INHOUD OEK-Gids juli 2026

Vereniging

Wie	Wat	Waar
Neurofibromatose Vereniging Nederland	• Ervaringsdeskundige vrijwilligers neurofibromatose info@nfvn.nl • 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 *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.)* • 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. • Werken met NF en werk: kijken naar wat je wél kunt. Informatie voor bedrijfsartsen, werkgevers en werknemers. Op basis van de Richtlijn Chronisch Zieken en werk.	https://neurofibromatose.nl/wp-content/uploads/2023/03/NF_en_werk_-_tips.pdf https://neurofibromatose.nl/wp-content/uploads/2023/03/Vermoeidheid_-_tips.pdf https://neurofibromatose.nl/wat-is-nf/nf1/zorgstandaard-nf1/ https://neurofibromatose.nl/leven-met-nf/wegwijzer/ondersteuning-bij-werk/

Gezondheid

Verwijzingen Gezondheid	
Gezond leven met een chronische ziekte of aandoening	
Verwijzing	Omschrijving
https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/	'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 uit ziet: op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, de spiritueel-existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijk participeren en dagelijks functioneren.
www.fitforworknederland.nl/	Samen met partners zet Fit for Work zich in voor werkbehoud bij een chronische aandoening. Met als unieke uitgangspunten: mensen die aan het werk zijn, aan het werk houden via een ketengerichte aanpak met de

	inzet van de werkende, werkgevers, samenwerkingspartners, zorgverleners, zorgverzekeraars, onderzoekers en partners. 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.
http://werkenchronischziek.nl/	Deze website is een initiatief van **Centrum Werk Gezondheid** 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
https://centrumwerkgezondheid.nl/	Centrum Werk Gezondheid. Vanuit het motto **goed, gezond werk voor iedereen** ontwikkelen we kennis en tools voor gezondheidsmanagement, duurzame inzetbaarheid, vertrouwen en werken met een chronische aandoening.
Wat te doen als je door ziekte je werk langere tijd niet kunt doen	
www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/detail/stappenplan-bij-ziekte .	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.
https://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/wia-uitkering-aanvragen/index.aspx	Uiterlijk in de 93e week dat je ziek bent, kun je een WIA-uitkering aanvragen. Op deze website vind je het aanvraagformulier.
https://kankerenwerk.nl/ *PS: deze informatie is voor álle mensen met ziekte relevant.*	Bij Informatie voor werknemers & werkzoekenden vind je alle informatie die van belang is. Bij Tools & Workshops vind je o.a. de gesprekshulp 'werk en kanker', de handleiding 'wat en hoe bij kanker' en artikelen en publicaties.
www.mijnreintegratieplan.nl	Een GRATIS online leerprogramma voor zieke werkenden met én zonder werkgever. 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.

Tips en suggesties Gezondheid 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
Tips bij langdurige ziekte	*Houd een *dagboek* bij waarin je je activiteiten kunt bijhouden. Daarmee worden je beperkingen en mogelijkheden duidelijk. *Verzamel alle documenten en formulieren die je over jouw ziekte en herstel ontvangt en maak daar je persoonlijk *dossier* van. Je vindt dan alles makkelijk terug als je je voorbereid op gesprekken met de bedrijfsarts of de werkgever. *Uit: Werkwijzer voor zieke werknemers. www.mijnreintegratieplan.nl/login/index.php*
Tips gesprek bedrijfsarts	*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. *Informeer zo nodig de bedrijfsarts over je ziekte / aandoening. Gebruik de brochures van jouw eigen patiëntenorganisatie. *Vraag je partner, vriend of vriendin om mee te gaan naar het gesprek met de bedrijfsarts. Twee horen meer dan één. *Uit: Werkwijzer voor zieke werknemers.* www.mijnreintegratieplan.nl/login/index.php
Tips voorbereiding WIA-keuring	*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 eens in te **zien.** Niet ingevuld meenemen, want artsen vinden dat invulling door hen moet gebeuren. https://sarcoidose.nl/wp-content/uploads/2019/04/functionelemogelijkhedenlijst.pdf

Kennis Gezondheid	
Titel	Omschrijving
www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerpen	Volksgezondheidenzorg.info biedt onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie over de volksgezondheid en zorg. Deze site wordt gemaakt door het RIVM in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De informatie is op onderwerp te vinden: ervaren gezondheid, chronische ziekten, multimorbiditeit, arbeid, preventie, ziekteverzuim, kwaliteit van leven, eenzaamheid, etc.

