

LEVEN MET REUMATOÏDE ARTRITIS (RA) KUNT U BLIJVEN WERKEN?

De meeste mensen met RA kunnen blijven werken...
Problemen op de werkvloer zijn vaak op te lossen...
Vaak kan het werk worden aangepast ...
Bij sollicitaties hoeft RA geen rol te spelen...



LEVEN MET REUMATOÏDE ARTRITIS (RA)

KUNT U BLIJVEN WERKEN?





De meeste mensen kunnen blijven werken

In het kort

- Veel mensen met RA kunnen ondanks hun ziekte blijven werken.
- Sommigen moeten vaker verzuimen of komen niet in aanmerking voor promotie.
- Een enkele keer moet iemand helemaal stoppen.
- Ook bij sollicitaties kan RA lastig zijn.

Blijven werken

Veel mensen met RA ondervinden op hun werk geen grote problemen door hun RA. Door de goede behandelingen en soms kleine aanpassingen in het werk, kunnen de meeste mensen hun werk volhouden en een 'normale' carrière maken.



Maar dat lukt niet altijd: sommige mensen ondervinden door hun RA wel hinderlijke gevolgen voor hun werk en carrière. We noemen hier kort een aantal zaken waarmee u te maken kunt krijgen. Later in dit katern bespreken we enkele van de onderwerpen uitgebreider.

RA kan uw werk hinderen

De RA kan op verschillende manieren uw werk hinderen. Mogelijk moet u door uw RA vaker verzuimen, waardoor het werk in het gedrang komt of waardoor u regelmatig afspraken moet afzeggen.

Het kan zijn dat uw collega's en leidinggevende hier weinig begrip voor hebben en dat u door de RA minder kansen krijgt om carrière te maken.

Stoppen met werken

In een enkel geval komt het voor dat iemand door de RA helemaal niet meer kan werken. Iemand is dan 'arbeidsongeschikt' en krijgt in zo'n geval een uitkering. Tegenwoordig komt dit echter niet veel meer voor.

Sollicitaties

Verder kan RA bij het solliciteren tot problemen leiden: wat vertelt u als er naar uw gezondheid wordt gevraagd? Vertelt u over de RA of niet? Als uw RA niets met het werk te maken heeft, hoeft u er ook niet over te vertellen. Maar: dat is niet altijd zo eenvoudig.

*“Ik kon gelukkig **blijven werken**, maar daar heb ik wel wat voor moeten doen. Juist omdat ik RA heb, ging ik een **stapje verder** dan anderen, deed ik net even meer m'n best. Ik wilde in elk geval niet achterblijven, omdat ik bang was dat ze dan zouden denken: **zie je wel**, door die RA redt ze het niet... Maar dat betekende wel dat ik 's avonds of in de weekeinden nog wel eens **aan het werk** was, om een achterstand in te halen die ik eerder had opgelopen door mijn RA. Maar ik heb dat nooit erg gevonden. Mijn **werk was belangrijk** voor me, daar had ik wel wat voor over...”*



Problemen op de werkvloer

In het kort

- Het kan zijn dat u door de RA problemen op de werkvloer heeft.
- Er kunnen spanningen ontstaan met uw collega's en leidinggevende.
- U kunt zelf veel doen om dit te voorkomen.
- Een heel ander probleem is dat u misschien te hard werkt.
- Praat met uw arts over het werk

Soms ontstaan er problemen

Door de RA kunnen er om allerlei redenen problemen op uw werk ontstaan. Het is belangrijk dat u dan in gesprek blijft met uw collega's en leidinggevende of werkgever. Een gesprek lost vaak veel op.

We noemen hier twee problemen waar veel mensen met RA mee te maken krijgen: spanningen met de collega's en de neiging om te hard te werken.

Uw collega's en leidinggevende

RA heeft een wisselend beloop. Soms zijn er nauwelijks klachten, andere keren juist weer meer. Misschien moeten uw collega's plotseling taken van u overnemen omdat u uitvalt. Of misschien merken ze dat u erg moe bent, waardoor u meer fouten maakt dan anders. Zo kunnen spanningen ontstaan.

