Behandeling

Groepstraining Jobgrip

Jobgrip is een training die gericht is op het zo lang mogelijk behouden van werk, het vergroten van de tevredenheid op het werk of mogelijk het afbouwen van werk.

De training is bedoeld voor mensen met een langzaam progressieve neurologische aandoening. Hiermee bedoelden we een aandoening van het zenuwstelsel die geleidelijk aan verergert. Bijvoorbeeld een spierziekte, de ziekte van Parkinson of MS.

Jobgrip is een groepsprogramma van Tolbrug Specialistische Revalidatie, ontwikkeld door het Radboudumc.

(073) 553 56 00
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Voor wie is deze training bedoeld?

De groepstraining Jobgrip is voor mensen die:

- een langzaam progressieve neurologische aandoening hebben, zoals MS, de ziekte van Parkinson, een spierziekte of mitochondriële ziekte (dit is een ziekte waarbij de energiestofwisseling niet goed werkt);
- tijdens de training minimaal voor 12 uur per week betaald werk doen;
- vragen hebben over hoe ze werk en gezondheid goed kunnen combineren.

De training is bedoeld om zo lang mogelijk en op een gezonde manier te blijven werken. Ook als u juist minder wilt gaan werken, helpt de training om dit goed en in overleg te doen.

Wat doet u tijdens de training?

U volgt 6 bijeenkomsten in een kleine groep, onder begeleiding van 2 arbeidscoördinatoren/ergotherapeuten. Soms sluit ook een bedrijfsarts of gastspreker aan.

Tijdens de bijeenkomsten maakt u samen met de groep een plan. Dat plan helpt u om uw werk zo goed mogelijk vol te houden, aan te passen of af te bouwen. U houdt zelf invloed op uw keuzes. De bijeenkomsten zijn actief en wisselen informatie, oefeningen en gesprekken met elkaar af. U werkt ook aan opdrachten op uw eigen werkplek.

Onderwerpen die vaak aan bod komen:

- de invloed van uw aandoening op uw werk
- in gesprek gaan met uw werkgever of bedrijfsarts
- balans tussen werk en privé
- aanpassingen en regelmogelijkheden op het werk
- leefstijl en energieverdeling
- wet- en regelgeving

- maken van persoonlijke actieplannen

Wanneer is de training?

De training wordt 2 keer per jaar gegeven:

- één keer in het voorjaar
- één keer in het najaar

De bijeenkomsten vinden plaats:

- bij Tolbrug Specialistische Revalidatie (Jeroen Bosch Ziekenhuis);
- aan het einde van de middag;
- om de week, in totaal 6 keer.

Ongeveer 2 maanden na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst gepland. Hierin bespreekt u hoe het gaat en met welke inzichten/aanpassingen u verder wilt.

Wat kost het?

De training valt onder poliklinische revalidatiezorg en wordt vergoed door uw zorgverzekering. Houd wel rekening met uw eigen risico.

Hoe doet u mee?

Om mee te kunnen doen, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of medisch specialist naar de revalidatiearts.

De revalidatiearts bekijkt of Jobgrip goed bij uw situatie past.

Daarna volgt een eerste gesprek (intake) met één van de arbeidscoördinatoren. Samen bespreekt u wat u met de training wilt bereiken (uw persoonlijke doelen).

Meer weten of aanmelden?

Neem gerust contact op met revalidatiecentrum Tolbrug en vraag naar:

- Nienke Spitters
- Irma Tappel

Betrokken afdelingen

Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/tolbrug-revalidatiegeneeskunde)

Code REV-810

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis