

## **Time2Work campagne (EULAR): De impact van reuma op werk Deel 1**

### **Inleiding**

De overgang van school of studeren naar werk is een uitdaging voor iedereen. Maar, als je reuma hebt, kan dit nog extra uitdagingen met zich meebrengen.

Soms heb je misschien een bijbaan gehad of vrijwilligerswerk gedaan, bijvoorbeeld in de vakantie. Ook hebben sommige mensen met reuma al werkervaring opgedaan op school, waardoor ze enigszins vertrouwd zijn geraakt met de werkomgeving. Voor anderen zal het helemaal nieuw zijn. Deze modules bevatten materiaal om je te helpen als je voor het eerst gaat werken, of je nu voltijds, deeltijds, als zelfstandige of vrijwillig werkt.

Op het eerste gezicht lijkt het misschien alsof de informatie in deze modules gericht is op kantoorwerk. Maar, veel van de tips en overwegingen zijn net zo relevant als je solliciteert naar een andere baan. Bijvoorbeeld de modules hieronder over *'Wat werkgevers willen'* en *'Praten met managers en collega's'*.

Veel mensen met reuma vinden het gemakkelijker om als zelfstandige te werken, omdat dit hun meer flexibiliteit geeft. Als je als zelfstandige gaat werken, kun je de informatie in deze module aanpassen door je klanten als je werkgevers te zien en de mensen, waar je mee samenwerkt, als je collega's.

De modules in dit 1<sup>e</sup> deel zijn bedoeld om je nuttige informatie en tips te geven, die je kunnen helpen bij de voorbereiding op een sollicitatie. Het zal je ook helpen om over dingen na te denken, als je een eerste baan hebt gevonden, bijvoorbeeld hoe je moet reageren als mensen vragen stellen over je reuma.

Je kunt een keuze maken uit de bijgevoegde modules en de module persoonlijk maken met de informatie, die jij nodig hebt.

- Module 1: Wat werkgevers willen.
- Module 2: Voorbereiding op een gesprek met een potentiële werkgever.
- Module 3: Potentiële werkgevers benaderen.
- Module 4: Praten met werkgevers, managers en collega's.
- Module 5: Hoe je arts en zorgteam je kunnen helpen.

### **Je kunt ook nuttige informatie vinden via andere bronnen, zoals:**

Het UWV WERKbedrijf, uitzendbureaus, Sociale Dienst, het UWV, waar je informatie kunt vinden over uitkeringen en organisaties, waar je informatie kunt vinden over opleidingen.



## Module 1: Wat werkgevers willen

Wanneer je naar een baan solliciteert, kan het helpen om de zakelijke motieven van bedrijven of werkgevers te begrijpen. Ook is het handig om te begrijpen, welke eigenschappen zij zoeken in een werknemer. Het kan daarnaast helpen om te zoeken naar bedrijven, die mensen met een beperking in dienst willen nemen.

### Wat drijft werkgevers?

In de private sector: winst maken, productiviteit, kosten, de concurrentie aankunnen, duurzaamheid en merkimago.

In de publieke sector: vooral de kwaliteit van de dienstverlening.

### Vaardigheden en kwalificaties

Voor sommige functies zijn vaardigheden en kwalificaties essentieel, terwijl voor andere functies geen werkervaring vereist is. Sommige werkgevers bieden afstudeer- of trainingsprogramma's aan voor mensen, die rechtstreeks van school komen. Dit kan werkgevers helpen om hun personeelsbestand van onderaf op te bouwen en zelf te trainen. Een aantal bedrijven biedt ook stageplaatsen en leercontracten aan.

### Leven met reuma geeft je vaardigheden

Vergeet niet de vaardigheden en eigenschappen, die je hebt gekregen door te leven met een beperking, zoals reuma. Voorbeelden zijn veerkracht, flexibiliteit, motivatie, positiviteit en organisatorische vaardigheden. Je hebt deze op gedaan door het balanceren van je studie met je gezondheidsproblemen. Het kan ook zijn dat je een goede emotionele intelligentie en empathie voor anderen ontwikkeld hebt. Dat betekent, dat je in staat bent om alleen te kunnen werken, maar ook uitstekend in een team kunt werken.

### Wie is de juiste kandidaat?

**Werkgevers zijn ook op zoek naar iemand die past op de werkplek, iemand met de juiste eigenschappen.** Als het bijvoorbeeld om een functie gaat, waarin je grotendeels zelfstandig werkt, dan zal een werkgever op zoek zijn naar iemand, die gemotiveerd is, in staat is aan problemen te werken zonder constant toezicht en die zijn eigen tijd kan beheren.

Als het gaat om een functie, waarbij je deel uitmaakt van een team, dan zal de werkgever op zoek zijn naar iemand, die goed in een team kan werken, die sociaal is en goede interpersoonlijke en communicatieve vaardigheden heeft.

### Waar kijken werkgevers naar?

Als een werkgever zich afvraagt of een potentiële werknemer bij de functie past, dan zijn houding en gedrag vaak even belangrijk als vaardigheden en kwalificaties.

