

Over werk

Zijn er tips om aan het werk te blijven met mijn reumaklachten?

Aan het werk blijven met klachten als pijn of vermoeidheid is voor veel mensen met reuma mogelijk. Wel is het vaak zoeken naar wat voor jou werkt en wat bij jou past. De grilligheid van je klachten is bijvoorbeeld iets waar je een manier voor moet vinden hoe je daarmee omgaat op een manier die bij je past.

We hebben een paar tips, zoals:

- Wissel zwaar en licht werk af en zit niet te lang in een houding
- Geef je grenzen aan, maar ook je mogelijkheden
- Neem vaker een korte pauze en pas je werktempo aan
- Overleg met je leidinggevende en collega's hoe jij je werkrooster aan kan passen aan jouw mogelijkheden
- Voorkom dat je werkdruk te hoog word

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Je collega's en leidinggevende zijn belangrijk, blijf met ze communiceren. En communiceer vanuit je mogelijkheden.

Ook geeft de bedrijfsarts je advies over bijvoorbeeld de aanschaf van hulpmiddelen of hoe je met je energie en tijd kunt omgaan. Het is mogelijk, ook als je niet ziekgemeld bent, om een afspraak bij de bedrijfsarts te krijgen.

Denk je iets aan een hulpmiddel te hebben? Vraag advies aan een ergotherapeut, die is vaak aangesloten bij de arbodienst van je werkgever.

Onder bepaalde voorwaarden krijgt je werkgever soms een vergoeding van het UWV voor aanpassingen.

Wat doet de bedrijfsarts als je reuma hebt en je werkt?

Iedere werkgever heeft een contract met een bedrijfsarts. Zo'n bedrijfsarts adviseert jou en je leidinggevende hoe jij aan het werk kunt blijven of weer aan het werk kunt komen als je ziek thuis bent vanwege je reuma.

Je bedrijfsarts kijkt wat er nodig is. Bijvoorbeeld de aanschaf van een hulpmiddel of aanpassing van je werktijden of je taken. Of misschien een combinatie van deze maatregelen. Hierbij werkt hij samen met

andere professionals en een preventiemedewerker.

Je kan bij de bedrijfsarts terecht met je vragen over aan het werk blijven met je klachten. De bedrijfsarts komt misschien ook op de werkvloer langs. Dit alles is dus mogelijk, ook als je niet ziekgemeld bent.

Ben je wel ziekgemeld, dan adviseert de bedrijfsarts over de aanpak. En hij begeleidt jou in de periode dat je ziek bent en als je weer aan de slag gaat. Bijvoorbeeld over het tempo van je werkhervatting en de taken.

De bedrijfsarts heeft beroepsgeheim en geeft dus onafhankelijk van de werkgever advies. Kortom, de bedrijfsarts kan een belangrijk steentje bijdragen aan je gezondheid en om aan het werk te blijven of weer te komen.

Lees meer tips over reuma en werk

Wat heeft de nieuwe Arbowet mij te bieden?

Op 1 juli 2017 is de nieuwe Arbowet ingegaan. Deze wet regelt een betere preventie voor medewerkers op de werkvloer. De bedoeling is om gezondheidsklachten op het werk te voorkomen.

Dit biedt twee nieuwe mogelijkheden voor jou, als werknemer:

- **Het open spreekuur van de bedrijfsarts:**

Je kan, zonder dat je ziekgemeld bent, naar een open spreekuur van de bedrijfsarts. Tijdens zo'n spreekuur overleg je hoe je aan het werk kan blijven als je door je klachten door de reuma moeite hebt gekregen om je werk vol te houden. Samen met de bedrijfsarts zoek je naar oplossingen die bij jou en je functie passen. Zo voorkom je dat je je moet ziekmelden. Je bedrijfsarts mag ook bij jou op de werkplek komen kijken. Dan kan hij zien hoe het op je werk gaat. Vanaf 1 juli is je werkgever verplicht om te zorgen dat dit spreekuur er is. Wil je hiervan gebruik maken? Vraag ernaar bij de afdeling Personeelszaken.

