

ANNEMIEK DE CROM  
CHECKLIST

**WERKEN** met  
**POLY-ARTROSE**

**IN 9 STAPPEN**

NOVEMBER 2019

## INHOUDSOPGAVE

## BLAD

	Inleiding	
Stap 1	Wat is jouw aandoening?	7
Stap 2	Leer je lichaam kennen	7
Stap 3	Wat kost jou energie?	9
Stap 4	Hoe ziet jouw speelveld eruit?	10
Stap 5	Maak je persoonlijke herstelplan	11
Stap 6	Communiceren met je omgeving	13
Stap 7	Wat vind jij belangrijk in je leven?	15
Stap 8	Weer aan het werk	16
Stap 9	Blijven sturen	17
	Wie is Annemiek de Crom	18

## INLEIDING

**Mijn betrokkenheid met het onderwerp werken met reuma begon in 1991. Ik werkte als fysiotherapeut bij een gespecialiseerd centrum van Defensie. Wij revalideerden militairen met ernstige problemen van hun gewrichten, spieren, pezen en banden zodat ze hun vak weer uit konden oefenen.**

Zonder aanleiding raakten in de zomer van 1991 binnen een mum van tijd ineens al mijn gewrichten ontstoken. Als eigenwijze fysiotherapeut wilde ik dat natuurlijk eerst zelf herstellen. Na een paar maanden zonder resultaat toch maar naar de specialist. De diagnose reumatoïde artritis (RA, chronische gewrichtsreuma) was snel gesteld. Toen gebeurde er iets vreemds.

In plaats van collega was ik voor enkele collega's, waaronder mijn baas, ineens een zieke medewerker. Het veranderde de verhoudingen aanzienlijk. Ik werd ziek naar huis gestuurd terwijl ik dat niet wilde. Het wakkerde een vechtlust in mij aan. Ik begon me te verdiepen in mijn rechten en plichten en sprak steeds meer mensen die in eenzelfde situatie zaten. Medisch gezien was er wel begeleiding, mentale begeleiding ontbrak volledig. Terwijl ik die op dat moment het hardste nodig had. Gelukkig werd ik op een gegeven moment wel ondersteund door een maatschappelijk werker die er mede voor zorgde dat ik met parttime werken mijn contract uit kon dienen.

Daarna ging het bij een ander centrum 6 jaar goed. Ook daar hielpen we mensen met dezelfde klachten als in mijn 1e baan. Medisch gezien wisselde goede tijden en slechte tijden elkaar af maar daar wist ik prima mee om te



gaan. Ik merkte dat ik steeds handiger omging met mijn verminderde energie en kon eigenlijk, ook in slechte tijden, doen wat ik graag wilde doen als ik maar een aantal zaken in de gaten hield. Tot er ineens weer een grote opvlamming van mijn reuma kwam.

Op advies van een collega maakte ik een afspraak bij de bedrijfsarts en die adviseerde mij een paar weken rust te nemen. Omdat ik me beroerd voelde, stemde ik daarmee in. Hoe het was gelopen als ik daar niet mee ingestemd had, zal ik nooit weten. Daarna gebeurde er bijna hetzelfde als bij mijn eerste baan. Dat kon ik niet nog een keer opbrengen. Ik besloot op zoek te gaan naar een andere parttime baan.

Ik leerde heel veel over solliciteren met een chronische aandoening. Wat zeg je wel over je gezondheidsklachten, wat niet en nog belangrijker wanneer zeg je het.

Uiteindelijk rolde ik het voorlichters- en communicatievak in. Ik werkte een aantal jaren bij de Reumapatiëntenbond en verkaste daarna voor een functie als manager naar een grote thuiszorgorganisatie. Na een paar maanden kreeg ik weer eens een hele grote aanval. Al mijn gewrichten waren zeer ernstig ontstoken.

Mijn baas was erg bezorgd en stuurde mij naar de bedrijfsarts. Die schrok zich ook een hoedje en wilde mij naar huis sturen. Gezien mijn eerdere ervaringen, weigerde ik dat. Maar na een goed gesprek met bedrijfsarts en mijn leidinggevende besloten we dat ik wel even twee weken er tussenuit zou gaan. Na twee weken nam mijn manager direct contact met mij op.

