

## Fibromyalgie en werk

**Als je fibromyalgie hebt, probeer je een zo 'normaal' mogelijk leven te leiden. Toch is het soms niet vanzelfsprekend om gewoon te werken of te studeren.**

### Waar kun je tegen aan lopen?

Fibromyalgie kan klachten geven zoals pijn, stijfheid en vermoeidheid. Deze klachten kunnen invloed hebben op hoe je je kunt concentreren of hoe je kunt bewegen. Soms begrijpen collega's of je leidinggevende misschien niet zo goed waar jij mee te maken hebt. Hoe ga je daar dan mee om?

### Adviezen voor op het werk

- Blijf zoveel mogelijk aan het werk. Het is belangrijk voor je sociale netwerk en voldoening en ook om prettig bezig te zijn;
- Let op dat je jezelf niet overbelast;
- Ga in gesprek met je leidinggevende en collega's als de huidige manier van werken niet meer passend is. Overweeg daarnaast overleg met arbo- of bedrijfsarts.
- Vaak kun je met (kleine) aanpassingen nog steeds heel waardevol zijn. Denk hierbij aan:
  - Aanpassingen aan en om de werkplek. Denk hierbij aan ergonomische toetsenbord, een ander bureau of bureaustoel, of een andere plek zodat je minder afstand hoeft te overbruggen;
  - Laat een werkplekonderzoek doen, dit kun je aanvragen bij je werkgever;
  - Andere werktijden;
  - Overgang naar lichtere werkzaamheden;
  - Meer rustmomenten;
  - Minder uren werken.

Je bent wettelijk niet verplicht om te vertellen over je aandoening. Toch kan openheid je helpen om zo lang mogelijk aan het werk te blijven. Zo kun je aangeven wat je nodig hebt en kan je leidinggevende meedenken over welke aanpassingen er gedaan kunnen worden.

Het is belangrijk om jouw aandoening en eventuele beperkingen bespreekbaar te maken. Door te blijven werken op een manier die bij jouw mogelijkheden past, kun je voldoening blijven houden uit jouw baan of studie.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

**Meer informatie:**

<https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/>

<https://www.steunpuntuitkeringen.nl/>

<https://www.uwv.nl/particulieren/index.aspx>