



**SON**

Schildklier  
Organisatie  
Nederland

# Schildklier en werk

## CHECKLIST

### Werken met een schildklieraandoening in 9 stappen

Tekst: Annemiek de Crom in samenwerking met Schildklier Organisatie Nederland

September 2022

<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>PAGINA</b>	
Inleiding	2	
Stap 1	Wat is jouw aandoening?	3
Stap 2	Leer je lichaam kennen	3
Stap 3	Wat kost jou energie?	4
Stap 4	Hoe ziet jouw speelveld eruit?	5
Stap 5	Maak je persoonlijke herstelplan	6
Stap 6	Communiceren met je omgeving	8
Stap 7	Wat vind jij belangrijk in je leven?	10
Stap 8	Werken met een schildklieraandoening	11
Stap 9	Blijven sturen	12
	Meer informatie	13

## INLEIDING

Deze checklist is geschreven voor mensen met schildklierklachten, klachten die (ook) impact kunnen hebben op hun werk. Dit kan zijn omdat je:

- recent de diagnose hebt gekregen en nog niet goed bent ingesteld op medicijnen
- je al langer een schildklieraandoening hebt, maar (tijdelijk) ontregeld bent of
- ondanks (adequate) behandeling restklachten ervaart

In deze checklist vind je 9 stappen wat je zelf kunt doen om gezond en plezierig aan het werk te blijven of weer te komen. Het is geen enkel probleem als je een andere volgorde volgt van de stappen. Pas het toe op je eigen situatie. Als je alle stappen doorloopt, is de kans het grootst dat het je ook lukt om plezierig aan het werk te blijven. Mocht er iets misgaan in je re-integratie of moeite hebben je werk vol te houden? Loop de stappen dan nog eens na en kijk of je iets hebt overgeslagen. Of misschien zie je iets anders over het hoofd.

Het helpt om je bevindingen op te schrijven. Zo krijg je voor jezelf ook meer inzicht en overzicht. En je kunt in de loop van de tijd je eigen ontwikkeling zien en nog eens teruglezen hoe het een paar maanden daarvoor met je was.

Heb je vragen? Neem dan contact op door een e-mail te sturen aan [communicatie@schildklier.nl](mailto:communicatie@schildklier.nl)

Deze checklist is voor een belangrijk deel besproken in het webinar 'Werken met een schildklieraandoening', uitgezonden op donderdag 22 september 2022. Wil je het webinar bekijken of terugkijken, stuur een e-mail naar [webinars@schildklier.nl](mailto:webinars@schildklier.nl) en je ontvangt per omgaande een link.

## STAP 1 | WAT IS JOUW AANDOENING OF ZIEKTE?

Het klinkt misschien als een open deur. Maar weet jij wat jouw schildklieraandoening precies inhoudt? Zoek antwoorden op de volgende vragen:

- Wat is er aan de hand?
- Wat gebeurt er in mijn lichaam?
- Welke onderdelen van mijn lichaam doen mee?
- Wat zijn de consequenties daarvan?
- Welke medicijnen slik ik?
- Van welke aanvullende behandelingen maak ik gebruik (bijvoorbeeld medische fitness, fysiotherapie, coaching of ergotherapie) en wat is het doel daarvan?
- Waarin beperkt mijn schildklieraandoening me?

Hoe beter je antwoorden op bovenstaande vragen weet, des te gemakkelijker is het dit aan je vrienden, collega's en leidinggevende uit te leggen. Als zij weten wat er met je aan de hand is en wat je wel en niet kunt, is de kans dat ze je (gaan) begrijpen groter. Ook ben je waarschijnlijk benieuwd hoe andere mensen met hun schildklieraandoening omgaan. Veel informatie over kun je vinden bij [Schildklier Organisatie Nederland](https://www.schildklier.nl), de patiëntenorganisatie.

