

Welke factoren hebben invloed op werken met MS?

32

MIENSEN 3 · 2020

‘Een groot aantal mensen met MS stopt vroegtijdig met werken. Met de juiste begeleiding en goede samenwerking tussen zorgverleners, werknemer en werkgever is het echter mogelijk om langdurig aan het werk te blijven met MS.’ Een artikel met deze strekking verscheen begin dit jaar in het tijdschrift Quintesse voor bedrijfs- en verzekeringsartsen.

MET DANK AAN TIJDSCHRIFT
QUINTESSSE VOOR HET
OVERNEMEN VAN DELEN VAN
DIT ARTIKEL.

DOOR ELLEMIEKE DE WOLF, FOTO'S 500WATT

Den met MS?



Een Australische studie onder 1.135 mensen met MS vroeg deelnemers over een periode van vier jaar waarom ze zouden stoppen met werken. Aan het eind van die vier jaar was 56% gestopt. Als reden om te stoppen werd vermoeidheid het meest genoemd (69,5%), gevolgd door fysieke problemen met benen of voeten (43,8%)

of armen of handen (39,4%), moeite met het geheugen, concentratie of denken (36,7%), problemen met de balans of duizeligheid (31,2%) en gevoeligheid voor hitte (30%).

Invloed van symptomen

Veel studies naar werken met MS richtten zich tot nu toe op fysieke beperkingen. Maar fysieke beperkingen zijn niet de enige reden om te stoppen met werken of minder te gaan werken. Uit meerdere studies is naar voren gekomen dat hierbij vermoeidheid het grootste knelpunt is. De laatste jaren is er toenemende aandacht voor cognitieve problemen bij werkende mensen met MS. Cognitieve problemen kunnen al vroeg optreden en uiten zich met name in een vertraagde informatieverwerking, geheugenproblemen en een verminderd vermogen tot plannen en organiseren. Uit Amerikaans onderzoek bleek dat mensen met MS niet vaker gebruik

Veel studies naar werken met MS richtten zich tot nu toe op **fysieke beperkingen**

maakten van cognitieve hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld uitgeschreven instructies dan andere werkenden. Blijkbaar zijn er geen unieke cognitieve hulpmiddelen voor mensen met MS. Hier ligt een kans om deze te ontwikkelen en

aan te bieden. Denk bijvoorbeeld aan het aanleren van strategieën om beter te leren omgaan met de ervaren cognitieve beperkingen.

Ook onzichtbare symptomen spelen een grote rol bij het werkfunctioneren. Veel mensen met MS ervaren bijvoorbeeld depressieve gevoelens (twee tot vijf keer zoveel als in de gezonde populatie) en angst. Het is belangrijk dat zowel jijzelf als je werkgever aandacht heeft voor veranderingen in je mentaal welbevinden. Kamp je met depressieve gevoelens, dan kun je baat hebben bij cognitieve gedragstherapie. Daarnaast kunnen interventies gericht op het verbeteren van je zelfwerkzaamheid en het omgaan met problemen en stress je helpen.

Invloed van werkgerelateerde factoren

Ook de aard van het werk zelf heeft natuurlijk grote invloed. Onderzoek hiernaar laat echter tegenstrijdige resultaten zien. Uit meerdere studies blijkt dat de kans op uitval groter is bij



banen waarbij meer mobiliteit, fysieke kracht en handmatige precisie worden vereist, maar niet alle studies vinden dit effect. Ongeacht het type werk hebben ook factoren als moeite met woon-werkverkeer, geen flexibele uren en moeite met lang staan een negatieve invloed op werkbehoud. Een recente studie toont aan dat mensen die op hun werk vertellen dat



CARLA VAN GAMEREN is zelfstandig ondernemer en sportlerares. Carla: 'Tot mijn 29e zat ik in de Nederlandse judoploeg. Toen ik daar dertig jaar geleden mee stopte, stortte ik mij helemaal op het lesgeven. Ik gaf judo, zwemmen, aerobics, eigenlijk alles behalve ballet. Nadat ik 20 jaar lang last had gehad van wat ik dacht dat oude sportblessures waren, kreeg ik acht jaar geleden een zware schub. Het heeft me toen maanden gekost om weer 'redelijk normaal' te lopen en functies terug te krijgen. De MS

heeft zich bij mij genesteld in de linkerkant van mijn lijf. Ik heb een hele rits klachten, maar dat kun je omdenken! Ik heb methodes ontwikkeld die mij een heel eind brengen. Als ik nu bijvoorbeeld spinning of aerobic geef, zweep ik de deelnemers verbaal op en zeg: "Als jullie eerder stoppen dan ik, klopt er iets niet". Op een slechte dag zou ik een hele les mondeling kunnen geven. Door mijn jarenlange ervaring kom ik daar een eind mee; ik kan heel goed vertellen hoe ik wil dat de deelnemers een oefening uitvoeren.'

ze MS hebben, drie jaar later nog steeds werken. Het erkennen van problemen op het werk leidt tot meer aanpassingen en sociale steun, hetgeen kan voorkomen dat je je baan verliest. Of je op je werk vertelt of je MS hebt, hangt vaak af van hoe lang je voor een werkgever werkt. De mate van openheid tussen jou en je werkgever is hierin van belang. Mensen met MS hebben behoefte aan een werkgever die compassie toont maar ook realistisch is. Dit kan je helpen om niet over je grenzen heen te gaan.

Waarde van werk

Werk zorgt niet alleen voor inkomen. Het draagt ook bij aan je identiteit en je deelname aan de samenleving. Om aan het werk te blijven, is het belangrijk dat je je werk als waardevol deel van je leven ziet en niet als een last ervaart. Werk moet duurzaam zijn. De Vragenlijst werkwaarden meet waardevolle aspecten van werk, zoals of je je kennis en vaardigheden kunt gebruiken en ontwikkelen en of je betrokken bent bij beslissingen. ■



Half mei hield MS-coach Tamara Bijleveld een online presentatie over Werken met MS. Aan de orde kwamen onderwerpen als de Wet verbetering poortwachter, re-integratie en de meerwaarde van coaching.

Veel mensen met MS hebben moeite om hun werk vol te houden, aldus Tamara. Vaak is het lastig om grenzen aan te geven. Wat doe je dan? Kijk altijd naar nieuwe mogelijkheden en denk in oplossingen. De bedrijfsarts is de schakel naar jouw werk. Schakel hem of haar in voor dat wat jij moeilijk vindt om te vertellen. Je hoeft bij je sollicitatie niet te vertellen dat je MS hebt. Zorg dat je op basis van je talenten en ervaring wordt aangenomen. Je bent niet MS! Als je aanpassingen nodig hebt, kun je dat in tweede instantie aankaarten.

Tamara adviseert je om te kijken naar:

- Reële belasting
- Urenverdeling
- Belasting en belastbaarheid
- Draagkracht en draaglast
- Arbeidsaanpassingen
- Goed herstel energiebalans
- Lifestyle en voeding
- Taakaanpassingen
- Vergroting weerbaarheid
- Feitelijke of opgelegde werkdruk

Via www.MSwerkloket.nl kun je de presentatie van Tamara teruglezen.