

IN BEDRIJF

Als je werkt met chronische klachten of ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. In deze rubriek beantwoorden we lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Rinie Geenen** et al, **Ulrike Schmidt**

Werk is belangrijk – maar het moet wel passen

Je hebt fibromyalgie en je wilt werken, maar soms lukt dat niet door klachten. Wat zou kunnen helpen? Een groep onderzoekers onder leiding van professor Rinie Geenen (Universiteit Utrecht) deed hier in 2010 samen met de F.E.S. onderzoek naar. Hun bevindingen zijn nog steeds actueel.

Werk geeft ons de mogelijkheid om mensen te ontmoeten, plezier te hebben en een nuttige bijdrage aan de maatschappij te leveren. Aan de andere kant wordt er over het algemeen ook verwacht dat je werkt. Er wordt gekeken naar je arbeidsvermogen en niet naar wat je niet meer kunt. Werk kan dan ook een last worden als jouw belemmeringen als gevolg van de fibromyalgie te groot zijn of als er op het werk geen rekening wordt gehouden met de beperkingen die het gevolg zijn van de aandoening. Het is dus van groot belang dat het werk 'passend' is, afgestemd op jouw mogelijkheden en beperkingen.

Wat is passend werk?

Om erachter te komen wat passend werk is heeft dr. Rinie Geenen met een team onderzoekers en samen met leden van de F.E.S. al in 2010 onderzocht wat mensen met fibromyalgie hieronder verstaan. In interviews noemden mensen met fibromyalgie 74 kenmerken en nog eens 30 randvoorwaarden voor passend werk. Na analyse hiervan kwamen uiteindelijk tien kenmerken van passend werk bij fibromyalgie naar voren, en zeven randvoorwaarden.



Op basis van de resultaten van het onderzoek is een definitie van passend werk opgesteld vanuit het gezichtspunt van mensen met fibromyalgie.

Deze definitie luidt: 'Passend werk is werk dat qua belasting, flexibiliteit, herstelmogelijkheden, goede werkafspraken en begrip en ondersteuning van collega's en leidinggevenden zodanig is afgestemd op de persoon met fibromyalgie dat deze het werk goed en met voldoening kan uitvoeren, zonder dat het privéleven daar veel onder te lijden heeft. Erkenning en hulp van maatschappelijke instanties en naasten kunnen worden gezien als randvoorwaarden voor passend werk'. Dit is nog steeds even relevant als in 2010.

Meer aandacht voor passend werk

De European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR) heeft recent ook onderzoek gedaan naar passend werk. Een multidisciplinaire taskforce van 25 experts uit tien Europese landen en Canada, onder leiding van de Nederlandse reumatoloog prof. dr. Annelies Boonen van het Maastricht UMC+, formuleerde op basis van uitgebreid literatuuronderzoek en enquêtes overkoepelende principes en aandachtspunten voor het langdurige behoud van betaald werk voor mensen met reumatische aandoeningen.

EULAR benadrukt dat passend werk een gedeelde verantwoordelijkheid is van werkgevers, werknemers en andere betrokkenen en dat werkgevers verplicht worden om actief ondersteuning te bieden. EULAR moedigt hen aan om inclusieve en flexibele werkplekken te creëren en beleidsmakers om de nodige veranderingen door te voeren in beleid. Daarnaast moedigt EULAR werkenden

Cijfers en zo

33% van de werkenden in Nederland heeft een chronische ziekte.

In 2020 had ruim **60%** van de 15- tot 75-jarigen met een chronische beperking (en/of een langdurige psychische aandoening) betaald werk.

Van de mensen zonder een dergelijke diagnose had **82%** procent betaald werk. Vooral 45-plussers met een chronische aandoening werken minder.

met een reumatische aandoening aan te allen tijde te bespreken welke beperkingen zij ervaren. Ook stelde de organisatie een onderzoeksagenda vast waarmee het nut van persoonlijke, individuele ondersteuning van mensen met reumatische aandoeningen bij het behoud van werk hopelijk beter onderbouwd kan worden.

In het *Canadian Journal of Pain* verscheen in 2020 een uitgebreide literatuurstudie naar mensen met fibromyalgie en werk waarin de onderzoekers concluderen dat onderzoeken consequent aantonen dat een aanzienlijk deel van de patiënten met fibromyalgie moeite heeft om aan het werk te blijven. In sommige onderzoeken is sprake van 35 tot 50 procent van de patiënten met fibromyalgie die niet werkten. Een Canadees onderzoek dat in de literatuurstudie geciteerd wordt, heeft het over bijna 70 procent van de patiënten met fibromyalgie die vanwege de aandoening moesten stoppen met werken. Heldere cijfers.

Wat kun je zelf doen?

Als jouw werk te zwaar voor je is, onderzoek dan hoe dat komt. Ligt het aan het werk zelf, komt het door deadlines

of het tempo, of ervaar je onbegrip van mensen op je werk? Welke bijkomende klachten zoals vermoeidheid spelen nog meer een rol? Het helpt als je daar inzicht in hebt.

Uit enquêtes met patiënten komen heel verschillende praktische verbeteringen naar voren zodat mensen aan het werk kunnen blijven, afhankelijk van de werksituatie, hun persoonlijke omstandigheden en de klachten. Sommige patiënten hebben bijvoorbeeld de flexibiliteit om bepaalde taken om te draaien qua volgorde zodat zij lastiger werk (qua concentratie of in fysiek opzicht) kunnen doen op een moment dat ze zich beter voelen. Soms helpt het om de werkplek ergonomisch aan te passen, denk aan een andere stoel of een stabureau als je op kantoor werkt of een pedagogisch medewerker die de kinderen op een tafeltje laat klimmen om ze aan te kleden. Kun je jouw werkzaamheden misschien deels inhoudelijk aanpassen? Of taken delen met collega's? Soms zijn flexibele werktijden een oplossing, of kun je overeenkomen om gedurende de dag wat vaker een pauze te nemen of vaker thuis te werken. Dat soort aanpassingen zijn natuurlijk niet altijd mogelijk. Wees zelf ook creatief. Het is bovendien belangrijk en de moeite waard om open te zijn en te overleggen met je collega's, werkgever of opdrachtgever. En maak bijvoorbeeld ook gebruik van de bedrijfsarts, die je kan adviseren over mogelijkheden.

Over het Paspoort Passend Werk van de F.E.S.

En dan is er ook nog het Paspoort Passend Werk van de F.E.S. dat door de onderzoekers van de Universiteit Utrecht samen met mensen met fibromyalgie is ontwikkeld. Het helpt je in kaart te brengen wat voor jou de allerbelangrijkste zaken zijn wat betreft passend werk. Dat helpt bij het praten over en vinden van passend werk. fesinfo.nl/paspoort-passend-werk 🌟



Bronnen: www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/09/vooral-45-plussers-met-chronische-aandoening-werken-minder, EULAR Points to Consider for designing, analysing and reporting of studies with work participation as an outcome domain in patients with inflammatory arthritis/ A. Boonen et al, Does work have to be so painful? A review of the literature examining the effects of fibromyalgia on the working experience from the patient perspective ?/K. Mukhida, W. Carroll & R. Arseneaul, Characteristics of suitable work from the perspective of patients with fibromyalgia/ M.B. Kool et al., in samenwerking met ervaringsdeskundigen Paulien Vermaas en Miranda de Jong – zie <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22019800/> voor een samenvatting, Patiëntenfederatie.nl