

A photograph of two women laughing joyfully at an outdoor event. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a grey t-shirt. The woman on the right has short blonde hair, is wearing sunglasses and a white t-shirt, and has her arm around the first woman. The background is blurred, showing other people and greenery.

Werken met reumatoïde artritis? Neem het heft in eigen handen!

- 1 Bespreek je werk met je reumatoloog en reumaverpleegkundige
- 2 Bekijk samen met je werkgever wat je nog wél kunt in je werk
- 3 Bewaak de balans tussen werken met RA en privé
- 4 Bezoek websites met hulpbronnen en informeer jezelf



Samen werken aan een gezondere wereld

Werken met reumatoïde artritis? Neem het heft in eigen handen!

Als je reumatoïde artritis (RA) hebt, krijg je te maken met klachten die je dagelijks leven kunnen beïnvloeden. Zo kun je moeite hebben om je werk te blijven doen. Om hier goed op in te spelen, is het belangrijk dat je zelf het heft in handen neemt!

Tips om aan het werk te blijven

- 1 Bespreek je werk met je reumatoloog en reumaverpleegkundige**
Overleg met je specialist in een vroegtijdig stadium van je RA wat de gevolgen van de behandeling zijn voor je werk. Bespreek ook welke ondersteuning je nodig hebt. Hoe kan je de juiste voorwaarden scheppen om te blijven werken? Wat zijn jouw mogelijkheden en tegen welke problemen loop je aan?
- 2 Bekijk samen met je werkgever wat je nog wél kunt**
Als je klachten door de RA gevolgen hebben voor je werk, ga dan in gesprek met je werkgever. Je mag open zijn over wat je hebt, maar bent daar niet toe verplicht. Natuurlijk wil je werkgever graag weten wat je nog wél kunt. Wat mag hij of zij van je verwachten, wat heb jij te bieden en wat heb jij nodig om je werk goed te kunnen doen? Andere werktijden, meer rustpauzes, een ander soort functie, een andere werkplek? Bereid je gesprek goed voor en draag zelf oplossingen aan. Hier hebben jullie beiden wat aan! De bedrijfsarts kan hierbij ondersteunen, ook als je je niet ziek hebt gemeld.
- 3 Bewaak de balans tussen werken met RA en privé**
Je bent zelf verantwoordelijk voor de bewaking van de balans en het is aan jou om je omgeving daarin mee te nemen. Leg uit wat je situatie is, geef aan wanneer je tegen grenzen aanloopt en hoe je daarmee omgaat. Als je hier moeite mee hebt, ga dan op zoek naar hulp. Denk aan de bedrijfsarts, personeelszaken of een (ervaringsdeskundige) coach.
- 4 Bezoek websites met hulpbronnen en informeer jezelf**
Kijk op websites van organisaties en instanties die zijn gespecialiseerd in het omgaan met RA en werk. Je vindt er zeker advies en tips waar je wat aan hebt. Verder ontdek je welke mogelijkheden jou een steuntje in de rug kunnen geven om aan het werk te blijven.

Hulpbronnen voor RA en werk

Het Reumafonds: is de patiëntenorganisatie voor ruim 2 miljoen Nederlanders met een vorm van reuma en helpt hen om zelf hun kwaliteit van leven te verbeteren. Het Reumafonds geeft voorlichting en advies en maakt zich, samen met patiënten, sterk voor hun belangen bij politiek en zorg.
www.reumafonds.nl

Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland: de landelijke patiëntenorganisatie die zich inzet voor de belangenbehartiging van alle mensen met reumatische aandoeningen, het verbeteren van hun kwaliteit van leven en het versterken van hun positie.
www.reumazorgnederland.nl

Target@Work: dit project bevordert dat werk systematisch aandacht krijgt tijdens het behandeltraject, zodat arbeidsparticipatie met RA verbetert. Op de website staat specifieke informatie voor werkende patiënten met reumatische aandoeningen en voor hun behandelaars en werkgevers.
www.targetatwork.nl

Fit for Work Nederland: biedt werknemers, werkgever en zorgverleners handvatten gericht op aan het werk blijven met een chronische aandoening.
www.fitforworknederland.nl

Reuma Uitgedaagd! zelfmanagement trainingen voor en door mensen met reuma. Het doel van de ReumaUitgedaagd! trainingen is het krijgen en behouden van regie over het eigen leven met reuma. De trainingen worden zowel online, in het weekend als in een midweek gegeven. Werk is een van de onderwerpen die aan bod komen.
www.reuma-uitgedaagd.nl

Reuma en behoud van werk: een brochure met advies over de mogelijkheden hoe je kan blijven werken. Download de brochure via <http://bit.ly/reuma-en-behoud-van-werk> of via de website van het Reumafonds

Zorgkatern Leven met reumatoïde artritis (RA). Kunt u blijven werken?: patiënteninformatie van Stichting September over mogelijkheden om te kunnen blijven werken met RA. De brochure is gratis te downloaden via www.targetatwork.nl/patienten-informatie

Werk en Chronisch Ziek: een website met informatie en tools voor werknemers, ZZP'ers, werkgevers en zorgverleners, aangevuld met ontwikkelingen op het gebied van beleid (overheid, zorg, verzekeringen). Het is een initiatief van Centrum Werk en Gezondheid.
www.werkenchronischziek.nl

Centrum Chronisch Ziek en Werk: ontwikkelt innovatieve diensten rondom ervaringsdeskundigheid, training & participatie. CCZW ondersteunt mensen met inzet van ervaringsdeskundige coaches. Ze werken intensief samen met patiëntenorganisaties.
www.centrumchronischziekenwerk.nl

Youth-R-Well.com: is een stichting die zich inzet voor jongeren van 16 tot 30 jaar met reuma.
www.youth-r-well.com

ReumaMagazine: landelijk blad voor mensen met reuma.
www.reumamagazine.nl

Wet Verbetering Poortwachter: het helpt om je goed te informeren wat je rechten en plichten zijn bij ziekte. In de Wet Verbetering Poortwachter is vastgelegd dat je werkgever de plicht heeft je aan het werk te helpen of te houden als je een vaste baan hebt. Er zijn ook regels voor tijdelijke contracten en uitzendwerk.
<http://bit.ly/FNV-Wet-Poortwachter> <http://bit.ly/UWV-Stappenplan-bij-ziekte>

Deze folder is mede mogelijk gemaakt door Pfizer.



Samen werken aan een gezondere wereld

PP-XEL-NLD-0207