

# Werk en MS



Nienke Spitters-Klaassen,  
ergotherapeut/arbeidscoördinator

# Specialistische revalidatie

- Diverse behandeldoelen, bv. kracht, lopen, handfunctie, omgaan met verminderde energie
- Belangrijkste einddoel: maximale participatie
- Participatie = actieve deelname aan de maatschappij
  - Gezin, familie, vrienden
  - Samenleving : cursus, vereniging, vrijwilligerswerk, **betaald werk**

# Belang van werk

Het hebben en behouden van werk is voor de meeste mensen met MS van belang voor een zinvolle dagbesteding en het onderhouden van sociale contacten.

Het hebben van werk draagt bij aan kwaliteit van leven voor mensen met MS

*(Boot, 2009).*

# Arbeidsgerelateerde revalidatie

- Vast onderdeel van het revalidatieprogramma
- Mogelijkheden benutten/rekening houdend met beperkingen
- Adviserende maar géén beslissende rol
- Drie arbeidsmodules;
  - Module arbeid
  - Module arbeidsbelastbaarheidsonderzoek
  - Module Jobgrip

Ik vertel mijn werkgever dat  
ik de diagnose MS heb.



Je bent niet verplicht om op je werk te vertellen dat je MS hebt, tenzij je gezondheid je direct verhindert je werkzaamheden uit te voeren.

Mensen met MS die hun werkgever inlichten over hun diagnose (87%), hebben meer kans om 3 jaar later nog aan het werk te zijn, ongeacht hun fysieke functioneren (Kirk-Brown et al).

Ik heb een goede balans  
tussen werk en privé.



### **Energiemanagement;**

- prioriteiten stellen
- plannen van (preventieve) vaste rustmomenten

### **Regelmogelijkheden/aanpassingen werkplek**

- werktijden/werktaken/werkplek, werkwijze/werkdruk (5W's)
- hulpmiddelen/aanpassingen

### **Communicatie;**

- werkgever, collega's, bedrijfsarts, thuisfront

### **Leefstijl en welzijn;**

- blijven bewegen
- sociale activiteiten/hulp inschakelen

Als ik mijn werk zou  
verliezen, verlies ik ook mijn  
identiteit.

WIE BEN IK?



## **Je werk-identiteit**

Veel mensen halen een groot deel van hun identiteit uit hun werk: “Ik ben een leerkracht” of “Ik ben verpleegkundige”. Het zegt iets over je kennis, je netwerk en je dagelijks ritme. Als je stopt met werken kan dat voelen alsof je een deel van jezelf verliest.

## **Rouw**

Verlies je een dierbare, dan vind je het normaal dat er een rouwperiode volgt. Maar dat is minder gangbaar bij het verlies van een baan. Toch vormt die een deel van je leven, identiteit en zingeving. Een afscheid daarvan leidt ook tot een verwerkingsproces. Want het is niet ‘maar een baan’, het is een groot deel van je leven. Je hebt mogelijk niet alleen die baan verloren, maar ook je toekomstperspectief, die fijne collega’s of je zelfvertrouwen.

Ik weet hoe de zoektocht aan te pakken naar werk, waarbij ik mijn krachten en talenten kan inzetten.



MS-coaches | MSvereniging

Over Libra Arbeidsexpertise

Tolbrug Specialistische Revalidatie

# Vragen die vooraf zijn gesteld

- Werken in de toekomst
- wat gebeurt er wanneer ik helemaal ben afgekeurd, moet mijn werkgever het dienstverband opzeggen, wat als dit niet is gebeurd? hoe zit het met transitievergoeding?
- Wanneer vertel je in een sollicitatieproces over je MS-diagnose?
- Wat kan ik als verpleegkundige hierin betekenen als pat hierover vragen hebben?
- Wat zijn veranderingen in het werken, hoe ervaar je dat?
- Wat is van belang bij het blijven werken?
- Kan het behouden van je werk cognitieve achteruitgang temperen?

# Module arbeid:

- **Informatie** over wet en regelgeving (WvP en WIA); **Loondienst en ZZP**
- Benodigde **arbeidsvaardigheden** in relatie tot eigen functie in kaart brengen (eventueel met extra onderzoek)
- Advies ten aanzien van optimaliseren **balans belasting / belastbaarheid**
- Advies ten aanzien van **communicatie** naar werkgever en bedrijfsarts
- Advies ten aanzien van **voorwaarden** om te starten of een vervolgstap te maken met werkhervatting

# Module arbeidsbelastbaarheidsonderzoek:

- Intensief onderzoek van 4 sessies met 2 deelnemers
- Twee keer 3 uur per week, ochtend- en middagbelasting
- Inzicht in mentale en/of fysieke arbeidsvaardigheden en belastbaarheid
- Inzicht in eigen communicatie en grenshantering
- Geeft advies over beïnvloedingsmogelijkheden
- Prikkelrijke omgeving (deur open, radio, interactie met andere deelnemer, telefoontjes)
- Situaties met werkdruk (extern en intern opgeroepen tijdsdruk)

# Module Jobgrip

## Groepsprogramma bij werkende mensen met een progressief neurologische aandoening met als doel;

- Ondersteunen van werkenden met een progressief neurologische aandoening (bijvoorbeeld MS of Parkinson) om langer naar tevredenheid te werken of het werk naar tevredenheid kunnen afbouwen.
  - Ondersteunen van werkenden, zodat zij beter in staat om zelf te regie te houden over hun werk en afbouw van werk.
- 6 bijeenkomsten van 2 uur over een periode van 10 – 12 weken met een terugkombijeenkomst na 8 weken.

Vragen??