Werkgevers kunnen op zoek zijn naar mensen, die bijvoorbeeld:

- een positieve instelling hebben en enthousiast zijn.
- gemotiveerd zijn en echt willen werken.
- belangstelling tonen voor het bedrijf.
- goed met anderen kunnen samenwerken in een team.
- beschikken over goede communicatievaardigheden.
- hulp en ondersteuning bieden zonder dat dit altijd gevraagd hoeft te worden.
- bereid zijn om nieuwe vaardigheden te leren.
- flexibel zijn en zich kunnen aanpassen.
- creativiteit en nieuwe ideeën brengen.



- feedback kunnen geven.
- meedenken in oplossingen.
- gedreven en energiek zijn.
- loyaal en betrouwbaar zijn.
- op een goede manier opbouwende kritiek kunnen accepteren.
- beschikken over onderhandelingsvaardigheden.

### **Wat is belangrijke informatie in een functiebeschrijving?**

**Het bedrijf/de werkgever:** wat kun je over hen te weten komen?

Zie ook: '*Voorbereiding op een gesprek met een potentiële werkgever*' en '*Potentiële werkgevers benaderen*'.

**Functieomschrijving en taken:** maak een lijstje met de vereiste taken

**Kwalificaties en vaardigheden:** maak een lijstje met de eisen, die de werkgever stelt.

### **Het belangrijkste is...**

- **Maak een lijst van je eigenschappen en geef aan welke eigenschappen jou geschikt maken voor de functie, zodat je je kunt onderscheiden van andere sollicitanten.**
- **Gebruik sleutelwoorden in je sollicitatiebrief om je capaciteiten, vaardigheden, persoonlijkheid en bereidheid om te leren, te groeien en je carrière te ontwikkelen, benadrukken.**
- **Vermeld je overdraagbare vaardigheden, bijvoorbeeld goede communicatievaardigheden, als je geen eerdere werkervaring hebt opgedaan in de aangeboden functie.**

Het is niet altijd gemakkelijk om gedreven te zijn en energie te hebben, als je pijn hebt en vermoeid bent. Je zorgen maken over solliciteren op een baan of het behouden van je werk, ook tijdens de rest van je leven, kan stressvol zijn. Dit kan invloed hebben op je humeur, waardoor je je misschien neerslachtig gaat voelen. Probeer je te concentreren op je vaardigheden en eigenschappen en hoe je je voelt op je beste dag.

Help je humeur, en de manier waarop je je leven en je werk benadert, een boost te geven door:

- alles van dag tot dag te bekijken.
- vooruit te kijken, niet achterom.
- je eigen tempo aan te houden.
- te oefenen in het actief zoeken naar de positieve kant van dingen.
- je te richten op wat je WEL goed kan.



## Module 2: Voorbereiding op een gesprek met een potentiële werkgever

Uitgenodigd worden voor een sollicitatiegesprek kan zowel opwindend als overweldigend zijn, vooral als je nog geen of niet veel gesprekken met potentiële werkgevers hebt gehad.

De sleutel tot een goed sollicitatiegesprek is de **voorbereiding**. Elk gesprek zal anders zijn, dus neem de tijd om meer te weten te komen over het bedrijf of de organisatie en de baan, waarnaar je solliciteert.

Denk ook na over het soort vragen dat ze je zouden kunnen stellen. Een sollicitatiegesprek is je kans om jezelf te 'verkopen', net als alle kwalificaties en vaardigheden, die je een werkgever te bieden hebt.

Zie ook: '*Potentiële werkgevers benaderen*'.

Oefening baart kunst; probeer sollicitatiegesprekken na te spelen met vrienden en familie. Zelfs als je de baan, waarvoor je bent geïnterviewd, niet krijgt, probeer je daar dan niet te verdrietig over te voelen. Gebruik de ervaring om ervan te leren en je zelfvertrouwen op te bouwen. Met dit zelfvertrouwen zul je beter in staat zijn om je sterke punten en persoonlijkheid te tonen aan andere potentiële werkgevers.

Hieronder vind je enkele tips om je voor te bereiden op je sollicitatiegesprek en om je zelfvertrouwen op te bouwen.

### 1. Wat weet je?

Zoek, voordat je naar een sollicitatiegesprek gaat, zoveel mogelijk uit over:

- het bedrijf/ de organisatie/ de werkgever die je gaat bezoeken.
- de functie, waarvoor je wordt geïnterviewd.
- de persoon/ personen, die je zal/zullen interviewen.
- kijk waar het bedrijf of de organisatie in gespecialiseerd is. Bijvoorbeeld als je bij een bank solliciteert, zorg dan dat je op de hoogte bent van de nieuwsberichten over de financiële sector).
- kijk ook naar potentiële concurrerende bedrijven of organisaties. Bedrijven of organisaties meten zich met hun concurrenten of soortgelijke organisaties. Het kan dus nuttig zijn om informatie over de belangrijkste concurrenten van het bedrijf of de organisatie op te zoeken.
- maak jezelf vertrouwd met de zakelijke of technische termen, die het bedrijf of de organisatie die je benadert, gebruikt. Je vindt een verklarende woordenlijst van bedrijfstermen in deze module.
- probeer op de hoogte te zijn van overheids- of verzekeringsregelingen, die aan werkgevers worden aangeboden voor het in dienst nemen van mensen met een beperking en/of een handicap.

