

Handvat

jaargang 15
augustus 09

Magazine van de RSI-vereniging



Ledenvergadering:
Maatschappij overtuigen van ernst RSI

Eigen verhaal: 'Ondanks mijn klachten blijf ik actief'

Helpt Chi Kung?

Studeren met en zonder handen

Colofon

Het Handvat is een kwartaaluitgave van de RSI-vereniging.
Augustus 2009
Vijftiende jaargang nummer 3
Lidmaatschap: € 25,- per jaar

De vereniging geeft geen persoonlijke (medische) adviezen, maar verwijst door naar personen en instanties. Opzeggen van het lidmaatschap kan tegen het einde van het jaar met inachtneming van een opzegtermijn van vier weken.

Adres
RSI-vereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
www.rsi-vereniging.nl
postbus@rsi-vereniging.nl

Tel. 0900-774 54 56 (of 0900-RSILIJN)
Ma. t/m do. van 13.00 tot 15.00 uur en van 19.00 tot 21.00 uur (€ 0,01 per minuut).
Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

Tel. (033) 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.
Voor administratieve zaken en voor journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsmatige) belangstellenden.

Aanmelden als vrijwilliger
vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur
Voorzitter: Willem Hollander
Secretaris: Maria Klok
Penningmeester: Joop Caljouw
Algemeen lid: Paul de Ruiter

Commissies
Handvat: Gabriëlle Bosch
Onderzoek: Sandra Oudshoff
Patiëntencontact: Gaby Choma/
Simone Spängberg
Buitenlandse contacten: Lisette Dresen

Redactie
Gabriëlle Bosch (hoofredacteur), Astrid ter Borgh (eindredacteur), Marieke Harmsen, Annemiek Hutten, Karen Jackson, Egbertien Martens, Karlijn van der Meer, Floor Scholten, Jantine van der Tang

Aan dit nummer werken verder mee
John Verbruggen, Joekie van Etteger-Palm

Mail ons op:
Handvat@rsi-vereniging.nl
(Gabriëlle Bosch)
Eindredacteur.handvat@rsi-vereniging.nl
(Astrid ter Borgh)

Deadline volgend nummer
24 september 2009

Tekstcorrectie
Maud van der Woude

Vormgeving
Arianne Doornbos

Druk
Van den Bosch & Fikkert, Almelo

Nabestellingen
Nabestellen kan via de website o.v.v. maand, jaargang en aantal exemplaren, zolang de voorraad strekt. Er worden verzendkosten in rekening gebracht.

Advertentie-exploitatie
Retra PubliciteitsService BV, Postbus 333, 2040 AH Zandvoort, Tel. (023) 571 84 80, fax (023) 571 60 02, info@retra.nl

Vrijwaring
Wij hebben alle moeite gedaan om recht-hebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

Copyright
Voor het overnemen van artikelen uit het Handvat is voorafgaand schriftelijke toestemming van de redactie nodig. De redactie beslist over plaatsing van de ingestuurde kopij en behoudt zich het recht voor deze in te korten. Geplaatste artikelen en advertenties vertegenwoordigen niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie of de RSI-vereniging.

Inhoud

6. Studeren met en zonder handen.

Saskia studeert psychologie aan de Open Universiteit.

12. Helpt Chi Kung? Annemiek Hutten wilde er

meer over weten en probeerde het uit.

16. Het eigen verhaal van Soemaya

Ghanma (23): 'Ondanks mijn klachten blijf ik actief'.

20. Algemene ledenvergadering:

'We moeten de Maatschappij overtuigen van de ernst van RSI'.

Verder

- 4 Beste redactie... brieven van lezers
- 5 Verenigingsnieuws: In memoriam, vereniging wijzigt naam
Vijf vragen aan... Frank Rutten
- 9 EHBO bij RSI
- 10 Kort nieuws
- 15 (W)aankoop en Welgemeend Advies
- 18 Thuis bij...
- 19 RSI in cijfers
- 20 Vrijwilligersdag
- 22 Solliciteren met RSI
- 24 Reacties op interview Anna Woltz
- 26 Kort nieuws
- 28 Vacatures: Public Relations en Telefoondienst



Onzekerheid



Onze voorzitter is ziek, dus werd mij gevraagd wat te filosoferen.

De zomervakantie breekt aan of is zelfs al begonnen voor velen van ons. Tijd om lekker te genieten van de zon,

verre landen te bezoeken of gewoon te genieten van al het moois dat Nederland te bieden heeft. Of met een vakantiebaantje wat geld te verdienen. Maar niet voor iedereen is dit een tijd om naar uit te zien.

"Ik ben niet geslaagd en moet een her doen."

"Ik ben niet geslaagd en moet een jaar over doen."

"Ik ben net ontslagen en weet me geen raad."

Natuurlijk is er door de economische crisis grote onzekerheid bij velen: "Heb ik nog wel een baan als ik terug kom?". Maar ook de vraag: "Is mijn pensioen wel zeker?" wordt veel gesteld. Of de vraag: "Is er na mijn laatste schoolvakantie wel een baan voor mij?".

Zeker is dat we in een economische crisis zitten, maar economie drijft op vertrouwen in de toekomst. En als wij, alle wereldburgers die zich bewust zijn van wat er in die economie gebeurt, weer gaan geloven in de toekomst dan zal die economie ook echt weer aantrekken. Maar helaas bestaat er een oud spreekwoord: "Vertrouwen gaat te paard en komt te voet." Dus snel zal het niet zijn, maar ik ben er van overtuigd dat het weer beter zal gaan.

Kwetsbare groepen zijn in deze tijd extra kwetsbaar. Werknemers met beperkingen door RSI worden helaas door werkgevers dan toch gezien als degenen, die minder productief zijn. Dat is dus niet zo, maar wordt wel vaak zo gezien, helaas.

RSI-vereniging is zich bewust van deze situatie en probeert de politiek te beïnvloeden via alle wegen die er zijn om dat tegen te gaan. Maar ook door te proberen alle kennis (medisch maar ook sociaal en juridisch) toegankelijk te maken voor iedereen. Dat zou bijvoorbeeld kunnen in een virtueel kenniscentrum. RSI-vereniging heeft het initiatief genomen een onderzoek te starten naar de mogelijkheden van zo'n kenniscentrum.

Zelf kan men ook veel doen om de risico's te onderkennen, alleen is dat vaak "de ver van mijn bed show". Toch geeft RSI-vereniging zoveel als in haar vermogen ligt voorlichting op vele terreinen aan al diegenen die nog geen RSI-klachten hebben maar wel gevaar lopen één van de 500.000 jaarlijkse bezoekers aan de huisarts te zijn met beginnende of ernstige klachten.

Ja, onzekerheid is en blijft deel van ons leven. Maar geniet deze zomer toch van de vele goede, al zijn het soms maar kleine, dingen, die je elke dag weer tegen kunt komen. Kijk er wel naar uit, anders mis je ze.

Paul de Ruiter, bestuurslid RSI-vereniging

Discussie

Het vorige nummer van het Handvat heeft veel discussie losgemaakt bij de leden. Nog nooit (in mijn periode als hoofdredacteur) hebben we zoveel reacties gekregen. En dat is goed. Dat betekent interactie en meer betrokkenheid tussen de lezers.

Het door Anna Woltz opgerakelde boek van J.E. Sarno kreeg de meeste belangstelling. Voor- en tegenstanders buitelen over elkaar heen. Dat lees je allemaal in dit nummer. We gaan hierna ook nog door op dit onderwerp. Graag laten we in een volgend nummer een aantal wetenschappers zich over deze kwestie buigen.

Ook zijn er reacties op onze nieuwe rubrieken. Leuk om te lezen dat iedereen toch weer andere ervaringen heeft met bepaalde activiteiten en hulpmiddelen. Zo leren we van elkaar. Ik kan alleen maar zeggen: blijf reageren, laat ons je eigen ervaringen weten!



In dit nummer lees je verder over de algemene ledenvergadering en alle nieuwe ontwikkelingen binnen de vereniging. En over hoe Tai Chi de energie door je spieren laat stromen. Natuurlijk zijn er weer twee mooie

Eigen Verhalen, krijg je tips voor het solliciteren (voor na de zomer) en... pas op met Twitter!

*Gabriëlle Bosch,
hoofdredacteur*

Wil je reageren op artikelen en/of andere zaken in het Handvat? Of zou je graag jouw Eigen Verhaal in het Handvat zien? Mail dan naar: handvat@rsi-vereniging.nl

Heb je de laatste tijd iets meegemaakt dat je wilt delen met andere Handvat-lezers? Stuur dan je belevenissen in de RSI-wereld op naar: RSI-vereniging, t.a.v. het Handvat, Postbus 133, 3680 AC Nijkerk. Of mail naar: handvat@rsi-vereniging.nl. De redactie behoudt zich het recht voor verhalen in te korten of niet te plaatsen.

Mountainbiken



Ik las laatst een stukje in het Handvat waarin het mountainbiken voor mensen met RSI wel erg kort door de bocht werd afgebrand. Met een aantal aanpassingen in de fiets zijn er namelijk wel mogelijkheden om lekker in het terrein te fietsen op een recreatief niveau. Veel van de volgende tips zijn ook van toepassing op gezonde mensen, en met hulp van een goede fietsenhandelaar te regelen.

1. Kies een mountainbike met een hoog stuur: dus een model waarbij het stuur hoger zit dan het zadel (bijvoorbeeld Trek of Gary Fisher). Ook moet de framemaat bij je postuur

passen. Vooral voor vrouwen zijn veel mtb's te lang, waardoor ze te ver voorover moeten hangen. Dit is te verhelpen met een verstelbare stuurpen: je stuur komt dan hoger en meer naar het zadel toe te staan.

2. Zorg ervoor dat de remgrepen goed afgesteld zijn: dus de polsen recht bij het remmen en de 'aanslag' van de remmen afstemmen op jouw handen.

3. Let erop dat het stuur niet te breed is: je armen moeten recht naar voren steken als je de handvatten vast hebt. Verstel indien nodig de remmen/handgrepen naar binnen en zaag de rest van het stuur eraf.

4. Zorg ervoor dat de remblokjes niet versleten zijn: met goeie remblokjes kun je met twee vingers remmen en de fiets zonder al te veel kracht tot stilstand krijgen.

5. Door het gebruik van zogenoemde bar-ends kun je een opzetstuur fabriceren. Hierdoor kun je bij het klimmen rustig rechtop zitten en je nek en schouders rust geven. Ook kun je de stand van je polsen variëren tijdens het rijden. Bij het afdalen

moet je uiteraard terug naar de normale handgrepen om te remmen te kunnen bedienen.

Uiteraard zijn al deze tips geen wondermiddel. Na een uur fietsen houd ik het ook voor gezien, maar ik kan op mijn niveau nog wel genieten van een leuke sport.

Arnold

*Beste Arnold,
Bedankt voor je reactie op mijn stukje 'Ga toch fietsen' in de rubriek 'Welgemeend advies' over de mountainbike. Deze rubriek is vooral bedoeld als een soort column waarin RSI'ers hun ervaringen en aanvaringen met (on)begrip van zich af kunnen schrijven. Het is uiteraard niet allemaal zo zwart-wit als het in zo'n column soms overkomt. Ik neem je tips dan ook ter harte. En wie weet stap ik deze zomer wel weer eens op mijn fiets!*

*Floor Scholten,
redacteur van het Handvat*

Wacom in (W)Aankoop

Het artikel 'Onderzetter' in het Handvat van maart 2009 geeft de lezer het gevoel dat zo'n Wacom pen & tablet een slechte investering is. Het zou jammer zijn als mensen door zo'n verhaal afzien van aankoop of uitproberen terwijl ze er misschien enorm mee geholpen zouden zijn. Want voor mij is het een van de beste investeringen gebleken.

Nadat ik door mijn werk (twintig jaar softwareontwikkeling, dus intensief computeren) RSI-klachten had gekregen, ben ik eerst overgegaan van muis naar trackball. Dat was al een verbetering, maar toen ik ook daardoor veel RSI-klachten kreeg, ben ik - in goed overleg - ontslagen omdat ik mijn werk niet meer kon doen.

Wat later heb ik als experiment voor thuisgebruik voor 100 euro een Wacom Graphire 2 gekocht. Tot nu toe (al zeven jaar) kan ik daar goed en langere tijd achtereen mee werken zonder RSI-klachten te krijgen, mits niet te veel uren (maximaal vier) op een dag. Met een gewone muis heb ik na tien minuten al pijn in mijn arm en schouder. Het enige nadeel is dat er geen scrollwielje beschikbaar is. Ik ken overigens meer mensen met RSI-klachten die veel baat hebben gehad bij de omschakeling van muis naar pen.

Peter Vermeij



Ook tevreden met Wacom

In de rubriek W(Aankoop) van Karlijn van der Meer wordt de Wacom volledig afgebrand. In tegenstelling tot Karlijn ben ik echter zeer tevreden over de Wacom. Sterker nog, dankzij de Wacom ben ik weer 31 uur per week aan het werk! En echt, op mijn RSI-dieptepunt kon ik werkelijk niets meer met mijn armen. Na een lang traject van re-integreren ben ik mede dankzij de Wacom weer aan het werk. Overigens waren het de RSI-patiëntenvereniging en de WAO-arbeidsdeskundige die mij wezen op de Wacom. Ik hoop dat jullie de Wacom de eer willen geven die hem volgens mij absoluut toekomt!

Hetty Wiersema

De Wacom-tablet met de bijbehorende pen is voor velen een uitkomst. Dat staat buiten kijf. De ervaringen in onze rubriek '(W)aankoop' zijn echter zuiver persoonlijk. En worden vaak verteld met een knipoog. Het persoonlijke element in mijn artikeltje is de peesontsteking, waardoor de Wacom-pen voor mij niet te gebruiken is. En dan rest alleen, tja, een knipoog...

Karlijn van der Meer, redacteur van het Handvat

(Discussie gesloten)



In memoriam

Hans Stokmans

*27 november 1950 - † 10 april 2009

Helemaal onverwacht overleed op 10 april Hans Stokmans, vrijwilliger van onze vereniging. We kunnen nog niet helemaal geloven dat hij echt weg is. Jarenlang heeft hij als moderator ons e-mailforum op orde gehouden. Hij bezocht trouw de ledenvergaderingen, themadagen en symposia. Hans was een gedreven vrijwilliger met veel kennis en een sterke overtuiging. Zichtbaar en hoorbaar kwam hij op voor de belangen van zijn medepatiënten. Hij deed dit op betrokken en bevlogen wijze. Kortom, hij was een kanjer en we zullen hem heel erg missen. Wij wensen zijn dierbaren heel veel sterkte toe.

Namens de RSI-vereniging, Karen Jackson



Naamswijziging

In het kader van de revitalisering van de vereniging heeft het bestuur in de algemene ledenvergadering van 16 mei 2009 voorgesteld onze naam te veranderen van RSI-patiëntenvereniging in RSI-vereniging. De argumenten zijn dat hiermee onze doelgroep in één keer wordt uitgebreid naar behandelaars, onderzoekers, de politiek en de maatschappelijke partners. Ook is de naamsverandering in lijn met de op internet gebruikte naam. De nieuwe naam biedt bovendien een beter uitgangspunt om onze positie verder te versterken. De vergadering ondersteunde het voorstel van harte (zie pagina 20).



5 vragen
aan...

Frank Rutten

1. Hoe lang ben je nu vrijwilliger bij de RSI-vereniging?

Ik ben vrijwilliger sinds 2002, dus een jaartje of zeven nu.

2. Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Omdat ik het belangrijk vind een bijdrage te leveren aan de preventie van RSI, opdat anderen gevrijwaard blijven van serieuze klachten die een grote impact kunnen hebben op werk, hobby en gezin.

