

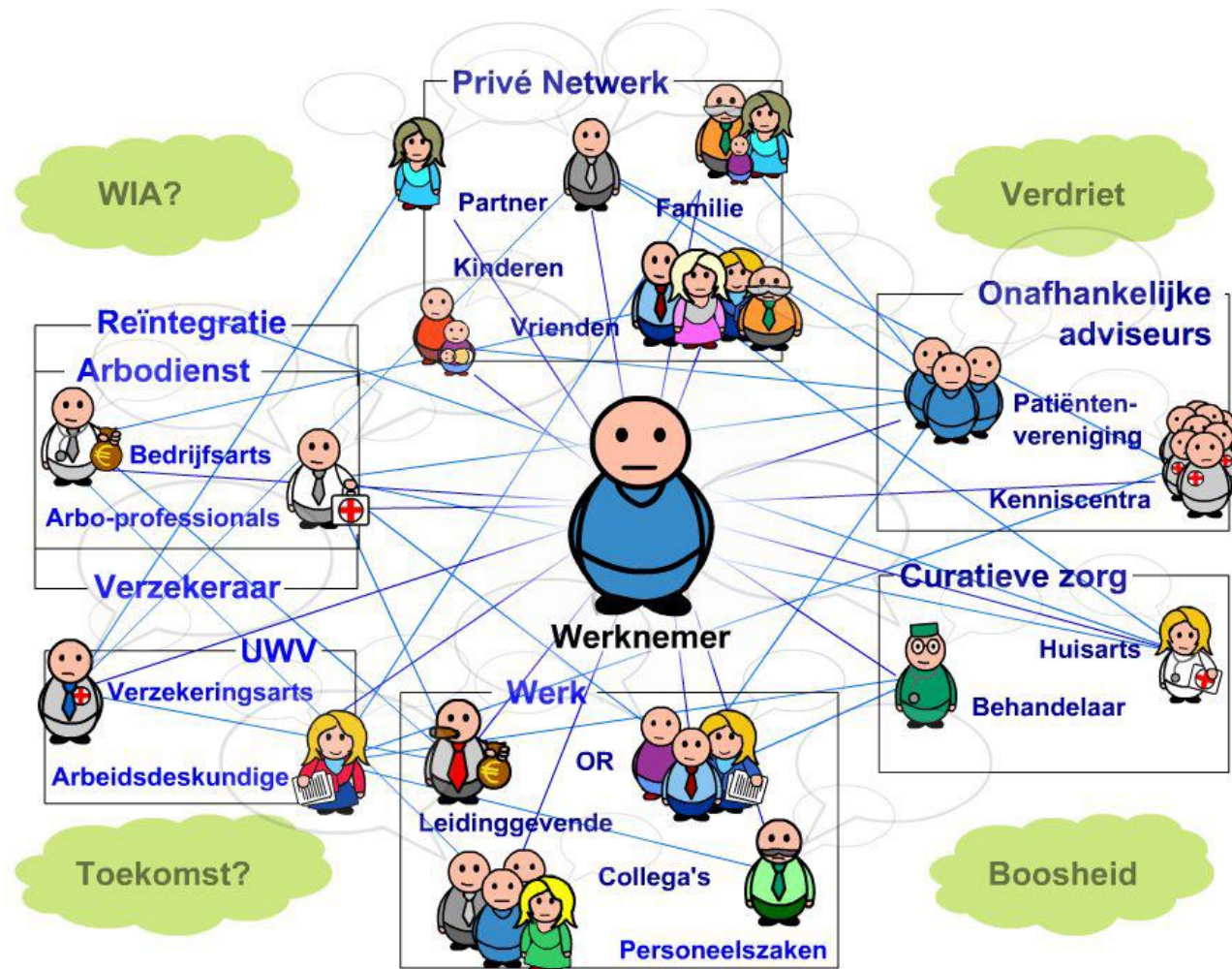
Werken met reuma? Er is meer mogelijk dan je denkt!