### Het bedrijf/de werkgever

Voordat je naar een sollicitatiegesprek gaat, kun je informatie over een bedrijf of organisatie vinden op hun website. Je kunt ook vragen stellen over de functie, waarnaar je solliciteert, bijvoorbeeld:

- wat komt er kijken bij de functie, waarvoor je op gesprek gaat (de functiebeschrijving)?
- welke vaardigheden, bekwaamheden, kerncompetenties of kwalificaties zijn nodig?
- hoe lang staat de functie al open?
- welk salaris/ loon wordt er geboden en zijn er andere arbeidsvoorwaarden?
- zijn er mogelijke uitdagingen, waarvan je op de hoogte moet zijn? Bijvoorbeeld hoe is de toegankelijkheid van het gebouw, etc.



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

### **Het sollicitatiegesprek**

- hoeveel mensen zitten er bij het sollicitatiegesprek?
- word je nog door anderen geïnterviewd als je door dit gesprek heen komt?

## **2. Waar is de werkgever naar op zoek?**

### **Welke van jouw eigenschappen passen bij de behoeften van de werkgever?**

- Kijk naar de functieomschrijving en welke vaardigheden, bekwaamheden of eigenschappen gevraagd worden. Vergelijk deze met de vaardigheden, bekwaamheden en eigenschappen, die je voor jezelf hebt opgesomd.  
*Zie: Uitdaging, kans – wat kun je toevoegen?*
- Denk aan voorbeelden van soortgelijk werk, dat je hebt gedaan en waarover je kunt praten of dat kunt laten zien in het sollicitatiegesprek. Bijvoorbeeld heb je incidenteel of parttime werk of vrijwilligerswerk gedaan? Heb je ervaringen opgedaan op school of tijdens een andere opleiding? Denk na over hoe jouw ervaringen uit het verleden verband kunnen hebben met de vaardigheden, die voor de potentiële baan vereist zijn.
- Neem eventuele getuigenissen en/of referenties mee, als je die niet eerder hebt toegevoegd bij je CV.
- Leg de nadruk op hobby's, als ze vaardigheden en talenten benadrukken, zoals doorzettingsvermogen en een goede team speler zijn.

### **Jezelf presenteren**

Reserveer genoeg tijd om naar je sollicitatiegesprek te komen. Het is belangrijk om op tijd te komen en tijd te hebben om te ontspannen, dan te laat komen! Dat te laat komen, zorgt meteen voor een slechte indruk.

Probeer, voordat je het gesprek ingaat, een paar keer langzaam en diep adem te halen om jezelf onder controle te krijgen en te ontspannen. Denk eraan, dat de werkgever ook ooit in jouw positie was!

De eerste indruk telt: in de eerste 90 seconden vormen mensen zich 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 op solliciteert? Bij een bank wordt bijvoorbeeld andere kleding gedragen, als wanneer je bij een kinderdagverblijf of een school 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 of kun je beter iets anders aantrekken?



### Lichaamstaal

Je lichaamstaal is een cruciale vorm van communicatie en straalt direct uit hoe je je voelt. Bijvoorbeeld, als je verdrietig bent of geen zelfvertrouwen hebt, kan je lichaam inzakken en/of sluit je je af. Als je nerveus bent, kan je lichaam snelle en schokkerige bewegingen maken, maar als je blij, ontspannen en zelfverzekerd bent, verbetert je lichaamshouding. Hoe je je ook voelt op de dag van het sollicitatiegesprek, doe je best om zelfvertrouwen uit te stralen met je lichaamstaal. Probeer niet onderuit te zakken en naar beneden kijken; houd je hoofd omhoog en ga het gesprek aan met de andere persoon/personen in de kamer. Zit rechtop met je voeten op de grond. Probeer niet op de rand van je stoel te zitten, je benen te kruisen, met je voeten te wiebelen of je armen te vouwen (dit kan zenuwachtig en defensief overkomen). Maak tijdens je interview oogcontact en glimlach naar de werkgever, als dat gepast is. Wees geïnteresseerd en betrokken en knik af en toe om aan te geven dat je het begrijpt of ermee akkoord gaat.

### 3. Gesprekstechnieken

Hoe moeilijk het ook is, probeer zelfverzekerd, gemotiveerd, geïnteresseerd en enthousiast over te komen. Je kunt dit doen met je lichaamstaal, maar ook 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 door jezelf te visualiseren als zelfverzekerd en succesvol. Focus op alle positieve dingen, die je kunt doen en op je 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 antwoord.
- **Gebruik voorbeelden van goed werk** dat je hebt verricht (bijvoorbeeld incidenteel of in deeltijd bij 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. Vraag wanneer ze een beslissing zullen nemen en je de uitslag van je sollicitatiegesprek hoort.