Leefstijl

Verwijzingen Leefstijl	
Mogelijkheden om uw leefstijl te verbeteren	
Naam	Omschrijving
www.loketgezondleven.nl/interventieoverzicht3	Aanbevolen en beschreven interventies voor het verbeteren van de gezondheid van chronisch zieken
https://www.oval.nl/over-oval/visie	Werkgevers en werkenden investeren steeds vaker in duurzame inzetbaarheid. OVAL en haar leden maken dat dat werkt. We werken samen aan mentaal en fysiek fitte medewerkers die zijn toegerust om hun werk te doen. Activiteiten: verzuimbegeleiding, preventie en leefstijlprogramma's.

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
Tips over leven anders inrichten	*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. *ik ben gaan sporten onder begeleiding om mijn conditie op peil te houden. *ik heb geleerd om even niets te doen en me daar niet schuldig over te voelen. *Uit: ervaringen van werknemers met een chronische ziekte – project Werken aan werk*

Kennis Leefstijl	
Titel	Omschrijving
Online zelfmanagement-ondersteuning voor mensen met een chronische aandoening gericht op werkbehoud. Ontwikkeling van een theoretische 'best practice'	Binnen dit onderzoek is een theoretische 'best practice' van een online zelfmanagementprogramma ontwikkeld voor werkenden met een chronische lichamelijke aandoening gericht op werkbehoud. Een 'ideaal' zelfmanagementprogramma voor deze doelgroep: • Is aantrekkelijk, gebruiksvriendelijk en flexibel in gebruik • Is afgestemd op de persoonlijke behoeftes

NIVEL www.nivel.nl/nl/nieuws/online-zelfmanagement-voor-chronisch-zieke-werknemers |	• Gaat in op de onderwerpen: leefstijl, omgaan met problemen, informatie over werken met een chronische aandoening en communicatie tussen werknemer en werkgever • Zou het vertrouwen in eigen kunnen moeten verhogen • Zou de mogelijkheid voor persoonlijk contact moeten aanbieden • Zou ook een module voor werkgevers over zelfmanagement moeten aanbieden

Werk

Verwijzingen werk	
Naam	Omschrijving
https://www.patientenfederatie.nl/onderwerpen/ziekte-en-werk/ziekte-en-werk	Wij verzamelen kennis, ervaringen en online hulpmiddelen van patiëntenorganisaties voor mensen met een chronische ziekte die aan het werk willen blijven.
https://www.patientenfederatie.nl/professionals/over-ons/onderzoeken/onderzoek-werk-in-de-spreekkamer	'Werk in de spreekkamer' Een onderzoek over het bespreekbaar maken van werk in combinatie met een chronische aandoening of een langdurige ziekte met zorgverleners in een ziekenhuis of behandelcentrum. juli 2023
https://www.poly-artrose.nl/bestanden/checklist-werken-met-artrose.pdf?cd=i	In deze **checklist** vind je negen stappen wat je zelf kunt doen om gezond en plezierig aan het werk te blijven of te komen.
https://www.werkwebautisme.nl/	Deze website is een wegwijzer voor studie en werk bij autisme. Met informatie, tips en hulp over studeren, werk zoeken, werk houden en geen werk/studie.
https://www.samenveerkrachtig.nl/	Samen Veerkrachtig – Trefpunt voor mensen met een arbeidsbeperking. Als je te maken krijgt met een arbeidsbeperking kan dat behoorlijke gevolgen hebben en komen er veel vragen op je af. In Samen Veerkrachtig helpen we elkaar bij het vinden van antwoorden. Zo komen we samen tot nuttige informatie, tips of een slimme aanpak. Je kan je vraag ook stellen aan een ErvaringsDeskundige, een ED.
https://jongpit.nl/voor-jongeren/	Je bent jong, je hebt dromen en je wilt niets liever dan gewoon meedoen in de maatschappij. Dit kan alleen best een uitdaging zijn als je een chronische aandoening hebt. Wij van JongPIT weten hoe dit voelt. Ons doel is ervoor te zorgen dat jij wél volwaardig mee kan doen in een inclusieve maatschappij. Zodat jouw aandoening je niet beperkt.

http://werkenchronischziek.nl/wp-content/uploads/2017/01/Richtlijn_chronisch_zieken_en_werk_2016.pdf https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB	Op basis van wetenschappelijke inzichten en ervaringen uit de praktijk is de **richtlijn chronisch zieken en werk** ontwikkeld. De richtlijn geeft aanbevelingen aan bedrijfs- en verzekeringsartsen, hoe zij mensen met een chronische aandoening naar of in werk moeten begeleiden.
www.patienteninformatietool.nl/richtlijn-chronisch-zieken-en-werk	De **richtlijn chronisch zieken en werk** in gewone mensentaal. Want 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.
www.meesamen.nl/nieuws/meerwaarde-mee-toekomstcoach-ondersteuning-bij-de-overgang-van-school-naar-werk	MEE biedt de Toekomstcoach voor kwetsbare jongeren tussen de 16 en 27 jaar. De methode is erop gericht om jongeren actief te laten meedoen aan de samenleving en daarbij richting kunnen geven aan hun toekomst.
https://hivvereniging.nl/weten-over-hiv/positief-op-je-werk	Informatie over HIV en werk en tips voor studenten
www.uwv.nl/particulieren/voorzieningen/voorzieningen-werk/index.aspx	Informatie over voorzieningen voor werk, o.a.: * jobcoach * voorzieningen voor doven, blinden of motorisch gehandicapten * meeneembare hulpmiddelen * vervoer * voordelen en regelingen voor werkgevers * aanvulling op inkomen: loonsuppletie Ondersteuning bij werk of onderwijs:een gebarentolk, orthopedisch schoeisel, jobcoaching, aangepast meubilair, vervoer op maat, speciale software of een aanpassing van de werkplek.
www.fitforworknederland.nl/	Samen met partners zet Fit for Work zich in voor werkbehoud bij een chronische aandoening. Met als unieke uitgangspunten: mensen die aan het werk zijn, aan het werk houden via een ketengerichte aanpak met de inzet van de werkende, werkgevers, samenwerkingspartners, zorgverleners, zorgverzekeraars, onderzoekers en partners. Fit voor Work biedt: tips, handreikingen, checklisten 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.

https://www.ggzstandaarden.nl/api/v2/tools/893414f8-6cae-45bd-896a-52e523839e1f/file	*Gespreksleidraad 'Arbeid als medicijn'.* Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. 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.
https://www.arboportaal.nl/documenten/publicatie/2018/11/8/gesprekwijzer-chronische-aandoening-en-werk	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!
http://werkenchronischziek.nl/	Deze website is een initiatief van **Centrum Werk Gezondheid** 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
www.steungroep.nl	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.
www.mijnreintegratieplan.nl	Een GRATIS online leerprogramma voor zieke werkenden met én zonder werkgever. 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.
https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/	Re-integratie en training door en voor mensen met een chronische ziekte.
https://informatiepuntwajong.nl	De **Wajong** roept veel vragen op. Bij dit informatiepunt kun je terecht met al je vragen. Je kunt daar webinars volgen waarin uitleg wordt gegeven over: -wie komt in aanmerking voor Wajong? -hoe en waar aan te vragen? -hoe hoog is de Wajong uitkering? -mag je vrijwilligerswerk doen? -wat kun je doen als je niet kunt werken? -dagbesteding via de Wet Langdurige Zorg (WLZ) en hoe dan? - dagbesteding via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en hoe dan? En je kunt dit informatiepunt bellen: 085-4007022