“Plezierig en gezond werken gun ik andere mensen ook”

Tot mijn verrassing was ik zeer snel weer aan het werk en mijn leidinggevende vroeg of ik het project 'vermindering ziekteverzuim' voor een deel van de thuiszorgorganisatie onder mijn hoede wilde nemen.

Het werd mij in één klap duidelijk waar het vooral in mijn tweede baan mis was gegaan. Gebrek aan communicatie of beter: een hoop miscommunicatie. Met veel onbegrip en frustratie tot gevolg. Daar was bij de thuiszorgorganisatie geen sprake van. Ondanks dat ik behoorlijk ziek was, ging ik met heel veel plezier aan het werk. Mijn leidinggevende en ik hadden ook heel veel contact.

Mijn contract liep af en ik liep al een tijd met het idee rond om voor mijzelf te beginnen. Er was en is een hoop te doen in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening. Toch aarzelde ik. De aarzeling zat in het vangnet.

Wat als het nu eens een keer echt misging. Zolang ik in loondienst zat, kon ik terugvallen op een eventuele uitkering. Als ondernemer met gezondheidsklachten weigeren veel verzekeraars een arbeidsongeschiktheidsverzekering of de premie is zo hoog dat die onbetaalbaar is, of ze sluiten zo veel zaken uit dat ik er sowieso niks aan zou hebben.

Ik werd op mijn wenken bediend. Mijn tijdelijke contract bij een grote cliëntenorganisatie was net afgelopen en er was geen vangnet voor mij op dat moment. En jawel, mijn gewrichten besloten weer te gaan ontsteken. Eigenlijk gebeurde waar ik 'bang' voor was. Ernstige klachten zonder vangnet. Het was net het duwtje wat ik nodig had om voor mezelf te beginnen.

Met een aantal aanpassingen in mijn dagritme kon ik namelijk blijven functioneren. Ik besloot voor mezelf te gaan beginnen om mensen met een



vorm van reuma plezierig en gezond aan het werk te houden of weer te krijgen. Sinds 2008 werk ik met veel plezier in mijn eigen bedrijf.

Plezierig en gezond werken gun ik andere mensen ook. Of het nu om werken in loondienst gaat, je vrijwilligerswerk hebt of aan de slag wilt als ondernemer. Voor alle drie geldt dat jij je ambities op een gezonde manier met je gezondheidsklachten wilt combineren.

Mijn binding met artrose begon in 2013. Ik wilde toen heel graag het traject tot ervaringsdeskundig coach (of participatiecoach) van Centrum Chronisch Ziek en Werk doen. Ik werd gekoppeld aan de Poly-Artrose Lotgenoten Vereniging (P-AL) omdat je vaak artrose krijgt als je lang reumatoïde artritis hebt. Sindsdien help ik veel mensen met artrose en poly-artrose.

In deze checklist vind je 9 stappen wat je zelf kunt doen om gezond en plezierig aan het werk te blijven of weer te komen. Het is geen enkel probleem als je een andere volgorde volgt van de stappen. Pas het toe op je eigen situatie. Als je alle stappen doorloopt, is de kans het grootst dat het je ook lukt om plezierig aan het werk te blijven. Mocht er iets misgaan in je re-integratie of moeite hebben je werk vol te houden? Loop de stappen dan nog eens na en kijk of je iets hebt overgeslagen. Of misschien zie je iets anders over het hoofd.

Het helpt om je bevindingen op te schrijven. Zo krijg je voor jezelf ook meer inzicht en overzicht. En je kunt in de loop van de tijd je eigen ontwikkeling zien en nog eens teruglezen hoe het een paar maanden daarvoor met je was.