3. Wat doe je voor vrijwilligerswerk en wat heeft het je gebracht?

Ik verzorg het hulpmiddelenoverzicht op de website van de vereniging. Dat houdt in dat ik de ontwikkelingen in de markt van ergonomische producten volg en eventuele interessante

producten toevoeg aan de website. Wat het vrijwilligerswerk me gebracht heeft is, naast het contact met een aantal betrokken mensen, het gevoel dat we gezamenlijk een positieve bijdrage leveren aan de preventie van RSI. En dat is nog steeds hard nodig.

4. Wat is je beste anti-RSI-tip?

Heb vooral plezier in je werk. Benader je werk vanuit een ontspannen houding. Jaag jezelf niet op en laat je ook niet opjagen!

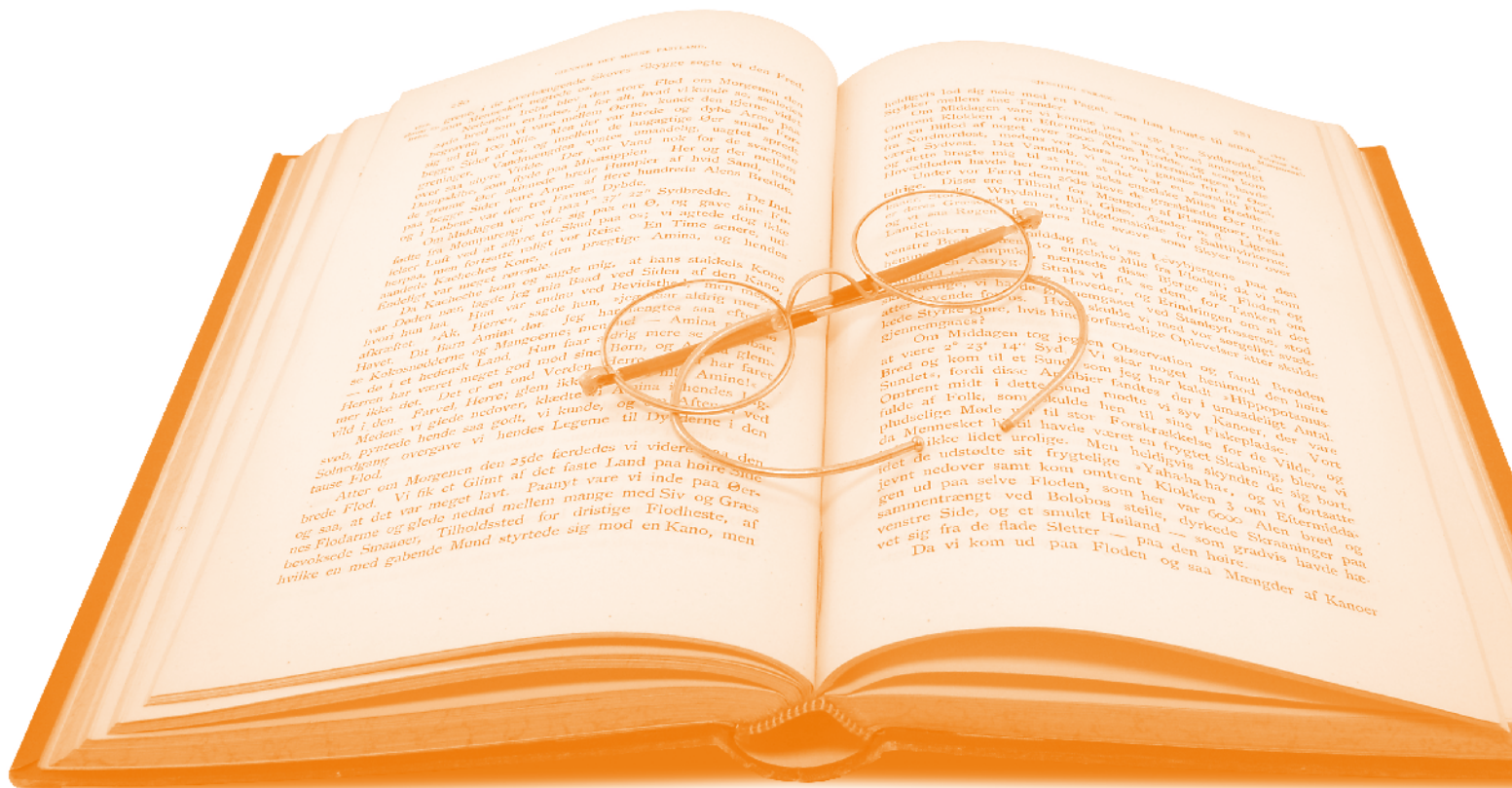
5. Ga je nog iets leuks doen vandaag?

Ja! Lekker met de motor naar Ede voor de algemene ledenvergadering en de vrijwilligersdag van de vereniging.

Tekst: Karen Jackson

Foto: John Verbruggen





Studeren met en zonder handen

In de kamer van Saskia staan twee bureaus haaks op elkaar. Het beeldscherm staat precies in het midden. Een vloerstandaard voor bladmuziek buigt om onder 'Discovering Statistics using SPSS'. Twee polsspalken liggen op het bureau. Saskia heeft al tien jaar RSI en studeert psychologie.

"Ik was directiesecretaresse op een bank toen ik na een drukke werkdag tintelingen kreeg in mijn rechterarm en een brandende, snijdende pijn in mijn rechterpols. Nou ben ik niet gauw voor één gat te vangen dus ik ging door in hetzelfde werktempo, maar nu uitsluitend met mijn linkerhand. Ik ben rechtshandig en was apetrots toen ik na vijf werkdagen al leesbare telefoonnotities kon schrijven met links. Maar na het weekend ging het mis. Op maandagmiddag kreeg

ik precies dezelfde klachten in mijn linkerarm en linkerpols. De arbo-arts was de eerste die constateerde dat ik RSI had in een gevorderd stadium en peesontstekingen in beide polsen. De peesontstekingen maakten het werken met mijn handen onmogelijk. De twee jaar daarna zat ik op kantoor naast een junior-secretaresse om haar te vertellen hoe ze mijn werk moest doen. Het ontslag in 2001 kwam voor mij als een opluchting: niemand verwachtte meer wat van me."

Open Universiteit

"Er volgden twee jaren van fysiotherapie en vergeefse hoop op herstel", vertelt Saskia. "Toen las ik een advertentie van de Open Universiteit. Een universitaire studie thuis doen, in je eigen tempo, zelf in principe je tentamendata kiezen, je studie even onderbreken als er andere zaken aandacht vragen, binnen bepaalde kaders zelf de volgorde van de modules (zo heten de vakken) bepalen, of eventueel alleen wat losse modules studeren.

Dat alles leek me vrij ideaal. Boven-
dien, mocht ik te zijner tijd toch nog
aan het werk komen of me beschik-
baar moeten houden voor werk, kon
ik altijd in de avonduren blijven stu-
deren en tentamens blijven doen."

'Is daar nog iets?'

"Eigenlijk had ik niets met psycho-
logie." Saskia grinnikt. "Ik hield van
structuren: cijfertjes, grammatica,
alles wat je op een rijtje kon zetten
en waarover je met zekerheid iets kon
zeggen. Maar kom je ineens thuis te
zitten zonder je drukke baan, je leuke
salaris, je collega's die je al jaren
kende en ook nog zonder je grootste
hobby (want met peesontstekingen is
het lastig tafeltennissen), dan gebeurt
er aan de binnenkant een heleboel,
hoor. Bij mij althans. Ik kreeg een
leeg gevoel en dacht: wie ben ik nou
echt? Ik wist eigenlijk alleen maar wat
ik niet was. Ik was geen secretaresse
meer, ik was geen spaarder meer, ik
was niemands collega meer, ik was
geen tafeltennisser meer. Ik was zelfs
niemands moeder. Ik was eigenlijk
alleen nog maar het baasje van drie
katten. Het was geen identiteitscrisis,
het was meer een enorm gat in mijn
leven waar ik met verbazing in stond
te kijken. 'Is daar nog iets? Nee, niets!'
Door het ontslag kreeg ik echter ook
massa's tijd. En die tijd had zijn eigen
effect. Ik ging allerlei dingen opmer-
ken. Zo was er een hyacint die in het
donker van mijn schuur een misvormd
plantje produceerde terwijl er een mis-
vormd plantje, dat zich nergens wat
van aantrok. Geen water, geen licht,
geen ruimte, geen uitzicht op een
toekomst, en dan gewoon doen alsof
je gek bent: toch een bloemetje! Pure
levenskracht, wow! Hoeveel levens-
kracht moest er dan wel niet in mij
zitten? Dus toen ik de advertentie van
de Open Universiteit zag, dacht ik:
Er zit meer in de mens dan je op een
rijtje kunt zetten. Laat ik maar eens
psychologie gaan studeren."

Vrijstellingen

"De Open Universiteit heeft als enige
eis dat je minimaal 18 jaar moet
zijn. Nou, dat was geen probleem. Ik
was inmiddels 42 jaar. Voordat ik me
inschreef, had ik vrijstellingen aange-
vraagd op basis van een eerdere hbo-
opleiding. De eerste twee inleidende
modules mocht ik daarom overslaan.
Dat was dus een leuke start. Tegen-

woordig kun je ook vrijstellingen
aanvragen op basis van 'verworven
competenties'. Heb je door bepaalde
werkervaring iets geleerd dat in rela-
tie staat tot bepaalde modules, dan
kun je voor die modules een vrijstel-
ling krijgen."

Stampen op de rekenmachine

"Een kennis die ook psychologie
had gestudeerd, had me verteld dat
statistiek weliswaar de lastigste
module was maar tevens de basis voor
een groot aantal andere modules.
Dus ik dacht: Laat ik dan maar met
statistiek beginnen. Na zes (niet-
verplichte) statistiekcolleges op de
zaterdagochtend in het studiecentrum
in Amsterdam en circa 150 uren
studerende deed ik tentamen. Dat
tentamen was voor mij een urenlange
worsteling. Nul komma nul benul
van psychologie en dan drie uur
lang in hoog tempo psychologische
sometjes oplossen aan de hand van
formules. Polsspalken om en flink
stampen op een rekenmachine...
Tegenwoordig gaat dat met speciale
software.

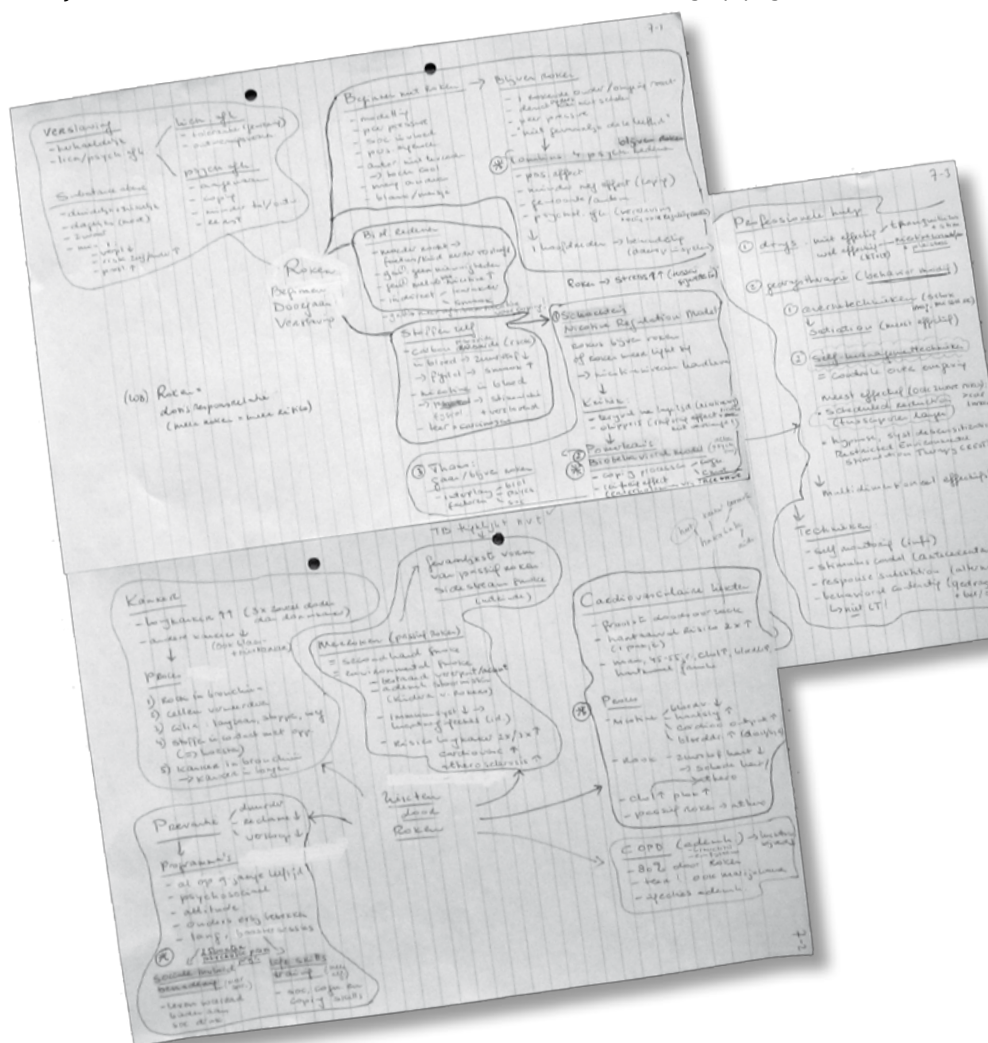
Na het tentamen legde de surveil-
lant mijn antwoorden in een scanner,

de computer berekende mijn cijfer
en ik had zowaar mijn eerste tenta-
men gehaald! Toen ik beneden in de
enorme hal van de Vrije Universiteit,
waar het Studiecentrum Amsterdam
destijds ondergebracht was, stond
te wachten op vervoer, voelde ik
me euforisch. Ik keek naar de grote
pilaren in de hal en wilde ze allemaal
zoenen. Maar na die tentamendag kon
ik drie weken lang niet schrijven van
de pijn."

Hobbels

"Er waren talloze kleine en grotere
hobbels", herinnert Saskia zich. "Hoe
onthoud je de inhoud van een boek
van 400 pagina's als het omslaan van
elke pagina pijn doet in je polsen?
Hoe ga je als rs'er om met digitaal
studiemateriaal en statistische soft-
ware? Hoe werk je aan een opdracht
met een andere student, als die hon-
derd kilometer verderop woont en
geen lichamelijke beperkingen heeft?
Hoe houd je vol tot je je master hebt
gehaald? En, voor iemand met zo
weinig zelfdiscipline als ik, hoe blijf je
lang genoeg op je stoel zitten om al
die dingen te realiseren?"

vervolg op pagina 8



Kriebelen, knippen en mindmappen

"Voor mij was het grootste struikelblok het omgaan met veel studiestof. Ik heb een puntsgewijze samenvatting nodig. Maar: ik kan hem niet schrijven, ik kan hem niet typen, ik kan hem niet inspreken met een spraakprogramma (want een puntsgewijs overzicht kost me dan tweemaal zoveel tijd) en ik kan ook de samenvatting van een andere student niet zo veranderen dat alles er in staat wat ik noodzakelijk vind. Dus nu combineer ik al die methoden. Als ik last krijg van mijn polsen of mijn armen, schakel ik over op een andere methode van vastleggen. Hoe dat in de praktijk gaat? Ik schrijf een alinea, ik typ een stukje, ik spreek wat in met mijn spraakprogramma, ik maak een *mindmap*, ik verknip een hoofdstuk van de samenvatting van een medestudent, plak de stukjes weer op een andere manier aan elkaar en kriebel er nog wat bij. Na drie weken studeren heb ik dan een bonte verzameling van circa twintig pagina's die stijf staat van het plakband, met een wild verspringende linkermarge en hier en daar een kleurige mindmap ertussen, op A3-formaat met uitklapbare flappen. Die samenvatting zet ik dan in drie weken tijd in mijn hoofd, aangevuld met wat details en voorbeelden uit het boek. En dan rolt er bij het tentamen wel een 8 of een 9 uit."

Speciale faciliteiten

"Net als alle reguliere universiteiten en hogescholen in Nederland moet de Open Universiteit (krachtens de Wet op het Hoger Onderwijs en het Wetenschappelijk Onderzoek) elke ingeschreven student in staat stellen onderwijs te volgen, tentamens af te leggen en van alle voorzieningen gebruik te maken", vertelt Saskia. "Dat geldt tevens voor studenten met lichamelijke of psychische beperkingen. Voordat je gaat studeren, kun je dan ook met een formulier en een verklaring van bijvoorbeeld je huisarts aangeven dat je een beperking hebt. De adviseur Studeren met een Functiebeperking op de hoofdvestiging van de Open Universiteit in Heerlen zoekt dan samen met jou naar een oplossing op maat. Ikzelf krijg, als ik dat wens, verlengde tentamentijd en de mogelijkheid om het tentamen op de computer af te leggen in een aparte ruimte. Is er een tentamen met open vragen, dan geef

ik op het tentamenaanvraagformulier aan dat ik van die mogelijkheden gebruik wil maken. Typen is voor mij iets makkelijker dan schrijven. Snel typen is echter weer een ramp, dus die extra tentamentijd heb ik wel nodig. Je kunt desgewenst ook een tentamen afleggen op je eigen laptop met je eigen software (bijvoorbeeld spraaksoftware, zodat je de tentamenantwoorden kunt inspreken) of een tentamen met rustpauzes of een mondeling tentamen.

Als student aan de Open Universiteit kun je voor een groot deel zelf bepalen wanneer je welke module bestudeert en wanneer je die module afrondt. Dat is erg fijn als je een beperking hebt. Over modules met een eindopdracht doe ik soms wel een jaar. Ook heb ik wel eens een multiple-choice tentamen een maand uitgesteld, omdat ik zo'n pijn had aan mijn armen en polsen dat ik zelfs die veertig vakjes niet meer had kunnen inkleuren. Doordat ik het tentamen na een maand alsnog kon doen, kostte het niet veel moeite om de leerstof bij te houden."

Plannen

"Ik kwam in de eerste modules natuurlijk veel begrippen tegen die nieuw voor me waren. Maar na de eerste drie modules merkte ik dat psychologie eigenlijk één groot vakgebied is. En dat wat ik bij de ene module leerde, ook nuttig was voor een beter begrip van de volgende module. Daardoor kreeg ik al gauw het idee dat ik echt al iets wist. Dat werkte voor mij erg motiverend", lacht Saskia. "Verder heb ik ontdekt dat je alleen succes hebt als je je studie plant. Niet per dag plannen, maar bijvoorbeeld wel alvast je tentamendatum vastleggen in je agenda. Ik doe naast mijn studie nog tien tot twintig uur per week vrijwilligerswerk bij Slachtofferhulp. De gesprekken die ik daar voer, plan ik rondom mijn studie. Dus wat meer gesprekken in de periode dat ik het studieboek nog aan het doornemen ben en wat minder gesprekken in de weken voor het tentamen, met complete radiostilte in de drie dagen vóór een tentamen. Soms heb ik het te druk met andere zaken: een verbouwing in mijn huis, een ziek huisdier of familieomstandigheden. Dan stop ik bewust met studeren. Want studiestof uitsmeren over een te lange periode is zonde van de moeite. Ik vergeet dan meer dan ik leer!"



Afstuderen

"Al zes jaar wordt me dezelfde vraag gesteld door vrienden, familieleden en oud-collega's. 'Wanneer studeer je af?' Ik ben destijds langzaam van start gegaan, met twee tentamens per jaar. Mijn topjaar was het vorige studiejaar. Toen deed ik zes tentamens. Ik hoopte dit jaar mijn bachelor te halen, maar dat is mislukt door een herkeuring voor de wao die een aantal (zenuw-slopende) maanden in beslag nam. Ik kon me toen niet meer concentreren op mijn studie. Inmiddels heb ik het tempo van zes tentamens per studie-

jaar weer opgepikt. Als ik dat volhoud, kan ik over drie jaar afstuderen.

Of ik met deze studie meer kansen heb op de arbeidsmarkt, weet ik niet. Met mijn leeftijd (48 jaar) en de economische crisis zou het wel eens lastig kunnen worden. Bovendien zijn mijn RSI en de ontstekingen in mijn polsen nog in even ernstige mate aanwezig als acht jaar geleden. Maar wellicht geeft deze studie weer nieuwe mogelijkheden voor leuk vrijwilligerswerk. En dat is óók werk per slot van rekening!"

"Wat er is gebeurd met het gat waarin ik na mijn ontslag stond te kijken?" Saskia lacht. "Dat gat is méér dan gevuld. Ik ben nu student psychologie, vrijwilliger bij Slachtofferhulp, baasje van maar liefst vijf katten én een rijker mens door nieuwe kennis en nieuwe ervaringen."

*Tekst en foto's:
Karlijn van der Meer*

Nuttige websites:

- Op www.ou.nl is te zien welke gratis cursussen, betaalde cursussen, korte trajecten en opleidingen de Open Universiteit Nederland aanbiedt.
- Op www.studiecoach.ou.nl/ mindmapping staat een eerste introductie over mindmappen.
- Op www.studiekeuze123.nl/ handicap zijn hbo-opleidingen en (reguliere) universiteiten te vergelijken op handicap-vriendelijkheid.
- Op www.onderwijsnhandicap.nl staan tips en adviezen op allerlei gebied voor scholieren en studenten met een handicap.

Online ontspannen

**EHBO
bij RSI**

Op www.thebecompany.nl vind je ontspannings- en meditatie-oefeningen die je achter de pc kunt doen. De oefeningen nemen hooguit tien minuten in beslag en zijn zeer geschikt om tussen je werkzaamheden door te doen. Bijvoorbeeld een visualisatie waarbij je je voorstelt dat je op een zonnige dag in een hangmat ligt (vooral prettig op een koude, regenachtige dag). Maar ook oefeningen waarbij je je op een bepaald woord of thema concentreert, oefeningen waarbij je bepaalde spieren bewust spant en ontspant, of ademhalingsoefeningen. Op de site vind je verder inspirerende teksten, columns en oneliners.

Be your Self is het motto.

Annemiek Hutten

Buitenland

Ouderejaars studenten hebben meer kans op RSI

Recent vergelijkend onderzoek onder 183 tweede- en vierdejaars studenten aan de Faculty of Architecture (Amerika) heeft aangetoond dat de vierdejaars veel meer klachten aangeven in nek, hand en pols dan de tweedejaars. Beide groepen melden daarnaast klachten aan schouder en arm. Dit is vooral te wijten aan het langdurig aaneengesloten gebruiken van pc en muis, gecombineerd met een slechte werkhouding c.q. inrichting van de werkplek. Uit het onderzoek bleek ook dat de studenten weinig inzicht hebben in de gezondheidsrisico's die het werken met computers met zich meebrengt. Dit maakt duidelijk dat er een noodzaak is om studenten vroegtijdig bewust te maken van correct gebruik van de pc.

Bron: *Med Lav. januari-februari 2009*



Spierskeletaandoeningen bij tandartsstudenten

Bij een onderzoek onder 227 studenten tandheelkunde van twee verschillende opleidingen in Brazilië gaven de studenten na het behandelen van een patiënt met een vragenformulier aan of zij klachten kregen tijdens of kort na het geven de gegeven behandeling. Dit wees uit dat 173 studenten (76,2 procent) daadwerkelijk pijnklachten hadden die tot beperking van de werkroutine leidden.

Van de studenten die naast hun studie ook sporten, was het percentage nauwelijks lager (74,6%). Uit de statistieken bleek verder dat er significante verschillen in pijnklachten zijn tussen mannen en vrouwen. De conclusie is dat de werkomstandigheden in alle tandheelkundige beroepen in kaart moet worden gebracht om werkgerelateerde klachten te minimaliseren.