https://jijspeeltdehoofdrol.nl/	Stichting Jij Speelt de Hoofdrol ondersteunt (ex) kankerpatiënten bij behoudt van werk en terugkeer naar de werkvloer. De Stichting wil je informeren en ondersteunen op weg naar een werksituatie die bij je past.
https://www.incluvisie.nl/	Werken met een fysieke of zintuiglijke beperking? Of je nou studeert, stage wilt lopen, een starters- of nieuwe baan zoekt. Als je je baan wilt behouden, in de ziektewet zit of weer aan het werk wilt nadat je bent afgekeurd… Met de juiste hulp en aanpassingen is het allemaal mogelijk! Hoe maakt Incluvisie dat mogelijk? Door jou te ondersteunen met hulp, advies en informatie. Kijk bij onze projecten wat wij allemaal voor jou kunnen betekenen of neem contact op met de helpdesk
https://uwverzuimregisseur.nl/	**Chronisch progressief ziek en werk.** Wat nu? Uw Verzuimregisseur begeleidt u in werk, inkomen en uitkering Wij zijn gespecialiseerd in de begeleiding van werknemers en ondernemers met een chronisch (progressieve) aandoening in alles wat met werk, inkomen en uitkering te maken heeft.
https://www.stap.nu/	Stap Nu is dé specialist bij 'kanker & werk', 'chronisch ziek & werk' en 'post-COVID & werk'. Onze focus ligt op het behouden van en terugkeren in werk, waarbij een optimale samenwerking tussen werkgever, werknemer en Stap Nu centraal staat
https://postcovidenwerk.nl/	Met verhalen, tips en informatie over post-COVID en werk. De inhoud is gebaseerd op ervaringen van mensen die met post-COVID en werk te maken hebben. Voor werknemers met post-COVID, naasten van iemand met post-COVID die werkt, leidinggevenden, HR-adviseurs, collega's, bedrijfsartsen en zorgverleners die werkende mensen met post-COVID begeleiden en behandelen. De informatie kan ook interessant zijn voor andere doelgroepen en/of andere ziektebeelden.
https://centrumwerkgezondheid.nl/	Vanuit het motto **goed, gezond werk voor iedereen** ontwikkelen we kennis en tools voor gezondheidsmanagement, duurzame inzetbaarheid, vertrouwen en werken met een chronische aandoening.
https://www.werkwijzer.nu/	Informatie, tips en tools om mensen te ondersteunen om aan het werk te blijven, werk te vinden of afscheid te nemen van werk. Thema's: -aan het werk met moeite (met **gratis online training** over werk-privé balans, grenzen stellen, energieverdeling, etc.); -als werken niet (meer) gaat; -WIA beoordeling; - werkzoekend; zelfstandige.
Blijven werken met psychische klachten (han.nl)	Informatie en handvatten voor leidinggevenden van medewerkers met psychische klachten. En werken aan preventie: tips voor leidinggevenden voor goede arbeidsverhoudingen.
Keuzehulp Samen Beslissen (han.nl)	Keuzehulp re-integratie bij psychische klachten voor werkenden. Deze keuzehulp geeft je informatie over wat jij kan doen om samen te beslissen, over de wettelijke regels en procedures bij verzuim en de professionals waarmee je te maken krijgt. Met informatie, handige tools en tips, met ervaringsverhalen en handige overzichten.
https://re-turn.nl/	Re-turn ondersteunt bij werk en kanker. Re-turn is volledig gespecialiseerd in re-integratiebegeleiding bij kanker. Ze coachen en begeleiden mensen bij terugkeer naar hun eigen werk (spoor 1), naar een andere baan

	(spoor 2) of een combinatie daarvan. Ze begeleiden niet alleen werknemers, maar ook hun werkgevers en leidinggevenden. Ook verzekerde ondernemers en mensen met een ziektewetuitkering kunnen bij hen terecht.
https://www.dosomegood.nl/	Coaching & re-integratie bij kanker en andere ingrijpende ziekten Do Some Good is ontstaan en ontwikkeld vanuit de (eigen) ervaring met kanker en re-integratie. Inmiddels hebben we ons specialisme kunnen verbreden omdat we ook werknemers met andere ingrijpende ziekten (hartfalen, MS, reuma, etc.) uitstekend kunnen helpen met hun re-integratie.
https://www.kennisbibliotheekchronischwerkt.nl/	Deze kennisbibliotheek biedt werkgevers, werknemers, zelfstandigen en professionals handvatten om samen het gesprek aan te gaan over de noodzakelijke stappen om aan het werk te blijven of te komen met een chronisch verminderde belastbaarheid.
https://www.gezondheidsfondsen.nl/werkversterkt/	Werk Versterkt is een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen. Met tips en tools voor werkgevers, collega's en mensen met een chronische aandoening. Om optimaal samen te werken.

Tips en suggesties Werk 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
Tips omgaan met vermoeidheid	- Neem je vermoeidheidsklachten serieus en laat het onderzoeken door je arts, specialist - Minder taken : goed plannen en goed voor jezelf zorgen - Zorg voor een rustige werkomgeving - 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 - Hou een dagboekje bij, waarin je aangeeft wat je doet. Je ontdekt dan wellicht wat jouw belastbaarheid is - Niet te lang doorgaan. Bepaal je grenzen, geef die aan en ga er niet over heen. - Thuiswerken - Flexibele werktijden - Op één ding focussen (niet alles tegelijk doen) - Geen onregelmatige werktijden - Luister naar je lichaam en leer signalen herkennen: als je daar last van krijgt: korte rustmomenten nemen - Ontspanningsoefeningen doen - Sporten, conditie opbouwen

	- Zorg voor een goede verhouding tussen rust en inspanning - Let op je dag- en nachtritme
Tips omgaan met onbegrip en vooroordelen van collega's	- Leer er over te praten en uit te leggen. Neem voorlichtingsmateriaal (brochures van je eigen patiëntenvereniging) mee. Gebruik het liefst concrete voorbeelden. - Geef zelf informatie over wat je wel en wat je niet kunt. Stel zelf mogelijke oplossingen voor. - Probeer in de schoenen van de ander te staan. Als zij niets weten, dan kun je ook geen begrip verwachten. - Vraag begeleiding van een jobcoach aan (UWV, zie verwijzingen).