Heb je vragen? Neem gerust contact op.  
Hartelijke groet,

Annemiek  
Gecertificeerd Participatiecoach



## STAP 1 | WAT IS JOUW AANDOENING OF ZIEKTE?

Het klinkt misschien als een open deur. Maar weet jij wat poly-artrose precies inhoudt? Zoek antwoorden op de volgende vragen:

- Wat is er aan de hand?
- Wat gebeurt er in je lichaam?
- Welke medicijnen slik je?
- Waar zijn je medicijnen voor nodig?  
Wat doen ze?
- Van welke behandelingen maak je gebruik (bijvoorbeeld fysiotherapie, psychotherapie, coaching of ergotherapie) en wat is het doel daarvan?
- Wat betekent poly-artrose voor je of wat doet dat met je?

Hoe beter je antwoorden op bovenstaande vragen weet, des te gemakkelijker is het dit aan je vrienden, collega's en leidinggevende uit te leggen. Als zij weten wat er met je aan de hand is en wat er in je omgaat, is de kans dat ze je (gaan) begrijpen groter.

Ook ben je waarschijnlijk benieuwd hoe andere mensen met artrose omgaan. Veel informatie over poly-artrose kun je vinden bij [ReumaNederland](#) en bij de [landelijke poly-artrosevereniging](#).

## STAP 2 | LEER JE LICHAAM KENNEN

Er is wat veranderd. Je bent waarschijnlijk sneller moe, hebt last van verminderde energie en (veel) pijn. Het vertrouwen in je lichaam ben je ineens kwijt. Wat kan het nu nog wel en wat niet meer? Onzekerheid kan op de loer liggen. Allemaal heel normaal. Dan is het van belang dat jij je lichaam



weer opnieuw goed leert kennen. Waar reageert jouw lichaam op en hoe reageert het dan?

**De belangrijkste tip: Minder denken en meer voelen.**

Hoe leer jij je lichaam kennen? Neem een paar maal per dag even de tijd om rustig te gaan zitten en niks te doen, bijvoorbeeld 's morgens, 's middags en 's avonds. Doe je ogen dicht of 'staar' lekker voor je uit. Let dan eens op het volgende:

- Je ademhaling. Gaat die snel of langzaam. Adem je met je borst of met je buik. Voel alleen je hoeft er niks mee te doen. Dat je er even aandacht aan schenkt is, voor nu genoeg.
- Wat voel je verder in je lichaam. Pijn? Kou? Warmte? Tintelingen? Zit er spanning ergens in je lichaam? Voel je moeheid, wat voel je precies en hoe uit die moeheid zich?
- Voel je onrustige gedachten? Kijk ernaar en laat die bijvoorbeeld als een wolk voorbijrijven. Je hoeft er niks mee te doen. Je zult merken dat als je dit doet, je gedachten vanzelf minder worden.

In het begin zul je je onrustige gedachten of je moeheid of pijntjes in je lichaam sterker voelen. Die waren er al maar omdat jij er nu aandacht aan schenkt, vallen ze je meer op.





## STAP 3 | WAT KOST JE ENERGIE?

**Kijken naar je batterij. Wat zuigt je leeg en wat laadt jou op? Breng in kaart wat jou negatieve energie kost en wat je positieve energie oplevert. Dit laatste kost je ook energie maar levert je wel energie op en je wordt er blij van. Pak enkele vellen papier, A3 of A4, en je agenda. Schrijf van de afgelopen week alle activiteiten op die je dagelijks hebt gedaan.**

### **Bijvoorbeeld:**

#### **Maandag**

08.00	–	09.00 uur	Aankleden + ontbijten
09.00	–	09.30 uur	reistijd naar werk
09.30	–	12.30 uur	diverse artikelen schrijven
12.30	–	13.00 uur	lunch met wandeling
13.00	–	14.30 uur	teamoverleg

enzovoorts.

- Als je klaar bent, zet je achter alle activiteiten een (groene) plus + als het positieve energie oplevert en een rode min – als het negatieve energie kost.
- Hoe verhouden de plussen en minnen zich dagelijks tot elkaar? En hoe ligt de verhouding als je het over de hele week bekijkt?
- Maak ook eens een overzicht van personen, zowel privé als op het werk. Welke mensen geven je positieve energie en welke putten je uit? Hoe ziet de verhouding eruit?
- Schrijf op wat je opvalt.

