

Werken met RA?

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 ervaren wij, reumatologen, dat patiënten soms moeite hebben om hun werk goed te blijven doen. Om hier goed op in te spelen, is het belangrijk dat je zelf het heft in handen neemt!

Kijk vooral naar wat je wél kunt. Wat zijn jouw mogelijkheden en wat heb jij nodig om aan het werk te blijven? Gelukkig zijn er veel organisaties die voor je klaar staan, zoals het Reumafonds en Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland. Ook is het verstandig zo vroeg mogelijk je werkgever te betrekken zodat jullie samen tot oplossingen kunnen komen.

Om je te helpen aan de slag te blijven, werk te doen dat bij jouw situatie past of om weer aan werk te komen, hebben we een korte vragenlijst gemaakt. Zo kun je kijken waar je nu staat en op welk gebied je eventueel hulp nodig hebt. Als je wilt, kun je de antwoorden bespreken met je reumatoloog of reumaconsulent. Zij helpen je graag verder.

Vragen

1. Hoe ziet jouw werksituatie eruit?

- Ik heb betaald werk
- Ik werk als vrijwilliger
- Ik zou graag betaald werk willen
- Ik zou graag ander soort werk willen
- Ik zou graag meer/minder willen werken
- Ik heb geen werk → [ga naar vraag 8](#)
- Ik ben niet meer in staat om te werken → [ga naar vraag 8](#)

2. Hoe tevreden ben je over de kwaliteit van het werk dat je levert? Wellicht is dit immers beperkt door je RA?

- Heel tevreden
- Matig tevreden
- Niet tevreden

3. Zou je meer uit je werk willen halen?

- Ja, ik vind dat ik meer aankan dan ik nu doe
- Nee, wat ik nu doe sluit aan bij wat ik aankan
- Nee, mijn werk is juist te zwaar
- Dat weet ik niet

4. Wat zou je kunnen helpen om verbetering aan te brengen in je werksituatie?

Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

- Gesprek met mijn werkgever/leidinggevende
- Meer begrip van mijn collega's
- Andere werktijden/flexibele werktijden/kortere werktijden
- Meer pauzes
- Aangepast/lichter werk
- Een leidinggevende of juist meer een uitvoerende functie
- Aangepaste werkplek
- Minder lang achter een bureau/computer zitten
- Andere baan
- Ik ben tevreden zoals het is

5. Wat belemmert jou (eventueel) om je werksituatie te verbeteren?

Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

- Angst dat mijn RA erger wordt
- Vermoeidheid/gebrek aan energie
- Pijnlijke/stijve gewrichten
- Gesprek met mijn werkgever/leidinggevende
- Angst mijn baan kwijt te raken
- Mijn eigen onzekerheid
- Ik weet niet hoe ik dit aan moet pakken
- Ik ervaar geen belemmering
- Anders, _____

6. Sluit jouw RA-behandeling aan bij het werk dat je doet?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

7. Hoeveel vertrouwen heb jij dat je met je RA kan blijven werken?

- Veel vertrouwen
- Matig vertrouwen
- Weinig vertrouwen

Heb je nog vragen over RA en werk? Raadpleeg dan je reumatoloog of onderstaande hulpbronnen.

Voor mensen met RA die geen werk (meer) hebben

8. Hoe graag wil je (weer) gaan werken?

- Heel graag omdat _____
- Liever niet omdat _____
- Niet meer omdat _____

9. Wat beperkt jou om (weer) aan werk te komen?

- Pijnlijke/stijve gewrichten
- Vermoeidheid
- Zelfvertrouwen
- Gebrek aan motivatie
- Ondersteuning/hulp
- Weet ik niet

10. Heb je behoefte aan extra ondersteuning van de reumatoloog of reumaverpleegkundige?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Hulpbronnen voor RA en werk

- Het Reumafonds: www.reumafonds.nl
- Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland: www.reumazorgnederland.nl
- Target@Work: www.targetatwork.nl
- Fit for Work Nederland: www.fitforworknederland.nl
- Reuma Uitgedaagd!: www.reuma-uitgedaagd.nl
- Reuma en behoud van werk: 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? De brochure is gratis te downloaden via www.targetatwork.nl/patienten-informatie
- Werk en Chronisch Ziek: www.werkenchronischziek.nl
- Centrum Chronisch Ziek en Werk: www.centrumchronischziekenwerk.nl
- Youth-R-Well.com: www.youth-r-well.com
- ReumaMagazine: www.reumamagazine.nl
- Wet Verbetering Poortwachter: <http://bit.ly/FNV-Wet-Poortwachter>
<http://bit.ly/UWV-Stappenplan-bij-ziekte>

Neem het heft in eigen handen en zoek de hulp die bij je past.

Deze vragenlijst is mede mogelijk gemaakt door Pfizer.



Samen werken aan een gezondere wereld