeelding te gebruiken. Bedenk eens hoe je leven eruit zou kunnen zien als je werkt en je doelen bereikt! Ten tweede, maak een **realistisch, stap-voor-stap plan**. Dit geeft je een structuur, helpt je te bedenken wat je van je werk wilt en stelt je in staat jezelf kleine, haalbare doelen te stellen. Het werkt motiverend om doelen te stellen en actie te ondernemen. Neem het heft in eigen handen! Aan het eind van dit proces kun je ook besluiten dat je niet klaar bent om weer aan het werk te gaan. Dit zal dan een positieve, weloverwogen beslissing zijn die je helpt om verder te gaan.

Stap 1: Wat vind je belangrijk aan werk?

Neem de tijd om aan de hand van de onderstaande lijst na te denken over waarom werk belangrijk voor je is. Rangschik de vijf belangrijkste redenen waarom werk belangrijk voor je is:

- Vrijheid en flexibiliteit
- Structuur
- Zekerheid
- Sociaal contact
- Iets bereiken
- Een verschil maken
- Status
- Een doel
- Een bepaald niveau van inkomen
- Onafhankelijkheid
- Ontwikkeling
- Voldoening



Stap 2: Wat kun je doen?

Je kunt misschien niet teruggaan naar je oude baan of hetzelfde werk doen dat je deed. Dit kan moeilijk zijn, maar probeer niet ontmoedigd te zijn. Beschouw dit als een nieuwe start; sta open voor nieuwe ideeën, neem een positieve houding aan, wees gemotiveerd, kijk vooruit en concentreer je op wat je nu en in de toekomst wel kunt doen.

- Wat zijn de werkterreinen en/of hobby's die je interesseren?
- Wat zijn je vaardigheden en bekwaamheden?
- Vraag anderen (familie/vrienden) wat zij van jouw vaardigheden vinden.

Laat je inspireren! Neem aan de hand van deze twee lijsten je top vijf interesses en top vijf vaardigheden en bekwaamheden en denk na over beroepen waarin je die kunt combineren. Misschien vindt je het nuttig om dit met een vriend, mentor of coach te bespreken en te zien wat zij voorstellen (zie stap 4).

Stap 3: Wat heb je nodig?

Wees eerlijk bij het beoordelen van je capaciteiten en stel jezelf SMART-doelen. SMART-doelen zijn specifiek en gedefinieerd: specifiek, meetbaar, haalbaar, realistisch en tijdgebonden (met een deadline). Denk positief en maak een lijst van de soorten werk die je interesseren en die bij je intellectuele en lichamelijke capaciteiten en beperkingen zouden kunnen passen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Zou ik dit soort werk kunnen doen met de vaardigheden die ik op dit moment heb?
- Zou ik een opleiding nodig hebben om mezelf nieuwe/aanvullende vaardigheden/kwalificaties te geven?
- Zo ja, zou ik bereid en/of in staat zijn een geschikte opleiding te vinden?
- Zou ik aanpassingen op de werkplek nodig hebben?
- Zou ik bereid en/of in staat zijn om naar een locatie binnen een redelijke afstand van mijn woonplaats te reizen?
- Zou ik voltijds kunnen werken? Zo niet, is dit het soort werk dat ik in deeltijd zou kunnen doen/op flexibele uren zou kunnen werken?
- Zou ik bereid zijn van thuis uit te werken?
- Zou ik overwegen om als zelfstandige te gaan werken/een eigen bedrijf te beginnen/te runnen?

Plan van aanpak

Maak een plan van aanpak waar de volgende dingen in staan:

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Wat ik belangrijk vind aan werk | |
| Mijn interesses | |
| Vaardigheden en kwaliteiten | |
| Opties (soorten werk die bij mij zouden kunnen passen) | |
| Behoeftte aan bij- en/of omscholing | |
| Andere overwegingen (bijvoorbeeld deeltijd, flexibele uren, kantoorwerk, aanpassingen van de werkplek, enz.) | |



Stap 4: Wie zou je kunnen helpen?

Er zijn veel mensen die kunnen helpen.

Intercedenten, arbeidsbureaus, loopbaanadviseurs

Het is hun taak mensen te adviseren en hen te helpen werk te vinden. Zij zijn op de hoogte van de huidige arbeidsmarkt en kunnen je voorstellen doen voor soorten werk waar je misschien nog niet aan had gedacht en/of mogelijkheden voor omscholing. Zij hebben misschien ook toegang tot banen waarvoor niet wordt geadverteerd.

