



TOP 10

Fibromyalgie & Werk

Je hebt fibromyalgie en je wilt werken.
Maar als je problemen hebt met je gezondheid,
kun je je onzeker voelen als werknemer.
Daarom heeft de F.E.S. tien punten opgesteld die
je verder kunnen helpen om op een positieve manier
aangepast werken mogelijk te maken.



1 | WEES EERLIJK TEGEN JE WERKGEVER

Geef aan dat je reumatische klachten hebt, waar je tegenaan loopt en wat je wel/niet kunt. Samen kan je wellicht een oplossing vinden. Vraag je werkgever of er een arbeidsdeskundige langs kan komen om te onderzoeken of er aanpassingen mogelijk zijn zodat je je werk kan blijven doen.

2 | EEN POSITIEVE WERKHOUDDING IS ERG BELANGRIJK

Laat zien dat je graag wilt werken maar dat het soms even niet gaat.

3 | KOM ZELF MET OPLOSSINGEN

Maak gebruik van de mogelijkheden die er zijn, ga actief op zoek. Vraag bijvoorbeeld een ergotherapeut om langs te komen (zit in je basisverzekering / 10 uur). Als je plezier hebt in je werk kan je beter met de pijn omgaan.

4 | PAK OP TIJD JE RUSTMOMENTEN

Dat kan overal. Zoek even een moment en plekje van ontspanning. Stel het alarm van je mobiele telefoon in zodat je op tijd bericht krijgt dat het tijd is voor ontspanning

5 | PROBEER TE VARIËREN

Zorg voor voldoende afwisseling en voor genoeg beweging

6 | KIJK OF JE ANDERS KUNT WERKEN

Als je het je kunt permitteren is minder werken of niet werken misschien ook een optie? Of kijk of thuiswerken mogelijk is

7 | ZORG VOOR BALANS OP DE WERKVLOER

Zorg dat je relatie met je collega's goed is en dat wat je van elkaar overneemt in balans is (doe iets terug met wat in jouw mogelijkheden zit).

8 | SCHAKEL EEN DESKUNDIGE IN

Maak gebruik van ervaringsdeskundige coaches. Zij kunnen je handreikingen bieden

9 | LET OP DE INVLOEDEN VAN THUIS

Zoek thuis naar de juiste aanpassingen, bijvoorbeeld infrarood producten en een goed matras

10 | LAAT HET NIET TE VER KOMEN...

En dat je zo veel last hebt dat je helemaal op bent. Geef op tijd je grens aan, probeer zelf te ontdekken waar je grens ligt.

meer info?

over fibromyalgie en
aangepast werken. Kijk op
de site www.fesinfo.nl