

WERKEN MET REUMA? HET KAN!

Interview met Helga Candel over 'Werken met een reumatische aandoening'

ReumaNet's patiëntexpert tewerkstelling en gecertificeerd Return To Work Coördinator Anja Marchal gaat op zoek naar positieve verhalen rond werken met reumatische aandoeningen.

Vandaag interviewt Anja Helga. Helga is 51 jaar en heeft psoriatische artritis en spondyloartritis. Ze werkt als zorgcoördinator in een rust- en verzorgingshuis..

Hallo Helga, mag ik je vragen om je even voor te stellen?

Ik ben Helga, ik ben 51 jaar en ik ben patiënt-experte bij ReumaNet sinds 2 jaar. Ik heb psoriatische



riatische artritis en spondyloartritis sinds 2006 en ik werk als zorgcoördinator in een rusthuis.

Je bent patiëntexperte. Wat is dat precies?

Ik volgde de cursus patiëntexpert bij ReumaNet omdat ik andere patiënten met reumatische aandoeningen verder wil kunnen helpen. Maar eigenlijk heb ik zelf ook heel veel uit de opleiding geleerd.

Je bent aan het werk in een woon- en zorgcentrum?

Ja, normaal gezien werk ik er 80%. Momenteel werk ik nu eigenlijk 60%. Het voorbije jaar heb ik namelijk veel te veel overuren gepresteerd omwille van Corona en deze overuren neem ik nu een beetje terug.

Het zijn zware tijden geweest. Wat doe jij precies in het woon- en zorgcentrum?

Ik ben verantwoordelijk voor de serviceflats en het dagcentrum. Het dagcentrum is gedurende een jaar gesloten omwille van Covid-19. Nu neem ik ook nog de verantwoordelijkheid op voor een afdeling.

Heb je dan vooral administratieve taken?

Nee, ik werk ook af en toe mee aan bed. Maar minder eigenlijk, omdat mensen echt mee verzorgen fysiek te moeilijk is.

Welke impact heeft psoriatische artritis en spondyloartritis op je werk?

Er zijn dagen dat ik echt te vermoeid ben of dat ik in de voormiddag voel dat het moeilijker gaat. Als ik dan even kan zitten, gaat het wat beter. Maar 's namiddags lukt het me dan niet

meer. Ook als ik teveel pijn heb, probeer ik mijn werkdagen te verschuiven tot het beter gaat.

Is je werkgever op de hoogte van je reumatische aandoeningen?

De dag na mijn diagnose ben ik naar hem gegaan en heb ik het hem verteld. Ik ben daar vrij open in geweest. Ik heb niet zoveel verteld. Hij schrok wel even. Hij heeft er geen problemen van gemaakt.

Voor de diagnose had ik ook wel problemen. Rare dingen zoals een ontstoken scheenbeen. Hij vond dat ook wel raar en dan valt alles gelijk een puzzel in elkaar. Ondertussen heb ik de diagnose zo'n 16 tot 17 jaar en het gaat.

Ik werk al 23 jaar in het bedrijf. Dat ik er vrij lang werk, speelt ook wel in mijn voordeel. Mijn werkgever merkt het soms dat ik last heb en dan zegt hij het me ook wel. Als ik echt te veel last heb, dan zeg ik het hem en dan mag ik vroeger vertrekken. We spreken dit onderling met elkaar af en dat is geen probleem.

Mijn werkgever is ook de directeur van het rusthuis. Ik heb een nauwe band met hem, ook omdat ik als verantwoordelijke werk. Voor mij was de stap dan ook niet heel groot om mijn directeur te verwittigen.

Ik kan aannemen dat, als je in een groot bedrijf werkt, het moeilijker ligt om het direct aan de directie te gaan vertellen.

Toch vind ik het belangrijk dat je de leidinggevende verwittigt. Dat helpt je verder.

Wat zou jij aanstippen als de succesfactor op het werk, dewelke het werk het meest aangenaam of haalbaar maakt?

Het delen met je collega's. Je moet niet te veel vertellen of je helemaal bloot geven, maar wel gewoon zeggen dat je een reumatische aandoening hebt. Dat helpt. Het gewoon delen en dan hebben ze daar ook wel begrip voor.

Het delen heb ik vooral geleerd sinds ik patientexperte ben. Voordien deed ik dat eigenlijk heel weinig. Je moet je eigenlijk niet beschaamd voelen dat je reuma hebt, deel met elkaar en zo krijg je begrip terug.

Meestal als ik een mindere dag heb, zeg ik dat het minder goed gaat en dat ik pijn heb en dan houden ze daar wel rekening mee. Ze gaan mij dan niet vragen om te helpen. Ik ga dan eerder

zeggen dat ik wil helpen en zij geven dan aan iemand anders te zullen roepen voor hulp.

Zijn er nog tips die je wil meegeven aan andere werkgevers of werknemers?

Ik vind dat werkgevers er open voor moeten staan. Het zou jammer zijn dat je niet meer zou kunnen werken omdat je een reumatische aandoening hebt. Het is niet omdat je dat hebt, dat je afgeschreven bent.

Voor ons als patiënt is het ook belangrijk om te kunnen verder werken. Ook al is dat niet voltijs; het geeft meer eigenwaarde aan jezelf.

Als je ziek thuis bent, voel je je meer buiten de maatschappij. Werk zorgt ervoor dat je je er terug meer bij voelt horen.

Ik vind het heel belangrijk om als patiënte met reuma verder te kunnen werken.

Naar andere werknemers toe wil ik echt aanraden om het te zeggen. Je hoeft niet in detail te treden, maar zeg het gewoon aan je collega's. Heb je een mindere dag, dan zien je collega's dat er iets aan de hand is en weten ze niet goed wat. Soms begint dan de fantasie te spelen. Je kan beter best gewoon eerlijk zijn. En dat geeft ook steun aan jezelf.

Dank je wel, Helga!

Dit verhaal is een onderdeel van een reeks interviews rond werken met reumatische aandoeningen:

www.reumanet.be/actueel

Meer weten?

Ook jouw verhaal vertellen?

anja@reumanet.be

www.reumanet.be/werken-en-reuma