Neem je plan van aanpak mee als startpunt voor een gesprek.

Organisaties voor mensen met reuma en/of een handicap en organisaties die zich specifiek richten op het helpen van mensen bij hun terugkeer op de arbeidsmarkt na revalidatie.

Je kunt deze organisaties vinden op internet, in bibliotheken, UWV, arbeidsbemiddelingsbureaus en gemeenten. De zorgverleners die je behandelen, of je plaatselijke ziekenhuizen en revalidatiecentra kunnen je misschien ook helpen.

Netwerken

Vertel familie, vrienden en oud-collega's over je plannen en vraag of zij kunnen helpen, of dat zij je naam misschien aan hun contacten kunnen doorgeven.

Tip

Wanneer je familie, vrienden en collega's benadert, wees dan positief en beknopt over waar je naar op zoek bent. Vertel ze duidelijk hoe zij je zouden kunnen helpen - gebruik hierbij je plan van aanpak als gespreksleidraad. Als je niets van hen hoort, stuur ze dan een vriendelijke herinnering.

Zoek ook online naar sites of netwerken die je verder kunnen helpen met het vinden van een baan.

Opleidingen

Als je besluit dat je extra opleiding of omscholing nodig hebt, ga dan na welke vaardigheden je zouden kunnen helpen bij het vinden van passend werk:

- Zelfmanagementcursussen
- Universiteit
- Avondcursussen
- Handels-, technische, beroeps-, vaardigheidskursussen.
- Online cursussen
- Vrijwilligerswerk
- Werkervaring via een stage

Opleidingskosten kunnen enorm variëren. Misschien kun je een subsidie voor omscholing of een lening voor loopbaanontwikkeling aanvragen.

Houd in gedachten dat het volgen van een opleiding of het ontwikkelen van een nieuwe vaardigheid niet automatisch garandeert dat je een baan zult vinden. Maar het kan wel een doel op zich zijn, omdat het je kennis, vaardigheden, bekwaamheden en gevoel van eigenwaarde vergroot.



Stap 5: Start nu!

Het is makkelijk om dingen uit te stellen en te wachten tot je iets overkomt. Als je je zelfvertrouwen wilt herwinnen en weer aan het werk wilt, moet je toch echt de leiding over je leven nemen. Begin nu met een lijst te maken van wat je moet doen en wanneer. Stel een routine op, net zoals je in een werksituatie zou doen. Vergeet bij het uitwerken van je taken en deadlines niet om tijd in te plannen en in te bouwen voor rust en ontspannende activiteiten om je werk en vrije tijd in balans te houden.

Blijf gemotiveerd, positief en gefocust

Motivatie, positiviteit en focus zijn de sleutels tot succes. Als je niet wordt aangenomen op een opleiding of niet de eerste of tweede baan krijgt waarnaar je solliciteert, probeer dan niet te snel ontmoedigd te raken. Gebruik in plaats daarvan de ervaring om te leren en te verbeteren. Het kan helpen om:

- Opbouwende feedback te krijgen van de persoon, die je heeft geïnterviewd.
- Je concentreren op het verbeteren van je gesprekstechnieken door te oefenen met een vriend of familielid.
- Na te denken over wat je de volgende keer zou kunnen veranderen of verbeteren.
- Pas je CV aan.
- Overweeg of je niet te ambitieus bent geweest en verruim je werkcriteria – wees realistisch.
- Heroverweeg je opties.

Er zijn veel manieren om te werken

Als je aan het eind van dit proces besluit dat je op dit moment geen betaald werk of vrijwilligerswerk meer wilt of kunt doen, wees dan niet moedeloos. Maak er een positieve, weloverwogen beslissing van en sta jezelf toe om een nieuwe richting in te slaan. Gebruik wat je van het proces hebt geleerd om je te helpen andere activiteiten te vinden die structuur, betekenis en motivatie in je leven brengen.

Samenvatting van de belangrijkste acties

- Stel prioriteiten: wat vind jij echt belangrijk wat betreft werk?
- Denk na over je vaardigheden. Denk hierbij ook aan de vaardigheden die je hebt ontwikkeld door activiteiten buiten het werk.
- Stel jezelf SMART-doelen en ontwikkel een plan van aanpak.
- Ga na wie je zou kunnen helpen.
- Denk na over mogelijkheden en nieuwe richtingen.
- Denk na over welke opleiding nuttig zou kunnen zijn.
- Blijf gemotiveerd, positief en gefocust.
- Gebruik wat je hebt geleerd om je te helpen het beste te maken van andere aspecten in je leven.



Hoofdstuk 4: Voorbereiding op een sollicitatiegesprek

Gefeliciteerd! Je bent uitgenodigd voor een gesprek. De sleutel tot een goed gesprek is voorbereiding. Zie het gesprek als jouw kans om jezelf te 'verkopen'. Ook kun je alle vaardigheden en bekwaamheden die je een toekomstige werkgever te bieden hebt, aanprijzen. Als je al enige tijd zonder werk zit vanwege je reuma, dan kan je zelfvertrouwen een tik hebben gekregen. Je vindt de gedachte om naar een interview te gaan misschien ontmoedigend. Hieronder vind je enkele tips om je te helpen je voor te bereiden op je sollicitatiegesprek en je zelfvertrouwen op te bouwen.

1. Wat weet je?

Voordat je naar een sollicitatiegesprek gaat, moet je zoveel mogelijk te weten komen over:

- Het bedrijf/de werkgever waar je naar toe gaat, inclusief het bedrijf, hun belangrijkste klanten, etc.
- De functie waarvoor je op gesprek gaat.
- De persoon/personen die je zal/zullen interviewen.
- De belangrijkste informatie die je voor het gesprek moet weten en alles wat niet zal worden besproken.

Het bedrijf/de werkgever

Als je toegang hebt tot internet, kun je misschien informatie over het bedrijf vinden op hun website. Als je geen toegang hebt tot internet, of het bedrijf/de werkgever geen website heeft, zijn hier enkele andere manieren waarop je deze informatie kunt vinden:

- Vraag het aan de intercedent of de persoon die je de baan heeft aanbevolen.
- Als je de vacature in een advertentie hebt gezien en contact opnemen met potentiële werkgevers is gepast in jouw land, bel dan het bedrijf en vraag of ze je informatie kunnen sturen. Je kunt bijvoorbeeld vragen om een jaarverslag.

Voor welk functieniveau je ook gaat, het is goed als je iets kunt vertellen over het bedrijf/de werkgever en waarom je er zou willen werken.

De functie

- Wat houdt de functie waarvoor je wordt geïnterviewd in (functieomschrijving)?
- Welke vaardigheden of kwalificaties zijn er nodig?
- Hoe lang is de baan al openstaand?
- Welk salaris/loon wordt je geboden en zijn er andere voordelen?

Het is misschien niet mogelijk om alles voor het gesprek te weten te komen, maar je krijgt mogelijk ook de gelegenheid om tijdens het gesprek vragen te stellen (zie 5.)

De persoon/personen die je interviewt/interviewen

- Wat is hun functie?
- Zullen zij de uiteindelijke beslissing nemen over wie er wordt aangenomen?
- Werk je rechtstreeks samen met de persoon of personen die je interviewen?
- Word je nog door anderen geïnterviewd als je door dit gesprek komt?



2. Waar is de werkgever naar op zoek?

Welke van jouw kwalificaties, vaardigheden en bekwaamheden passen bij de behoeften van de werkgever?

Kijk naar de functieomschrijving en welke kwalificaties, vaardigheden en bekwaamheden daarvoor nodig zijn. Vergelijk deze met de kwalificaties, vaardigheden, bekwaamheden en persoonlijke kwaliteiten die je voor jezelf hebt opgesomd (zie het aparte informatieblad over 'Je vaardigheden op een rijtje zetten').

- Denk aan voorbeelden van soortgelijk werk dat je hebt gedaan waarover je kunt praten, of die je tijdens het sollicitatiegesprek kunt laten zien. Denk ook aan vrijwilligerswerk.
- Neem eventuele getuigenissen en/of referenties mee, als je die niet eerder samen met je CV hebt meegestuurd.

Jezelf presenteren

Neem voldoende tijd om naar je gesprek te komen – het is veel beter om vroeg aan te komen en tijd te hebben om te ontspannen, dan te laat te komen en onrustig te zijn! Probeer voordat je naar het gesprek gaat een paar keer langzaam in en uit te ademen. De eerste indruk telt; in de eerste 90 seconden maken mensen 90% van de indruk die ze van je hebben, gebaseerd op:

- 55% je uiterlijk en wat je draagt.
- 38% je lichaamstaal.
- 7% van wat je zegt.

Wat moet je dragen?