Het is begrijpelijk dat uw collega's en uw leidinggevende dit soort dingen vervelend vinden, vooral als ze niet begrijpen wat er precies aan de hand is. Waarom heeft u de ene keer klachten en dan weer opeens niet? Ook vermoeidheid is iets wat veel mensen niet goed begrijpen. Terwijl er waarschijnlijk niets aan u te zien is, gaat het werken moeizaam of lukt het zelfs even helemaal niet meer. En na een aantal uren of dagen bent u weer de oude. Van de 'buitenkant' kan RA dus moeilijk te begrijpen zijn.

"Mijn ziekte vergt iets meer energie, ik ben chronisch moe. Met mijn werkgever heb ik afgesproken dat als ik me niet goed voel, ik thuis kan werken of eerder naar huis ga."

Spanningen voorkomen

U kunt zelf veel doen om spanningen te voorkómen. Zorg er in elk geval voor dat uw collega's en leidinggevende weten wat er aan de hand is. Vertel ze over de RA, het grillige verloop, de aanvallen en de vermoeidheid en leg uit hoe u hiermee omgaat. Maak duidelijk dat u weinig aan de aanvallen kunt doen: ze zijn een gegeven, waarmee u zo goed mogelijk probeert om te gaan. Leg ook uit wat u doet om ervoor te zorgen dat uw werk zo min mogelijk onder de aanvallen te lijden heeft.

Op deze manier kweekt u meer begrip bij uw collega's en leidinggevende. Er zullen dan minder snel irritaties ontstaan en zij zullen eerder bereid zijn taken van u over te nemen.

*“Soms wel eens **vervelend** dat ik ziek word. Dat hebben we nu onder controle doordat we in projectteams werken. Als ik een **mindere dag** heb, kan ik weg. Er is **achtervang** geregeld, voor alle collega's als we dat onverwacht nodig hebben.”*

Te ver gaan

Dit is een ander probleem dat voorkomt: mensen met RA gaan soms heel ver om hun werk (zo goed mogelijk) te blijven doen. Misschien geldt dat ook voor u. Vaak komt het leven in het teken van het werk te staan. De werkdagen houdt u vol, maar in de avonden en weekeinden bent u uitgeput. U heeft al uw tijd nodig om voldoende uit te rusten en weer aan een nieuwe werkdag of -week te beginnen.

Het is bijna onvermijdelijk dat u hierdoor problemen krijgt, allereerst met uw partner en andere gezinsleden. Daarbij is zo'n manier van werken op den duur niet vol te houden. U raakt steeds meer uitgeput. De kans dat u steeds vaker en heviger klachten zult krijgen, is bovendien groot.

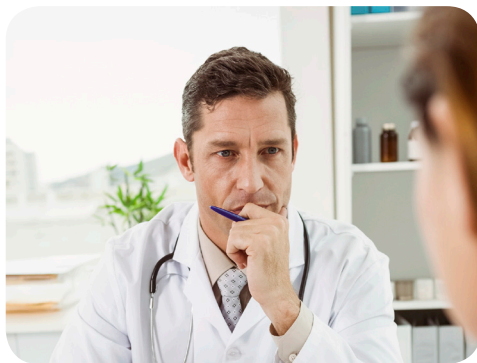
Dat veel mensen met RA op het werk extra hun best doen, is begrijpelijk. Werk is voor veel mensen belangrijk, niet alleen vanwege het inkomen, maar ook omdat ze er plezier in hebben, omdat het ze in contact brengt met anderen en omdat het status en prestige geeft. Het is dan logisch dat u tot het uiterste gaat om uw werk voort te zetten. Toch zal het uiteindelijk niet vol te houden zijn om alles in het teken van het werk te stellen: het zijn doodlopende wegen.

Uitval voorkomen

Als u zich hierin herkent, bespreek dit dan met uw leidinggevende of werkgever. Hij of zij kan u helpen u af te remmen als dat nodig is. Bijvoorbeeld door samen met u afspraken te maken hoeveel uur u werkt in een bepaalde periode en aan welke taken.

Bespreek uw werk ook met de behandelend arts

Als u veel last heeft van uw klachten en werken lastiger wordt, ga dan naar uw arts. Met een goede behandeling en lage ziekteactiviteit kunt u vaak blijven werken. Bespreek met uw behandelend arts wat voor werk u doet en waar u tegen aanloopt. De arts kan in de behandeling rekening houden met mogelijke gevolgen van uw RA voor het werk en andersom. Soms kan de behandeling het verschil maken tussen wel of niet kunnen blijven werken.