Kennis Werk	
Titel	Omschrijving
'Krachtig en Kwetsbaar'- Onderzoek naar de ervaringen met arbeidsparticipatie en sociale participatie van mensen met chronische ziekten en beperkingen. https://neurofibromatose.nl/wp-content/uploads/2023/03/Krachtig-en-kwetsbaar_Klabbers2014_1mei.pdf Antwoorden op de vragen hiernaast, zijn gebundeld in het 464 pagina's tellende rapport. Er is ook een samenvatting te downloaden https://neurofibromatose.nl/wp-content/uploads/2023/03/SamenvattingKrachtigenKwetsbaar_1mei2014.pdf	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: • Wat is de mate van arbeidsparticipatie en de kenmerken daarvan? • Wat is de mate van sociale participatie? • Hoe is de ervaren sociale steun, de gezondheid, de zorgconsumptie, de eigenwaarde, eigen effectiviteit, ziektebeleving en hoeveel ingrijpende levensgebeurtenissen heeft men meegemaakt? • 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? • Binnen de groep werkenden: wat is het ziekteverzuimpercentage en hoeveel procent had langdurig ziekteverzuim? • Binnen de groep werkenden: wat zijn de werkkenmerken? • Binnen de groep niet-werkenden: wat zijn de redenen om niet te werken en welke problemen worden ervaren bij het zoeken naar werk? • Wat zijn de ervaringen met re-integratietrajecten? • Welke factoren zijn bepalend voor arbeidsparticipatie? • Welke factoren zijn bepalend voor sociale participatie? • 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. • Welke overeenkomsten en verschillen zijn er onderling tussen de ervaringen, onafhankelijk van de aandoening?

	• Wat zijn overeenkomsten tussen de verschillende aandoeningen; wat zijn verschillen?
https://nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB http://werkenchronischziek.nl/wp-content/uploads/2017/01/Richtlijn_chronisch_zieken_en_werk_2016.pdf http://www.patienteninformatietool.nl/richtlijn-chronisch-zieken-en-werk	**Richtlijn chronisch zieken en werk** 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 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.
Werk: van belang voor iedereen – Een advies over werken met een chronische ziekte. SER-advies https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2016/werken-chronische-ziekte.pdf	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.
Neem iedereen mee: Kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt | SER	De Denktank **Coronacrisis** roept op om deze kwetsbare groepen niet achteraan in de rij te laten belanden. In het kennisdocument "*Neem iedereen mee: Kwetsbare groepen op de arbeidsmarkt*" dat op 10 december 2020 is gepubliceerd, staan zeven aanbevelingen.
https://www.arboportaal.nl/	Het Arboportaal is een startpunt voor werkgevers, professionals en werknemers die informatie zoeken over goede arbeidsomstandigheden.
www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2025-0080.pdf	**Verzuimpreventie in beeld** Overzicht van kennis om verzuim door ziekte te voorkomen. Vanwege de persoonlijke, financiële en maatschappelijke gevolgen moet ziekteverzuim zo veel mogelijk worden voorkomen. De informatie over maatregelen waarmee dat kan, is nu versnipperd. Het RIVM heeft een overzicht gemaakt van maatregelen die wetenschappelijk zijn onderzocht of die in de praktijk worden gebruikt. Het overzicht geeft betrokkenen handvatten en inspiratie, maar ook inzicht in kennis die nog ontbreekt.

www.rivm.nl/documenten/voorkomen-van-ziekteverzuim-perspectief-van-werkgevers-en-werknemers	Handzame samenvatting van rapport Verzuimpreventie in beeld. Voorkomen van ziekteverzuim. Perspectief van werkgevers en werknemers.

Werk-privé balans

Verwijzingen werk-privé balans	
Zoeken naar balans en voor jezelf zorgen	
Naam	Omschrijving
https://jongpit.nl/voor-jongeren/	Je bent jong, je hebt dromen en je wilt niets liever dan gewoon meedoen in de maatschappij. Net zoals iedereen van jouw leeftijd. Dit kan alleen best een uitdaging zijn als je een chronische aandoening of beperking hebt. Wij van JongPIT weten hoe dit voelt. Ons doel is ervoor te zorgen dat deze jongeren wél volwaardig mee kunnen doen in een inclusieve maatschappij. Zodat een aandoening of beperking je niet beperkt.
https://www.werkwijzer.nu/	Informatie, tips en tools om mensen te ondersteunen om aan het werk te blijven, werk te vinden of afscheid te nemen van werk. Thema's: -aan het werk met moeite (met **gratis online training** over werk-privé balans, grenzen stellen, energieverdeling, etc.); -als werken niet (meer) gaat; -WIA beoordeling; - werkzoekend; zelfstandige.

