

## IN BEDRIJF

Als je werkt terwijl je ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden de gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Machteld de Roos**

# 6 *‘Wat kan ik doen om een verzekeringsarts helder te maken dat ik maar beperkt kan werken vanwege fibromyalgie?’*

Om een verzekeringsarts of bedrijfsarts duidelijk te maken dat je maar beperkt kunt werken is het handig dat je niet alleen spreekt over fibromyalgie, maar juist je klachten secuur benoemt en vertelt wat daarvan de oorzaak is en wat het voor je dagelijkse leven en werken betekent.

Fibromyalgie is een complexe ziekte. Op de site van FES lees je dat geen twee mensen met fibromyalgie dezelfde klachten ervaren. Pijn, vermoeidheid, stijfheid, slaapstoornissen, darmproblemen, concentratiestoornissen, stemmingswisselingen... Zo kan ik nog wel even doorgaan. Welke klachten ervaar jij?

De diagnose fibromyalgie is slechts een label voor (sommige van) je klachten en zegt dus niets over wat jij persoonlijk aan klachten ervaart en wat je nog wel en niet kunt qua werk. Gooi niet alles op een hoop onder de noemer ‘fibromyalgie’. Ik kom helaas velen van jullie tegen die achteraf ook artrose in schouders en of nek blijken te hebben of juist slaapstoornissen of psychische problemen. En niet in alle gevallen zijn die klachten toe te schrijven aan fibromyalgie.

### Analyse van je klachten

Ga dus bij jezelf goed na welke klachten jij eigenlijk allemaal hebt. En zorg dat je van al je klachten een diagnose krijgt, het liefst van een specialist. Bij veel verschillende klachten vergt het nogal wat tijd, geduld en doorzettingsvermogen om alles helder te krijgen. Maar ook overtuigingskracht. Het komt voor dat een huisarts niet wil meewerken aan een doorverwijzing naar een





### Heb je vragen hierover?

Neem contact op met een van de coaches via [coaches@fesinfo.nl](mailto:coaches@fesinfo.nl). Wil je een coach persoonlijk benaderen, kijk dan op [www.fesinfo.nl/coaches](http://www.fesinfo.nl/coaches)

specialist. Leg dan uit waarom je een diagnose zo belangrijk vindt. Wil je huisarts dan nog niet meewerken, overweeg om van arts te wisselen.

### Waarom is dit belangrijk?

Allereerst is het voor de behandeling van de klachten van belang dat je de oorzaak ervan kent. Artrose vergt namelijk een andere behandeling dan fibromyalgie. Maar voor een bedrijfsarts of UWV-verzekeringsarts kan het ook een andere kijk geven op je wat je nog kunt qua werk en met welke risico's. De bedrijfs- of verzekeringsarts heeft trouwens opdracht om je klachten in beeld te brengen en medisch te objectiveren. Zorg daarom zoveel mogelijk, dat je diagnoses in een medisch rapport genoemd staan. Persoonlijk vraag ik een specialist altijd om een kopie van de brief naar mijn huisarts.

### Begrijp de impact van je klachten

Minstens even belangrijk als een goede diagnose is, dat je zelf helder hebt wat je klachten betekenen voor je dagelijks functioneren. Wat kun je nog wel en tegen welke beperkingen loop je aan? Om daar zicht op te krijgen, adviseer ik je een dagboekje bij te houden van de belangrijkste klachten, en wanneer en bij welke activiteit die optreden. Neem daarin ook bijvoorbeeld een pijnscore op. Dat helpt je te zien waardoor en wanneer je meer of minder pijn ervaart. Zo kwam ik erachter, dat ik steeds maar drie uur rechtop kon zitten en daarna een gigantische bottenpijn in mijn wervelkolom kreeg. Geen pijn die ik onder de noemer 'fibromyalgie' terugzag. Het bleek dan ook dat ik behalve fibromyalgie ook polyartrose in mijn

wervelkolom heb. Maar ik kwam er ook achter, dat ik mijn beste uren in de ochtend had en dat ik 's middags en 's avonds veel minder energie had en veel meer pijn.

### Funciemogelijkhedenlijst

De bedrijfs- of verzekeringsarts moet jou "dagverhaal" vertalen naar wat je qua werk nog wel kunt en wat niet meer. Hij doet dit aan de hand van een zogenaamde funciemogelijkhedenlijst (FML). Een UWV-verzekeringsarts is verplicht om je klachten met dit instrument te vertalen. De bedrijfsarts is dat niet, maar gebruikt deze lijst vaak ook.

De FML is ingedeeld in de volgende rubrieken:

- **Persoonlijk functioneren** – bijvoorbeeld kun je je goed concentreren?
- **Sociaal functioneren** – kun je bijvoorbeeld omgaan met conflicten?
- **Aanpassing aan fysieke omgevingseisen** – dit gaat over tocht, hitte, koude enzovoort
- **Dynamische handelingen** – hoe lang je bijvoorbeeld kunt lopen of staan?
- **Statische houdingen** – hoe lang kun je bijvoorbeeld zitten?
- **Werktijden**

Het is handig om de lijst eens te bekijken. Het kan je op weg helpen met het in kaart brengen van wat je eigenlijk nog wel kunt en wat niet meer.

Een FML is te downloaden via: [www.fesinfo.nl/links](http://www.fesinfo.nl/links)

Let erop dat je medische gegevens en dus ook de FML tussen jou en arts blijven. Ze zijn niet bedoeld voor je leidinggevende of personeelsadviseur. ✨