



## INHOUD OEK-Gids december 2018

### Vereniging

Wie	Wat	Waar
<b>Neurofibromatose Vereniging Nederland</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contacttelefoon: Ervaringsdeskundige vrijwilligers neurofibromatose</li> <li>Ervaringskennis over NF en werk. NB: De NFVN wil je met deze tips ondersteunen, maar adviseert om psychische of maatschappelijk ondersteuning te zoeken, bijvoorbeeld een revalidatiearts. (Zie Zorgstandaard NF1 : 3.6.2. begeleiding, blz. 67 <i>mensen met NF met meerdere beperkingen die daardoor hun werk/functie niet meer kunnen uitoefenen, kunnen begeleiding krijgen van loopbaanbegeleiders uit de diverse kennis-, expertisecentra en organisaties.</i>)</li> <li>Ervaringskennis over NF en vermoeidheid. NB: De NFVN adviseert om bij sterk verergerende vermoeidheidsklachten contact op te nemen met een medisch behandelaar en dat goed te laten onderzoeken.</li> </ul>	<a href="http://neurofibromatose.nl/contact/contacttelefoon/">http://neurofibromatose.nl/contact/contacttelefoon/</a> <a href="http://neurofibromatose.nl/assets/uploads/files/Ervaringskennis_over_NF_en_werk.pdf">http://neurofibromatose.nl/assets/uploads/files/Ervaringskennis_over_NF_en_werk.pdf</a> <a href="http://neurofibromatose.nl/nieuws-detail/zorgstandaard-nf1-is-nu-beschikbaar">http://neurofibromatose.nl/nieuws-detail/zorgstandaard-nf1-is-nu-beschikbaar</a> <a href="http://neurofibromatose.nl/assets/uploads/files/Ervaringskennis_over_NF_omgaan_met_vermoeidheid.pdf">http://neurofibromatose.nl/assets/uploads/files/Ervaringskennis_over_NF_omgaan_met_vermoeidheid.pdf</a>

### Gezondheid

Verwijzingen Gezondheid		
Gezond leven met een chronische ziekte of aandoening		
Verwijzing	Omschrijving	datum
<a href="https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/">https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/</a>	'Positieve Gezondheid' gaat uit van het feit dat gezondheid te maken heeft met alle levensgebieden. Er is een score-instrument waarop je op verschillende dimensies kunt scoren hoe je gezondheid er	2015

	uit ziet: op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, de spiritueel-existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijk participeren en dagelijks functioneren.	
<a href="https://www.dearbeidsparticipatietool.nl/">https://www.dearbeidsparticipatietool.nl/</a>	Hoe zorg je ervoor dat je gezond leeft, ook als je werkt? Dat lees je op deze site, gericht op 31 chronische aandoeningen. Met info en tips over bewegen, gezond eten en het voorkomen van stress of schouder- en nekklachten.	2014
<a href="http://www.fitforworknederland.nl/">www.fitforworknederland.nl/</a>	Fit for Work is een actief platform dat zich sterk maakt voor een nationale aanpak gericht op werkbehoud bij een chronische aandoening. Fit voor Work biedt: tips, handreikingen, checklists en werkwijzers voor: * werknemers om aan het werk te blijven met een chronische aandoening; * werkgevers en leidinggevenden om samen met de werknemer oplossingen te bedenken die het mogelijk maken dat werknemers met een aandoening het werk volhouden; * artsen, zorg- of hulpverleners om in hun werk voor patiënten zorg én werk beter te verbinden.	2016
<a href="http://werkenchronischziek.nl/">http://werkenchronischziek.nl/</a>	Deze website is een initiatief van <b>Centrum Werk Gezondheid</b> met als doel om: *Overzicht te bieden van wat zoal beschikbaar is rond werken met een chronische aandoening *Voor werknemers, ZZP'ers, werkgevers, zorgverleners en andere geïnteresseerden	
<b>Wat te doen als je door ziekte je werk langere tijd niet kunt doen</b>		
<a href="http://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/detail/stappenplan-bij-ziekte">www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/detail/stappenplan-bij-ziekte</a> .	Als je door ziekte je werk langere tijd niet meer kunt doen, dienen jij en jouw werkgever zich ervoor in te zetten dat je binnen jouw mogelijkheden weer aan het werk gaat. Klik op stappenplan.	
<a href="http://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/bijna-2-jaar-ziek-wia/">www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/bijna-2-jaar-ziek-wia/</a>	Uiterlijk in de 93 <sup>e</sup> week dat je ziek bent, kun je een WIA-uitkering aanvragen. Op deze website vind je het aanvraagformulier.	
<a href="https://kankerenwerk.nl/">https://kankerenwerk.nl/</a>  <i>PS: deze informatie is voor álle mensen met ziekte relevant.</i>	Bij Informatie voor werknemers & werkzoekenden vind je alle informatie die van belang is. Bij Tools & Workshops vind je de Inkomens-risicoscan: in drie korte stappen zie je de gevolgen van arbeidsongeschiktheid en werkloosheid en de e-learning 'zelfstandig ondernemen' of 'effectief communiceren op je werk'.	
<a href="http://www.mijnreintegratieplan.nl">www.mijnreintegratieplan.nl</a>	Een GRATIS online leerprogramma ontwikkeld door patiëntenorganisaties. Naast informatie over wet- en regelgeving, helpt dit programma je om inzicht te krijgen in jouw belemmeringen voor werk en welke maatregelen en aanpassingen je kunnen helpen. Daarnaast gaat het over communicatie en helpt het je bij het voorbereiden en oefenen van gesprekken met de bedrijfsarts of werkgever.	

