

REUMA EN WERK (3)

Werken met reuma is voor veel mensen mogelijk alleen vaak op een andere manier dan je gewend bent. Hoe maak je nu de kans het grootst om plezierig aan het werk te blijven? Er blijken vier succesfactoren te zijn.



Band met je leidinggevende

Het is belangrijk dat er op je werk een veilige sfeer is om zaken bespreekbaar te maken. Je leidinggevende speelt daar een belangrijke rol in. Is er op je werk ruimte je werk en taken anders in te delen of op een andere manier aan te pakken? Maak afspraken met je baas om hiermee te experimenteren.

Slim omgaan met je energie

Bij veel vormen van reuma speelt vermoeidheid, verminderde energie en pijn een grote rol. Dat zijn onzichtbare klachten. Voor je leidinggevende en collega's is het daardoor moeilijk in te schatten wat je wel of niet aankunt. Jij bent de enige die dat aan kunt geven. Leer daar slim mee om te gaan zodat je duidelijk aangeeft welke taken echt te zwaar zijn, bij welke taken je hulp nodig hebt en welke taken geen probleem zijn.

Communiceren met omgeving

Als je band met je leidinggevende goed is en je van jezelf weet hoe je slim met je energie omgaat, is het veel makkelijker uitleggen wat wel of niet gaat. De communicatie met je omgeving verloopt dan een stuk soepeler. Betrek ook je directe collega's erbij. Wees concreet en formuleer positief.

Je behandelt arts

Je huisarts of specialist is geen expert op het gebied van arbeid en gezondheid. Daar zijn onder andere bedrijfsartsen voor. Wel is het fijn als je een arts hebt die (behoud van) werk als een van de behandeldoelen heeft opgenomen in jouw behandelplan. Een behandeld arts die vraagt hoe het op je werk gaat en je kan verwijzen naar mensen die je daarbij helpen.

Heb je hier vragen over? De vragenlijst op ReumaMagazine.nl helpt je op weg. In de vragenlijst staan ook organisaties die je kunnen ondersteunen om te (blijven) werken met reuma.

ANNEMIEK DE CROM HOUDT ZICH AL BIJNA DERTIG JAAR BEZIG MET WERKEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING. WWW.ANNEMIEKDECROM.NL