Hoeveel plusjes en minnetjes staan er op een dag en over de hele week verdeeld? Hoe ziet de verhouding eruit privé en hoe op je werk?

## STAP 4 | HOE ZIET JOUW SPEELVELD ERUIT?

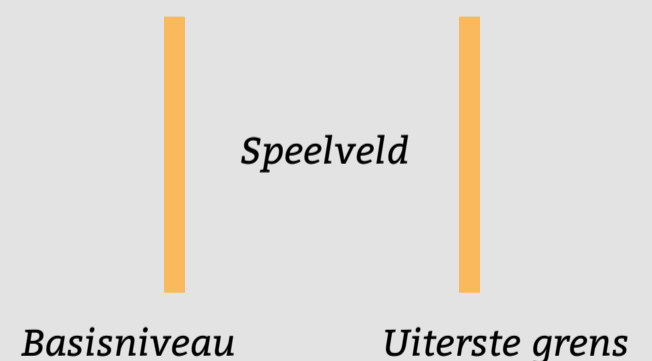
**Je zult vast wel eens gehoord hebben dat je je grenzen (opnieuw) aan moet geven. Maar ja, waar liggen die dan.**

Als je steeds balanceert op het randje wat nog net wel gaat en wat helaas niet, en je op de toppen van je kunnen blijft balanceren, dan krijg je op den duur de rekening gepresenteerd. Meestal in de vorm van meer klachten en dat wil je juist graag voorkomen.

### **Het belangrijkste: stop met balanceren!**

Natuurlijk ga je in het begin wel eens over je uiterste grenzen. Dat is geen enkel probleem. Dat hoort bij het zoekproces en is volslagen logisch. Als je daarna voldoende tijd neemt om daarvan te herstellen is er niks aan de hand. Het is vervelender als je over je uiterste grens blijft gaan, zeker als je daarna geen tijd of ruimte neemt om ervan te herstellen. Dan gaat het mis. Creëer voor jezelf dus een speelveld waarin jij je beweegt. Teken het desnoods op een papier. Zet de uiterste grens in een lijn rechts op het papier en zet links een lijn die fungeert als je basisniveau. Dat is het niveau waarop je geen klachten hebt of als je altijd klachten hebt, waarop je de minste klachten ervaart. Het is het niveau waarop jij je het meest fit voelt. Dan zie je een speelveld ontstaan.

*Houd nu eens een week lang je activiteiten bij zoals in stap 3. Waar zit je met welke activiteit op het speelveld? Hoe ziet jouw speelveld er na een week uit?*





## STAP 5 | MAAK JE PERSOONLIJKE HERSTELPLAN

**Een van de belangrijkste aspecten van werken met poly-artrose is dat je weet hoe je van activiteiten herstelt. Als jij jouw speelveld in kaart hebt gebracht (zie stap 4) dan gaat het erom hoe jij dagelijks op je basisniveau terecht komt. Een handig hulpmiddel is de volgende afkorting: ABOSE.**

### **A van ademhaling**

Als je in een stressvolle situatie of periode zit, let dan vooral op je uitademing, inademen gaat vanzelf. Ga rustig zitten en let eens op je ademhaling. Maak je uitademing langer dan je gewend bent en tot het voor jou nog prettig aanvoelt. Je inademing volgt automatisch. Je merkt dan vanzelf dat je rustiger wordt.

### **B van bewegen**

Als je gestrest bent, gieren de hormonen door je lichaam. Dat is onze oerreactie. Het zorgt ervoor dat je klaar bent om weg te rennen, of te gaan vechten of je bevriest en weet je even niet meer wat je moet doen. De manier om van dat gestreste gevoel af te komen is in beweging te komen. Dan kan de hormoonspiegel weer dalen en keert de rust in je lichaam terug. Het hoeven echt geen intensieve zaken te zijn.

Doe in een hele stressvolle periode liever helemaal geen intensieve (sport)activiteiten. Wandelen, fietsen, in de tuin werken of een aantal malen rustig de trap op en af lopen is al goed. Zoek het liefst een bewegingsvorm waar je ook plezier in hebt.