## STAP 2 | LEER JE LICHAAM KENNEN

Er is wat veranderd. Je hebt een schildklieraandoening. Veel voorkomende klachten zijn: (extreme) vermoeidheid, energiegebrek en spierpijn, traagheid in denken en handelen, langzame spraak, of juist allemaal in de overdrive, (extreme) gewichtstoename of -verlies, kouwelijk of juist 'oververhit'.

En psychische klachten: somberheid, depressie en angst, geheugenverlies/concentratiestoornissen, labiel, opgefokt, kort lontje, brainfog, niet op woorden kunnen komen. Deze klachten kunnen optreden als je niet goed bent ingesteld op medicatie. Onzekerheid en depressie kunnen op de loer liggen. Dan is het van belang dat jij je lichaam weer opnieuw goed leert kennen.

## De belangrijkste tip: Minder denken en meer voelen.

Waar reageert jouw lichaam op en hoe reageert het dan?  
Hoe lang duurt het voordat je klachten weer afnemen?

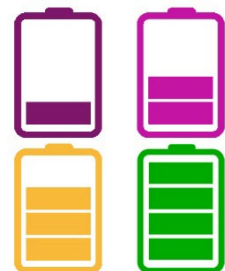
Hoe leer jij je lichaam kennen? Neem een paar maal per dag even de tijd om rustig te gaan zitten en niks te doen, bijvoorbeeld 's morgens, 's middags en 's avonds. Doe je ogen dicht of 'staar' lekker voor je uit. Let dan eens op het volgende:

- Je ademhaling. Gaat die snel of langzaam. Adem je met je borst of met je buik. Voel alleen je hoeft er niks mee te doen. Dat je er even aandacht aan schenkt is, voor nu genoeg.
- Wat voel je verder in je lichaam. Pijn? Kou? Warmte? Tintelingen? Zit er spanning ergens in je lichaam? Wat voel je precies en hoe uit dit zich? Hoe ziet je moeheid eruit?
- Voel je onrustige gedachten? Kijk ernaar, je hoeft er niks mee te doen. Je zult merken dat als je dit doet, je gedachten vanzelf minder worden.

In het begin zul je je onrustige gedachten of je moeheid of pijntjes in je lichaam sterker voelen. Die waren er al maar omdat jij er nu aandacht aan schenkt, vallen ze je meer op.

## STAP 3 | WAT KOST JE ENERGIE?

Kijken naar je batterij. Wat zuigt je leeg en wat laadt jou op? Breng in kaart wat je negatieve energie kost en wat je positieve energie oplevert. Dit laatste kost je ook energie maar levert je wel energie op en je wordt er blij van. Pak enkele vellen papier, A3 of A4, en je agenda. Schrijf van de afgelopen week alle activiteiten op die je dagelijks hebt gedaan.



Bijvoorbeeld:

**Maandag**

08.00 – 09.00 uur	Aankleden + ontbijten
09.00 – 09.30 uur	Reistijd naar werk
09.30 – 12.30 uur	Diverse artikelen schrijven
12.30 – 13.00 uur	Lunch met wandeling
13.00 – 14.30 uur	Teamoverleg

enzovoorts.

- Als je klaar bent, zet je achter alle activiteiten een (groene) plus + als het positieve energie oplevert en een rode min – als het negatieve energie kost.
- Hoe verhouden de plussen en minnen zich dagelijks tot elkaar? En hoe ligt de verhouding als je het over de hele week bekijkt?
- Maak ook eens een overzicht van personen, zowel privé als op het werk. Welke mensen geven je positieve energie en welke putten je uit? Hoe ziet de verhouding eruit?
- Schrijf op wat je opvalt.

Hoeveel plusjes en minnetjes staan er op een dag en over de hele week verdeeld?  
Hoe ziet de verhouding eruit privé en hoe op je werk?

## STAP 4 | HOE ZIET JOUW SPEELVELD ERUIT?

Je zult vast wel eens gehoord hebben dat je je grenzen (opnieuw) aan moet geven. Maar ja, waar liggen die dan.

