AAN HET WERK BLIJVEN MET REUMA

"Gezond aan het werk blijven is enorm belangrijk voor mensen met een chronische aandoening als reuma", weet hoogleraar en reumatoloog Annelies Boonen van het Maastricht UMC+. Ze zet zich al haar hele loopbaan in om mensen met reuma zo gezond mogelijk aan het werk te houden.

In haar eigen ziekenhuis voert Boonen stapsgewijs 'arbeidsgerichte zorg' in voor reumapatiënten. Vanuit haar ervaring met 'gezond werk' is ze ook betrokken bij het onderzoek Fysiotherapie WERKt! Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het Leids Universitair Medisch Centrum in samenwerking met de Hogeschool Arnhem Nijmegen. Het doel van Fysiotherapie WERKt! is onderzoeken of mensen met reuma aan het werk kunnen blijven door een specifiek op werk gerichte behandeling van een fysio- of oefentherapeut.

"Als je mensen met een chronische aandoening vraagt waarom zij het belangrijk vinden om aan het werk te blijven, noemen zij zaken als zingeving, bijdragen aan de maatschappij, persoonlijke ontwikkeling, zelfwaardering, maar ook sociale contacten. Daarnaast is er een economische kant: inkomen zorgt voor financiële zelfstandigheid en zekerheid. En door te werken kunnen mensen bijvoorbeeld hun kinderen iets extra's bieden of met het gezin op vakantie gaan. Dat draagt bij aan de kwaliteit van leven", zegt Boonen.

Ze doet al vele jaren onderzoek naar manieren om mensen met reuma zo goed mogelijk aan het werk te houden. "Dat lukt beter als we erin slagen om de ziekteactiviteit zo laag mogelijk te houden en de algemene gezondheid van patiënten te verbeteren. Maar bij sommige mensen met reuma krijgen we de ziekteactiviteit nu eenmaal lastig onder controle. Verder blijft vermoeidheid vaak een probleem en kunnen gewrichtsbeschadigingen voor lichamelijke beperkingen zorgen."

Volgens Boonen is de beste voorspeller voor de vraag of iemand ongewenst langdurig gaat uitvallen op het werk, de reumapatiënt zelf. "Mensen met reuma ervaren als eerste dat zij hun werk minder goed kunnen doen. Soms hebben zij zich al eens voor een korte periode ziekgemeld. Vaak gaat het om mensen met actieve reuma, die lichamelijk soms minder goed functioneren. Ook hebben ze dikwijls meerdere chronische aandoeningen tegelijk. Zij hebben een lastige baan met veel stress, een moeilijke relatie met collega's of leidinggevenden, of zwaar lichamelijk werk. We zien ook dat veel van deze mensen een beroep hebben waarbij weinig ruimte is voor eigen keuzes. Mensen met reuma hebben vooral baat bij een werkomgeving met ruimere werktijden en meerdere collega's die kunnen bijspringen als dat nodig is. Dat noemen we gezond werk."

"HET OVERGROTE DEEL VAN DE MENSEN MET REUMA DOET HET GOED OP HET WERK"

"We mogen mensen met reuma absoluut niet stigmatiseren als het gaat om werkvermogen of productiviteit op het werk. Het overgrote deel van de reumapatiënten doet het heel goed. Ik pleit wel voor tijdige begeleiding van mensen die door hun ziekte tegen problemen op het werk aanlopen."

In het Maastricht UMC+ stellen reumatologen in de spreekkamer mensen met reuma sinds een aantal jaar standaard de vraag hoe het op het werk gaat. "Toen we daarmee begonnen, gaven veel patiënten als antwoord: 'Dat had u mij eigenlijk eerder moeten vragen'. Als team reumatologie schrokken wij van het grote aantal mensen dat al arbeidsongeschikt was. En het gebeurde onder onze ogen zonder dat wij het doorhadden. Het traject van uitval met de arbodienst en bedrijfsarts liep volledig buiten ons om. We besteden er nu veel meer aandacht aan. Bijvoorbeeld met ondersteuning die gericht is op behoud van werk. Dan moet je denken aan het verbeteren van de conditie via oefentherapie. Aan ergotherapeutische aanpassingen die mensen helpen om beter met de energiebalans om te gaan,

bijvoorbeeld in de combinatie werk en gezin. En natuurlijk aan aanpassingen om het werken zelf makkelijker te maken. Deze ondersteuning is hard nodig, want we zien dat behandeling met alleen medicijnen niet voldoende is. De kloof in arbeidsparticipatie tussen mensen met en zonder reuma blijft bestaan. Sommige mensen hebben extra zorg en aandacht nodig."

Als mogelijke reden voor deze blijvende kloof noemt ze de momentopname van de interventies. "We praten, ondernemen een aantal acties en daarmee is het klaar. Maar reuma is een grillige chronische ziekte die je gedurende meerdere levensfases met je meedraagt. Je zorgt naast je baan eerst heel intensief voor kleine kinderen. Die groeien vervolgens op tot pubers die ook energie vragen en daarna volgt er een periode waarin je voor je ouders op leeftijd klaarstaat. Dat vergt aandacht van je reumateam gedurende het hele beloop van de ziekte en actieve ondersteuning wanneer dat nodig is", denkt Boonen.

Online vragenlijst

Een onderdeel van de studie Fysiotherapie WERKt! is het in kaart brengen van de problemen die mensen met reumatoïde artritis (RA) en axiale SpondyloArtritis (axSpA) ervaren op het werk. Ook willen de onderzoekers graag weten met welke professionals zij deze problemen (zouden willen) bespreken. Hiervoor is een online vragenlijst gemaakt. "Mensen met verminderd werkvermogen willen we een behandeling aanbieden gericht op hun specifieke problemen, zoals vermoeidheid of een slechte conditie. De oefeningen zijn afgestemd op het type werkzaamheden van de persoon. Fysiotherapie WERKt! is heel praktisch gericht. We concentreren ons niet op de oorzaak van de problemen op werk, maar op de oplossing. Om meer te weten te komen over goede oplossingen helpt het als veel mensen deze vragenlijst invullen", aldus Annelies Boonen.

Je vindt de online vragenlijst van Fysiotherapie WERKt! op www.reumamagazine.nl. Invullen kost minder dan 15 minuten.

Hoogleraar en reumatoloog Annelies Boonen: "Mensen met reuma hebben vooral baat bij een werkomgeving met ruimere werktijden en meerdere collega's die kunnen bijspringen als dat nodig is. Dat noemen we gezond werk."

JUDITH URBAN