### 4. Vragen die tijdens je sollicitatiegesprek gesteld kunnen worden

Denk na over het soort vragen, dat je kunt krijgen en hoe je deze het beste kunt beantwoorden. Oefen je antwoorden met een vriend of familielid, zodat je de vragen met meer vertrouwen kunt beantwoorden tijdens het interview.

Hoe zou je bijvoorbeeld antwoorden als je wordt gevraagd:

- wat kun je over jezelf vertellen?
- wat zijn je sterke punten?
- wat zijn je zwakke punten? (Leg uit, hoe je van plan bent daaraan te werken).
- waarom zou je voor dit bedrijf/ deze organisatie willen werken?
- waarom ben je geïnteresseerd in dit soort werk?
- waarom denk je, dat je geschikt bent voor deze baan?
- welke vaardigheden kun je bij deze baan inbrengen?
- wat verwacht je als salaris?



Als je verteld hebt, dat je reuma hebt, of als dit zichtbaar is, dan moet je bereid zijn om vragen te beantwoorden over hoe dit jouw werk zal kunnen beïnvloeden, hoeveel tijd je vrij zult moeten nemen om medische redenen, etc.

Denk na, afhankelijk van het soort werk waarnaar je solliciteert, of je nog andere vragen kunt verwachten en hoe je die kunt beantwoorden. 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 inzet, capaciteiten en vaardigheden om in het verleden problemen te overwinnen.

### **5. Jij kunt ook vragen stellen**

Het kan zijn dat jij tijdens het sollicitatiegesprek 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 een goed idee om één of twee vragen voor te bereiden, voor het geval dat je moe of nerveus bent en op dat moment niets kunt bedenken.

Door vragen te stellen, laat je zien dat je geïnteresseerd bent in het bedrijf, de organisatie of de functie die wordt aangeboden. Maar, probeer niet te veel vragen te stellen en houd ze eenvoudig en ter zake.

### **6. Vragen over je reuma**

Afhankelijk van de ernst van je ziekte, hoe zichtbaar die is en het soort werk waarvoor je solliciteert, kan het nodig zijn dat je er tijdens het sollicitatiegesprek over praat.

Als je ervoor kiest je reuma 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 ziekte) en je potentieel, ondanks je reuma.

Maar, zorg er ook voor dat je ziekte 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.

Zie ook: *'Potentiële werkgevers benaderen'*.

### **7. Oefen met anderen 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 vroegere collega of een mentor om hun mening vragen over de kleding die je kiest of om het gesprek met jou te oefenen 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 jou of je ziekte ligt. Je moet realistisch zijn en een paar belangrijke dingen herinneren:

- Wanneer je naar je eerste baan solliciteert, is het belangrijk om in gedachten te houden dat iedereen die werk zoekt op een bepaald moment negatieve reacties op sollicitatiegesprekken kan krijgen. Het is soms ook moeilijker om je eerste baan te vinden, omdat werkgevers vaak mensen met meer ervaring zoeken. Jij bent echter jong, slim en hebt veel potentieel om te groeien, om nieuwe vaardigheden te leren en je te ontwikkelen.



- 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 werkgever, het bedrijf of de organisatie.
- Hoe meer sollicitatiegesprekken je hebt, hoe meer ervaring je zult op doen. Gebruik deze kennis om je te helpen je gesprekstechniek te verbeteren en je zelfvertrouwen op te bouwen.
- Bereid je op elk gesprek voor met een frisse, positieve aanpak.
- Blijf gemotiveerd – je kunt slagen!





### Module 3: Potentiële werkgevers benaderen

Welke richting je ook uit wilt, het belangrijkste dat je kunt doen, is een **positieve houding aannemen en je focussen op wat je WEL kan doen of kan aanbieden**, in plaats van wat je niet kan. Een positieve houding, enthousiasme en de bereidheid om je aan te passen of iets nieuws te proberen zijn allemaal aantrekkelijke eigenschappen voor werkgevers. Ze kunnen zelfs zwaarder wegen dan iemand met meer ervaring of hogere kwalificaties.

Als je probeert uit te zoeken wat voor soort banen je leuk zou vinden of in welk soort bedrijven of organisaties je zou willen werken, dan is het handig om:

- **Te zoeken op internet** en te kijken naar verschillende bedrijven, organisaties, bedrijfstakken, websites over werkgelegenheid of carrières en je aan te melden voor job alerts om te zien wat er beschikbaar is.
- **Bij te houden** welke banen je interesseren en voor welke bedrijven of organisaties je misschien zou willen werken. Het is ook handig om hun websites in de gaten te houden.
- **Praat met je vrienden, familie, leraren, docenten en potentiële werkgevers** over je mogelijkheden en hun ervaring en kennis over werk. Ze kunnen misschien nuttig advies hebben of je in contact brengen met iemand, die werkt in een gebied waarin je geïnteresseerd bent.

#### Wat is een curriculum vitae (CV) en waarom heb je er een nodig?

Voordat je een werkgever benadert, moet je een goed idee hebben van wat je te bieden hebt en waarom ze jou boven andere kandidaten zouden moeten kiezen. Deze informatie zet je in een korte, schriftelijke samenvatting, je curriculum vitae (CV) en voeg je bij je sollicitatie. Het is handig om deze informatie ook te gebruiken om jezelf te 'promoten' bij potentiële werkgevers tijdens sollicitatiegesprekken.