Je hoeft geen geld uit te geven aan nieuwe kleren, maar zorg ervoor dat wat je draagt netjes, schoon en geschikt is, en dat het bij je past. Denk na over het beeld dat je uitstraalt met de kleren die je kiest voor je sollicitatiegesprek – zijn ze geschikt voor de baan waar je naar solliciteert? Als je iemand anders ziet die net zo gekleed is als jij, welke indruk zou je dan van diegene hebben? Bijvoorbeeld, ziet diegene eruit als een leider, succesvol, creatief, bedachtzaam, serieus, individueel of intellectueel? Ziet hij er te jong, te oud, te saai, te opwindend, te nonchalant, pretentius, ongepast, overdreven, etc. uit? Probeer jezelf te zien zoals anderen je zouden kunnen zien – komt wat je van plan bent te dragen overeen met de indruk die je wilt wekken?

Lichaamstaal

De manier waarop je je lichaam beweegt, kan veel zeggen over hoe je je voelt. Bijvoorbeeld, als je verdrietig bent of geen vertrouwen hebt, zakt je lichaam in en sluit je je af. Je kijkt naar beneden en vermijdt oogcontact. Als je nerveus bent kan je lichaam snelle en schokkerige bewegingen maken. Je begint misschien met je horloge of je haar spelen, of te snel, te zacht of te hard praten. Je kunt ook nerveus gaan lachen. Wanneer je je ongemakkelijk voelt kun je een defensieve of uitdagende houding aannemen door je armen te vouwen. Als je blij, ontspannen en zelfverzekerd bent, ga je rechtop zitten en zijn je gebaren open en relaxed. Oefen het aannemen van een open, ontspannen en zelfverzekerde houding voor de spiegel, of met vrienden en familie. Maak tijdens je sollicitatiegesprek oogcontact en glimlach naar de interviewer(s), als dat gepast is. Je kunt interesse, begrip of instemming tonen met wat er gezegd wordt door af en toe te knikken.



3. Gesprekstechnieken

Hoe moeilijk het ook is, probeer zelfverzekerd, gemotiveerd, geïnteresseerd en enthousiast over te komen. Je kunt dit doen met lichaamstaal en door **zelfvertrouwen** te hebben door **positief te denken**. Sporters gebruiken positieve gedachten en beelden om zich voor te bereiden op een wedstrijd of competitie. Oefen gewoon jezelf te visualiseren als zelfverzekerd en succesvol. Focus op alle dingen die je kunt doen en op je speciale vaardigheden. Oefen twee of drie keer per dag en probeer het dan uit als je gaat winkelen of afspreekt met vrienden.

- Controleer hoeveel **tijd** je hebt voor het interview.
- Wees **beleefd**.
- Werkgevers zijn op zoek naar mensen met een **positieve instelling**.
- Wees **vriendelijk**, maar **professioneel** wanneer je de kamer binnengaat.
- Laat de interviewer de leiding nemen en **luister goed** naar wat hij je vraagt.
- **Houd je antwoorden ter zake** – je hoeft niet alles te vertellen wat je weet.
- Ga alleen **dieper op een vraag in als dat waarde toevoegt** aan je punt.
- **Gebruik voorbeelden van goed werk** dat je hebt verricht (bijvoorbeeld in incidenteel of deeltijd werk of studie) om je antwoorden waar nodig te ondersteunen.
- Gebruik zakelijke **taal** of de taal die past bij de functie waarnaar je solliciteert.
- **Bedank de werkgever(s)** aan het einde van het gesprek voor zijn/haar tijd en vraag naar de volgende stappen – bijvoorbeeld eventuele volgende gesprekken, of wanneer ze een beslissing nemen.

4. Vragen die tijdens je sollicitatiegesprek gesteld kunnen worden

Denk na over het soort vragen dat je kan worden gesteld en hoe je deze het best kunt beantwoorden. Oefen je antwoorden met een vriend of familielid, zodat je ze met meer vertrouwen kunt beantwoorden tijdens het interview. Hoe zou je bijvoorbeeld antwoorden als je werd gevraagd:

- Wat kun je over jezelf vertellen?
- Wat zijn je sterke punten?
- Wat zijn je zwakke punten?
- Waarom is er zo'n periode verstreken sinds je voor het laatst in dienst was?
- Waarom zou je voor dit bedrijf/deze organisatie willen werken?
- Wat is het dat je interesseert in dit soort werk?
- Waarom denk je dat je geschikt bent voor deze baan?
- Wat kun je voor dit bedrijf/deze organisatie betekenen?
- Welke vaardigheden kun je in deze baan inbrengen?
- Kunnen wij op je rekenen? Zelfs op zogenaamde gezonde mensen kan men niet voor 100% vertrouwen, maar je kunt wel zeggen dat je je volledig inzet om goed werk te leveren.
- Wat zijn je salarisverwachtingen?