Uw arts bekijkt samen met u wat er nodig is om weer (gedeeltelijk) aan het werk te gaan. Het kan zijn dat een aanpassing van uw medicatie helpt om uw klachten te verminderen. Daarnaast zijn er andere oplossingen, bijvoorbeeld leefregels of hulpmiddelen om uw gewrichten te ontzien. Uw arts kan adviezen geven of u doorverwijzen naar een andere hulpverlener, bijvoorbeeld een chirurg, fysiotherapeut of ergotherapeut.

“Voor mijn HBO zorgopleiding moest ik stage lopen. Dit was lastig met mijn RA. Mijn reumatoloog heeft tijdelijk de medicatie verhoogd. Ik heb het gehaald! Wel ben ik, op advies van mijn arts, niet aan het bed gaan werken, maar in een ondersteunende zorgfunctie die minder belastend voor mijn gewrichten is”.

Door de RA kunt u uw werk niet meer goed doen

U kunt door de RA ook praktische problemen tegenkomen. Er zijn veel soorten banen te bedenken die om praktische redenen moeilijk uitvoerbaar zijn voor mensen met RA. Denk bijvoorbeeld aan banen waarbij veel lichamelijke inspanning nodig is. Misschien is het daarom niet mogelijk om uw oorspronkelijke werk te blijven uitvoeren of werk te vinden dat voor u geschikt is.

Dat betekent niet dat u (helemaal) niet meer kunt werken: zie daarover de volgende paragraaf.

“Ik heb het ‘geluk’ dat mijn leidinggevende ook reuma heeft. Zij weet dus precies wat het betekent om af en toe tegen je zin, zonder dat je er iets aan kunt doen, uit te vallen. Als zij ziet dat mijn RA problemen oplevert, zit ze er meteen bovenop.”



Uw werk aanpassen

In het kort

- Er is veel mogelijk om u aan het werk te houden.
- Aanpassen van het werk.
- Een andere baan bij uw huidige werkgever.
- Als u echt niet kunt werken.

Als u uw werk niet meer kunt doen

Het kan zijn dat u door uw RA uw werk niet meer - volledig - kunt blijven doen. Dit betekent niet automatisch dat u uw baan moet opgeven of dat u arbeidsongeschikt wordt verklaard. Vaak zijn er aanpassingen mogelijk, waardoor u toch kunt blijven werken. Uw werkgever is verplicht om actief aan deze aanpassingen mee te werken. Hij of zij zal dat waarschijnlijk ook graag willen: uw werkgever behoudt immers uw kennis en ervaring. Ook van u wordt verwacht dat u meewerkt.

Aanpassen van het werk

De werkgever moet zorgen voor aangepast werk als u het oude werk niet meer kunt doen. Misschien kunt u door de RA niet meer al uw werkzaamheden doen, maar nog wel een gedeelte ervan. Bepaalde taken kunnen dan door collega's worden overgenomen of misschien helemaal vervallen. Het helpt uw werkgever als u aangeeft wat voor werk u graag wilt doen en wat mogelijk is gezien uw gezondheid.

Aanpassen van de werktijd

Veel mensen met RA hebben startproblemen en zijn aan het einde van de dag vermoeid. Voor veel mensen liggen de beste uren tussen 11.00 uur en 15.00 uur. Het is handig als u uw werk zo kunt organiseren dat u van die uren kunt profiteren.

Verder kan het helpen als u de gelegenheid heeft geregeld korte pauzes in te lassen, al is het maar een minuut of vijf. Daarmee voorkomt u misschien dat uw vermoeidheid zich erg opbouwt.



U kunt in deeltijd gaan werken. Dit heeft natuurlijk financiële gevolgen. Als u zelf besluit minder te gaan werken, krijgt u minder salaris. Als u gedeeltelijk arbeidsongeschikt wordt verklaard, krijgt u voor een deel een uitkering. Deze ligt lager dan het salaris.

Aanpassen van de werkplek

Het kan nodig zijn dat uw werkplek wordt aangepast. Misschien heeft u baat bij een rustiger werkplek. Of misschien zijn er aanpassingen aan uw stoel of bureau nodig, zodat uw houding beter wordt. Ook van belang: dat u gelegenheid heeft om afwisselend te lopen, staan of zitten.