<b>Tips en suggesties Gezondheid</b>		
Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.		
Tips	Omschrijving	datum
Tips bij langdurige ziekte	<p>*Houd een <i>dagboek</i> bij waarin je je activiteiten kunt bijhouden. Daarmee worden je beperkingen en mogelijkheden duidelijk.</p> <p>*Verzamel alle documenten en formulieren die je over jouw ziekte en herstel ontvangt en maak daar je persoonlijk <i>dossier</i> van. Je vindt dan alles makkelijk terug als je je voorbereid op gesprekken met de bedrijfsarts of de werkgever.</p> <p><i>Uit: Werkwijzer voor zieke werknemers. <a href="http://www.mijnre-integratieplan.nl">www.mijnre-integratieplan.nl</a></i></p>	2014
Tips gesprek bedrijfsarts	<p>*Bereid je goed voor op gesprekken met de bedrijfsarts. Dat kun je doen door helder te krijgen wat jouw beperkingen en wat jouw mogelijkheden zijn.</p> <p>*Informeer zo nodig de bedrijfsarts over je ziekte / aandoening. Gebruik de brochures van jouw eigen patiëntenorganisatie.</p> <p>*Vraag je partner, vriend of vriendin om mee te gaan naar het gesprek met de bedrijfsarts. Twee horen meer dan één.</p> <p><i>Uit: Werkwijzer voor zieke werknemers. <a href="http://www.mijnre-integratieplan.nl">www.mijnre-integratieplan.nl</a></i></p>	2014
Tips voorbereiding WIA-keuring	<p>*Om je medische beperkingen vast te leggen gebruikt de verzekeringsarts van UWV de Functionele Mogelijkheden Lijst (FML). Je kunt je voorbereiden op de WIA-keuring door alvast de Functionele Mogelijkheden Lijst in te zien: <a href="https://sarcoïdose.nl/functionele-mogelijkhedenlijst/">https://sarcoïdose.nl/functionele-mogelijkhedenlijst/</a></p> <p><i>Let op: de FML is iets geheel anders dan de werkscan die het werkvermogen test!</i></p>	

<b>Kennis Gezondheid</b>		
Titel	Omschrijving	datum
<a href="http://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerpen">www.volksgezondheidszorg.info/onderwerpen</a>	Volksgezondheidszorg.info biedt onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie over de volksgezondheid en zorg. Deze site wordt gemaakt door het <a href="#">RIVM</a> in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ( <a href="#">VWS</a> ). De informatie is op onderwerp te vinden: ervaren gezondheid, chronische ziekten en multimorbiditeit, arbeid, preventie, ziekteverzuim, kwaliteit van leven, eenzaamheid, etc.	2016

## Leefstijl

Verwijzingen Leefstijl		
Mogelijkheden om uw leefstijl te verbeteren		
Naam	Omschrijving	datum
<a href="http://www.loketgezondleven.nl/interventie/overzicht3">www.loketgezondleven.nl/interventie/overzicht3</a>	Aanbevolen en beschreven interventies voor het verbeteren van de gezondheid van chronisch zieken	2015
<a href="https://www.dearbeidsparticipatietool.nl/">https://www.dearbeidsparticipatietool.nl/</a>	Hoe zorg je ervoor dat je gezond leeft, ook als je werkt? Dat lees je op deze site, via tips over bewegen, gezond eten en het voorkomen van stress of schouder- en nekklachten. Ook kun je nagaan hoe het precies zit met de regelingen voor zwangerschapsverlof en zorgverlof.	2014

Tips en suggesties Leefstijl		
Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.		
Tip	Omschrijving	datum
Tips over leven anders inrichten	<p>*het feit dat ik mijn ziekte heb geaccepteerd en dat ik mijn leven er omheen heb aangepast. Ik ben gelijkvloers gaan wonen, heb geen tuin meer. Ik heb nu huishoudelijke hulp en een elektrische fiets.</p> <p>*ik ben gaan sporten onder begeleiding om mijn conditie op peil te houden.</p> <p>*ik heb geleerd om even niets te doen en me daar niet schuldig over te voelen.</p> <p><i>Uit: ervaringen van werknemers met een chronische ziekte – project Werken aan werk</i></p>	2012

Kenniss Leefstijl		
Titel	Omschrijving	Datum
Online zelfmanagement-ondersteuning voor mensen met een chronische aandoening gericht op werkbehoud.	<p>Binnen dit onderzoek is een theoretische 'best practice' van een online zelfmanagementprogramma ontwikkeld voor werkenden met een chronische lichamelijke aandoening gericht op werkbehoud.</p> <p>Een 'ideaal' zelfmanagementprogramma voor deze doelgroep:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Is aantrekkelijk, gebruiksvriendelijk en flexibel in gebruik</li> <li>• Is afgestemd op de persoonlijke behoeftes</li> </ul>	2015

<p>Ontwikkeling van een theoretische 'best practice' NIVEL</p> <p><a href="http://www.nivel.nl/nl/nieuws/online-zelfmanagement-voor-chronisch-zieke-werknemers">www.nivel.nl/nl/nieuws/online-zelfmanagement-voor-chronisch-zieke-werknemers</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaat in op de onderwerpen: leefstijl, omgaan met problemen, informatie over werken met een chronische aandoening en communicatie tussen werknemer en werkgever</li> <li>• Zou het vertrouwen in eigen kunnen moeten verhogen</li> <li>• Zou de mogelijkheid voor persoonlijk contact moeten aanbieden</li> <li>• Zou ook een module voor werkgevers over zelfmanagement moeten aanbieden</li> </ul>	
--	--	--

## Werk

Verwijzingen werk		
Naam	Omschrijving	datum
<p><a href="http://www.patienteninformatieool.nl/richtlijn-chronisch-zieken-en-werk">http://www.patienteninformatieool.nl/richtlijn-chronisch-zieken-en-werk</a></p>	<p>Op basis van wetenschappelijke inzichten en ervaringen uit de praktijk is de <b>richtlijn chronisch zieken en werk</b> ontwikkeld. De richtlijn geeft aanbevelingen aan bedrijfs- en verzekeringsartsen, hoe zij mensen met een chronische aandoening naar of in werk moeten begeleiden. Maar....niet alle artsen houden zich aan de richtlijn. Dus als werkende is het belangrijk om jezelf goed voor te bereiden. Te weten wat je WEL en juist NIET moet doen, waar je WEL of NIET recht op hebt. Deze site waarin de richtlijn in gewone mensentaal is vertaald, is daarbij een handig hulpmiddel!</p>	2018
<p><a href="https://beterwerken.nivel.nl/">https://beterwerken.nivel.nl/</a></p>	<p>Ondersteuning kan mensen met een chronische aandoening helpen bij het zoeken naar werk of bij situaties op het werk. Er zijn steeds meer cursussen hiervoor die je zelf kan doorlopen via een app of een website. De nieuwe website <b>Beter Werken</b> biedt een overzicht van beschikbare online cursussen voor mensen met een chronische aandoening.</p>	2018
<p><a href="https://www.mee.nl/participatieprojecten">https://www.mee.nl/participatieprojecten</a></p>	<p>MEE biedt mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt extra ondersteuning via MEE participatieprojecten.</p>	
<p><a href="https://www.hivvereniging.nl/brochures/43-positiefwerkt2012nl">https://www.hivvereniging.nl/brochures/43-positiefwerkt2012nl</a></p>	<p>Brochure over Hiv en werk, ziekmelden en re-integratie, solliciteren, etc.</p>	2017
<p><a href="https://www.dearbeidsparticipatietoel.nl/">https://www.dearbeidsparticipatietoel.nl/</a></p>	<p>Werken met één van de volgende aandoeningen: <b>ADHD</b>, <i>Groeihormoondeficiëntie</i>, <i>Groeistoornis</i>, <i>Hernia</i>, <b>Hoofdpijn</b>, <i>Hypofyse-aandoeningen</i>, <i>ITP</i>, <i>Leveraandoening</i>, <i>PDS</i>, <i>Psoriasis</i>, <i>Rugpijn</i>, <i>Sclerodermie</i>, <i>Scoliose</i>, <i>SLE</i>, <i>Voedselallergie én nog 15 meer</i>.</p>	2014