## **O** van ontspanning

Iedereen ontspant anders. In stressvolle perioden is ontspanning meestal het eerste waar geen aandacht meer voor is. Terwijl het juist dan van groot belang is. Het lijkt een tegenstelling maar hoe meer tijd je inruimt voor ontspanning in stressvolle tijden, des te beter blijf je functioneren.

Doe bij voorkeur iets met je handen, het helpt je je hoofd leeg te maken van (piekerende) gedachten. Bijvoorbeeld in de tuin werken, tekenen of schilderen. Een kleurplaat inkleuren is ook bijzonder effectief.

## **S** van slapen

Iedereen slaapt wel eens een nacht onrustig. Dat is geen probleem. Het wordt pas vervelend als je nachten niet in kunt slapen of prima in slaap valt maar 's nachts wakker wordt en blijft. Anderen stellen hun slaap juist uit omdat andere zaken om meer aandacht vragen. Ze gaan overdag meer slapen omdat het 's nacht slecht gaat en zo ontwikkelt zich een verstoord slaappatroon. Een goede nachtrust is van groot belang. Enerzijds om indrukken te verwerken, anderzijds om je lichaam letterlijk te laten rusten. Het klinkt als een open deur

maar slapen doe je zoveel mogelijk 's nachts. Ga op een vaste tijd naar bed en sta op een vaste tijd weer op. Zo went je lichaam aan een bepaald patroon. Als het voor je herstel toch nodig is overdag te slapen, doe dan zoveel mogelijk hazenslaapjes van 20 tot 30 minuten. Dat is voor lichaam en geest een prima remedie.

## **E** van eetpatroon

Als je je niet lekker voelt, heb je vaak ook geen zin om te eten. De kans dat je dan kiest voor een snelle vaak ongezonde hap is dan net wat groter. Gezond eten is een belangrijke basis voor herstel. Je zult nu ook sneller ervaringen horen van mensen met artrose wat je beter wel of niet kunt eten. Let wel, dat is voor iedereen weer net even anders. Voel hoe je lichaam op je voeding reageert of schakel een professional in die met je mee kijkt welke voeding het beste bij jou past.

Zoek voor jezelf de beste mix van bovenstaande herstelmechanismen. Meer informatie vind je in het e-book '[Reuma in je lijf. 5 eye-openers voor meer energie](#)' of kijk op de pagina '[Fit met reuma](#)'.

**Communiceren. Het lijkt zo gewoon en toch gaat er vaak een hoop mis. Het belangrijkste met blijven werken of weer terugkomen, is dat je in gesprek blijft met je werkgever, je collega's en bedrijfsarts.**

En als je nog niet weet wat je wel of niet aankunt, geef dit aan. In de stappen 1 tot en met 5 heb je al gemerkt dat je, zeker in het begin, aan het zoeken bent wat nog wel kan en wat niet. Hoe je slim met je energie om kunt gaan. Gun jezelf die tijd ook om te experimenteren. Het is alleen wel handig als je omgeving dit weet. Dat voorkomt dat ze zich onnodig zorgen maken of dat ze het raar vinden dat je de ene dag meer kan dan de andere. Een goede voorbereiding is het halve werk. Zorg dat je goed bent voorbereid als je in gesprek gaat met je baas, bedrijfsarts of collega.

1. Weet wie je gesprekspartner is. Het maakt uit of je tegen iemand spreekt die je kent of onbekend voor je is. Is het je direct leidinggevende of een manager daarboven.
2. Wat is het doel van je gesprek? Wat wil je of vraag je van je gesprekspartner? Dat moet duidelijk zijn voor je het gesprek ingaat.
3. Zorg dat je concreet bent. Als je verhaal vaag is dan komt dat sneller twijfelachtig of ongeloofwaardig over. Geef in je voorbereiding antwoord op de volgende vragen:

**Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarom? Hoe?**

4. Formuleer positief. Ons brein heeft moeite met negatieve boodschappen. Je kent het wel: 'denk niet aan de citroen'. Wat zie je nu? Grote kans dat je direct een citroen voor je ziet en zelfs een zure smaak in je mond krijgt. Als je aangeeft dat je het op deze manier niet meer wilt, kan je baas daar weinig mee.

