

Als een 'werk-stap' terugdoen nodig is

Wie werkt is zinvol bezig, en dat voelt goed. Maar net zo veel doen als uw gezonde collega's is bij een longziekte niet altijd verstandig. Hoe maakt u het zichzelf wat makkelijker? En hoe vult u uw leven in als werken echt niet meer gaat?

'Een van mijn eerste patiënten werkte bij een schoenmaker. Het werktempo lag voor hem te hoog en daarom begon hij elke dag een half uur eerder. Dan had hij alvast wat gedaan als zijn collega's kwamen. Ook in de pauzes werkte hij door om te voorkomen dat hij een achterstand zou oplopen, terwijl zijn fitte collega's uitrustten. Op een gegeven moment was hij helemaal uitgeput.'
Aan het woord is medisch psycholoog Niels de Voogd. Hij maakt in zijn praktijk regelmatig mee dat mensen met een longziekte in de knoei raken met hun werk. 'Ze proberen net zo veel te doen als hun gezonde collega's en plegen roofoverval op hun lichaam.'
Ergens is het best logisch dat we, ook als we ziek zijn, aan het werk willen blijven. Wie werkt is zinvol bezig, en dat voelt goed. Bovendien biedt een baan structuur en contact met collega's. Dat heeft een positief effect op onze gezondheid, is wetenschappelijk bewezen.

Goede balans

Soms is bepaald werk gewoonweg te zwaar, zoals in het voorbeeld van de schoenmaker. Een andere functie kan dan beter zijn. Maar dan nog is het voor mensen met een longziekte extra belangrijk om een goede balans te vinden tussen werk en vrije tijd. De Voogd: 'Je moet niet te moe zijn om naast je werk nog iets te doen, zoals sporten of met vrienden afspreken. Als je elke dag vroeg naar bed gaat om het vol te houden, speelt werk een te grote rol in je leven.'

Is acht uur per dag te veel, begin dan later en ga op de normale tijd weg

Het is daarom meestal verstandig om geen dagen van acht uur te maken. 'Ik raad aan om op werkdagen wel op gewone tijden naar huis te gaan, maar later te beginnen,' zegt De Voogd. 'Eerder weggaan is namelijk heel moeilijk. Doordat een longziekte meestal onzichtbaar is, hebben anderen daar niet altijd begrip voor. Dan zeggen ze dingen als: 'Waarom ga je naar huis, je bent nu toch niet ziek?' Bovendien is het verleidelijk om nog even naar die bespreking te gaan. En voordat je het weet, ben je toch weer later thuis. Dat gebeurt niet als je om elf uur begint.'

Herstellen na ziekte

Ziek worden gebeurt mensen met een longziekte vaker dan gemiddeld. Het komt voor dat ze dan uit schuldgevoel niet genoeg tijd nemen om te herstellen. Een slecht idee, vindt Niels de Voogd. 'Ik vergelijk het altijd met een auto: als je zonder benzine komt te staan, kun je er een literetje ingooien en weer gaan rijden, maar dan sta je zo weer in de berm.'

Zoek een goede balans tussen werk en vrije tijd

Aan de andere kant hoef je ook weer niet te wachten tot het motorblok helemaal is vervangen. Bouw het dus langzaam weer op. De Voogd: 'Het doel moet zijn dat je (hopelijk) weer voor langere tijd aan de slag kunt. Dat is ook voor je collega's en werkgever het prettigst.'

Stoppen met werken

Gaat het echt niet, dan zit er niets anders op dan helemaal te stoppen met werken. Soms is dat een opluchting maar vaker niet, weet Niels de Voogd. 'Naast dat het financieel soms moeilijk is, missen mensen het sociale deel, de collega's. Ook voelen ze zich minder waard. 'Ik tel niet meer mee', hoor ik vaak.

Aan dat gevoel van nuttelosheid kun je gelukkig wel veel doen. In de eerste plaats door niet hele dagen thuis te gaan zitten. Zorg dat je onder de mensen blijft en ga bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen. Niels de Voogd: 'Ik ken een man die heel actief werd op de tennisclub, ook al kon hij zelf niet meer tennissen. Hij regelde de banenhuur, organiseerde toernooien, draaide bardiensten, dat soort dingen. Daar haalde hij veel voldoening uit.'

Gestopt met werken? Blijf actief en zorg dat u onder de mensen komt

Een laatste advies is om zoveel mogelijk een 'normale' structuur aan te houden. Plan doordeweeks wat meer nuttige bezigheden en in het weekend meer rust en plezier. De Voogd: 'Dan behoud je dat prettige weekendgevoel. Natuurlijk mag het tempo naar beneden, maar blijf vooral actief. Dat is echt belangrijk om je prettig en nuttig te voelen.'

Tips & adviezen

- ... **Accepteer dat u niet hetzelfde werk kunt verzetten als gezonde collega's.**
- ... **Het is makkelijker om later te beginnen dan om eerder naar huis te gaan.**
- ... **Maak goede afspraken over taken, werktijden en de werkplek.**
- ... **Neem voldoende tijd om te herstellen na ziekte.**
- ... **Gestopt met werken? Blijf dan wel actief en zorg voor structuur in de dag en week.**



Wie is...
Niels
de Voogd?

'Ik vind de samenhang tussen lichaam en geest heel interessant. Als ik aan een patiënt vraag waar hij last van heeft, krijg ik eerst een opsomming van de symptomen te horen. Maar al snel gaat het over wat de ziekte met iemand doet. Dat staat nooit los van elkaar.'
Niels de Voogd (56) is medisch psycholoog bij het longrevalidatiecentrum van het UMC in Groningen. Hij heeft een gezin en zit in zijn vrije tijd graag op zijn racefiets. Ook houdt hij zich bezig met de geschiedenis van de Eerste Wereldoorlog. 'Dat vind ik een heel boeiende periode.'