Het is van essentieel belang dat je goed onderbouwt, waarom jij de beste kandidaat bent voor een baan. Je curriculum vitae (CV) bevat een lijst van je kwalificaties, vaardigheden en bekwaamheden en vermeldt eventuele eerdere werkervaring. Hier vallen ook projecten op school of tijdens je studie onder, zoals werken aan een nieuwsbrief of deel uitmaken van een debatvereniging of teamactiviteiten. Er staan ook andere relevante presentaties en ervaringen in. Je CV en je sollicitatie zijn je paspoort voor een sollicitatiegesprek met een werkgever; het zijn je 'verkoopinstrumenten'.

Als je gaat solliciteren naar een baan in het buitenland, kan je CV verschillen in opzet, zie hiervoor de informatie op EuroPass: <https://europass.cedefop.europe.eu/>

#### Je CV voorbereiden

De meeste sollicitaties worden online gedaan en volgen een vast format.

#### Tips

**Foto:** als je een foto bijvoegt, moet het algemene effect positief zijn. Foto's moeten worden genomen met een lichte achtergrond. Wanneer je een foto neemt, kled je dan passend voor de sollicitatie.

**Wees positief:** om een goede indruk te maken, concentreer je je op wat je WEL kan doen. Leg de nadruk op je prestaties, sterke punten, successen en hoe je zou kunnen bijdragen aan het succes en de winstgevendheid van je werkgever. Voeg waar mogelijk



voorbeelden toe om feiten te ondersteunen. Vermeld ook je vaardigheden, bijvoorbeeld 'teamspeler', 'snelle leerling', etc.

**Wees beknopt:** voeg niets toe, wat niet vereist is in het sollicitatieformulier. Wanneer je de gelegenheid krijgt om uit te wijden over je antwoord op een vraag, geef dan de belangrijkste feiten op een duidelijke, positieve manier. In je sollicitatiegesprek kun je in meer detail antwoorden.

### Essentiële inhoud

**Essentiële vaardigheden/bijdragen:** afhankelijk van het sollicitatieformulier kan er een mogelijkheid zijn om een korte samenvatting te geven aan het begin van je CV of in je begeleidende e-mail. Hiermee kun je opnieuw je vaardigheden, ervaring en kwaliteiten benadrukken. Gebruik niet meer dan **zes positieve woorden**, zoals 'aanpassingsvermogen', 'nauwgezet', 'gemotiveerd', etc. Stem je kwalificaties af op de functie, waarnaar je solliciteert.

**Werkervaring:** vermeld eventueel vrijwilligerswerk, stages, relevante opleidingen of activiteiten op school of tijdens je studie.

**Kwalificaties:** opleidingen en vaardigheden, bijvoorbeeld computer/IT. Laat je niet verleiden tot het verzinnen van kwalificaties of eerdere werkzaamheden, er wordt in een later stadium misschien naar meer informatie gevraagd.

**Interesses:** uit interesses en hobby's kunnen vaardigheden blijken, zoals leiderschap, teamwork, creativiteit, of hoe je uitdagingen hebt overwonnen. Ze kunnen ook iets interessants over jezelf vertellen.

**Referenties:** je wordt misschien gevraagd om referenties te geven. Je moet potentiële referenties om toestemming vragen, voordat je hun naam doorgeeft bij een sollicitatie.

### Je CV versturen op een nog niet-bestaande vacature

Als je je CV verstuurt op een niet-bestaande vacature moet het vergezeld gaan van een korte, begeleidende e-mail – zie onderstaand voorbeeld.

Terwijl je CV feiten over je geeft, moet de begeleidende e-mail kort uitleggen, waarom je geïnteresseerd bent om te werken voor het specifieke bedrijf of organisatie of waarom je interesse hebt in een bepaalde functie. Ook is het handig om erin te zetten, waarom je een goede werknemer zou zijn. Probeer een potentiële werkgever redenen te geven om je CV te willen lezen.

### Voorbeeld van e-mail op een niet-bestaande vacature:

*Aan: De heer Barry Dazzle, Hoofd van de Ontwerpafdeling, Dazzle Design Ltd.*

*Van: Maria Sample*

*Betreft: Interesse in werken bij Dazzle Design*

*Bijlage: CV*

*Beste Mr Dazzle,*

*Met belangstelling heb ik het artikel gelezen over Dazzle Design in het laatste nummer van Graphic News, en in het bijzonder over de spannende creatieve ontwerpen, die u ontwikkelt voor de Glug Bier campagne.*