Als je aangeeft ‘ik wil het graag zus en zo’ kan hij of zij daar meer mee. Hij heeft er gelijk een beeld bij. Een ander voordeel als je positief formuleert is dat je je constructief opstelt. Je geeft aan dat je graag meedenkt en naar oplossingen zoekt.

### “Denk niet aan de citroen”

5. Laat weten wat het onderwerp met je doet. Als je iets van je gesprekspartner vraagt, is het wel handig als diegene begrijpt waarom.
6. Spreek je met een onbekend iemand, geef dan even aan wie je bent en wat je doet. Het komt echter vaak voor dat je ervan uit gaat dat je gesprekspartner dit wel weet terwijl dit vaak heel anders blijkt te zijn.
7. Het is handig als je een of meerdere voorbeelden achter de hand hebt als je gesprekspartner meer informatie wil.

De kern van je verhaal staat.

8. Nu rest nog 1 ding. Oefen het gesprek van tevoren. Voor de spiegel of vertel het je partner of een goede vriend(in).

## STAP 7 | WAT VIND JIJ BELANGRIJK IN JE LEVEN?

**Na de diagnose en de tijd die daarop volgt gaan er zaken veranderen in je leven. Het is heel logisch dat je op een gegeven moment anders tegen zaken aan gaat kijken en/of andere dingen belangrijk gaat vinden. Of je krijgt vragen als: wat wil je nu eigenlijk?**

Toch is het handig om te weten wat jij belangrijk vindt of wat je écht wilt omdat dit invloed heeft op de keuzes die je gaat maken. Het helpt je je energie slim te gebruiken. Als je het helder hebt, ga je namelijk geen energie meer steken in zaken die voor jou onbelangrijk zijn.

Ook hier zijn meerdere wegen die naar Rome leiden en de weg naar wat je écht wilt, kan er zeker in het begin nog erg kronkelig uitzien met meerdere zijwegen die je bewandelt. En dat is geen enkel probleem. Enkele zaken die je hierbij kunnen helpen zijn:

- Geef antwoord op de vraag: waar sta jij 's morgens voor op?
- Geef antwoord op de vraag: als geld geen enkel probleem was, wat zou jij dan doen?
- Of maak een visieboard of moodboard.



**Als je er een tijd(je) uit bent geweest, komt er weer een moment dat je weer naar je werk gaat. Je overlegt met je leidinggevende en bedrijfsarts en je maakt afspraken hoe jij je werk weer op gaat bouwen.**

Er zijn grofweg 2 manieren om je werk weer op te bouwen. De ene manier is opbouwen in aantal uren, telkens een paar uur meer werken tot je uiteindelijk weer op je voltallige contracturen zit.

De andere manier is het opbouwen in taken tot je weer op je volledige takenpakket zit. Beide manieren hebben hun voor- en nadelen en is mede afhankelijk van de functie die jij hebt. Een functie op kantoor is anders dan een functie als verpleegkundige.

De meest gebruikte manier is het opbouwen in uren. Stel je hebt een contract voor 24 uur per week verdeeld over 3 dagen. Dan begin je bijvoorbeeld met 2 uur per dag. Na 2 uur werken ga je naar huis. Meestal komt er na een paar weken weer 1 of 2 uur bij. Zo bouw je geleidelijk op naar je volledige 24 uur.

Het voordeel hiervan is dat het duidelijk is hoe veel uur je per week aanwezig bent. Het nadeel is dat je of te weinig doet in de paar uur dat je er bent waardoor je je verveelt of veel te veel doet en dat geeft extra druk. Bij het opbouwen in uren is het lastiger bijsturen wanneer je een terugslag krijgt.