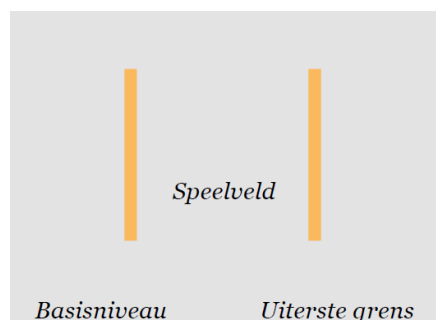
Als je steeds balanceert op het randje wat nog net wel gaat en wat helaas niet gaat het een keer mis. Als je langdurig op de toppen van je kunnen blijft balanceren, dan krijg je

op den duur de rekening gepresenteerd. Meestal in de vorm van meer klachten en dat wil je juist graag voorkomen.

### Het belangrijkste: stop met balanceren!

Natuurlijk ga je in het begin wel eens over je uiterste grenzen. Dat is geen enkel probleem. Dat hoort bij het zoekproces en is volslagen logisch. Als je daarna voldoende tijd neemt om daarvan te herstellen is er niks aan de hand. Het is vervelender als je over je uiterste grens blijft gaan, zeker als je daarna geen tijd of ruimte neemt om ervan te herstellen. Dan gaat het mis.

Creëer voor jezelf dus een speelveld waarin jij je beweegt. Teken het desnoods op een papier. Zet de uiterste grens in een lijn rechts op het papier en zet links een lijn die fungeert als je basisniveau. Dat is het niveau waarop je geen klachten hebt of als je altijd klachten hebt, waarop je de minste klachten ervaart. Het is het niveau waarop jij je het meest fit voelt. Dan zie je een speelveld ontstaan.



*Houd nu eens een week lang je activiteiten bij zoals in stap 3.*

Waar zit je met welke activiteit op het speelveld?  
Hoe ziet jouw speelveld er na een week uit?

## STAP 5 | MAAK JE PERSOONLIJKE HERSTELPLAN

Een van de belangrijkste aspecten van werken met een schildklierandoening is dat je weet hoe je van activiteiten herstelt. Als jij jouw speelveld in kaart hebt gebracht (zie stap 4) dan gaat het erom hoe jij dagelijks op je basisniveau terecht komt. Een handig hulpmiddel is de volgende afkorting: ABOSE.

## **A** van ademhaling

Als je in een stressvolle situatie of periode zit, let dan vooral op je uitademing, inademen gaat vanzelf. Ga rustig zitten en let eens op je ademhaling. Maak je uitademing langer dan je gewend bent en tot het voor jou nog prettig aanvoelt. Je inademing volgt automatisch. Je merkt dan vanzelf dat je rustiger wordt.

## **B** van bewegen

Als je gestrest bent, gieren de hormonen door je lichaam. Dat is onze oer-reactie. Het zorgt ervoor dat je klaar bent om weg te rennen, of te gaan vechten of je bevriest en weet je even niet meer wat je moet doen.

De manier om van dat gestreste gevoel af te komen is in beweging te komen. Dan kan de hormoonspiegel weer dalen en keert de rust in je lichaam terug. Het hoeven echt geen intensieve zaken te zijn.

Doe in een hele stressvolle periode liever helemaal geen intensieve (sport)activiteiten. Wandelen, fietsen, in de tuin werken of een aantal malen rustig de trap op en af lopen is al goed. Zoek het liefst een bewegingsvorm waar je ook plezier in hebt.

## **O** van ontspanning

Iedereen ontspant anders. In stressvolle perioden is ontspanning meestal het eerste waar geen aandacht meer voor is. Terwijl het juist dan van groot belang is. Het lijkt een tegenstelling maar hoe meer tijd je inruimt voor ontspanning in stressvolle tijden, des te beter blijf je functioneren. Doe bij voorkeur iets met je handen, het helpt je je hoofd leeg te maken van (piekerende) gedachten. Bijvoorbeeld in de tuin werken, tekenen of schilderen. Heb je last van je handen? Luisteren naar (klassieke) muziek is ook erg ontspannend.