	<p>Je vindt hier uitgebreide informatie over</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* de gevolgen voor je werk, handige adviezen én tips van lotgenoten;</li> <li>* de medische achtergronden, met uitleg over de klachten, diagnose, behandeling;</li> <li>* je rechten als werknemer;</li> <li>* de mogelijke gevolgen op het werk.</li> </ul> <p>De 5minuteninfo blokjes zijn ook als App voor een smartphone of tablet te downloaden.</p>	
<a href="http://www.mijnreintegratieplan.nl">www.mijnreintegratieplan.nl</a>	<p>Een GRATIS online leerprogramma ontwikkeld door patiëntenorganisaties. Naast informatie over wet- en regelgeving, helpt dit programma om inzicht te krijgen in je belemmeringen voor werk en welke maatregelen en aanpassingen je kunnen helpen. Daarnaast gaat het over communicatie en helpt het je bij het voorbereiden en oefenen van gesprekken met de bedrijfsarts of werkgever.</p>	2018
<a href="http://www.denkhulpwerkenchronischzieken.nl/">www.denkhulpwerkenchronischzieken.nl/</a>	<p>De Denkhulp Werk en Chronisch ziek, een website met stappen die makkelijk kunnen worden doorlopen. Het beantwoordt vragen die mensen kunnen hebben over hun functie, arbeidsvoorwaarden, privacy, re-integratie en uitkering.</p>	2015
<a href="http://www.uvw.nl/particulieren/voorzieningen/voorzieningen-werk/index.aspx">www.uvw.nl/particulieren/voorzieningen/voorzieningen-werk/index.aspx</a>	<p>Informatie over voorzieningen voor werk, o.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* jobcoach</li> <li>* voorzieningen voor doven, blinden of motorisch gehandicapten</li> <li>* meeneembare hulpmiddelen</li> <li>* vervoer</li> <li>* voordelen en regelingen voor werkgevers</li> <li>* aanvulling op inkomen: loonsuppletie</li> </ul>	2015
<a href="http://www.ervaringrijk.nl">www.ervaringrijk.nl</a>	<p>Een site waarop ervaringen van mensen met chronische aandoeningen en het thema 'werk' te vinden zijn. Het gaat om de volgende chronische aandoeningen: * <b>neurofibromatose</b>, * doven en slechthorenden, * rug- en nekklachten, * bipolaire stoornis</p>	2015
<a href="https://levenmetkanker.groowup.nl/levenmetkanker#welkom">https://levenmetkanker.groowup.nl/levenmetkanker#welkom</a>	<p>De Inkomens-risicoscan: in drie korte stappen zie je de gevolgen van arbeidsongeschiktheid en werkloosheid.</p>	2015
<a href="http://www.fitforworknederland.nl/">www.fitforworknederland.nl/</a>	<p>Fit for Work is een actief platform dat zich sterk maakt voor een nationale aanpak gericht op werkbehoud bij een chronische aandoening.</p> <p>Fit voor Work biedt:</p> <p>tips, handreikingen, checklisten en werkwijzers voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* werknemers om aan het werk te blijven met een chronische aandoening;</li> <li>* werkgevers en leidinggevenden om samen met de werknemer oplossingen te bedenken die het</li> </ul>	2016

	<p>mogelijk maken dat werknemers met een aandoening het werk volhouden;  * artsen, zorg- of hulpverleners om in hun werk voor patiënten zorg én werk beter te verbinden.</p>	
<a href="http://www.metaal.fnv-magazine.nl/201604#!/duurzame-inzetbaarheid">http://www.metaal.fnv-magazine.nl/201604#!/duurzame-inzetbaarheid</a>	<p>Ziek en aan het werk? Praat erover! Veel mensen ‘verstoppen’ hun klachten voor de baas en hun collega’s en doen er alles aan om aan het werk te blijven. Pas als het echt niet meer lukt, spelen te open kaart. Terwijl je dat beter al in een vroeg stadium kan doen. Artikel over project en een voorbeeld uit de praktijk.</p>	2016
<a href="http://www.patiëntenfederatie.nl/themas/chronisch-ziek-en-werk/">www.patiëntenfederatie.nl/themas/chronisch-ziek-en-werk/</a>	<p>De Patiëntenfederatie Nederland biedt chronische zieken op deze site: informatie, tips, praktijkboekjes, handige handvatten en een kennisbank.</p>	2016
<a href="http://www.chronischziekinmetalektro.nl/">www.chronischziekinmetalektro.nl/</a>	<p>Op deze website, bedoeld voor chronisch zieken én voor werkgevers is alle kennis en ervaring van patiëntenorganisaties gebundeld. Want chronisch ziek en duurzaam inzetbaar is in het belang van werkgever en werknemer!</p>	2016
<a href="http://www.chronischwerkt.nl/">www.chronischwerkt.nl/</a>	<p>Chronisch Werkt! Is gespecialiseerd in het begeleiden van werkgevers en hun werknemers met een chronische aandoening. Met als doel hen plezierig aan het werk te houden of te krijgen. Website met tips en <b>gratis checklist</b> ‘werken met een chronische aandoening in 9 stappen’.</p>	2017
<a href="http://www.kwaliteitsontwikkelinggz.nl/wp-content/uploads/2015/03/Bijlage-2-Gespreksleidraad-GM-Arbeid.pdf">http://www.kwaliteitsontwikkelinggz.nl/wp-content/uploads/2015/03/Bijlage-2-Gespreksleidraad-GM-Arbeid.pdf</a>	<p><i>Gespreksleidraad ‘Arbeid als medicijn’.</i> Werken kan bijdragen aan uw herstel. Werk kan u helpen om meer grip te krijgen op uw leven. Maar werk kan uw herstel ook in de weg staan. Of zelfs een oorzaak zijn van uw klachten. Daarom is het belangrijk dat u met uw hulpverleners en met anderen praat over wat werk voor u betekent. Welk werk past bij u? Wat doet u graag? Wat zijn uw mogelijkheden? In welke situatie kunt u optimaal functioneren? Wat en wie helpt u hierbij? Deze leidraad helpt u bij het vinden van antwoorden op deze vragen.</p>	
<a href="http://www.duurzameinzetbaarheid.nl/98085/160219_Gesprekswijzer_Chronische_Aandoening_en_Werk.pdf?v=0">http://www.duurzameinzetbaarheid.nl/98085/160219_Gesprekswijzer_Chronische_Aandoening_en_Werk.pdf?v=0</a>	<p>Werken met een aandoening is goed mogelijk en hoeft geen belemmering te zijn voor de inzetbaarheid van mensen. Wel is het goed om de aandoening bespreekbaar te maken en gezamenlijk te kijken of ondersteuning of aanpassingen nodig zijn. De regie hiervoor ligt bij de medewerker, maar de leidinggevende kan belangrijke ondersteuning bieden. De gesprekswijzer ‘Chronische aandoening en werk’ is bedoeld voor leidinggevenden om het gesprek aan te gaan met medewerkers met een chronische aandoening. Zo maakt u de inzetbaarheid van uw medewerkers bespreekbaar en voorkomt u onnodige uitval. De gesprekswijzer is ontwikkeld door TNO in opdracht van het Ministerie van Sociale Zaken en Zekerheid en is ook een goede leidraad om het gesprek met uw leidinggevende voor te bereiden!</p>	2016
<a href="http://werkenchronischziek.nl/">http://werkenchronischziek.nl/</a>	<p>Deze website is een initiatief van <a href="#">Centrum Werk Gezondheid</a> met als doel om:  *Overzicht te bieden van wat zoal beschikbaar is rond werken met een chronische aandoening  *Voor werknemers, ZZP’ers, werkgevers, zorgverleners en andere geïnteresseerden</p>	2017

<a href="http://www.steungroep.nl">www.steungroep.nl</a>	Op de website van de Stichting Steungroep ME en Arbeidsongeschiktheid vind je duidelijke informatie en handige documenten over:- ziekte, werk en inkomen; - (her)keuring WIA en WAO; - Wajong; - ziekte en onderwijs én specifieke info over ME/CVS.	
--	--	--

<b>Tips en suggesties Werk</b>		
Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.		
Tips	Omschrijving	datum
Tips omgaan met vermoeidheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neem je vermoeidheidsklachten serieus en laat het onderzoeken door je arts, specialist</li> <li>- Minder taken : goed plannen en goed voor jezelf zorgen</li> <li>- Zorg voor een rustige werkomgeving</li> <li>- Let op je weekplanning; activiteiten die zwaar voor je zijn kunnen ook de volgende dag nog invloed hebben op je energie. Verdeel de zwaardere activiteiten daarom over de week</li> <li>- Hou een dagboekje bij, waarin je aangeeft wat je doet. Je ontdekt dan wellicht wat jouw belastbaarheid is</li> <li>- Niet te lang doorgaan. Bepaal je grenzen, geef die aan en ga er niet over heen.</li> <li>- Thuiswerken</li> <li>- Flexibele werktijden</li> <li>- Op één ding focussen (niet alles tegelijk doen)</li> <li>- Geen onregelmatige werktijden</li> <li>- Luister naar je lichaam en leer signalen herkennen: als je daar last van krijgt: korte rustmomenten nemen</li> <li>- Ontspanningsoefeningen doen</li> <li>- Sporten, conditie opbouwen</li> <li>- Zorg voor een goede verhouding tussen rust en inspanning</li> <li>- Let op je dag- en nachtritme</li> </ul> <p><i>Uit: <a href="http://www.ervaringrijk.nl">www.ervaringrijk.nl</a></i></p>	2014
Tips omgaan met onbegrip en vooroordelen van collega's	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer er over te praten en uit te leggen. Neem voorlichtingsmateriaal (brochures van je eigen patiëntenvereniging) mee. Gebruik het liefst concrete voorbeelden.</li> <li>- Geef zelf informatie over wat je wel en wat je niet kunt. Stel zelf mogelijke oplossingen voor.</li> <li>- Probeer in de schoenen van de ander te staan. Als zij niets weten, dan kun je ook geen begrip verwachten.</li> </ul>	2014



	- Vraag begeleiding van een jobcoach aan (UWV, zie verwijzingen). Uit: <a href="http://www.ervaringrijk.nl">www.ervaringrijk.nl</a>	
--	---	--

Kennis Werk		
Titel	Omschrijving	Datum
<p>'Krachtig en Kwetsbaar'- Onderzoek naar de ervaringen met arbeidsparticipatie en sociale participatie van mensen met chronische ziekten en beperkingen.</p> <p><a href="https://www.hivvereniging.nl/downloads/werk-en-geld/118-krachtig-en-kwetsbaar-klabbers2014-1mei/file">https://www.hivvereniging.nl/downloads/werk-en-geld/118-krachtig-en-kwetsbaar-klabbers2014-1mei/file</a></p> <p>Antwoorden op de vragen hiernaast, zijn gebundeld in het 464 pagina's tellende rapport.</p> <p>Er is ook een samenvatting te downloaden</p> <p><a href="https://www.hivvereniging.nl/downloads/werk-en-geld/119-samenvattingkrachtigenkwetsbaar-1mei2014/file">https://www.hivvereniging.nl/downloads/werk-en-geld/119-samenvattingkrachtigenkwetsbaar-1mei2014/file</a></p>	<p>Met dit onderzoek, gehouden onder 3481 personen met een chronische ziekte (mensen met Hiv, Sarcoïdose, nieraandoeningen, Neurofibromatose, hoofdpijn, autisme, visuele beperkingen en Cystic Fibrosis), is antwoord gekregen op de volgende onderzoeksvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de mate van arbeidsparticipatie en de kenmerken daarvan?</li> <li>• Wat is de mate van sociale participatie?</li> <li>• Hoe is de ervaren sociale steun, de gezondheid, de zorgconsumptie, de eigenwaarde, eigen effectiviteit, ziektebeleving en hoeveel ingrijpende levensgebeurtenissen heeft men meegemaakt?</li> <li>• Welke verschillen zijn er tussen mannen en vrouwen, mensen met een lage, middelbare en hoge opleiding en tussen jongeren, mensen van middelbare leeftijd en ouderen?</li> <li>• Binnen de groep werkenden: wat is het ziekteverzuimpercentage en hoeveel procent had langdurig ziekteverzuim?</li> <li>• Binnen de groep werkenden: wat zijn de werkkenmerken?</li> <li>• Binnen de groep niet-werkenden: wat zijn de redenen om niet te werken en welke problemen worden ervaren bij het zoeken naar werk?</li> <li>• Wat zijn de ervaringen met re-integratietrajecten?</li> <li>• Welke factoren zijn bepalend voor arbeidsparticipatie?</li> <li>• Welke factoren zijn bepalend voor sociale participatie?</li> <li>• Wat zijn de ervaringen met arbeidsparticipatie en sociale participatie? Met aandacht voor ervaren medische beperkingen, knelpunten in het functioneren, sociaal isolement, succeservaringen en steun vanuit de omgeving, de werkgever, de instanties en de patiëntenorganisatie.</li> <li>• Welke overeenkomsten en verschillen zijn er onderling tussen de ervaringen, onafhankelijk van de aandoening?</li> <li>• Wat zijn overeenkomsten tussen de verschillende aandoeningen; wat zijn verschillen?</li> </ul>	2014
<p><a href="http://werkenchronischziek.nl/wp-content/uploads/2017/01/Richtlijn_chronisch_zieken_en_werk_2016.pdf">http://werkenchronischziek.nl/wp-content/uploads/2017/01/Richtlijn_chronisch_zieken_en_werk_2016.pdf</a></p>	<p><b>Richtlijn chronisch zieken en werk</b></p> <p>Op basis van wetenschappelijke inzichten en ervaringen uit de praktijk geeft de richtlijn chronisch zieken en werk aanbevelingen aan bedrijfs- en verzekeringsartsen, die betrokken zijn bij de</p>	2016

Richtlijn Chronische Zieken en Werk	begeleiding van mensen met een chronische aandoening naar of in werk. De richtlijn biedt veel informatie voor de werk(zoek)ende zelf. Hij / zij kan professionals wijzen op en houden aan deze richtlijn.	
<b>Onderzoeksrapport Passend werk hebben en houden</b> Welke knelpunten komen mensen met een beperking of aandoening. En wat zijn de aanbevelingen? <a href="https://iederin.nl/nieuws/18183/zo-werkt-het--werken-met-een-arbeidsbeperking/">https://iederin.nl/nieuws/18183/zo-werkt-het--werken-met-een-arbeidsbeperking/</a>	2811 deelnemers met een beperking hebben deelgenomen aan het onderzoek naar knelpunten die mensen met een beperking tegenkomen bij het hebben en houden van passend werk. Op basis van de resultaten zijn de volgende aanbevelingen gedaan: 1) Er moet passend werk zijn voor mensen met een aandoening of beperking. 2) Er moet passende ondersteuning zijn om aan het werk te komen of aan het werk te blijven. 3) Werk moet een veilige plek zijn waar werknemers open kunnen zijn.	2017
Werk: van belang voor iedereen – Een advies over werken met een chronische ziekte. SER-advies  <a href="https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/11/21/werk-van-belang-voor-iedereen">https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2016/11/21/werk-van-belang-voor-iedereen</a>	SER-advies: Aan het werk blijven met een chronische ziekte door kennis, preventie en passende ondersteuning.  Het aantal mensen met een chronische ziekte zal de komende jaren verder stijgen. Een groot deel van hen is aan het werk en met veel van hen gaat het goed, maar de vraag is hoe zij aan het werk kunnen blijven. Zo vroeg mogelijk inspelen op de situatie lijkt daarbij cruciaal.  De SER is van mening dat de oplossing niet zozeer ligt in extra regels, maar in meer kennis van de bestaande regels en in het voeren van de dialoog op de werkvloer. Verder beveelt de SER aan de ondersteuning van werkenden met een chronische ziekte te verbeteren en meer te doen aan preventie om werkbelemmeringen als gevolg van een dergelijke ziekte te voorkomen.	Maart 2016

## Werk-privé balans

Verwijzingen werk-privé balans		
Zoeken naar balans en voor jezelf zorgen		
Naam	Omschrijving	datum
<a href="https://chronischeaandoening.mirro.nl/zelfhulp-module/zoeken-naar-balans/intro/#start">https://chronischeaandoening.mirro.nl/zelfhulp-module/zoeken-naar-balans/intro/#start</a>	Voor € 7,00 kun je een jaar lang gebruik maken van deze zelfhulpwebsite over o.a. zoeken naar balans, zorgen voor jezelf, vragen om steun. Met uitleg en opdrachten om mee aan de slag te gaan.	2017

<a href="http://www.allofme.nl/">www.allofme.nl/</a>	Hoe ga je om met alles om je heen, je vrienden, een nieuwe baan, seks, uitgaan, onzekerheid? Soms wil je gewoon dingen weten die je met je arts, ouders of vrienden niet wil of kan bespreken. ALL OF ME is een plek waar jonge mensen met een chronische aandoening elkaar kunnen vinden. ALL OF ME helpt je sterk in je schoenen te staan, lekker in je vel te zitten en grip op je leven te krijgen. Je vindt er: informatie, oefeningen, tips en trucs.	2015
--	---	------

<b>Tips en suggesties werk-privé balans</b>		
Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.		
Tip balans thuis en werk	'Zoek de juiste balans tussen thuis en werk, zodat je het maximaal haalbare uit je werk kunt halen zonder thuis 'in te storten'. Zorg goed voor jezelf! ' <i>Uit: ervaringen van werknemers met een chronische ziekte – project Werken aan werk. 2012.</i>	Datum 2012
Tip balans thuis en werk	'Maak bewuste keuzes. Bijvoorbeeld: deze baan past wel bij mij en die baan niet. Als de baan bij mij past en ik niet op mijn tenen hoeft te lopen, dan is er ook meer balans tussen mijn werk en mijn privé'. <i>Uit: chronische zieken in gesprek over 'werkvermogen'.</i>	2014

<b>Kennis werk-privé balans</b>		
Titel	Omschrijving	Datum
Portrettenboek 'Verweven verhalen' Leven en werken na het ontstaan van blijvende arbeidsrelevante beperkingen. Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam. <a href="https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/pub/portrettenboek-verweven-verhalen/b73a9e75-3bdd-4dae-90bd-dcf4c698dc2f/">https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/pub/portrettenboek-verweven-verhalen/b73a9e75-3bdd-4dae-90bd-dcf4c698dc2f/</a>	In dit portrettenboek vertellen zes personen hun persoonlijke verhaal over hun leven, loopbaan en ziekte. Uit de zes verhalen blijkt hoe ingrijpend het is om een beperking of chronische ziekte te krijgen. Werk is een essentieel onderdeel van het leven van mensen en van hun identiteit, het maakt ze mede tot wie ze zijn. Het wordt duidelijk hoe pijnlijk het voelt om er niet meer bij te horen op je werk. Mensen zijn niet alleen collega of werknemer, maar daarnaast ook vader of moeder, echtgen(o)ot(e), vriend of vriendin. Werk en persoonlijk leven zijn verweven met elkaar. Alle zes geven aanbevelingen voor de praktijk: wat werkt goed en wat kan beter? Flexibiliteit en vertrouwen is belangrijk, zowel vanuit de werkgever als vanuit de persoon zelf.	2015

## Scholing en opleiding

Verwijzingen Scholing en opleiding		
Opleidingen, uzelf ontwikkelen, interesse- & beroepentesten		datum
Naam	Omschrijving	
<a href="http://www.lerenenwerken.nl">www.lerenenwerken.nl</a> Ministerie van SCW en UWV	Vergroot je kansen op de arbeidsmarkt. Het Leerwerkloket biedt onafhankelijk advies over leren en werken. Voor iedereen: werkzoekenden, werknemers, scholieren, studenten én werkgevers	2016
<a href="http://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/ontwikkel-uzelf/opleiding">www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/ontwikkel-uzelf/opleiding</a>	Wil je een opleiding doen? Hier vind je de opleiding die bij je past: in voltijd, deeltijd of bijvoorbeeld een cursus in de avonduren. Opleiding gevonden? Zoek ook direct een school of opleidingsinstelling.	
<a href="http://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/ontwikkel-uzelf">www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/ontwikkel-uzelf</a>	Om werk te vinden is het belangrijk dat je de juiste kennis en ervaring hebt en dat je je goed kunt presenteren. Jezelf blijven ontwikkelen is dan ook de beste aanpak.	
<a href="http://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/test">www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/test</a>	Met deze online interesse- en beroepentesten ontdek je je sterke punten en welk beroep bij je past.	
<a href="http://www.handicap-studie.nl">www.handicap-studie.nl</a> Expertise centrum Handicap + studie ondersteunt hogescholen en universiteiten bij het toegankelijk maken van onderwijs voor studenten met een functiebeperking.	Studenten met een beperking of chronische aandoening ondervinden tijdens hun studie vaak belemmeringen. Daardoor is het voor hen vaak lastig om hun studie goed af te ronden. Handicap + studie biedt tips en informatie over studeren zodat de studenten minder gauw vastlopen en meer succes hebben tijdens hun studie.	

## Loopbaanontwikkeling en Loopbaanmobiliteit

Verwijzingen loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit		
Solliciteren, een sterk cv maken, een goede sollicitatiebrief schrijven		datum
Naam	omschrijving	
<a href="https://perspectief.uwv.nl/">https://perspectief.uwv.nl/</a>	Voor mensen met een uitkering wegens arbeidsongeschiktheid: ervaringen, tips, informatie	2017

<a href="https://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/solliciteren-werk-zoeken">https://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/solliciteren/solliciteren-werk-zoeken</a>	Vacatures zoeken, een sterk cv maken, een goede sollicitatiebrief schrijven: het vinden van werk is soms een flinke uitdaging. Deze tips over solliciteren en netwerken helpen je op weg.	
<a href="https://www.werkhoezithet.nl/index">https://www.werkhoezithet.nl/index</a>	Dé online kennis-community over werk en alles daar omheen	
<a href="http://www.werkenmeteenbeperking.nl/downloads/werkgeversboekje-werknemer-met-chronische-ziekte-pdf.pdf">http://www.werkenmeteenbeperking.nl/downloads/werkgeversboekje-werknemer-met-chronische-ziekte-pdf.pdf</a>	Brochure voor werkgevers over werknemers met een beperking zoals een werkwerknemer met autisme, dyslexie, chronische aandoening, reuma, etc.	
<b>Gespecialiseerde werving &amp; selectie- en uitzendbureaus voor jongeren tot 35 jaar</b>		
Naam	omschrijving	datum
<a href="http://www.studerenenwerkenopmaat.org/">www.studerenenwerkenopmaat.org/</a>	helpt hoger opgeleide Young Professionals en studenten (HBO & WO) met een arbeidsbeperking bij het vinden van een baan, stage of traineeship, met als doel hen blijvend onderdeel te laten uitmaken van de reguliere arbeidsmarkt.	2016
<a href="http://www.emma-at-work.nl/">www.emma-at-work.nl/</a>	voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.	
<b>Gespecialiseerde werving &amp; selectie- en uitzendbureaus voor werkzoekenden van alle leeftijden</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbegrensd Talent <a href="http://www.onbegrensdalent.nl">www.onbegrensdalent.nl</a></li> <li>• Wajongtalenten <a href="http://www.wajongtalenten.nl/index.php">www.wajongtalenten.nl/index.php</a></li> <li>• Randstad participatie <a href="http://www.randstad.nl/werknemers/diensten/participatie">www.randstad.nl/werknemers/diensten/participatie</a></li> <li>• SociaalPlus <a href="https://www.sociaalplus.nl/">https://www.sociaalplus.nl/</a></li> </ul>		
<b>Vacaturesites speciaal voor mensen met een beperking. Inschrijving = kosteloos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbeperkt aan de slag! <a href="https://nederland.onbeperktaandeslag.nl/">https://nederland.onbeperktaandeslag.nl/</a></li> <li>• Rijksoverheid: <a href="http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werken-met-arbeidsbeperking">www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werken-met-arbeidsbeperking</a></li> <li>• Werk.nl heeft een aparte sectie vacatures voor mensen met afstand tot de arbeidsmarkt <a href="http://www.werk.nl/werk_nl/werknemer/home">www.werk.nl/werk_nl/werknemer/home</a></li> <li>• Sociaal werkbedrijven: informatie en praktijkvoorbeelden: <a href="https://www.onbeperktondernemen.com/praktijkvoorbeelden.html">https://www.onbeperktondernemen.com/praktijkvoorbeelden.html</a></li> </ul>		
<b>Financiële voordelen voor werkgevers</b>		
Naam	omschrijving	datum

<a href="http://www.uvv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/tijdens-wia-uitkering/detail/re-integratie-tijdens-mijn-wga-uitkering/voordelen-voor-de-werkgever-als-ik-een-wia-uitkering-heb">www.uvv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/tijdens-wia-uitkering/detail/re-integratie-tijdens-mijn-wga-uitkering/voordelen-voor-de-werkgever-als-ik-een-wia-uitkering-heb</a>	Mensen met een beperking hebben vaak kwaliteiten waar werkgevers niet aan denken. UWV stimuleert werkgevers om mensen met een beperking in dienst te nemen. Daarom zijn er verschillende regelingen die aanzienlijke voordelen op leveren.	2016
<a href="http://www.everydayheroes.com/">http://www.everydayheroes.com/</a>	Financieel bijdragen aan plaatsing van een kandidaat met een arbeidsbeperking	
<b>Specifieke ondersteuning voor aangesloten OEK-organisaties</b>		
Naam	Omschrijving	Datum
<a href="http://www.hivvereniging.nl/werk-geld">www.hivvereniging.nl/werk-geld</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onder Werk en geld op de website van de Hiv Vereniging, vind je info over hiv en werk, een eigen bedrijf starten, ziekmelden en re-integratie, solliciteren. Ook online filmpjes met onder meer ervaringsverhalen van werknemers met hiv. De gids 'Positief werkt' is te downloaden onder brochures.</li> <li>• Vrijblijvend contact met –merendeels- ervaringsdeskundigen, die meedenken en tips kunnen geven over vragen rondom werk. T: 020 6892577 (ma, di, do van 14-22 uur), E: <a href="mailto:servicepunt@hivvereniging.nl">servicepunt@hivvereniging.nl</a>.</li> <li>• Inloopspreekuur Hiv en werk. Elke eerste maandag van de maand van 11-13 uur, 1<sup>e</sup> Helmersstraat 17, Amsterdam. T: 020 6202122, E: <a href="mailto:servicepunt@hivvereniging.nl">servicepunt@hivvereniging.nl</a></li> <li>• Filmpjes over Hiv en werk, solliciteren, vertellen op je werk of niet?</li> </ul>	2017
<a href="https://www.nvn.nl/advies/werk---inkomen">https://www.nvn.nl/advies/werk---inkomen</a>	NVN STAP (Steun- en Adviespunt) waarbij je terecht kunt met je vragen over werk.	2016
<a href="https://sarcoïdose.nl/over-sarcoïdose/sarcoïdose-werk/">https://sarcoïdose.nl/over-sarcoïdose/sarcoïdose-werk/</a>	'Sarcoïdose en werk', ondersteuning door ervaringsdeskundigen met kennis over de regelgeving en begrip voor jouw situatie.	2016
<a href="http://allesoverhoofdpijn.nl/adviespunt-werk/">http://allesoverhoofdpijn.nl/adviespunt-werk/</a>	Adviespunt Werk; waarbij 2 ervaringsdeskundigen, werkzaam in de loopbaanbegeleiding, re-integratie en coaching, je persoonlijk ondersteunen.	2016

<b>Tips en suggesties loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit</b>		
<p>Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.</p>		
Tips over zelfstandig werken	<ul style="list-style-type: none"> <li>*geloof in je eigen kracht</li> <li>*laat Hiv niet de overhand krijgen</li> <li>*je kunt geen onderneming starten als je er niet voor 100% voor kunt inzetten</li> <li>*heb je last van vermoeidheid, vraag je dan heel goed af of dit lichamelijk is of psychisch en wat je eraan kunt doen</li> <li>*begin niet aan een eigen bedrijf als je echt lichamelijke beperkingen hebt</li> <li>*begin niet aan een eigen bedrijf als je er niet over kunt praten of spanningen hebt in de privésfeer</li> </ul> <p><i>uit: Hiv Vereniging Nederland</i></p>	Datum 2012
Tips: vertellen op je werk of niet?	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Vraag jezelf af: waarom zou ik het verzwijgen? Waarom zou ik het zeggen?</li> <li>* Veel mensen vragen: 'Hoe kom je eraan?' Dan kun je het gevoel krijgen dat je verantwoording moet afleggen. De reden waarom iemand het vraagt, kan natuurlijk een andere zijn.</li> <li>* Leg uit wat hiv is, combineer je mededeling met info over hiv. Zo haal je bij de mensen die angstig zijn, de eventuele nare reacties eraf.</li> <li>* Het is heel fijn als je er op je werk open over kunt zijn. Je hoeft nooit meer stiekem je medicatie in te nemen of smoesjes te verzinnen over bezoek aan de internist tijdens werktijd.</li> </ul> <p><i>uit: Hiv Vereniging Nederland</i></p>	2012

<b>Kennis loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit</b>		
Titel	Omschrijving	Datum
Duurzame inzetbaarheid in perspectief- inzichten en oplossingen op sector, organisatie en individueel niveau. TNO <a href="http://www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/di-in-perspectief">www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/di-in-perspectief</a>	De duurzame inzetbaarheid (DI) van werknemers is een onderwerp wat vele beleidsmakers, onderzoekers en (HR-)managers bezighoudt. Hoe vergaat het de Nederlandse werknemers op de arbeidsmarkt van nu? Welke acties zijn nodig voor de toekomst? Wat is nodig om mensen uit kwetsbare groepen in dienst te houden? Wat maakt dat er langer wordt doorgewerkt? Deze bundel <i>Duurzame Inzetbaarheid in Perspectief</i> bevat resultaten en inzichten uit een variëteit aan TNO-projecten.	2014

## Zelfredzaamheid

Verwijzingen zelfredzaamheid		
Naam	Omschrijving	datum
<a href="http://samenbouwenaanparticipatie.nl/">http://samenbouwenaanparticipatie.nl/</a>	Op deze site van "Samen Bouwen aan Participatie" zijn verschillende participatietools ontwikkeld waarmee de mensen met een chronische aandoening een steuntje in de rug krijgen op het gebied van werk, participatie en/of studie.	2018
<a href="http://www.slimopkomenvoorjezelf.nl/">http://www.slimopkomenvoorjezelf.nl/</a> Ontwikkeld door patiëntenorganisaties	Op deze site gaat het om: Slim opkomen voor jezelf als je door je chronische aandoening te maken hebt met beperkingen. Het doel van de site is om je te helpen om samen met anderen voor elkaar te krijgen wat voor jou belangrijk is!	
<a href="https://chronischeaandoening.mirro.nl/">https://chronischeaandoening.mirro.nl/</a>	Voor € 7,00 kun je een jaar lang gebruik maken van deze zelfhulpwebsite over acceptatie, omgaan met je aandoening, je omgeving, etc. Met uitleg en opdrachten om mee aan de slag te gaan.	2017
<a href="https://workshops.kankerenwerk.nl/communicatie/story_html5.html">https://workshops.kankerenwerk.nl/communicatie/story_html5.html</a>	Gratis e-learning 'effectief communiceren op je werk met een chronische aandoening'. De e-learning bestaat uit de onderdelen: *Wel of niet vertellen op het werk *Hoe vertel ik het *Wat vertel ik tegen wie *Begrip krijgen *Tips voor een goed gesprek *Energie en herstel Je doet oefeningen, bekijkt filmpjes en krijgt handige informatie en checklists. Het doorlopen van de e-learning duurt 30-45 minuten.	2016
<a href="https://www.hivvereniging.nl/werk-geld/goed-en-gezond-werken#communiceren">https://www.hivvereniging.nl/werk-geld/goed-en-gezond-werken#communiceren</a>	Goed en gezond werken. Met dezelfde e-learning uitgewerkt voor mensen met hiv: 'effectief communiceren op je werk als je hiv-positief bent'. Met info en tips over 'in balans blijven', vermoeidheid, etc.	
<a href="http://www.allofme.nl/">www.allofme.nl/</a>	Hoe ga je om met alles om je heen, je vrienden, een nieuwe baan, seks, uitgaan, onzekerheid? Soms wil je gewoon dingen weten die je met je arts, ouders of vrienden niet wil of kan bespreken. ALL OF ME is een plek waar jonge mensen met een chronische aandoening elkaar kunnen vinden. ALL OF ME helpt je sterk in je schoenen te staan, lekker in je vel te zitten en grip op je leven te krijgen. Je	