Bron: *J Dent Educ., mei 2009*

Aan het werk blijven tijdens ziekte loont

De onderzoekers K. Howard, T. Mayer en R. Gatchel vergeleken het revalidatieproces van mensen die tijdens hun ziekte bleven werken en mensen die thuis bleven. Het ging om een groep van 2.191 werknemers met chronische spierskeletaandoeningen, waarvan 704 mensen bleven werken en 1487 thuis bleven. De mensen die op het werk bleven komen, bleken de revalidatie beduidend beter vol te houden. Ze kwamen weer meer volledig aan het werk, en waren dat een jaar na deelname aan het revalidatieprogramma nog. Ook was er geen sprake van niveauverschil in de werkzaamheden voor het letsel en na de behandeling.

Kortom: zowel werkgevers als werknemers zijn erbij gebaat als de gewonde of zieke werknemer aan het werk blijft na het ontstaan van een blessure!

Bron: *J Occup Environ Med., 7-5-2009*

Hoe denken kinderen over hun klachten?

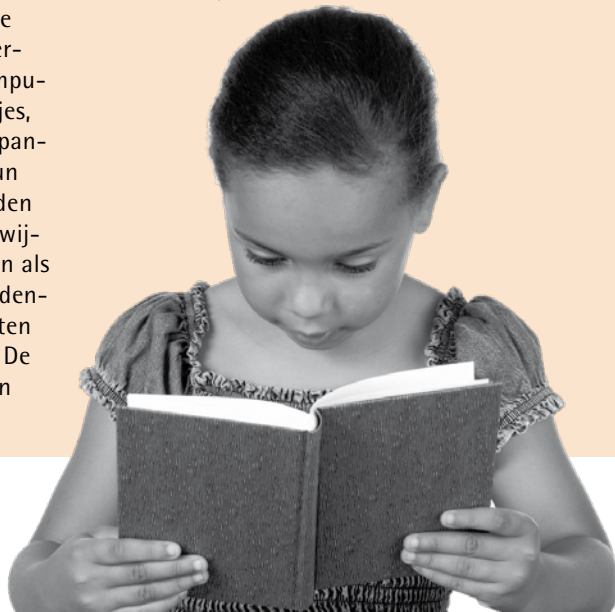
Kinderen blijken vaak klachten te krijgen die samenhangen met verschillende activiteiten, zoals computergebruik, elektronische spelletjes, tv-kijken, lezen, lichamelijke inspanning en intensief gebruik van hun handen. De klachten kunnen leiden tot ziekte en zijn een sterke aanwijzing voor toekomstige problemen als de kinderen volwassen zijn. Het denken van volwassenen over klachten kan de ernst ervan beïnvloeden. De manier van denken over klachten kan echter worden veranderd.

Mogelijk kunnen ook de gedachten van kinderen over hun klachten worden beïnvloed om de klachten aan het



bewegingsapparaat te beperken. Het doel van het onderzoek was: omschrijven hoe kinderen denken over waarom ze klachten ervaren aan het bewegingsapparaat, zowel in het algemeen als gerelateerd aan specifieke activiteiten. 88 kinderen vulden enquêtes in met vragen over de frequentie en de gewoonlijke duur van negen activiteiten, of ze daarbij klachten kregen en wat zij dachten dat de oorzaak van die klachten was in relatie tot de activiteiten. De meest genoemde activiteit was tv-kijken. Verder werden de meeste activiteiten een uur of korter uitgevoerd. Een slechte houding en het te veel doen van een bepaalde activiteit werd het vaakst aangenomen als reden voor de klachten. Het onderzoek toont aan dat kinderen gedachten ontwikkelen die neigen naar de wetenschappelijke kennis over risicofactoren. Deze kennis zou gebruikt kunnen worden bij preventieve maatregelen.

Bron: *Work, 2009*



Ondersteuning werknemers heeft positieve impact

Volgens een onderzoek door de universiteit van Gothenburg (Zweden) kunnen werkgevers het aantal gevallen van spierskeletaandoeningen beïnvloeden door hun werknemers meer vrijheid te geven bij het nemen van beslissingen over hun werk en door ondersteuning van hun medewerkers. Het onderzoek richtte zich op de samenhang tussen psychologische werkbelasting, speelruimte bij het nemen van beslissingen en ondersteuning, en nek-, schouder- en lagerugklachten als symptomen voor spierskeletaandoeningen. Het onderzoek is gepubliceerd in het *International Journal of Industrial Ergonomics* en betrof een groep van 1.700 vrouwelijke dienstverleners. De onderzoekers ontdekten dat werk met een hoge belasting, een grote psychologische druk gekoppeld aan weinig ruimte in het zelfstandig nemen van beslissingen, in combinatie met weinig mentale ondersteuning, leidde tot een toegenomen risico in het ontwikkelen van klachten in de bestudeerde delen van het lichaam.

Om de kans op het optreden van deze klachten te verminderen, zijn voldoende beslissingsvrijheid, een optimale werkbelasting, ondersteunende leidinggevend en systemen die de onderlinge ondersteuning tussen collega's mogelijk maken, nodig.

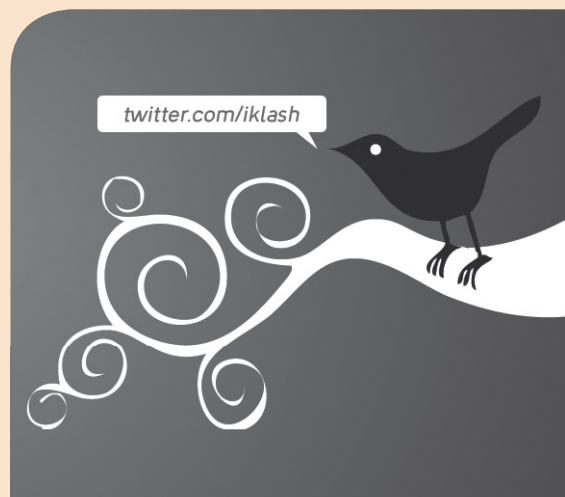
Bron: *Workers Comp Forum*, 11-5-2009



Twitter: populair maar risicovol

Het mediafenomeen Twitter telt al bijna 1,8 miljoen gebruikers, waaronder president Obama, Stephen Fry en Lindsey Lohan. Gebruikers van Twitter werken hun gegevens vaker bij via hun computer of mobiele telefoon dan bij FaceBook of MySpace. Zij lopen hiermee een groter risico op RSI. Kevin Fleisch, voorzitter van de Londense RSI Support Group, pleit er daarom voor dat Twitter voor dit risico waarschuwt op de site. Deze mening wordt niet volledig gedeeld door fysiotherapeut Pauline Cole. Zij wijst op de verantwoordelijkheid van de individuele gebruiker. Wel zou men in het algemeen meer op de hoogte moeten zijn van de risico's die er zijn bij het gebruik van bijvoorbeeld toetsenborden en mobiele telefoon vanwege de repeterende bewegingen die dit met zich meebrengt. Stephen Fisher, voorzitter van de Trustees of RSI Action in Engeland, concludeert aanvullend dat RSI bij steeds jongere mensen optreedt. Zelfs 6- en 7-jarigen hebben klachten door onder andere sms-en en computerspelletjes.

Hij verwacht - mede door het toegenomen computergebruik - een explosieve toename van het aantal gevallen van RSI. De noodzaak van regelmatige pauzes bij het gebruik van programma's als Twitter en het snel consulteren van een arts bij beginnende klachten moet meer worden uitgedragen. De woordvoerder van Twitter weigerde commentaar.
Bronnen: *Telegraph.co.uk*, 16-4-2009 en *Marie Claire.co.uk*, 17-4-2009



Chi Kung en RSI

Vanwege RSI-klachten doe ik veel aan sport. Daarnaast doe ik regelmatig Mensendieck-oefeningen. Tijdens een les Afrikaanse dans maakte ik kennis met Chi Kung. We deden een rekoefening voor de arm die ik nog niet kende. Vrijwel direct merkte ik dat er iets gebeurde in mijn lichaam. Ik voelde de doorbloeding toenemen en mijn arm werd helemaal warm. Mijn lerares vertelde mij dat de oefening afkomstig is uit de Chi Kung. Daar wilde ik meer over weten...