Tips en suggesties werk-privé balans 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! ' *Uit: ervaringen van werknemers met een chronische ziekte – project Werken aan werk. 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 hoef te lopen, dan is er ook meer balans tussen mijn werk en mijn privé'. *Uit: chronische zieken in gesprek over 'werkvermogen'.*

Kennis werk-privé balans	
Titel	Omschrijving
Portrettenboek 'Verweven verhalen' Leven en werken na het ontstaan van blijvende arbeidsrelevante beperkingen. Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam. https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/pub/portrettenboek-verweven-verhalen/b73a9e75-3bdd-4dae-90bd-dcf4c698dc2f/	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.

Scholing en opleiding

Verwijzingen Scholing en opleiding	
Opleidingen, uzelf ontwikkelen, interesse- & beroepentesten	
Naam	Omschrijving
https://jongpit.nl/voor-jongeren/	Je bent jong, je hebt dromen en je wilt niets liever dan gewoon meedoen in de maatschappij. Dit kan alleen best een uitdaging zijn als je een chronische aandoening hebt. Wij van JongPIT weten hoe dit voelt. Ons doel is ervoor te zorgen dat jij wél volwaardig mee kan doen in een inclusieve maatschappij. Zodat jouw aandoening je niet beperkt.
https://www.buzinezzclub.nl/	Buzinezzclub, gevestigd in Rotterdam, Utrecht en Eindhoven. Biedt gratis training voor jongeren tot 35 jaar, met een chronische aandoening. De trainers supporten je bij een nieuwe stap naar werk of een passende studie. Bij de Buzinezzclub vul je jouw toekomst zelf in! We trainen je in alle vaardigheden die nodig zijn om jouw doel te bereiken. Het programma bestaat uit training, workshops en 1-op-1 support van experts die in jou geloven. De invulling wordt volledig afgestemd op jouw wensen, tempo en persoonlijke route. Zo kun je stapsgewijs bouwen aan een carrière die precies bij je past.
www.lerenenwerken.nl 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

https://www.werk.nl/werkzoekenden/solliciteren/	Tips en tests: > solliciteren en werk zoeken > test jezelf > ontwikkel jezelf
https://www.werk.nl/werkzoekenden/	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.
https://www.ecio.nl/ Expertisecentrum Inclusief Onderwijs (ECIO), voorheen handicap + studie. Ondersteunt het mbo, 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.
https://werk-portal.nl/#/library	Op de WERK-portal.nl vind je verschillende gratis online programma's. Hiermee leer je vaardigheden die je nodig hebt voor je werk. Zo is de kans groter dat je werkt vindt én aan het werk blijft. Er zijn programma's gericht op werk zoeken en solliciteren, veilig en prettig werken, taal en omgaan met de computer en social media. De programma's op de WERK-portal.nl zijn bedoeld voor **mensen zonder startkwalificatie.** Ook zijn er (versies van) programma's voor mensen die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen, omdat ze niet in Nederland geboren zijn.
https://www.werkcentrum.nl/	Het Werkcentrum is er voor iedereen met vragen over werk. Of je nu werk zoekt, jezelf wilt ontwikkelen of medewerkers nodig hebt, wij denken met je mee. En brengen je in contact met de juiste mensen, zodat jij niet hoeft te zoeken. Gewoon online of bij onze inlooppunten

Loopbaanontwikkeling en Loopbaanmobiliteit

Verwijzingen loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit	
Solliciteren, een sterk cv maken, een goede sollicitatiebrief schrijven	
Naam	omschrijving
https://inspiratie.uwv.nl/meedoen	Voor mensen met een uitkering wegens arbeidsongeschiktheid: ervaringen, tips, informatie
https://www.werk.nl/werkzoekenden/solliciteren/	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.