## **S** van slapen

Iedereen slaapt wel eens een nacht onrustig. Dat is geen probleem. Het wordt pas vervelend als je nachten niet in kunt slapen of prima in slaap valt maar 's nachts wakker wordt en blijft. Anderen stellen hun slaap juist uit omdat andere zaken om meer aandacht vragen. Ze gaan overdag meer slapen omdat het 's nacht slecht gaat en zo ontwikkelt zich een verstoord slaappatroon.



Een goede nachtrust is van groot belang. Enerzijds om indrukken te verwerken, anderzijds om je lichaam letterlijk te laten rusten. Het klinkt als een open deur maar slapen doe je zoveel mogelijk 's nachts. Ga op een vaste tijd naar bed en sta op een vaste tijd weer op. Zo went je lichaam aan een bepaald patroon. Als het voor je herstel toch nodig is overdag te slapen, doe dan zoveel mogelijk hazenslaapjes van 20 tot 30 minuten. Dat is voor lichaam en geest een prima remedie.

## E van eetpatroon

Als je heel moe bent of je niet lekker voelt, heb je vaak ook geen zin om te eten. De kans dat je dan kiest voor een snelle vaak ongezonde hap is dan net wat groter. Gezond eten is een belangrijke basis voor herstel. Je zult nu ook sneller ervaringen horen van mensen met een schildklieraandoening wat je beter wel of niet kunt eten. Let wel, dat is voor iedereen weer net even anders. Voel hoe je lichaam op je voeding reageert of schakel een professional in die met je meekijkt welke voeding het beste bij jou past.

Zoek voor jezelf de beste mix van bovenstaande herstelmechanismen. Meer informatie vind je op de pagina [‘Fit met reuma’](#). Geschreven voor mensen met een vorm van reuma maar ook handig voor mensen met andere chronische aandoeningen.

## STAP 6 | COMMUNICEREN MET JE OMGEVING

Communiceren. Het lijkt zo gewoon en toch gaat er vaak een hoop mis. Het belangrijkste met blijven werken of weer terugkomen, is dat je in gesprek blijft met je werkgever, je collega's en bedrijfsarts. En als je nog niet weet wat je wel of niet aankunt, geef dit aan. Misschien kun je wel een uur achter elkaar zitten maar geen 3 uur achter elkaar. In de stappen 1 tot en met 5 heb je al gemerkt dat je, zeker in het begin, aan het zoeken bent wat nog wel kan en wat niet.



Gun jezelf de tijd om uit te zoeken wat wel kan en hoe lang en wat echt niet meer kan. Het is alleen wel handig als je omgeving dit weet. Dat voorkomt dat ze zich onnodig zorgen maken of dat ze het raar vinden dat je bepaalde activiteiten op je werk niet meer doet. Een goede voorbereiding is het halve werk. Zorg dat je goed bent voorbereid als je in gesprek gaat met je baas, bedrijfsarts of collega.