- **Een second opinion bij een andere bedrijfsarts:**

Ben je het niet eens met een beslissing van de bedrijfsarts dan heb je nu de mogelijkheid om een second opinion aan te vragen. Elke bedrijfsarts moet hieraan meewerken, tenzij er 'zwaarwegende bezwaren' zijn. Wat zwaarwegend is, is nogal vaag: het uitgangspunt is wat gangbaar is binnen jouw beroepsgroep. Wil je weten hoe jouw werkgever de second opinion heeft geregeld? Vraag ernaar bij de afdeling Personeelszaken.

Lees meer over reuma en aan het werk blijven

Ik heb binnenkort een gesprek met een medewerker van het UWV. Hoe kan ik terughalen wat we hebben besproken?

Om alle besproken onderwerpen en informatie terug te kunnen halen kun je ondertussen aantekeningen

maken. Maar omdat je je ook moet concentreren op het gesprek, kun je een vertrouwd iemand vragen om mee te gaan en voor jou notities te maken.

Sinds 1 januari van dit jaar is het mogelijk om geluidsopnamen te maken van het gesprek zodat je alles terug kunt luisteren. Je mag dat alleen doen als je akkoord gaat met de spelregels. Je mag de opname bijvoorbeeld niet publiceren, deze is alleen voor jou bestemd, als geheugensteuntje.

Je leest meer over de spelregels bij het maken van geluidsopnamen tijdens het gesprek op uwv.nl.

Ik ben sinds een paar maanden ziekgemeld op het werk. Ik vraag me af hoe het moet als ik weer aan het werk ga. Waar kan ik terecht voor informatie, ondersteuning of advies bij mijn re-integratie?

Voor informatie over je rechten, je plichten en de regels bij ziekmelden en re-integratie kun je meer lezen op UWV.nl. Of kijk op onze site. Voor praktische handreikingen, checklists en handige tips over het omgaan met je klachten op de werkvloer kun je terecht bij Fit for Work Nederland.

Wil je advies of begeleiding bij je re-integratie? Je kunt denken aan de volgende mogelijkheden:

- **Coaching:**

Voor persoonlijke coaching op het gebied van werk en reuma kun je terecht bij het [Centrum Chronisch Ziek en Werk](#).

- **Advies over hulpmiddelen of aanpassingen aan je werkplek:**

De ergonomo of ergotherapeut die in dienst is van de arbodienst kan je daarin adviseren. Vraag het na bij Personeelszaken of bij de bedrijfsarts. Buiten je werk om kun je ook advies vragen aan een ergotherapeut. De huisarts kan je hiernaar verwijzen.

- **Juridische ondersteuning:**

Als je hulp zoekt bij (het voorkomen van) een conflict met je werkgever, of bij het schrijven van een brief of bezwaarschrift kan juridisch advies helpen. Dat krijg je bijvoorbeeld bij je vakbond, je rechtsbijstandverzekering of bij [het juridisch loket](#).

Lees meer informatie waar je ondersteuning kunt krijgen bij jouw werkgerelateerde vraag in de handige werkwijzer van Fit for Work.

Moet ik mijn (toekomstige)werkgever vertellen dat ik reuma heb?

Ben je aan het solliciteren en twijfel je of het verstandig is om te vertellen dat je reuma hebt? Je bent dit niet verplicht, tenzij je van te voren al kunt weten dat je door je klachten ongeschikt bent voor de functie.

Lees meer informatie over solliciteren en reuma

Heb je al een baan en krijg je reuma, dan is het afhankelijk van je situatie of je je werkgever wilt vertellen dat je reuma hebt. Hoeveel klachten heb je tijdens het werk? Heb je last van beperkingen en wat zijn je

mogelijkheden? Wat is het verloop van je ziekte en heb je bijvoorbeeld last van vermoeidheid?

Het kan belangrijk zijn om open te zijn en uit te leggen wat je hebt en wat je kunt. En overleg met je werkgever over wat je nodig hebt om aan het werk te blijven. Vaak kan het met elkaar zoeken naar praktische oplossingen helpen om aan het werk te blijven. Met je werkgever kun je bijvoorbeeld overleggen over:

- aanpassingen aan je rooster
- de mogelijkheid om vaker een korte pauze te nemen
- hulpmiddelen of aanpassingen aan je werkplek
- (gedeeltelijk) andere taken als je eigen taken te zwaar zijn

Het is mogelijk, ook als je niet ziek gemeld bent, om een gesprek te hebben met de bedrijfsarts. Zo'n gesprek kan misschien voorkómen dat je je in de toekomst wél moet ziekmelden. De bedrijfsarts kan namelijk met adviezen komen waar je werkgever en jij nog niet aan hebben gedacht. Vraag aan je werkgever of je een afspraak kunt maken met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts heeft een beroepsgeheim en mag dus alleen met jouw toestemming de situatie bespreken met je werkgever.