*Ik ben onlangs afgestudeerd aan de Design School met een diploma in grafische vormgeving. Als onderdeel van mijn opleiding was ik betrokken bij het ontwikkelen van creatieve platforms, vergelijkbaar met de platforms in uw Glug Beer-campagne. Zoals u kunt zien in mijn bijgevoegde CV, geloof ik dat mijn werkervaring van drie maanden bij Tech-co en mijn vermogen om het QQQ pakket te bedienen, mijn vaardigheden bijzonder relevant zouden maken voor het soort werk, dat u doet bij Dazzle Design. Mocht u overwegen om nu of in de toekomst iemand aan te nemen, dan zou ik u graag ontmoeten om u mijn ontwerpportfolio te laten zien en te bespreken hoe ik van toegevoegde waarde kan zijn voor Dazzle Design. Ik ben zeer gemotiveerd en creatief en kan goed in teamverband werken, maar ook zelfstandig.*

*Mocht u geïnteresseerd zijn, dan ben ik beschikbaar voor een gesprek en ik kijk ernaar uit om in de nabije toekomst van u te horen.*

*Met vriendelijke groet,*

*Maria Sample*

*E-mail:*

*Mobiele telefoonnummer:*

#### **Onthoud om...**

- **Je CV up-to-date te houden**
- **Je CV en sollicitatie e-mail te herzien voor elke sollicitatie.** Zo kun je de nadruk leggen op je kwalificaties, vaardigheden en/of ervaring die relevant zijn voor de specifieke functie, waarnaar je solliciteert.
- **De mening van vrienden te vragen** over je CV en sollicitatiebrief. Diegene kan je laten weten of het jou goed weergeeft. Zo weet je of je niet te bescheiden bent of dat je juist te veel overdrijft. Zo kan iemand je sollicitatiebrief nog proeflezen.

#### **Werkgelegenheid voor mensen met een beperking/ handicap**

Sommige werkgevers zetten zich in voor het in dienst nemen van mensen met een beperking/ handicap. Kijk naar het beleid van het bedrijf of de organisatie. Werkgevers met een gelijk kansenbeleid tonen aan, dat zij mensen zonder vooroordelen in dienst nemen.

Het bekendmaken van je ziekte kan later nuttig zijn, als je moet vragen om 'redelijke aanpassingen'. **Redelijke aanpassingen op je werk** omvatten bijvoorbeeld veranderingen op je werkplek of in je werktijden. Je bent in het nadeel in vergelijking met een persoon zonder belemmeringen, die hetzelfde werk doet.

Redelijke aanpassingen kunnen zijn:

- Flexibele werktijden.
- Parkeergelegenheid dichtbij het werk.
- Aanpassingen aan je werkplek, etc.
- Mogelijkheid om even te rusten op je werk.

Zie ook: 'Praten met werkgevers, managers en collega's'.



## Module 4: Praten met werkgevers, managers en collega's

Of je je aandoening al dan niet bekendmaakt aan een potentiële werkgever, huidige werkgever, manager of collega's is natuurlijk aan jou. Dit document gaat in op enkele overwegingen waarover je kunt nadenken of die je kunt bespreken met familie, vrienden of iemand anders, die je vertrouwt.

Afhankelijk van de ernst van je aandoening en belemmeringen kunnen er fysieke uitingen van je reuma zijn, die je niet kunt verbergen. Dan moet je een potentiële werkgever informeren over je ziekte en wat dit betekent voor wat je kunt doen. Dit geeft je de gelegenheid om te bespreken hoe je met je werk en je reuma zou kunnen omgaan, bijvoorbeeld door flexibel te werken of door mogelijke aanpassingen aan de werkplek.

Als je aandoening niet duidelijk zichtbaar is en je symptomen niet ernstig en/of goed onder controle zijn, dan zal je voor het dilemma staan van veel andere mensen met reuma: of je een potentiële werkgever, je huidige werkgever en/of collega's over je reuma gaat vertellen. 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 ziekenhuis afspraak of behandeling. Ook zou je moeten kunnen aangeven dat je flexibel wilt werken wanneer je een opleving van je ziekte 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 bekend maken als dat niet nodig is, omdat ze niet geconfronteerd willen worden met onbegrip.

Je voelt je misschien meer op je gemak om je ziekte bekend te maken, als je het gevoel hebt dat je werkgever, manager of collega's je zullen steunen. Als zij je steunen, zul je ook minder stress ervaren op de werkplek. Hun houding kan op zijn beurt afhangen van jouw houding. Mensen zullen altijd meer bereid zijn om iemand te helpen, die het probeert. Werkgevers, managers en collega's reageren niet goed op iemand die constant klaagt of waarvan ze denken dat ze hun ziekte gebruiken als een excuus om meer tijd op te nemen dan ze nodig hebben. Daarom is goede communicatie en bekendheid met de ziekte van vitaal belang.

### 1. Moet je je reuma bekendmaken?

Je bent niet wettelijk verplicht om *vrijwillig* informatie te geven over je aandoening, tenzij het een gevolg heeft voor de veiligheid op je werk, bijvoorbeeld als je een machine bedient waarbij je reuma van invloed kan zijn op jouw of je collega's gezondheid en veiligheid op het werk. In dat geval zou je verplicht kunnen zijn om je werkgever te informeren.

Je hebt meer kans op vertrouwen en begrip als je je werkgever of manager over je reuma 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 erg belastend zijn om je klachten te verbergen en het kan een opluchting zijn om over je ziekte te vertellen.
- Als je werkgever of manager op de hoogte is van je reuma moeten ze redelijke aanpassingen voor je maken.