Richard Sudiono is docent Chi Kung en Tai Chi Chuan. Sinds 1990 geeft hij les op verschillende plaatsen in Nederland, onder de naam TANESKA. Hij vertelt zeer bevlogen over de oorsprong van de Chinese bewegingsleer. En over wat deze leer in het dagelijks leven voor ons kan betekenen.

Menselijke atlas

De Chinese gezondheidsleer is gebaseerd op het principe van yin en yang. Dit houdt in dat het lichaam in balans moet zijn. Als je ziek bent, is de balans verstoord en gaat het lichaam op zoek naar een manier om de balans te herstellen. Het gaat dan energie sturen naar het zieke lichaamsdeel. Chi, de levensenergie, stroomt door het lichaam, dat je kunt zien als een soort menselijke atlas. Door het lichaam lopen acht belangrijke meridianen, die

elk weer vertakkingen hebben.

Chi Kung is een manier om de chi te sturen in de richting van de pijnpunten. Je stimuleert dan de stroming van energie en dus de doorbloeding naar dat lichaamsdeel. Omdat dit ontspannen moet gebeuren, doe je dit door middel van langzame en zachte bewegingen. Oneindige bewegingen ook. Waar de ene beweging ophoudt, begint de volgende. Hierin komt het principe van yin en yang terug. Chi Kung is gebaseerd op de samenwerking tussen drie factoren: bewegingen (rustig en ontspannen), ademhaling (rustig en vanuit de buik) en gedachten (gericht op de plek waar pijn of spanning zit).

Chi Kung en RSI

Op basis van de principes van Chi Kung kun je constateren dat deze

bewegingsleer een belangrijke therapie bij RSI of andere pijnklachten kan zijn. En dat is het ook voor veel mensen. Mensen van allerlei leeftijden beoefenen Chi Kung om allerlei redenen. Bij TANESKA variëren de leeftijden bijvoorbeeld van 24 tot 82 jaar. Verlichting van pijnklachten is een belangrijke reden waarom mensen aan Chi Kung doen. Maar er zijn veel meer redenen. Ontspanning vinden. Meer energie krijgen. Langer gezond blijven. Beter slapen. Verbetering van concentratie. Over het algemeen kun je stellen dat mensen aan Chi Kung doen omdat ze *beter in hun vel willen zitten*.

Het mooie aan Chi Kung is dat je de oefeningen kunt aanpassen aan de klachten waarop je je wilt richten. Je stuurt de *chi* immers naar de plek waar het het hardst nodig is. Evenzo

Chi Kung

Chi Kung (ook wel gespeld als Qigong) is een onderdeel van de Chinese gezondheidsleer, die erop gericht is de fysieke en geestelijke gezondheid te verbeteren. *Chi* betekent energie, en *kung* betekent training of oefening. Je leert dus je energie beter te sturen. Chi Kung bestaat uit een reeks van rustige, ontspannen bewegingen en wordt vaak gebruikt als opwarming voor Tai Chi (ook wel: Taiji).



Het karakter "chi".



zijn de oefeningen aan te passen aan de eventuele beperkingen van het lichaam. Je hoeft nooit verder te gaan dan jouw lichaam aankan.

Een les Chi Kung in de Jordaan

Tijd om het zelf te ondervinden. Ik ga een proefles Chi Kung volgen bij Robberto Bos. Hij geeft sinds enkele jaren les in Chi Kung op verschillende locaties in Amsterdam. Op een dinsdagochtend doe ik een keer mee. De les vindt plaats in het dromerige Karthuizerhofje in de Amsterdamse Jordaan. Ik ben benieuwd, maar verwacht zeker geen wonderen. Ik heb nooit veel baat gehad bij yoga of visualisatie-oefeningen, dus ik ben wat terughoudend.

We staan in een groep van zeven personen rond de leraar. We beginnen met een opwarmoefening. Benen op heupbreedte uit elkaar, stevig op de grond. Handen tegen elkaar wrijven, terwijl je je heupen losschuift. Meteen worden mijn armen warm. Wow, dat werkt al snel. Vervolgens gaan we onze armen losslaan, waarbij de kracht vanuit je heup komt. De armen slaan schuin naar boven tegen de schouder aan. Na een tijdje losslaan staan we stil om te bepalen wat het effect op ons lichaam is. Zeer ontspannend, ik kan niet anders zeggen.

Chi Kung is een bewegingsvorm die je jarenlang kunt beoefenen en waarbij je steeds weer nieuwe inzichten opdoet.

Dan volgt een oefening die ik mensen in het park wel eens heb zien doen. De armen worden gelift vanuit de ellebogen. De armen gaan vervolgens naar voren en weer langzaam naar beneden. Alles met de zachte bewegingen die kenmerkend zijn voor Chi Kung. Al na een paar keer merk ik tot mijn verbazing dat mijn armen als vanzelf lijken te gaan. Alsof ze uit zichzelf naar boven zweven. Ik voel me zeer ontspannen worden en doe mijn ogen dicht. Na een tijdje merk ik dat ik zelfs een paar seconden 'weg' ben geweest. In deze setting (staand, in een groep mij nog onbekende mensen) vind ik dat op z'n minst opmerkelijk. We doen dezelfde oefening ook een keer superlangzaam, waarbij we er enkele minuten over doen om onze armen tot op schouderhoogte te liften. Meteen voel ik in mijn armen en schouders vervelende spierspanning en pijnlijke ontstaan en ik hou het ook niet vol. Dit is duidelijk een oefening voor gevorderden. Het maakt meteen duidelijk dat Chi Kung een continu leerproces is, waarbij je steeds weer nieuwe resultaten bereikt.

Na de les bespreek ik mijn bevindingen met een paar cursisten. Vooral mijn verwondering over het onverwacht sterke effect van de ontspanningsoefeningen. Mijn medecursisten zijn er niet echt verbaasd over. Hoewel ze hier om uiteenlopende redenen komen, ervaren ze dit

vervolg op pagina 14

ontspannende effect allemaal. Volgens hen komt dat door de relaxte en aangename sfeer tijdens de les. En dat sluit aan op mijn eigen ervaring. Het gaat om ontspanning, maar niet op een dogmatische manier. Niet teveel gedoe. De oefeningen moeten toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

In een nabespreking met Robberto vraag ik hem waarom Chi Kung zo'n ander effect op mijn lichaam heeft dan de reguliere rekoefeningen die ik regelmatig doe. Volgens hem komt dit door de vloeiende, zachte bewegingen. Bovendien leer je bij elke beweging gebruik te maken van veel meer verschillende spieren dan bij geïsoleerde rekoefeningen. Je leert bijvoorbeeld je armen te bewegen vanuit je voeten, via je heupen en je rug. Omdat je zoveel verschillende spieren inschakelt, belast je de afzonderlijke spieren juist minder.



Een jarenlang proces

We kunnen dus stellen dat Chi Kung een belangrijke bijdrage kan leveren aan ontspanning, pijnvermindering en eigenlijk de gezondheid in het algemeen. In de praktijk wordt Chi Kung voor een variëteit aan gezondheidsproblemen ingezet. Valpreventie voor ouderen bijvoorbeeld, en ook diabetes, hart- en vaatziekten. Een waarschuwing is hierbij wel op zijn plaats. Verwacht niet direct wonderen. Chi Kung is een bewegingsvorm die je jarenlang kunt beoefenen en waarbij je steeds weer nieuwe inzichten opdoet. Het is zeker geen trucje dat je even kunt aanleren. Maar als je de principes een beetje beheerst, kun je er op bepaalde momenten wel heel bewust gebruik van maken. En veel profijt van hebben.

Tekst en foto's: Annemiek Hutten

Taneska

De oprichter en trainer van TANESKA, Richard Sudiono, geeft Tai Chi- en Chi Kung- trainingen in diverse stijlen. Hij doet dit in Amsterdam, Alphen aan den Rijn, Oegstgeest, Den Haag, Rotterdam, Voorburg en Katwijk. Heb je interesse? Stuur dan een e-mail naar info@taneska-taichi.nl of bel Richard Sudiono: 06 - 45 34 82 65.