1. Weet wie je gesprekspartner is. Het maakt uit of je tegen iemand spreekt die je kent of onbekend voor je is. Is het je direct leidinggevende of een manager daarboven.
2. Wat is het doel van je gesprek? Wat wil je of vraag je van je gesprekspartner? Dat moet duidelijk zijn voor je het gesprek ingaat.
3. Zorg dat je concreet bent. Als je verhaal vaag is dan komt dat sneller twijfelachtig of ongeloofwaardig over. Geef in je voorbereiding antwoord op de volgende vragen:  
**Wie? Wat? Waar? Wanneer? Waarom? Hoe?**
4. Formuleer positief. Ons brein heeft moeite met negatieve boodschappen. Je kent het wel: 'denk niet aan de citroen'. Wat zie je nu? Grote kans dat je direct een citroen voor je ziet en zelfs een zure smaak in je mond krijgt. Als je aangeeft dat je het op deze manier niet meer wilt, kan je baas daar weinig mee. Als je aangeeft 'ik wil het graag zus en zo' kan hij of zij daar meer mee. Hij heeft er gelijk een beeld bij. Als je positief formuleert laat je zien dat je meedenkt en naar oplossingen zoekt hoe jij het beste aan het werk kunt blijven.
5. Laat weten wat het onderwerp met je doet. Als je iets van je gesprekspartner vraagt, is het wel handig als diegene begrijpt waarom.
6. Spreek je met een onbekend iemand, geef dan even aan wie je bent en wat je doet. Het komt echter vaak voor dat je ervan uitgaat dat je gesprekspartner dit

wel weet terwijl dit vaak heel anders blijkt te zijn.

7. Het is handig als je een of meerdere voorbeelden achter de hand hebt als je gesprekspartner meer informatie wil.

De kern van je verhaal staat.

8. Nu rest nog één ding. Oefen het gesprek van tevoren. Voor de spiegel of vertel het je partner of een goede vriend(in).

## STAP 7 | WAT VIND JIJ BELANGRIJK IN JE LEVEN?

**Je weet nu dat je klachten door een schildklieraandoening komen. Het is nu de tijd om ermee aan de slag te gaan en je eigen weg te vinden. Wat zijn de problemen waar je tegenaan loopt? Wat vind jij belangrijk in je leven om te doen? Hoe kom je daar het dichtste bij met de beperkingen die je hebt?**



Het is handig om te weten wat jij belangrijk vindt of wat je écht wilt omdat dit invloed heeft op de keuzes die je gaat maken. Het helpt je je energie slim te gebruiken. Als je het helder hebt, ga je namelijk geen energie meer steken in zaken die voor jou onbelangrijk zijn.

Ook hier zijn meerdere wegen die naar Rome leiden en de weg naar wat je écht wilt, kan er zeker in het begin nog erg kronkelig uitzien met meerdere zijwegen die je bewandelt. En dat is geen enkel probleem. Enkele zaken die je hierbij kunnen helpen zijn:

- Geef antwoord op de vraag: waar sta jij 's morgens voor op?
- Geef antwoord op de vraag: als geld geen enkel probleem was, wat zou jij dan doen?
- Of maak een visieboard of moodboard (ideeën- of sfeerboard).

## STAP 8 | WERKEN MET EEN SCHILDKLIERAANDOENING

**Afhankelijk van het beroep dat je hebt, moet je vaak je leven en je werk anders inrichten. Je overlegt met je leidinggevende en bedrijfsarts en je maakt afspraken hoe jij je werk gaat organiseren. Soms op een andere manier dan je gewend bent. Het gebeurt ook wel eens dat je (tijdelijk) uitvalt op je werk. Er zijn grofweg 2 manieren om je werk weer op te bouwen. De ene manier is opbouwen in aantal uren, telkens een paar uur meer werken tot je uiteindelijk weer op je voltallige contracturen zit. De andere manier is het opbouwen in taken tot je weer op je volledige takenpakket zit.**

Beide manieren hebben hun voor- en nadelen en is mede afhankelijk van de functie die jij hebt. Een functie op kantoor is anders dan een functie als verpleegkundige. Het voordeel van opbouw in uren is dat het duidelijk is hoe veel uur je per week aanwezig bent. Het nadeel is dat je of te weinig doet in de paar uur dat je er bent waardoor je je verveelt of veel te veel doet en dat geeft extra druk. Bij het opbouwen in uren is het lastiger bijsturen wanneer je een terugslag krijgt.