Zie ook '*Potentiële werkgevers benaderen*'.

### 2. Algemene regels voor praten met je managers en collega's over je reuma



Wanneer je praat over je reuma, moet je altijd een paar eenvoudige punten onthouden. Deze zijn niet alleen van toepassing op gesprekken, die je hebt met je werkgever, managers en collega's, maar ook meer in het algemeen.

- **Ga niet te diep in op je ziekte en gebruik geen medische taal. Vertel mensen alleen wat ze moeten weten.** Veel mensen willen geen medische details krijgen. Bespreek alleen de aspecten van je ziekte, die je werk kunnen beïnvloeden en hoe je met hun kunt samenwerken om oplossingen te vinden.
- **Probeer altijd positief te zijn over je ziekte (ook al voel je dat niet altijd zo) en bied oplossingen aan.** Als je echt niet in staat bent om met je werk om te gaan, kun je misschien naar andere oplossingen zoeken of alternatieven overwegen.

Eenvoudige dingen, die je zou kunnen zeggen om je ziekte uit te leggen en hoe dit je werk kan beïnvloeden, zijn:

- Reuma gaat vaak samen met ontsteking van je gewrichten.
- Met reuma kun je pijn hebben en moeite met bewegen. Pijn kan ook op andere plaatsen gevoeld worden dan in de aangetaste gewrichten, spieren of weefsels.
- Reuma kan ook verlies van kracht en grip, stijfheid en vermoeidheid veroorzaken, wat sommige dagelijkse taken moeilijk maakt.
- Reuma kan andere delen van je lichaam aantasten, zoals de ogen. Je hebt dan soms pauzes nodig bij het kijken naar een computerscherm om droge ogen te voorkomen.

Als je werkgever of collega's actief meer vragen stellen en meer willen weten over je reuma, kun je hen het beste verwijzen naar relevante websites.

### 3. Positieve suggesties

Wanneer je met je werkgevers, managers en collega's over je aandoening praat, blijf dan positief en concentreer je altijd op wat je KAN doen, in plaats van wat je niet kunt doen. Probeer ook oplossingen te geven.

Hieronder staan enkele problemen die je kunt hebben als gevolg van je aandoening en enkele mogelijke oplossingen die je kunt bieden.

| Probleem  | Oplossingen   |
|---|---|
| <p><b>Afwezigheid</b> – vanwege medische afspraken of door het ervaren van je reumatische klachten.</p> <p><b>Werkonderbrekingen</b> – bijvoorbeeld te laat komen/ te vroeg weg gaan, vergaderingen niet kunnen bijwonen of niet in staat zijn om extra verantwoordelijkheden op je te nemen.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Als je weet wanneer je afspraken zijn of kunt voorzien, wanneer je niet op het werk aanwezig zal zijn, vertel dat dan zo vroeg mogelijk aan je manager en collega's. Zoek uit hoe je het beste kunt omgaan met de werklust.</li><li>• Zoek uit welke vergaderingen je hebt, zou je vanuit huis kunnen inbellen? Of probeer deel te nemen aan of in contact te blijven met de groep op een andere manier, bijvoorbeeld door regelmatig bij te praten met teamleden of een collega.</li><li>• Zoek uit welke activiteiten of verantwoordelijkheden vereist zijn</li></ul> |



|   |   |
|---|---|
|   | <p>in je werk of waarvan je werkgever/ manager zou willen dat je ermee begint. Als je daarbij ondersteuning nodig hebt, zoals aanpassingen aan je werkplek of hulp van een collega, bespreek de mogelijkheden dan met je werkgever/ manager.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je zorgverleners hebben misschien advies of informatie die je mee kunt nemen om te bespreken met je werkgever/ manager.</li> </ul>  |
| <p><b>Moeilijkheden met collega's of de supervisor</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede communicatie is essentieel. Houd mensen op de hoogte, zodat zij waar jouw afwezigheid kunnen opvangen.</li> <li>• Houd alles bij voor het geval je een plotselinge ervaring van je ziekte hebt en vrij moet nemen van je werk. Dit zal het voor collega's gemakkelijker maken om dingen van je over te nemen.</li> <li>• Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van je tijdschema en hoe ze contact met je kunnen opnemen als je niet op het werk bent.</li> </ul>   |
| <p><b>Bepaalde activiteiten of verantwoordelijkheden niet aankunnen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies een baan die voor jou realistisch is.</li> <li>• Als je activiteiten of verantwoordelijkheden krijgt waarbij je ondersteuning nodig hebt, zoals aanpassingen aan je werkplek, hulp van een collega of hulpmiddelen, bespreek dan de mogelijkheden met je werkgever/manager. Je zorgverlener kan misschien advies of informatie geven die je kunt bespreken met je werkgever/ manager.</li> <li>• Je kunt misschien je baan heroverwegen en op zoek gaan naar andere activiteiten en verantwoordelijkheden die je WEL kunt volhouden.</li> </ul> |
| <p><b>Je voorbereiden op problemen</b></p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als je denkt dat er in de toekomst een probleem kan opduiken dat je vermogen om je werk uit te voeren beïnvloedt, stel het dan zo snel mogelijk aan de orde en wees altijd bereid om oplossingen te zoeken.</li> </ul>   |



