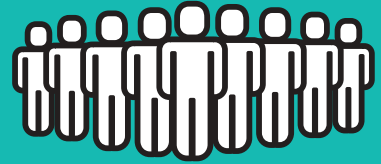


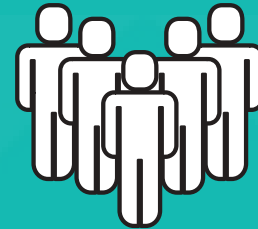
Werken met reuma

Ook met reuma kun je 100% werken!

Reuma: wat is het?

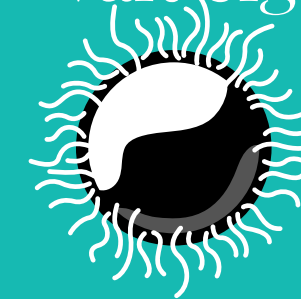


1 op de 9 mensen
heeft reuma
(1,95 mln)



Bij 4 op de 5
is reuma niet
zichtbaar

Oorzaak =
afweersysteem
valt eigen gezonde
aan



Chronisch =  3 maanden

220.000 heeft
chronische reuma

Er zijn  vormen van reuma

Ontstekingsreuma =
1 van de 5

Prognose =



Reuma: behandelingen



Pijnstillers,
als paracetamol



Ontstekingsremmers,
als naproxen, ibuprofen



DMAR's,
onderdrukken het
afweersysteem



Fysiotherapie:
oefen- & hydrotherapie
of massages



Psycholoog:
leren omgaan
met reuma

Reuma: klachten



Ontstekingen in gewrichten, spieren, pezen of organen



Beperkte beweging



(Ochtend)stijfheid



Chronische vermoeidheid



Grilligheid: elke dag is anders



bijwerkingen medicatie: ziek, misselijk, moe

Reuma: werk



Pas werkinhoud aan



- 1** Ontstekingen + beperkte mobiliteit
→ fysiek minder zwaar werk
- 2** Ochtendstijfheid
→ verander werktijden



Pas woon-werk verkeer aan



- beperkte energie + beperkte mobiliteit
→ reizen beperkt: gehandicapte parkeerplaats of carpoolen



Pas werkplek aan



- Ergonomische aanpassingen
→ handsfree bellen of aangepaste bureaustoel

Reuma: hulp

Steun van collega's
heel belangrijk!



Accepteer en heb begrip!

Soms hulp nodig:
→ Dan zal ik dit vragen

Elke dag is anders

Begrijp je iets niet?
Vraag!

VRAGEN?

**Meer info kun je vinden op
www.reumaleeft.com**