Kijk, afhankelijk van het soort werk waarvoor je solliciteert, of je nog andere vragen kunt verwachten en hoe je die kunt beantwoorden. Maar, wees realistisch en bereid je voor op mogelijk moeilijke vragen of onverwachte situaties.



Gebruik waar mogelijk bij het beantwoorden van vragen voorbeelden van hoe je gebruik hebt gemaakt van je capaciteiten en vaardigheden om in het verleden problemen te overwinnen.

5. Jij kunt ook vragen stellen

Het is belangrijk vooraf de belangrijkste informatie te bepalen die je voor het interview moet weten. Ook is het goed te vragen wat niet aan bod zal komen. Het kan zijn dat je tijdens het gesprek vragen wilt stellen of opheldering wilt over bepaalde punten, of dat je aan het eind van het gesprek gevraagd wordt of je nog vragen hebt. Het is belangrijk om een aantal relevante vragen te stellen, dus zorg dat je één of twee vragen hebt voorbereid. Door vragen te stellen laat je zien dat je geïnteresseerd bent in het bedrijf/de functie die wordt aangeboden. Probeer alleen niet te veel vragen te stellen en houd ze eenvoudig en ter zake.

6. Je wilt misschien ook praten over je aandoening

Je kunt uitleggen wat je aandoening is en hoe deze je werk beïnvloedt. Je kunt ook eventuele aanpassingen of hulpmiddelen die je nodig zou kunnen hebben noemen, als je dat in dit stadium gepast vindt (*zie ook Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?*). Als je wordt gevraagd naar je aandoening, of als je ervoor kiest je aandoening te bespreken, leg dan vooral de nadruk op oplossingen en wat je kunt doen, en niet op wat je niet kunt. Praat over je sterke punten (sommige heb je misschien zelfs gekregen door je aandoening) en je potentieel, ondanks je aandoening. Maar, zorg er ook voor dat je aandoening niet de focus van het gesprek wordt. Denk eraan, de nadruk moet liggen op hoe goed je geschikt bent voor het werk en wat je kunt bijdragen binnen het bedrijf of de organisatie.

7. Oefen en krijg feedback

Als je het bovenstaande hebt voorbereid, kun je je gesprekstechniek oefenen en feedback krijgen over je voorbereiding. Je kunt een vriend, een familielid, of een vroegere collega vragen om voor mentor te spelen. Diegene kan zijn mening geven over de kleding die je kiest, of om het gesprek met jou te spelen en je feedback te geven. Deze persoon kent je goed, kan je helpen om verbeterpunten te herkennen, en kan kijken of je in je antwoorden wel de 'echte jij' bent.

8. Hoe je kunt omgaan met een negatieve reactie

Als je niet slaagt in je eerste, derde of zelfs tiende gesprek, laat je dan niet afschrikken en denk niet dat het alleen aan je aandoening ligt. Je moet realistisch zijn en een paar belangrijke dingen herinneren:

- Iedereen die werk zoekt krijgt op een bepaald moment met negatieve reacties te maken – probeer te analyseren wat je tegenhoudt en of er een opleiding is die je kan bij kan scholen.
- Er zijn veel redenen waarom andere kandidaten voor een baan zijn uitgekozen in plaats van jij, bijvoorbeeld vanwege extra ervaring, kwalificaties, of zelfs een persoonlijkheid die past bij de gesprekspartner of het bedrijf.
- Hoe meer sollicitatiegesprekken je hebt, hoe beter je wordt en hoe meer zelfvertrouwen je krijgt.



Hoofdstuk 5: Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?

Of je je aandoening al dan niet bekendmaakt aan een potentiële of huidige werkgever of aan je collega's, is uiteindelijk aan jou om te beslissen. Dit document gaat in op enkele overwegingen waarover je van tevoren kunt nadenken en die je misschien kunt bespreken met familie, vrienden of iemand die je respecteert en vertrouwt.

Sommige werkgevers zetten zich in voor het aannemen van mensen met belemmeringen – kijk uit naar positieve verklaringen over handicaps of gelijke kansen. Werkgevers met een gelijk kansenbeleid tonen aan dat ze zonder vooroordelen te werk gaan.