Annemiek de Crom

www.annemiekdecrom.nl

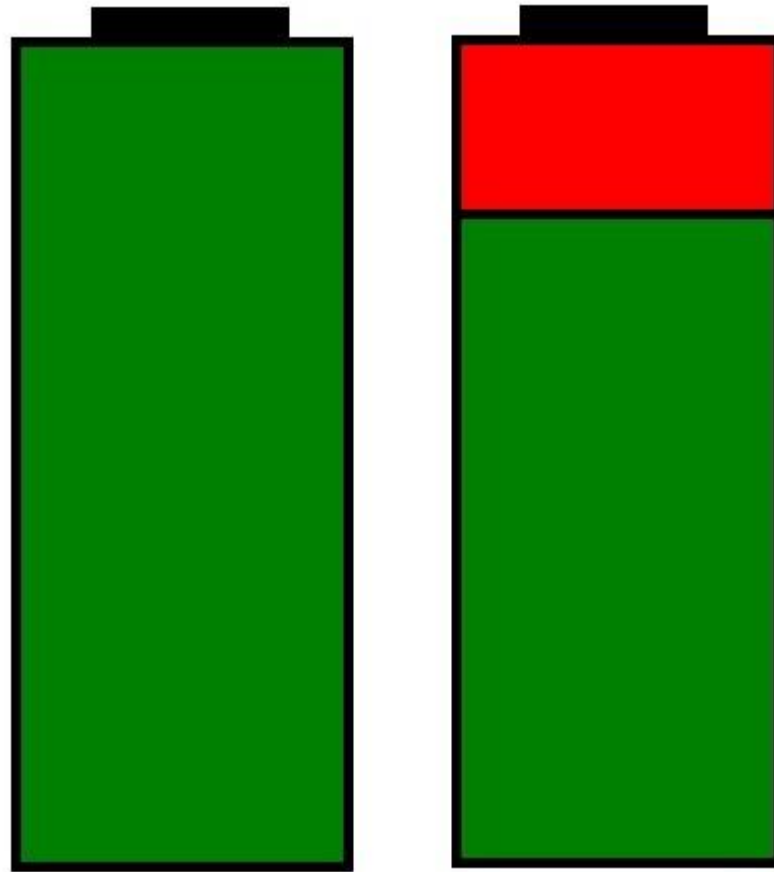
Eigen regie



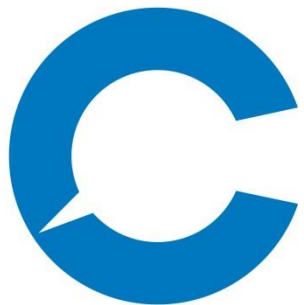
©2008 Sterk naar Werk



Hoe vol is jouw batterij?



Je chronische aandoening / ziekte of andere beperking kost je al een deel van je energie. Daardoor heb je minder energie tot je beschikking in vergelijking met een gezond iemand.



Solliciteren voorbereiding

- Vraag je van te voren af: welke consequentie(s) heeft je aandoening op de functie waarop je solliciteert?
- Kun je alle aangegeven uren werken, zo nee waarom niet?
- Heb je aanpassingen nodig, zo ja welke?
- Als ze jou aannemen, welke voordelen heeft de werkgever dan?



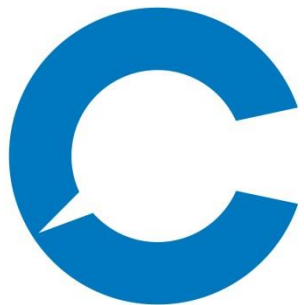
Solliciteren gesprek zelf

- Je hoeft niks over je gezondheidsklachten te zeggen mits het geen consequenties heeft voor je toekomstige functie
- Toekomstig werkgever mag er niet naar vragen
- Zichtbare beperking? Vertel wat je beperkingen zijn en wat je wél kunt
- Onzichtbare beperking? Wacht even af of je door 1^e ronde komt
- Bij 2^e ronde ter sprake brengen, indien nodig, inclusief mogelijke regelingen waar werkgever gebruik van kan maken



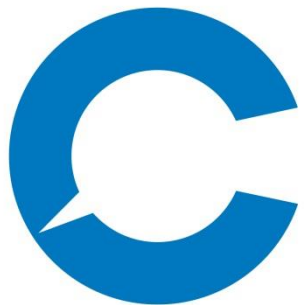
Slim omgaan met je energie

- Grenzen stellen – de ene dag van alles kunnen, de volgende dag niks
- Wat heb je nodig om te kunnen functioneren – zelfkennis
- Experimenteerruimte - mate van flexibiliteit om werk anders te verdelen of aan te pakken



Belangrijkste items voor experimenteren

- Niet de activiteit maar de mate en snelheid van herstel is bepalend.
- Weet jij wat je kan doen om te herstellen



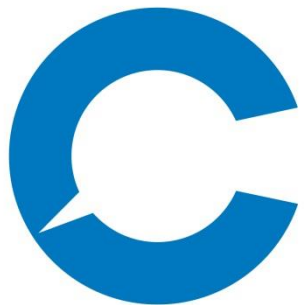
Voorbeelden van experimenten

- Opbouw uren – versus taken
- Geef regelruimte
- Rangschikking in taken van het team
- Gewenning – overbelasting
- Hoe verder in de opbouw hoe meer het draait om details



Communiceren met je omgeving

- Denk om je collega's
- Blijf herhalen op diverse manieren
- Soms willen mensen het niet begrijpen, stop daar geen energie in



Handige websites

- Fit for Work Nederland voor tools en tips www.fitforworknederland.nl of www.werkenchronischziek.nl
- Handicap en Studie www.handicap-studie.nl
- UWV werkscan <http://uwwerkscan.n>
- Wet poortwachter www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/detail/stappenplan-bij-ziekte
- Werken met een beperking, brochures www.werkenmeteenbeperking.nl



Vragen?

Annemiek de Crom

Tel: 033 – 4 751 681 of 06 505 555 26

E-mail: info@annemiekdecrom.nl

www.annemiekdecrom.nl

Download de checklist Werken met Reuma