De andere manier is het opbouwen in taken. Je spreekt met je leidinggevende en collega's een aantal taken die bij je functie horen af die jij weer gaat oppakken. Als je daar normaal een week over doet, leg dan de lat in eerste instantie lager en trek er bijvoorbeeld 2 weken voor uit. Hoe je de taken dan verder uitvoert is aan jou. Bijvoorbeeld een deel thuis en een deel op je werk. Het voordeel hiervan is dat je echt iets oplevert. Dat je kunt laten zien 'dit heb ik gedaan'. Dat geeft een hoop zelfvertrouwen. Het is ook makkelijker bijsturen als je een terugslag krijgt. Daarnaast is het ook eenvoudiger experimenteren met wat je nu wel of niet aankunt en het is makkelijker communiceren naar je collega's waar je mee bezig bent.

Houd er ook rekening mee dat als jij je activiteiten weer oppakt je in het begin meer klachten kunt krijgen. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat het te zwaar is, het kan ook zijn dat je lichaam weer moet wennen aan de (nieuwe) belasting. Een actieve aanpak is over het algemeen beter dan te veel rust. Een handig ezelsbruggetje om activiteit en rust op elkaar af te stemmen is: Rust Roest, Racen Ruïneert

### Samen in beweging met SON's Ommetje

Een wandelingetje is een hele goede en laagdrempelige manier om in beweging te komen en te blijven, ook voor mensen die last hebben van hun schildklier. Daarom heeft Schildklier Organisatie Nederland aangehaakt bij de app 'Ommetje' van de Hersenstichting met een eigen SON's Ommetje! Natuurlijk is 20 minuten mooi, maar 5 minuten kan ook een prestatie zijn!

## STAP 9 | BLIJVEN STUREN

**Het kenmerk van een schildklierandoening is dat je klachten vaak wisselen en je soms een terugslag krijgt zonder dat je kunt achterhalen wat daar de reden van is.**

Met de stappen 1 tot en met 8 ken jij jezelf en je gezondheidsklachten op een gegeven moment zo goed dat je precies weet hoe je het beste met je klachten om kunt gaan. Op den duur hoef je er steeds minder over na te denken en blijf je toch goed voor jezelf zorgen. Dat vergt stuurmanskunst, keuzes maken en soms scherp aan de wind zeilen.

### Een laatste tip

Kijk naar andere mogelijkheden en schakel op tijd hulp in als je er niet uitkomt. Denk aan een fysiotherapeut of oefentherapeut om gezond te bewegen. Een ergotherapeut om je te helpen met je energiemangement of een (lifestyle) coach om je mentaal te begeleiden. Of kijk eens bij Centrum Chronisch Ziek en Werk. Daar zijn professionals aan verbonden die ook ervaringsdeskundig zijn. Verzamel mensen om je heen die je op verschillende manieren steunen. Je formeert je eigen dreamteam. Je moet het wel zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Tekst:

Annemiek de Crom, gespecialiseerd in werken met een chronische aandoening  
[www.annemiekdecrom.nl](http://www.annemiekdecrom.nl)

## **MEER INFORMATIE**

Schildklier Organisatie Nederland (SON) is de landelijke patiëntenorganisatie voor mensen met een schildklieraandoening. SON heeft als doel het verstrekken van informatie, organiseren van informatie en contactbijeenkomsten, stimuleren en ondersteunen van onderzoeken en het behartigen van de belangen van alle schildklierpatiënten.

Meer informatie over schildklieraandoeningen en schildklier en werk vind je op [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)

Vragen stellen en ervaringen uitwisselen met andere mensen met een schildklieraandoening over bijvoorbeeld werk kan via:

- de besloten Facebookgroep <https://www.facebook.com/groups/schildklier>
- de Schildkliertelefoon (openingstijden staan op [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl))

Abonneer je op de [SON-nieuwsbrief](#) en/of word donateur van Schildklier Organisatie Nederland. Zo blijf je op de hoogte en steun je ons werk.