Een andere baan bij uw huidige werkgever

Nog een andere mogelijkheid is dat u bij uw huidige werkgever ander werk gaat doen. Dit gaat meestal in overleg met de bedrijfsarts die de werkgever ondersteunt bij de ziekteverzuimbegeleiding. De bedrijfsarts kan adviseren welke werkzaamheden u nog wel kunt doen.

Ander werk bij een andere werkgever

Als u niet bij uw werkgever kunt blijven werken, ook niet in een andere functie, moet u op zoek naar ander werk. Uw werkgever heeft ook de plicht zich hiervoor in te spannen, al dan niet door ondersteuning zoals een re-integratiebureau in te schakelen.

Als u echt niet kunt werken

Het komt voor dat de RA zo ernstig is, dat mensen niet meer in staat zijn te werken. In dat geval vraagt de werknemer bij het UWV een WIA-uitkering aan. Dit gebeurt als ze vanwege de RA langer dan twee jaar niet kunnen werken. Er geldt een strenge keuring en in veel gevallen worden mensen niet volledig arbeidsongeschikt verklaard.

“Mijn werkgever heeft me laten omscholen voor een administratieve functie, gewoon op kantoor. Als verkoper trok ik het gewoon niet meer. Altijd maar onderweg, van hot naar her, en altijd die spanning of ik wel voldoende zou omzetten. Ik kreeg steeds vaker last van aanvallen. Deze functie gaat me beter af. Het zijn geregelde tijden, geregelde werkzaamheden. De spanning is er wel een beetje af, maar voor mij kan dat geen kwaad.”



Solliciteren

In het kort

- Bij een sollicitatie gaat het om uw geschiktheid, niet uw RA.
- In de Wet op de medische keuringen staat dat u niet over uw RA hoeft te vertellen.
- Als u dit wel wilt doen, benadruk dan wat u wel kunt, niet wat u niet kunt.

Solliciteren

Als u (weer) wilt gaan werken of als u een nieuwe baan zoekt, gaat u vroeg of laat solliciteren. Het kan zijn dat hierbij uw RA ter sprake komt, bijvoorbeeld bij het sollicitatiegesprek. Hoe gaat u daar het beste mee om?

Onthoud: het gaat niet om uw beperkingen, maar om uw geschiktheid

Het kan goed zijn om bij een sollicitatie te bedenken dat uw klachten er niet zo veel toe doen. Uw RA heeft op zichzelf immers niets te maken met hoe geschikt u bent voor een bepaalde baan. Het gaat om uw opleiding, uw kennis, uw instelling en uw ervaring. Houd dit altijd voor ogen!

De regel: Wet op de medische keuringen

In de Wet op de medische keuringen staat dat uw gezondheid bij een sollicitatie (sollicitatiebrief, -gesprek) niet mag worden besproken, tenzij uw gezondheid direct te maken heeft met de baan waarnaar u solliciteert. Dat laatste zal niet vaak het geval zijn: u solliciteert tenslotte naar een baan waarvan u denkt dat u er geschikt voor bent, dus u verwacht niet dat uw RA een punt zal zijn.



Aanstellingskeuring

De Wet op de medische keuringen verbiedt ook aanstellingskeuringen. Alleen voor functies met bijzondere medische eisen is een aanstellingskeuring nog toegestaan. Er mag in zo'n geval echter alleen gekeken worden naar zaken die direct met de functie te maken hebben. In de advertentietekst moet bovendien vermeld staan dat een aanstellingskeuring een voorwaarde is.

Als uw RA toch ter sprake komt

In veel gevallen hoeft u in uw sollicitatiebrief niet te schrijven over uw RA. Het is vaak zelfs aan te raden om dit niet te doen, omdat u hiermee de kans kleiner maakt dat u wordt uitgenodigd voor een gesprek. Aan de andere kant: als u een tijd niet heeft gewerkt, zal dit uit uw CV blijken. In dat geval kan het beter zijn tijdens het sollicitatiegesprek een korte toelichting te geven.



In de praktijk blijkt dat er tijdens een sollicitatiegesprek toch naar uw gezondheid gevraagd kan worden, ook als dit volgens de Wet op de medische keuringen niet mag gebeuren. Als u solliciteert terwijl u nog een WIA-uitkering heeft, is deze kans zelfs groot.

