

## **Succesfactoren voor het uitvoeren en behouden van betaald werk bij patiënten met het Q-koortsvermoeidheidssyndroom (QVS)**

Door de gevolgen van QVS ondervinden patiënten problemen in het dagelijks leven. Zo ook bij het uitvoeren en behouden van betaald werk. Uit een onderzoek van Stichting Q-support bleek dat slechts 26% van 233 patiënten met QVS die voor de besmetting werkzaam waren, volledig is blijven werken. Daarom is in dit onderzoek ingegaan op de volgende onderzoeksvraag: 'Wat zijn de succesfactoren voor het uitvoeren en behouden van betaald werk bij patiënten met QVS?' Met succesfactoren worden de factoren bedoeld die ervoor zorgen dat patiënten met QVS hun werk kunnen uitvoeren en behouden. Het doel is om aanbevelingen te doen aan Stichting Q-support waarmee een bijdrage kan worden geleverd aan de empowerment van patiënten met QVS. Empowerment houdt in dat patiënten handvatten krijgen tot zelfsturing om hun werk uit te voeren en te behouden.

Er zijn zeven patiënten met QVS geïnterviewd. Hieruit zijn meerdere succesfactoren naar voren gekomen. Zo blijkt het van belang om een **balans te hebben tussen belasting en belastbaarheid**. Dit houdt in dat patiënten niet meer, maar ook niet minder belasting op zich nemen dan dat zij aankunnen. Een ergotherapeut kan ondersteuning bieden bij het vinden van deze balans. Ergotherapie is voor iedereen toegankelijk. Het wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering en er is geen verwijzing van de huisarts voor nodig. Ook voor niet-werkgerelateerde problemen kan ergotherapie ingeschakeld worden.

Daarnaast blijkt dat het helpt om **werk passend te maken aan de eigen mogelijkheden**. Dit kan bijvoorbeeld door een aanpassing in de werktijden, meer pauzes of het doen van minder zwaar werk. Niet op elke werkplek is dit gemakkelijk te realiseren. Voor de mogelijkheden tot aanpassingen op het werk wordt aanbevolen om een gesprek aan te gaan met de leidinggevende en een bedrijfsarts. Daarnaast is het belangrijk om werk te doen wat als leuk ervaren wordt. Dit vergroot de motivatie voor het werk.

Om het werk vol te houden wordt ook het maken van **bewuste keuzes om energie te besparen** als succesfactor benoemd. Dit wordt gedaan door op andere gebieden in te leveren of door meer te rusten. Ook hier wordt aanbevolen om een ergotherapeut in te schakelen. Deze kan inzicht geven in wat betekenisvolle activiteiten zijn, zodat patiënten prioriteiten kunnen stellen in waar zij energie in steken. Daarnaast kan een ergotherapeut de kennis van patiënten vergroten over de effectiviteit en strategieën van rust nemen.

Een andere succesfactor is **bewegen**. Het blijkt dat patiënten zich door beweging lichamelijk minder vermoeid en psychisch beter voelen. Ondanks de pijn- en vermoeidheidsklachten wordt er aangegeven dat blijven bewegen belangrijk is. Zo geeft een deelnemer aan: *"Het was echt een eyeopener dat je kunt bewegen door de pijn."* Echter is het wel van belang dat er wordt bewogen binnen de eigen mogelijkheden.

Tevens is gebleken dat het **vragen van ondersteuning** bevorderend werkt voor het uitvoeren en behouden van werk. De ondersteuning komt onder andere van de leidinggevende, collega's, familie en/of vrienden. Daarnaast kan dit ook betrekking hebben op professionele hulpverlening, zoals fysiotherapie. Voor het krijgen van ondersteuning is het van belang dat QVS erkend wordt. Voorlichting geven of het bespreekbaar maken op het werk en in de eigen omgeving kan hierbij bevorderend werken en het vragen van ondersteuning vergemakkelijken.

Tot slot is gebleken dat **persoonlijke eigenschappen** en **acceptatie van QVS** bijdragen aan het behoud van werk. Het eerste is minder te beïnvloeden.

Graag willen we de patiënten die hebben meegewerkt aan de interviews, hartelijk danken voor hun inbreng.

Emie Böckel  
Joy Ellenbroek  
Lissy van den Elzen  
Lissa de Gouw