Afhankelijk van de ernst van je aandoening en belemmeringen, kunnen er fysieke optredens van je reuma zijn die je onmogelijk kunt verbergen. In dit geval kan het zijn dat je een potentiële werkgever moet informeren over je aandoening en wat dit betekent voor wat je kunt doen. Dit geeft je de gelegenheid om te bespreken hoe je met je werk en je aandoening zou kunnen omgaan, bijvoorbeeld door flexibel te werken of door mogelijke aanpassingen van de werkplek (*zie ook het gedeelte 'Moet ik het bekendmaken?' hieronder en 'De werkplek aanpassen'*).

Als je aandoening niet duidelijk zichtbaar is en je symptomen niet ernstig en/of goed onder controle zijn, zal je voor het dilemma staan van veel andere mensen met reuma: of je een potentiële werkgever wel of niet over je aandoening gaat vertellen (*zie ook 'Voorbereiding op een gesprek met een potentiële werkgever'*). In een ideale wereld zou je je op je gemak moeten voelen om te zeggen dat je reuma hebt en dat je daardoor af en toe vrij moet nemen van je werk voor een ziekenhuisafpraak of behandeling. Ook zou je moeten kunnen aangeven om flexibel te werken wanneer je een opleving hebt en/of dat je misschien aanpassingen op de werkplek nodig hebt. De realiteit kan heel anders zijn. Veel mensen met reuma willen hun aandoening niet bekendmaken als dat niet nodig is, omdat ze zich net als ieder ander willen voelen en niet gediscrimineerd willen worden vanwege hun aandoening.

Sommige mensen met reuma vinden het verborgen houden van hun aandoening als ze eenmaal aan het werk zijn erg moeilijk. Ze doen zoveel moeite om de schijn op te houden dat ze uiteindelijk geen energie meer hebben thuis en voor hun sociale leven. Hoewel werk belangrijk is op verschillende vlakken, niet in het minst financieel, is het ook belangrijk om aan de kwaliteit van leven te denken. Door op het juiste moment weloverwogen informatie te verstrekken, kan het mogelijk zijn een manier te vinden om werk en privéleven op elkaar af te stemmen. Dit kan op een manier die zowel voor jou als voor je werkgever aangenaam is.

Het bekendmaken van je aandoening kan later ook nuttig zijn als je om 'redelijke aanpassingen' vraagt. Als je je reuma niet hebt aangegeven kan een werkgever gerechtvaardigd zijn om geen aanpassingen voor je te maken.

Redelijke aanpassingen

Redelijke aanpassingen omvatten aspecten van je werkregelingen, zoals in het gebouw of de plaats van je werk, of je werktijden. Je bent misschien aanzienlijk in het nadeel in vergelijking met een persoon zonder belemmeringen die hetzelfde werk doet. Er is geen zekerheid over wat al dan niet redelijk is, maar er zal rekening worden gehouden met de kosten en moeilijkheden om de aanpassingen te maken, en met de grootte van het bedrijf.



Redelijke, maar over het algemeen goedkope aanpassingen kunnen zijn:

- Het toestaan van tijd voor medische afspraken of behandelingen.
- Flexibele werktijden/later beginnen met werken.
- Parkeergelegenheid in de buurt van het werk.
- Aanpassingen aan je werkplek, etc.

Zie ook *De werkplek aanpassen*

Moet je je reuma bekendmaken?

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

- Het vereist is in je arbeidscontract.
- Je reuma van invloed kan zijn op de gezondheid en veiligheid van jou of je collega's. In dat geval ben je verplicht om je werkgever te informeren.

Er wordt je misschien een directe vraag gesteld op een **sollicitatieformulier of medische vragenlijst**. Als je hierover valse informatie geeft en een werkgever ontdekt later de waarheid, loop je het risico je baan te verliezen.

Je hebt meer kans op vertrouwen als je je werkgever of manager over je aandoening informeert. Bovendien kunnen mensen je niet helpen als ze niet weten dat je een probleem hebt.

Andere voordelen van het vertellen van je werkgever of manager over je reuma zijn:

- Het kan belastend zijn om je symptomen te verbergen en het kan een opluchting zijn om je aandoening bekend te maken.
- Als je werkgever of manager op de hoogte is van je reuma moeten ze redelijke aanpassingen voor je maken.

Iedereen met een aanhoudende ziekte kan in aanmerking komen voor bescherming tegen discriminatie. Er zijn verschillende omschrijvingen van handicaps.