	vindt er: informatie, oefeningen, tips en trucs.	
<a href="https://www.spierziekten.nl/thema/de-spieracademie/omgaan-met-pijn/">https://www.spierziekten.nl/thema/de-spieracademie/omgaan-met-pijn/</a>	De online cursus Omgaan met Pijn kan helpen om de negatieve invloed van pijn te verminderen. Met info over pijn: * hoe pijn werkt en welke factoren pijn beïnvloeden; * welke behandelmogelijkheden er zijn en bij welke hulpverleners u terecht kunt; * wat u zelf kunt doen en waar u betrouwbare informatie vindt over pijn. Met de nuttige tips, oefeningen en opdrachten kunt u zelf aan de slag.	2018
<a href="https://sarcoïdose.nl/over-sarcoïdose/leven-met-sarcoïdose/training-omgaan-met-sarcoïdose/#1483016901658-61409000-ed9a">https://sarcoïdose.nl/over-sarcoïdose/leven-met-sarcoïdose/training-omgaan-met-sarcoïdose/#1483016901658-61409000-ed9a</a>	Cursus 'omgaan met sarcoïdose'. Onderwerpen: Wat betekent het om sarcoïdose te hebben? Wat ervaar je als belemmeringen in het dagelijks functioneren? Heeft het hebben van een ziekte ook positieve kanten en welke zijn dat dan? Wat vertel je aan je familie of werkgever en wat wil je liever niet kwijt? Wat verwacht je van je partner en wat zijn de verwachtingen van je partner? Hoe kun je ervoor zorgen dat je een adequaat antwoord op jouw vraag krijgt bij de huisarts, longarts of internist? Maar vooral: ben je een mens met een ziekte of ben je een patiënt?	
<a href="http://www.fitforworknederland.nl/">www.fitforworknederland.nl/</a>	Fit for Work is een actief platform dat zich sterk maakt voor een nationale aanpak gericht op werkbehoud bij een chronische aandoening. Fit voor Work biedt: tips, handreikingen, checklists en werkwijzers voor: * werknemers om aan het werk te blijven met een chronische aandoening; * werkgevers en leidinggevendenden om samen met de werknemer oplossingen te bedenken die het mogelijk maken dat werknemers met een aandoening het werk volhouden; * artsen, zorg- of hulpverleners om in hun werk voor patiënten zorg én werk beter te verbinden.	
<a href="http://www.chronischwerkt.nl/">www.chronischwerkt.nl/</a>	Chronisch Werkt! Is gespecialiseerd in het begeleiden van werkgevers en hun werknemers met een chronische aandoening. Met als doel hen plezierig aan het werk te houden of te krijgen. Website met tips en <b>gratis checklist</b> 'werken met een chronische aandoening in 9 stappen'.	2017

<b>Tips en suggesties zelfredzaamheid</b>		
Veel mensen met een chronische aandoening hebben ervaring opgedaan en wegen gevonden om daar mee om te gaan. Onderstaande tips zijn gebaseerd op de ervaringen van mensen met een chronische ziekte of aandoening.		
Tip	Omschrijving	datum
Tips als je jezelf overvraagt en geen grenzen stelt	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Neem jezelf en je lichaam serieus en leer te zeggen wat je wel en wat je niet kunt</li> <li>*Zoek professionele hulp, bijvoorbeeld een psycholoog, revalidatie</li> <li>* Versterk jezelf: leer voor jezelf opkomen. Lotgenotencontact helpt en volg een assertiviteitscursus</li> <li>* Vraag ondersteuning door een jobcoach aan (UWV- zie verwijzingen – Werk)</li> </ul>	

<b>Kennis zelfredzaamheid</b>		
Titel	Omschrijving	Datum
Zorg voor Chronisch Zieken – Organisatie van zorg, zelfmanagement, zelfredzaamheid en participatie Nivel  <a href="http://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/Rapport-zorg-voor-chronisch-zieken.pdf">www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/Rapport-zorg-voor-chronisch-zieken.pdf</a>	In 2011 heeft ruim een kwart van de Nederlandse bevolking een chronische ziekte. Dat aantal zal de komende jaren verder toenemen. Om de kwaliteit van de zorg te verbeteren en betaalbaar te houden wordt zelfmanagement bevordert. Zelfmanagement houdt in dat mensen met een chronische ziekte zelf de regie voeren over hun leven met de ziekte en de behandeling daarvan. Zowel zorgverleners als de patiënten hebben daarvoor ondersteuning nodig. Er is nog nauwelijks onderzocht of ondersteuning van zelfmanagement het sociaal functioneren en de participatie van mensen met een chronische ziekte verbetert.	2011
Meer zelfredzaamheid met betere gezondheidsvaardigheden <a href="https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuws_berichten/2015/Meer_zelfredzaamheid_met_betere_gezondheidsvaardigheden">https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuws_berichten/2015/Meer_zelfredzaamheid_met_betere_gezondheidsvaardigheden</a>	Mensen met meer begrip van informatie over gezondheid voelen zich gezonder en zijn meer zelfredzaam. Mensen met mindere gezondheidsvaardigheden kunnen minder goed zelfmanagementtaken uitvoeren. Hun eigen regie over de zorg is minder en zij blijken ook vaker de huisarts te bezoeken. De onderzoeker stelt: “Zorginstanties, screeningsorganisaties en zorgverleners moeten zich hiervan bewust worden om ook deze mensen goede zorg te kunnen leveren. Het is belangrijk dat zij bijvoorbeeld hun manier van communiceren afstemmen op mensen met lagere gezondheidsvaardigheden en nagaan of die hen begrijpen.”	2015