#### 4. Hoe je vragen over je reuma kunt afwenden

Als je niet wilt praten over je reuma, wanneer je werkgever of collega's vragen stellen of actief meer willen weten, wijs ze dan op een betrouwbare website, die veel informatie over reuma biedt, zodat ze goed geïnformeerd worden. Bijvoorbeeld <https://reumazorgnederland.nl/reuma/>

Wees altijd beleefd en denk eraan dat het niet iets is, dat je moet bespreken met je werkgevers of collega's, tenzij het van invloed is op je werk en jouw veiligheid of de veiligheid van anderen. Als je je aandoening bespreekt, **wees dan positief en bied oplossingen aan!**

Hoewel de meeste mensen met wie je werkt je zullen steunen, kun je te maken krijgen met collega's, die dat misschien niet doen. Als je te maken krijgt met collega's die je niet steunen, kan het een goed idee zijn om de problemen te bespreken met iemand van de afdeling Personeelszaken (HR), senior managers of andere collega's. Gebruik je kennis van je collega's en je werksituatie om te beslissen wat de beste aanpak is.

#### 5. Veranderingen in werk / overgangen zijn normaal

Of dit nu je eerste voltijdse of deeltijdse baan of vrijwilligersbaan is, werken kan je welzijn verbeteren en het stelt je in staat onafhankelijker te zijn. Het kan ook andere voordelen bieden en het is vaak een geweldige manier om mensen te ontmoeten. Maar, denk eraan:

- Veranderingen in de manier waarop je werkt, zoals het krijgen van nieuwe taken en/of verantwoordelijkheden, zijn heel gewoon.
- Werk is slechts één deel van je leven, probeer ook tijd door te brengen met je familie en vrienden.
- Als je je werk erg stressvol vindt of je baan maakt je ongelukkig, dan kun je misschien je situatie heroverwegen, in plaats van door te ploeteren. Bespreek grote veranderingen met vrienden, familie en anderen, die je advies kunnen geven.
- Als je moeite hebt om je werk bij te houden, maar afhankelijk bent van het geld, ga dan na of je de manier, waarop je werkt kunt aanpassen of van functie kunt veranderen. Zoek uit op welke overheidsuitkeringen je recht zou hebben als je niet in staat bent om te blijven werken.



## Module 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<sup>1,2,3,4</sup>. Maar, het kan moeilijk zijn om een balans te vinden tussen betaald werk en je dagelijks leven<sup>4,5,6</sup>.

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 ervaring van je reuma en de noodzaak voor ongeplande afspraken.

### Verwachtingen beheersen, wanneer je een ervaring 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 baan 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<sup>4,5</sup>. 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<sup>1,2,3</sup>. Tussen de 35% en 40% van de mensen met reumatoïde artritis ervaart stress, angst of heeft een depressie<sup>7</sup>.

**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 aanpassingen<sup>5</sup>. 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** is een veelvoorkomend probleem, dat je hele leven kan beïnvloeden<sup>8</sup>. 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 beïnvloeden<sup>8</sup>. 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<sup>9,10</sup>. 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 verminderen<sup>11</sup>. Cognitieve gedragstherapie kan ook helpen je vermoeidheid te verminderen<sup>9,12</sup>.

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 voelde<sup>12</sup>.

Je nachtrust kan ook je vermoeidheidsniveau beïnvloeden, net als je stemming en pijn<sup>13</sup>. Veel mensen met een inflammatoire artritis ervaren problemen met slapen<sup>10</sup>. 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** 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, zoals ontspanningsoefeningen en cognitieve gedragstherapie. Je kunt ook kijken of je een zelfmanagement cursus kunt volgen. Je arts kan je ook doorverwijzen naar de juiste specialist of therapie.



### 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 in de gemeente.
- Informeer je arts over de invloed van je ziekte op je dagelijkse activiteiten en je vermogen om onafhankelijk te leven en ook over eventuele werk gerelateerde problemen.

### Gebruikte literatuur

- <sup>1</sup>Lutze 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.
- <sup>2</sup>Kristiansen 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.
- <sup>3</sup>Kristiansen 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.
- <sup>4</sup>Feddersen 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.
- <sup>5</sup>Lacaille 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.
- <sup>6</sup>Hoving 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.
- <sup>7</sup>Cunha M, Ribeiro A, André S. Anxiety, depression and stress in patients with rheumatoid arthritis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;217337-343.
- <sup>8</sup>Primdahl, 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.
- <sup>9</sup>Cramp F, Hewlett S, Almeida C et al. Non-pharmacological interventions for fatigue in rheumatoid arthritis. *The Cochrane database of systematic reviews*. 2013(8):Cd008322.
- <sup>10</sup>Løppenthin 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.
- <sup>11</sup>Thomsen 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.
- <sup>12</sup>Hewlett 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.
- <sup>13</sup>Irwin 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.