http://www.werkenmeteenbeperking.nl/downloads/werkgeversboekje-werknemer-met-chronische-ziekte-pdf.pdf	Brochure voor werkgevers over werknemers met een beperking zoals een werkwerknemer met autisme, dyslexie, chronische aandoening, reuma, etc.
https://jobon.nl/	JobOn is de landelijke community voor iedereen die een volgende stap wil zetten in de loopbaan. Dankzij de inzet van vrijwilligers inspireren we jaarlijks duizenden mensen in hun zoektocht naar passend werk. Met workshops, webinars en wandelingen bieden we inspiratie.
https://www.movisie.nl/artikel/schakelen-tussen-vormen-werk-simpel-switchen-echt-makkelijk-maken	Iedereen moet makkelijk en veilig kunnen switchen naar een betaalde baan of andere passende werkplek. Tussen uitkering en werk of tussen dagbesteding, beschut werk, de banenafspraak en regulier werk. Binnen het programma Simpel Switchen werken allerlei organisaties, waaronder **Movisie**, aan het versoepelen van deze overgangen in de participatieketen.
https://www.simpel-switchen.nl/ https://www.simpel-switchen.nl/producten-en-tools/switchen-tussen-zorg-dagbesteding-en-werk/klantreis-van-dagbesteding-naar-beschut-werk	Simpel Switchen, met onder andere tools en hulpmiddelen om de switch te maken.
https://zetikdestap.nl/	Wil je iets nieuws proberen? Overstappen van dagbesteding naar beschut werk bijvoorbeeld? Of vanuit de Wajong naar een betaalde baan? Of stoppen met het werk dat je nu doet, omdat het niet meer gaat? Dan is de kans groot dat je niet precies weet wat daarvan de gevolgen zijn. Dat maakt zo'n stap spannend. Wij geven duidelijke informatie over de voor- en nadelen van zo'n verandering. We leggen ingewikkelde regels uit en kunnen je doorsturen naar adviseurs voor een persoonlijk advies. Wij helpen jou om zelf te kunnen kiezen.
https://inspiratie.uwv.nl/loopbaan/werk-vinden/werk-zoeken	Werk zoeken kan een lastige uitdaging zijn die veel tijd kost. Waar begin je en hoe ga je op zoek? UWV kan je helpen met deze zoektocht. Op deze pagina vind je, onder meer, interviews met experts en handige links. Laat je inspireren door de verhalen van anderen, die net zoals jij op zoek gingen naar werk, én een nieuwe baan vonden.
Gespecialiseerde werving & selectie- en uitzendbureaus voor jongeren tot 35 jaar	
Naam	omschrijving
https://swom.nl/	Bij SWOM (Studeren en Werken Op Maat) geloven we dat iedereen talent heeft. We staan niet aan de zijlijn, maar staan actief naast de mensen die een afstand tot de arbeidsmarkt ervaren. Onze trajecten

	helpen hen stappen zetten richting studie, werk of praktijkervaring mét focus op zelfvertrouwen, netwerken en perspectief.
www.emma-at-work.nl/	voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.
https://www.meesamen.nl/nieuws/meerwaarde-mee-toekomstcoach-ondersteuning-bij-de-overgang-van-school-naar-werk	MEE biedt de Toekomstcoach voor kwetsbare jongeren tussen de 16 en 27 jaar. De methode is erop gericht om jongeren actief te laten meedoen aan de samenleving en daarbij richting kunnen geven aan hun toekomst.
Gespecialiseerde werving & selectie- en uitzendbureaus voor werkzoekenden van alle leeftijden	
• Onbegrensd Talent www.onbegrensdtalent.nl • Wajongtalenten www.wajongtalenten.nl/index.php • Randstad participatie www.randstad.nl/werknemers/diensten/participatie • SociaalPlus https://www.sociaalplus.nl/	
https://www.autitalent.nl/	AutiTalent heeft tot doel om zoveel mogelijk mensen met **autisme** aan volwaardig, betaald werk te helpen. Je kunt je kosteloos inschrijven als werkzoekende bij AutiTalent.
https://www.werkpad.nl/	Werkpad ondersteunt mensen die moeite hebben met zien, horen, taal of communicatie, bij hun zoektocht naar een baan en biedt begeleiding op de werkvloer.
Vacaturesites speciaal voor mensen met een beperking.	
• Onbeperkt aan de slag! https://nederland.onbeperktaandeslag.nl/ • Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/werken-met-arbeidsbeperking	
Financiële voordelen voor werkgevers	
Naam	omschrijving
https://www.uwv.nl/werkgevers/werknemer-met-uitkering/index.aspx	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.
http://www.everydayheroes.com/	Financieel bijdragen aan plaatsing van een kandidaat met een arbeidsbeperking
https://www.awvn.nl/inclusief-werkgeven/ https://www.awvn.nl/app/uploads/2020/07/brochure-Mensen-met-een-beperking-aan-de-slag-helpen-WEBVERSIE-juni-2020.pdf	De Algemene Werkgeversvereniging Nederland (AWVN) heeft een kennisplatform voor inclusie en diversiteit. Inclusief werkgeven levert bedrijven veel op. Dat blijkt uit meerdere onderzoeken. De AWVN wil een beweging in gang zetten waarbij alle werkgevers zorgen voor gelijke kansen. Op de site bieden zij informatie en tools aan. Met o.a. een brochure mensen met een beperking aan de slag helpen. In juli 2023 hebben zij het Manifest voor Gelijke Kansen uitgebracht.

