# Werk en IBD

Door in gesprek te gaan
kan het nóg beter

CROHN & COLITIS NL
Met elkaar sterker

www.crohn-colitis.nl

Crohn & Colitis NL roept in de Week van de Toegankelijkheid alle partijen op om het werken van mensen met IBD nog beter te faciliteren. Voor hen is hybride werken vaak dé uitkomst.

In Nederland heeft 1 op de 200 mensen IBD (zie kader), oftewel: een chronische darmziekte. Een groot deel van de mensen met IBD die willen en kunnen werken, zijn tevreden over hun werk. Zij noemen plezier op het werk, zich nuttig voelen en samenwerken met collega's als positieve effecten van het hebben van een baan. Ook geven ze aan op het werk minder bezig te zijn met hun ziekte. Wel werken mensen met IBD vanwege hun ziekte vaker parttime. Helaas is er ook een groep die deels of volledig is afgekeurd voor werk. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken (zie achterzijde).

### Nóg beter faciliteren

Mensen met IBD doen het goed op de arbeidsmarkt. Maar specifieke ondersteuning is daarbij wel een voorwaarde. Daar vragen wij in de Week van de Toegankelijkheid aandacht voor. Crohn & Colitis NL roept alle partijen – werkgevers, collega-werknemers, zorgverleners, politiek en zorgverzekeraars – op om het werken voor mensen met IBD nóg beter te faciliteren. Met relatief eenvoudige aanpassingen en vooral door in gesprek te gaan en samen afspraken te maken, wordt werken voor de meeste mensen met IBD nóg beter mogelijk.

### Hybride werken

Een belangrijke en actuele kans is het hybride werken. De coronacrisis heeft laten zien dat hybride werken (flexibele werktijden, thuiswerken etc.) in ons land heel goed mogelijk is voor een groot deel van de banen. Voor een grote groep mensen met IBD nemen deze flexibele vormen van werken belangrijke obstakels weg, waardoor zij minder last hebben van of beter om kunnen gaan met onder andere vermoeidheid, stress en concentratieproblemen. Daarom pleit Crohn & Colitis NL voor het stimuleren en faciliteren van hybride werkvormen.

Aandacht voor een goede werkvorm voor mensen met IBD betaalt zich uit! Het levert gemotiveerde en productieve collega's op, een beter bedrijfsresultaat en minder maatschappelijke kosten.

**Werken met IBD, omdat het kan!**

## Wat is IBD?

IBD staat voor inflammatory bowel disease, oftewel: een inflammatoire (ontstekingachtige) darmziekte. De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa vallen onder de noemer IBD. Wereldwijd hebben 5 miljoen mensen chronische darmziektes zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. In Nederland hebben ongeveer 90.000 mensen de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Deze ziektes hebben grote impact op het dagelijks leven.

## Belemmeringen en aanpassingen

Wanneer mensen met IBD willen werken, lopen zij vaak tegen belemmeringen aan. De grootste belemmeringen zijn vermoeidheid, stress, pijn en concentratieproblemen. Met relatief eenvoudige aanpassingen kan het voor mensen met IBD makkelijker worden gemaakt om te werken. Denk aan:

- flexibele werktijden
- het inbouwen van meer rustmomenten
- thuiswerken
- een toilet in de buurt van de werkplek
- in gesprek gaan en blijven met werkgever en collega's

## Gedeelde verant-woordelijkheid

Werken met IBD is een verantwoordelijkheid van werkgever én werknemer. Om die reden heeft Crohn & Colitis NL een checklist ontwikkeld voor werknemers en werkgevers. Door met elkaar in gesprek te gaan, liggen begrip en oplossingen vaak dichterbij dan gedacht.

Werkgevers

Werknemers

## Advies voor werkgevers en werknemers

**Werkgever:**

- Bepaal samen met de werknemer wat nodig is om het werk goed te kunnen uitvoeren.
- Denk aan mogelijkheden als thuiswerken, flexibele werktijden en rustmomenten, maar soms ook eenvoudige aanpassingen zoals een werkplek in de buurt van het toilet.
- Neem IBD serieus. Ook al is de ziekte aan de buitenkant onzichtbaar, het is er wel.