Vertellen over uw RA

- Als uw RA gevolgen heeft voor het uitoefenen van de functie, bent u verplicht dit in het sollicitatiegesprek te melden. Bijvoorbeeld: wanneer u bepaalde werkzaamheden niet of niet goed kunt doen door de RA. Bedenk dan van tevoren hoe u dit ter sprake kunt brengen zonder dat dit een grote nadruk in het gesprek krijgt.
- Als u ervoor kiest om iets te vertellen over uw klachten, uw arbeidsuitval of als u het 'gat' in uw CV wilt toelichten, probeer dan vooral uw positieve houding te benadrukken.
- Geef alleen informatie die voor de baan van belang is. Probeer de nadruk te leggen op wat u kunt, niet op wat u niet kunt. Het gaat er immers om waarom u geschikt bent voor de baan. Leg daarom de nadruk op zaken die u goed kunt.
- Vertel een positief verhaal: u bent door de RA een tijd arbeidsongeschikt geweest, maar u bent nu zover dat u weer kunt werken. Benadruk dat u besloten heeft te solliciteren omdat u ervan overtuigd bent dat het werk bij u past en dat u het aankunt. Kortom: maak duidelijk dat uw keuze om te solliciteren weloverwogen is.
- Zorg voor goede referenties. Vraag uw vorige werkgevers - met wie u goed heeft gewerkt - of zij gebeld mogen worden. Zij kunnen vertellen wat voor werknemer u bent en zo de koudwatervrees bij een nieuwe werkgever wegnemen.



- Uw werkgever komt in aanmerking voor ondersteunende regelingen als u arbeidsbeperkt bent en van het UWV een Indicatie banenafpraak heeft gekregen. Dit betekent dat uw (nieuwe) werkgever soms loonkostensubsidie en vergoedingen kan krijgen voor werkplekaanpassingen.

*“Mijn **ervaring** is: als je zelf niet moeilijk doet over je beperkingen, doen anderen dat ook niet. Ik ben **erg laconiek** en heb zo iets van: voor alles is een oplossing. Als je zo'n houding hebt, zullen **anderen ook** niet zo snel problemen zien...”*

Nuttige websites

Voor informatie

www.denkhulpwerkenchronischziek.nl

www.fitforworknederland.nl

www.werkenchronischziek.nl

www.uwv.nl

www.reumafonds.nl

Voor persoonlijk advies

www.nationalezorgnummer.nl

www.reumafonds.nl (per e-mail)

Colofon

Dit Zorgkatern is mede mogelijk gemaakt door Roche Nederland B.V.

Verantwoording

Tekst en productie: Stichting September, Amsterdam

{Eind}redactie: E.H. Coene, H. van Duijn, C. Flens, S. Kollaard

Fotografie: iStockphoto

Vormgeving en opmaak: W. Bron

Met dank aan

Mevrouw T. Raaijmakers, senior programmamanager, Centrum Werk Gezondheid

Belangrijke mededeling!

De informatie in dit katern mag niet gebruikt worden in de plaats van onderzoeken, behandelingen, adviezen, steun, enzovoort, die u van professionele hulpverleners ontvangt. Onderzoek, diagnosestelling, behandeling, verzorging en aanverwante zaken in verband met een ziekte of klacht dienen te geschieden door, of onder supervisie van, op dit terrein geschoolde en erkende professionele hulpverleners (huisarts, medisch specialist, enzovoort).

De informatie in dit katern dient hierbij als achtergrondinformatie. Wanneer u besluit om adviezen en dergelijke uit dit katern op te volgen, doe dit dan altijd in overleg met uw professionele hulpverleners. In overleg met hen kan worden bepaald of deze adviezen van toepassing zijn op uw persoonlijke situatie.

Vrijwaring

Stichting September en alle andere medewerkers aan deze uitgave verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen Stichting September en andere medewerkers op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Stichting September en andere medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bovenbedoelde informatie.

Copyright

E.H. Coene, 2016. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting September en de auteur(s).

Zorgkaternen

De zorgkaternen van Stichting September geven informatie over een bepaald thema rond uw aandoening. Kort, helder en praktisch.

Informatie kan uw aandoening niet genezen. Wel helpt informatie om met de gevolgen van uw aandoening om te gaan.