De andere manier is het opbouwen in taken. Je spreekt met je leidinggevende en collega's een aantal taken die bij je functie horen af die jij weer gaat oppakken. Als je daar normaal een week over doet, leg dan de lat in





eerste instantie lager en trek er bijvoorbeeld 2 weken voor uit. Hoe je de taken dan verder uitvoert is aan jou. Bijvoorbeeld een deel thuis en een deel op je werk.

Het voordeel hiervan is dat je echt iets oplevert. Dat je kunt laten zien 'dit heb ik gedaan'. Dat geeft een hoop zelfvertrouwen. Het is ook makkelijker bijsturen als je een terugslag krijgt. Daarnaast is het ook eenvoudiger experimenteren met wat je nu wel of niet aankunt en het is makkelijker communiceren naar je collega's waar je mee bezig bent. Het nadeel kan zijn dat dit veel van je vraagt in de zin van zelf je werk plannen en het verdelen van de werkbelasting.

Houd er ook rekening mee dat als jij je activiteiten weer oppakt je in het begin meer klachten kunt krijgen. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat het te zwaar is, het kan ook zijn dat je lichaam weer moet wennen aan de belasting.

## STAP 9 | BLIJVEN STUREN

**Het kenmerk van poly-artrose is dat je klachten vaak wisselen en je soms een terugslag krijgt zonder dat je kunt achterhalen wat daar de reden van is.**

Met de stappen 1 tot en met 8 ken jij jezelf en je gezondheidsklachten op een gegeven moment zo goed dat je precies weet wat je het beste kunt doen als je eens een terugslag krijgt. Bijvoorbeeld als er wat onverwachts gebeurt. Of hoe je zaken het slimste aanpakt als je van een leuk feest thuiskomt en weet dat je de dag erna meer klachten hebt. De eerste tijd gaat dat met vallen en weer opstaan. Op den duur hoef je er steeds minder over na te denken en blijf je toch goed voor jezelf zorgen. Dat vergt stuurmanskunst, keuzes maken en soms scherp aan de wind zeilen.

**Nog een laatste tip.**

Vraag op tijd hulp en ondersteuning en verzamel mensen om je heen die je op verschillende manieren steunen. Je formeert je eigen dreamteam. Je moet het wel zelf doen maar je hoeft het niet alleen te doen.

WIE IS ANNEMIEK?

**Annemiek de Crom is een veel gevraagd motivatiespreker, participatiecoach voor chronische zieken, trainer, en medeontwikkelaar van diverse trainingen en workshops op het gebied van chronisch ziek en werk.**

Ze heeft honderden mensen met een chronische aandoening weten te inspireren om succesvol en vooral plezierig aan het werk te blijven of te komen. Zij is initiatiefnemer van de training 'Slim omgaan met vermoeidheid'. Een programma dat mensen met een chronische aandoening helpt slim met hun energie om te gaan zodat ze de dingen kunnen doen die zij graag willen doen. Werk of vrijwilligerswerk maakt daar een belangrijk onderdeel vanuit.

Zij publiceert regelmatig in diverse magazines zoals het P-AL magazine en elke maand verschijnen haar prikkelende tips. Als gecertificeerd participatiecoach door Centrum

Chronisch Ziek en Werk, werkt zij onder andere samen met Centrum Werk Gezondheid, Fit for Work NL, ReumaNederland, Poly-Artrose Lotgenotenvereniging, UMC Utrecht, Nederlandse Leverpatiënten Vereniging, Alvleeskliervereniging en Vasculitis Stichting.

Annemiek heeft sinds 1991 reumatoïde artritis (chronische gewrichtsreuma) en kent, mede door haar achtergrond als fysiotherapeut, het klappen van de zweep hoe je gezond en plezierig aan het werk blijft of komt. Lees meer over haar op [www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)

**Voor meer informatie of begeleiding, neem contact op met:**

Annemiek de Crom,  
Mob: 06 - 505 555 26

Email: [info@annemiekdecrom.nl](mailto:info@annemiekdecrom.nl)

Website: [www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)



Gecertificeerd Participatiecoach  
Centrum Chronisch Ziek en Werk.



Lid platform Fit for Work. Sterk voor  
werkbehoud bij een chronische aandoening.