Lees meer informatie over aan het werk blijven met reuma

Ik heb een oproep van het UWV ontvangen voor de WIA-keuring. Hoe gaat het gesprek met de verzekeringsarts in zijn werk?

Na de aanvraag voor een WIA-uitkering zal het UWV je uitnodigen voor een gesprek met de verzekeringsarts. Tijdens het gesprek met de verzekeringsarts worden je lichamelijke en psychische klachten besproken. Ook zal de arts je vragen stellen over je dagelijkse leven, je sociale bezigheden of hobby's. En misschien is een kort lichamenlijk onderzoek nodig.

Misschien heeft de verzekeringsarts nog aanvullende informatie van je arts nodig. De verzekeringsarts vraagt je toestemming om die informatie op te vragen.

Het gesprek is bedoeld om je mate van arbeidsongeschiktheid te beoordelen. Daarbij gaat de arts uit van je mogelijkheden én je beperkingen. De arts stelt een zogenaemde lijst met functionele mogelijkheden op.

Lees meer over de WIA-keuring

Ik heb een oproep van het UWV ontvangen voor de WIA-keuring. Hoe bereid ik me voor op het gesprek met de verzekeringsarts?

Nadat je de aanvraag voor een WIA-uitkering hebt verstuurd, krijg je van het UWV een uitnodiging voor een gesprek met een verzekeringsarts. Je kunt je op dit gesprek voorbereiden door bijvoorbeeld van te voren je eigen vragen en opmerkingen te noteren en deze notities mee te nemen. Je hebt in de

aanvraag al aangegeven wat je klachten en beperkingen zijn, herhaal deze in je eigen bewoordingen.

Vraag ook je behandelaar informatie over je gezondheid en je klachten op papier te zetten.

Het is handig een vertrouwd iemand mee te vragen naar het gesprek. Twee horen meer dan één en je kunt afspreken wie zich waar mee bezighoudt.

Lees tips hoe je je op het gesprek kunt voorbereiden

Wat kan ik doen als het UWV mijn aanvraag voor een arbeidsongeschiktheidsuitkering heeft afgewezen?

Als je aanvraag voor een uitkering door het UWV is afgewezen en je het niet eens bent met deze beslissing, dan kun je hiertegen bezwaar maken. Het UWV zal dan op grond van je bezwaar opnieuw een beslissing nemen over je aanvraag.

Je kunt alleen bezwaar maken als je van het UWV een brief hebt ontvangen waar de officiële beslissing in staat. In die brief staat binnen hoeveel tijd je dat moet doen. In veel gevallen is dat binnen zes weken na de datum die op de brief staat vermeld. Je kunt online, met een brief of door het invullen van een bezwaarformulier bezwaar maken. In je bezwaar geef je aan waarom je het niet eens bent met de afwijzing van je aanvraag.

De medische redenen voor je bezwaar, zoals een brief van je behandelaar, stuur je in een aparte bijlage mee. Houd er rekening mee dat je bij de heroverweging van het UWV opgeroepen kunt worden voor een nieuw onderzoek.

Er zijn een aantal regels waaraan je bezwaarschrift moet voldoen. Het kan dus handig zijn om hulp of advies te krijgen, bijvoorbeeld van een juridisch medewerker van je vakbond of je rechtsbijstandverzekering. Je kunt ook gebruik maken van het gratis inloopspreekuur van het juridisch loket. De adressen van het juridisch loket vind je op www.juridischloket.nl. Na je eerste afspraak heb je onder bepaalde voorwaarden recht op een vervolgspraak en verder advies.

Heb je al bezwaar gemaakt en wordt je aanvraag voor een uitkering opnieuw afgewezen door het UWV? Dan kun je hiertegen in beroep gaan bij de rechter. Houd er rekening mee dat hier kosten aan verbonden zijn.

Lees hier meer over bezwaar maken of in beroep gaan tegen een beslissing van het UWV.

Terug naar veelgestelde vragen over leven met reuma