Het Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap stelt: Personen met een handicap zijn mensen met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die in wisselwerking met verschillende belemmeringen hun volledige en daadwerkelijke participatie in de samenleving op grond van gelijkheid met anderen beperkt. De fysieke of mentale beperking heeft gevolgen voor iemands vermogen om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren. [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\)](#).

Kiezen voor het bekendmaken van je aandoening

Mensen met reuma voelen zich meestal meer op hun gemak bij het bekend maken van hun aandoening als ze het gevoel hebben dat een potentiële werkgever hen zal steunen. Als je een ondersteunende werkgever hebt zal je ook minder stress ervaren op het werk.

Werkgevers zullen meer bereid zijn om een sollicitatie in overweging te nemen van iemand die een positieve houding heeft, die begrip toont voor de behoeften van het bedrijf en 'het kan'-oplossingen oplossingen biedt. En dat geldt voor iedereen, niet alleen voor mensen met reuma!



Dit is waarom goede communicatie van vitaal belang is. Als je je aandoening bekend gaat maken, moet je in staat zijn om je gezondheidsproblemen uit te leggen op een zo feitelijke en niet-emotionele manier mogelijk. Je kunt ook een aantal positieve oplossingen bieden voor je situatie. Focus op wat je **kunt** doen, inclusief je vaardigheden en eigenschappen zoals je kennis, ervaring en loyaliteit. Je kunt ook de persoonlijke eigenschappen vermelden die je hebt verworven door je aandoening. Zoals veerkracht, verhoogde emotionele intelligentie, empathie voor anderen en het vermogen om zowel alleen als met anderen te werken.

Algemene regels voor het praten over je gezondheid met werkgevers

Als je over je reuma praat, zijn hier een paar eenvoudige punten om over na te denken.

- Ga niet te gedetailleerd in op je ziekte en gebruik geen medische taal, vertel mensen alleen wat ze *moeten* weten – de meeste mensen willen geen medische details krijgen. Bespreek alleen de aspecten van je aandoening die je werk kunnen beïnvloeden en hoe je samen met je werkgever naar oplossingen kunt zoeken.
- Probeer positief te zijn (ook al voel je dat misschien niet altijd zo) over je ziekte en bied oplossingen aan – je hebt misschien ervaringen en vaardigheden opgedaan door het moeten omgaan met je ziekte. Die kun je mogelijk in een werksituatie toepassen.

Eenvoudige dingen die je over je ziekte kunt zeggen om uit te leggen hoe die van invloed kan zijn op je werk, zijn onder meer:

- Er zijn veel verschillende soorten reuma die gepaard gaan met ontsteking van de gewrichten, maar sommige zijn systemische ziekten. Dit betekent dat ze ook andere organen kunnen aantasten.
- Mensen met reuma kunnen pijn ervaren en moeite hebben met bewegen.
- Reuma kan ook verlies van kracht en grip, stijfheid en vermoeidheid veroorzaken. Dit kan sommige dagelijkse taken moeilijk maken.
- Pijn kan ook gevoeld worden in andere lichaamsdelen dan in de gewricht(en).
- Voor de meeste mensen met reuma zullen er goede dagen en slechte dagen zijn.

Hoe je ongewenste vragen over je reuma kunt afwenden

Als je geen details over je ziekte wilt bespreken met een potentiële werkgever, buiten wat van invloed zou kunnen zijn op je werk of het type aanpassingen dat je nodig zou kunnen hebben, kun je overwegen om vragen af te leiden door:

- Beleefd te zeggen dat je niet over je aandoening wilt praten. Als je dit wilt uitleggen, kun je ook toevoegen dat je denkt dat het niet relevant is voor je werk. Je kunt ook zeggen dat je niet wilt dat het van invloed is op je werk of op de manier waarop mensen op het werk je behandelen. Daarnaast kun je zeggen dat je er geen groot probleem van wilt maken of dat je er geen belangrijk punt in je leven van wilt maken.
- Aan te bieden om hen door te verwijzen naar een relevante website van een patiëntenorganisatie, die informatie over reuma bevat. Je kunt uitleggen dat dit een geschikte bron is voor verdere informatie over je aandoening.