Tips en suggesties loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit 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 over zelfstandig werken	*geloof in je eigen kracht *laat Hiv niet de overhand krijgen *je kunt geen onderneming starten als je je er niet voor 100% voor kunt inzetten *heb je last van vermoeidheid, vraag je dan heel goed af of dit lichamelijk is of psychisch en wat je eraan kunt doen *begin niet aan een eigen bedrijf als je echt lichamelijke beperkingen hebt *begin niet aan een eigen bedrijf als je er niet over kunt praten of spanningen hebt in de privésfeer *uit: Hiv Vereniging Nederland*
Tips: vertellen op je werk of niet?	*Vraag jezelf af: waarom zou ik het verzwijgen? Waarom zou ik het zeggen? * 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. * 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. * 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. *uit: Hiv Vereniging Nederland*

Kennis loopbaanontwikkeling en loopbaanmobiliteit	
Titel	Omschrijving
Duurzame inzetbaarheid in perspectief- inzichten en oplossingen op sector, organisatie en individueel niveau. TNO www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/di-in-perspectief	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 *Duurzame Inzetbaarheid in Perspectief* bevat resultaten en inzichten uit een variëteit aan TNO-projecten.

Zelfredzaamheid

Verwijzingen zelfredzaamheid	
Naam	Omschrijving
https://www.samenveerkrachtig.nl/	Samen Veerkrachtig – Trefpunt voor mensen met een arbeidsbeperking. Als je te maken krijgt met een arbeidsbeperking kan dat behoorlijke gevolgen hebben en komen er veel vragen op je af. In Samen Veerkrachtig helpen we elkaar bij het vinden van antwoorden. Zo komen we samen tot nuttige informatie, tips of een slimme aanpak. Je kan je vraag ook stellen aan een ErvaringsDeskundige, een ED.
https://jongpit.nl/voor-jongeren/	Je bent jong, je hebt dromen en je wilt niets liever dan gewoon meedoen in de maatschappij. Dit kan alleen best een uitdaging zijn als je een chronische aandoening hebt. Wij van JongPIT weten hoe dit voelt. Ons doel is ervoor te zorgen dat jij wél volwaardig mee kan doen in een inclusieve maatschappij. Zodat jouw aandoening je niet beperkt.
http://www.slimopkomenvoorjezelf.nl/ 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!
www.fitforworknederland.nl/	Samen met partners zet Fit for Work zich in voor werkbehoud bij een chronische aandoening. Met als unieke uitgangspunten: mensen die aan het werk zijn, aan het werk houden via een ketengerichte aanpak met de inzet van de werkende, werkgevers, samenwerkingspartners, zorgverleners, zorgverzekeraars, onderzoekers en partners. 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.
www.mijnreintegratieplan.nl	Een GRATIS online leerprogramma voor zieke werkenden met én zonder werkgever. 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.
https://www.werkwijzer.nu/	Informatie, tips en tools om mensen te ondersteunen om aan het werk te blijven, werk te vinden of afscheid te nemen van werk. Thema's:

	-aan het werk met moeite (met **gratis online training** over werk-privé balans, grenzen stellen, energieverdeling, etc.); -als werken niet (meer) gaat; -WIA beoordeling; - werkzoekend; zelfstandige.
Keuzehulp Samen Beslissen (han.nl)	Keuzehulp re-integratie bij psychische klachten voor werkenden. Deze keuzehulp geeft je informatie over wat jij kan doen om samen te beslissen, over de wettelijke regels en procedures bij verzuim en de professionals waarmee je te maken krijgt. Met informatie, handige tools en tips, met ervaringsverhalen en handige overzichten.

Tips en suggesties zelfredzaamheid 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
Tips als je jezelf overvraagt en geen grenzen stelt	*Neem jezelf en je lichaam serieus en leer te zeggen wat je wel en wat je niet kunt *Zoek professionele hulp, bijvoorbeeld een psycholoog, revalidatie * Versterk jezelf: leer voor jezelf opkomen. Lotgenotencontact helpt en volg een assertiviteitscursus * Vraag ondersteuning door een jobcoach aan (UWV- zie verwijzingen – Werk)

Kennis zelfredzaamheid	
Titel	Omschrijving
Zorg voor Chronisch Zieken Organisatie van zorg, zelfmanagement, zelfredzaamheid en participatie Nivelwww.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/Rapport-zorg-voor-chronisch-zieken.pdf	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.