**Werknemer:**

- Ga uit van je eigen talenten en niet van de beperkingen door je ziekte.
- Wees reëel en open over je ziekte.
- Bepaal samen met de werkgever wat nodig is om het werk zo goed mogelijk te kunnen doen. Verken met de werkgever welke aanpassingen mogelijk zijn.

**"Crohn & Colitis NL pleit voor het stimuleren en faciliteren van hybride werkvormen. Flexibele vormen van werken nemen belangrijke obstakels weg, waardoor mensen met IBD minder last hebben van of beter om kunnen gaan met onder andere vermoeidheid, stress en concentratie-problemen."**

## Mijn baas is paars!

In 2020 startte Crohn & Colitis NL met de actie 'Mijn baas is paars'. Werknemers met IBD overhandigden hun baas de trofee 'Mijn baas is paars' om hun waardering uit te spreken over de manier waarop hij/zij met hun ziekte omgaat.

- Willemijn is HR-adviseur bij Woningcorporatie Actium. Zij had in 2019 een flinke opvlamming (een vaak tijdelijke verergering) van haar ziekte, waardoor zij voor langere tijd niet kon werken. De vele onderzoeken en ziekenhuisbezoeken waren nooit een probleem voor haar werkgever. "Ik heb alle ruimte en hulp gekregen om te herstellen."

- Lucie werkt al 22 jaar bij het Nassaucollege waar zij lessen verzorging gaf en nu de coaching van leerlingen verzorgt. Haar werkgever houdt altijd rekening met haar colitis ulcerosa. 'Op mijn verzoek zorgde mijn werkgever ervoor dat ik later dan het team mag beginnen. En ik mag genoeg pauzeren tussen de lessen. Tussen de middag mag ik zelfs op een stretcher in het magazijn uitrusten.'

## Wetenschappelijk bewezen

Onderstaande conclusies uit twee onderzoeken geven waardevolle inzichten.

1 **Onderzoek 'Werk en IBD'**
(Crohn & Colitis NL, 2020):

- Bij 87% van de mensen met IBD met een betaalde baan zijn geen aanpassingen op het werk gedaan. Ongeveer twee derde zou echter wel graag enige aanpassingen/veranderingen op het werk willen.
- Zij zouden het met name prettig vinden als de werktijden flexibel kunnen worden ingezet, de werkdruk vermindert, er minder uren kan worden gewerkt of bijvoorbeeld vaker thuis.
- De belangrijkste reden hiervoor is dat deze groep mensen sneller vermoeid is; ruim 85% geeft aan in meer of mindere mate vermoeid te zijn. Daarnaast ervaart ruim twee derde enige tot zeer veel stress. De helft ervaart enige tot zeer veel pijn en concentratieproblemen.

2 **'Werken met een inflammatoire darmziekte in Nederland'**
(Nivel/Crohn & Colitis NL, 2011):

- 23% van de mensen met IBD heeft geen werk. Een overgroot deel (95%) heeft dat in het verleden wel gehad. Voor 58% van deze patiënten was hun darmziekte de aanleiding om te stoppen met werken. Een derde zou wel graag betaald werk willen verrichten.
- Belemmeringen die mensen met IBD ervaren, komen met name door vermoeidheid (90%), stress, concentratieproblemen en onbegrip van werkgever en/of collega's.
- IBD'ers geven aan baat te hebben bij flexibele werktijden, werk dichtbij huis en thuiswerken. Daarnaast is er behoefte aan begrip van collega's en werkgevers.
- Mensen met IBD werken nauwelijks in fysiek zware sectoren.

## Meer informatie?

- www.crohn-colitis.nl/leven-met/werken
- Checklist met tips voor werknemers
- Checklist met tips voor werkgevers
- Brochure 'Werk en IBD'

CROHN & COLITIS NL
Met elkaar sterker

**Crohn & Colitis NL**
Houttuinlaan 4b
3447 GM Woerden

info@crohn-colitis.nl
www.crohn-colitis.nl

**0348 - 432 920**
Algemene nummer
op maandag t/m donderdag
van 10.00 tot 14.30 uur

**0348 - 420 780**
Ervaringsdeskundigenlijn
op maandag t/m donderdag
van 10.00 tot 14.30 uur