Wees altijd beleefd en denk eraan dat het niet iets is dat je moet bespreken met een potentiële werkgever, tenzij het van invloed is op je gezondheid en veiligheid op het werk of die van anderen. Als je het toch bespreekt, **wees dan positief en probeer oplossingen aan te dragen!**



Hoofdstuk 6: De werkplek aanpassen

Veel mensen met reuma kunnen baat hebben bij aanpassingen op het werk. Of je aandoening nu veroorzaakt of verergerd is door het werk, of verslechterd is sinds je voor het laatst werkte, het kan zijn dat je een vorm van aanpassing nodig hebt. Dit kan inhouden dat je werkplek of de apparatuur waarmee je werkt moeten worden aangepast. Het kan ook zijn dat je werkwijze aangepast moet worden, zoals het werken op flexibele uren. Aanpassingen kunnen worden gemaakt voor mensen met reuma en handicaps, maar dan moet je eerst je aandoening bij je potentiële werkgever aangeven.

Gezondheid en veiligheid op het werk

Alle bedrijven en organisaties die mensen in dienst hebben moeten werken binnen de Regelgeving voor Gezondheid en Veiligheidsvoorschriften. Gezondheid en veiligheid op het werk zijn gericht op het mogelijk maken van een duurzaam werklevens door gezondheidsrisico's tot een minimum te beperken. Andere gezondheidsrisico's gaan over het bewegingsapparaat. Hiervoor zullen ergotherapeuten en ergonomen* de relatie tussen banen en omgevingen evalueren. Zij gaan na hoe deze relatie overeenstemmend gemaakt kan worden met de behoeften, bekwaamheden en beperkingen van de werknemers. Dit kan aangepaste uitrusting betekenen, aanpassingen in de werktaken, of in de psychosociale omgeving. Goed ontworpen apparatuur of 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.

Plichten werkgevers

Werkgevers zijn verplicht werkplekken aan te passen om mensen in staat te stellen te werken. Dit betekent dat het werk moet worden aangepast aan de werknemer, en dat de werknemer moet worden aangepast aan het werk.

Verplichtingen werknemers

Als werknemer heb je ook verplichtingen om machines en apparatuur correct te gebruiken. Ook moet je je werkgever op de hoogte te stellen van situaties die van invloed kunnen zijn op jouw gezondheid en veiligheid op het werk, of op die van anderen. Om te bepalen welke aanpassingen voor jou geschikt zijn, kan een risicobeoordeling worden uitgevoerd door een ergotherapeut of ergonoom. Er bestaan verschillende risicobeoordelingsmethoden en in verschillende landen zijn verschillende methoden beschikbaar. Een risicobeoordeling moet uitwijzen welke aanpassingen jij nodig hebt om te kunnen werken.

Bedrijfsruimten en uitrusting

Op Europees niveau vereist de gezondheids- en veiligheidswetgeving dat werkgevers bepaalde aanpassingen voor hun personeel maken. Sommige die van belang zijn voor mensen met reuma zijn:

- Bij het organiseren van werkplekken rekening houden met gehandicapte werknemers, indien nodig. Dit omvat deuren, doorgangen, trappen, douches, wastafels, toiletten en werkplekken die rechtstreeks door mensen met een handicap worden gebruikt of bezet.
- Het beschikbaar stellen van arbeidsmiddelen die geschikt zijn.
- Ergonomische verbeteringen op de werkplek.

Ga voor meer informatie naar de website van de Occupational Safety and Health Administration (OSHA) website: www.osha.gov/



In werkelijkheid is het zo dat, hoewel er wetgeving bestaat en deze op grotere werkgevers kan worden toegepast, veel kleinere werkgevers niet over de capaciteit, de mogelijkheden of de middelen beschikken om alle aanpassingen te maken. Ze kunnen misschien zelfs geen van de noodzakelijke aanpassingen en voorzieningen maken om aan jouw behoeften te voldoen.

Arbeidspatronen

Omdat reuma onvoorspelbaar kan zijn, kan flexibel werken een uitkomst zijn vanwege het onregelmatige werkschema. Een flexibel werkrooster kan een nuttige oplossing zijn voor mensen met reuma en voor werkgevers. Zo'n schema kan ruimte bieden voor ochtendstijfheid, vermoeidheid en ziekenhuis- en behandelingsafspraken. Sommige bedrijven kunnen ook open staan voor het aannemen van mensen in een baan-deel rol met andere personeelsleden. Sommige arbeidsvormen zijn beter geschikt voor deze werkvormen dan andere.

***Ergonomie** is de wetenschappelijke discipline die zich bezighoudt met het begrijpen van de interacties tussen mensen en andere elementen van een systeem. Het is een beroep dat de theorie toepast, en de principes, gegevens en methoden ontwerpt om het menselijk welzijn en het totale systeem te verbeteren. (IEA, 2000)