Ervaringsdeskundige

Robberto Bos heeft zelf ernstige RSI-klachten gehad. Op zijn website beschrijft hij uitgebreid hoe hij, na jarenlang experimenteren met therapieën en hulpmiddelen, baat vond bij Chi Kung.

Een paar citaten:

Toen had ik schoon genoeg van al die pijn in m'n hoofd en arm. Ik besloot te stoppen met al het ge-therapeuteer. En te leren zelf goed om te gaan met mijn energie. Want voor mijn gevoel zat er te veel energie in mijn (hete) hoofd en te weinig in mijn (koude) handen en voeten. Dus ik wilde leren om 'uit mijn hoofd te komen'. Leren om naar believen energie (warmte, circulatie) door mijn lichaam te sturen. En me eindelijk lekker in m'n vel te voelen.

In het verleden deed ik veel aan hardlopen, yoga, meditatie, ontspanningstechnieken, stretchen, wandelen, fietsen en massage. Maar op de een of andere manier voelt Chi Kung anders. Het werkt veel effectiever voor me dan alles wat ik tot nu toe heb gedaan.

Robberto's hele verhaal is te lezen op www.chi-kung-training.com/rsi.html



Je kent het vast wel. De buurvrouw heeft van een neef van een vriendin gehoord dat die iemand kent die een geweldige methode heeft gevonden om van zijn RSI af te komen. Nu komt ze even langs om jou te vertellen dat je dat ook moet proberen. Welgemeende adviezen, die nou net niet de oplossing bieden die jij graag wilt horen.

Welgemeend advies

Mieke

Ze wisselen elkaar snel af, mijn stofzuigende hulpverleners van de thuiszorg. Ook mijn Mieke. Mieke had het vaak over haar thuiszorgcliënt Carla, een jonge moeder die halfzijdig verlamd was geraakt door een beroerte. Hoeveel bewondering ik ook had voor Carla, ik wilde dat ze wat minder vaak eenhandig afwaste, het vaatdoekje minder krachtig eenhandig uitwring en de spiegel minder gezwind eenhandig oppoetste. Want Mieke vergeleek mijn schamele huishoudelijke activiteiten wekelijks met de activiteiten van haar supercliënt. 'Kijk, zó snel kan Carla dit',

sprak Mieke dan poetsend, terwijl ze in mijn eigen spiegel keek of haar opmerking doel trof. En: 'Carla had de afwas al gedaan toen ik kwam, hoor', terwijl ze misprijzend in mijn volle afwas-teiltje blikte.

Na vier weken werd Mieke vervangen door Astrid. Net voordat ik Mieke kon laten zien hoe snel ik me de gordijnen in liet jagen. Jammer, want dat had Carla me vast niet nagedaan...

Tekst: Karlijn van der Meer



Krijg jij ook allerlei tips die je van de wal in de sloot helpen?
Mail ze naar eindredacteur.handvat@rsi-vereniging.nl!

Mijn iPhone en ik

(W)aankoop

Een onmogelijke liefdesrelatie

Mijn iPhone en ik kunnen niet met en niet zonder elkaar bestaan. Ik ben tot over mijn oren verliefd op mijn nieuwste gadget, maar de liefde gaat niet over rozen: hij doet me pijn en ik, ik laat hem regelmatig aan zijn lot over. Dan ligt hij stof te vangen op mijn bureau. Liefst op een plek waar ik hem wel kan zien en naar hem kan lonken, verlangen zelfs. Meestal lonkt hij dan terug en gooit hij al zijn charmes in de strijd, doet zijn bling-bling best, en haalt me over hem in mijn warme handen te pakken en met mijn vingertoppen te beroeren. Ik trap er elke keer weer in. Maar oh, een uurtje vingervlug spelen met mijn schatje bekoop ik telkens weer met een dagje pijn in vingers, handen, armen zelfs. Het leven van een gadgetfreak met RSI gaat nou eenmaal niet over rozen. Maar afscheid nemen kan ik niet. Ik heb hem eeuwige trouw beloofd.

Tekst: Floor Scholten





‘Ondanks mijn klachten blijf ik actief’

Volgens een onderzoek door de Radboud Universiteit in Nijmegen heeft ongeveer zeventig procent van de studenten die een mbo-, hbo- of universitaire opleiding volgt, wel eens RSI-achtige klachten. Vijftien procent daarvan heeft ernstige klachten. Soemaya Ghanma (23) is een van hen. “Op de een of andere manier wilde ik niet geloven dat het mij ook zou kunnen overkomen.”

“Tijdens de stage voor mijn hbo-opleiding communicatie deed ik redactiewerk, waarbij ik van negen tot vijf achter de computer zat. Begin april 2007 kreeg ik last van tintelingen en een dof gevoel in mijn armen en nek. Omdat mijn zus soortgelijke klachten heeft gehad, ben ik meteen op zoek gegaan naar een oplossing. Ik paste mijn werkplek aan: verhoging van het beeldscherm, een ander toetsenbord en een andere muis. Ook kreeg ik een aangepaste stoel, die zich beter naar mijn rug vormde. Dit hielp echter niet en vervolgens begonnen mijn klachten pas echt goed. Eerst zat overal in mijn lichaam alles helemaal vast. Mijn vingers zwelden op en

veranderden van kleur en ik kreeg kramp, tintelingen en pijn in mijn handen. Dit breidde zich uit naar mijn armen, mijn nek en mijn rug.”

Het blijft een
strijd om gezonder
te leven

Anderen met RSI-klachten

“Ik had al best wat mensen in mijn omgeving gezien die RSI-klachten hadden gekregen. Maar op de een of andere manier wilde ik niet

geloven dat het mij ook zou kunnen overkomen. Maar omdat ik nogal perfectionistisch van aard ben, kan ik nog wel eens over mijn grenzen heen gaan. Daardoor had ik niet op tijd door dat ik beginnende RSI-klachten had. Ik stond onder een bepaalde druk omdat ik mijn stage wilde afmaken en dacht dat mijn klachten wel weer over zouden gaan als ik rust nam. Na een tip van mijn docente heb ik mijn stage uiteindelijk afgerond met behulp van een spraakherkenningsprogramma



(*Dragon Naturally Speaking*). Dat gebruik ik nu nog steeds, ook voor mijn andere vakken. Mijn studie is nog niet afgerond. Vanwege mijn klachten was het niet makkelijk om een afstudeerstage te vinden. Met veel moeite is dat uiteindelijk toch gelukt. Op de plek die ik nu heb gevonden, wordt heel flexibel en begripvol omgegaan met mijn klachten."

Actief blijven

"Mijn huisarts verwees mij door naar een fysiotherapeut. Daar ben ik een jaar lang onder behandeling geweest. Het heeft wel geholpen, maar niet zoveel als ik had gehoopt. Vervolgens ben ik begonnen met oefentherapie Mensendieck. Daar ben ik nog steeds mee bezig. Dat helpt wel. Door oefeningen is mijn houding inmiddels een stuk verbeterd. Ik merk dat dit een positieve invloed heeft op mijn klachten. En er is nog steeds vooruitgang. Verder doe ik veel aan sport, bijvoorbeeld zwemmen. Ik blijf actief, al heb ik veel klachten en word ik op verschillende gebieden beperkt in mijn doen en laten. Omdat ik nog bij mijn ouders woon, hoef ik in het huishouden gelukkig niet zo veel te doen."

Ik hoop wel dat ik uiteindelijk aan het werk kan, want het zou jammer zijn als ik niets met mijn studie kan doen. Het geeft mij veel voldoening om mijn kennis in de praktijk toe te passen. Ik houd van schrijven en ik houd ervan om mensen te begeleiden. Het zou zonde zijn als ik mijn talenten niet kan inzetten."

Onbegrip en bewustwording

"Ik merk dat er nog steeds erg weinig begrip is voor mensen met RSI-klachten. Er is ook nog veel onduidelijkheid over. Mensen zijn zich vaak niet bewust van de gevolgen die RSI voor iemand heeft. RSI'ers worden nog steeds gezien als aanstellers omdat RSI een onzichtbare ziekte is."

Er is nog steeds weinig begrip voor mensen met RSI-klachten

RSI was voor mij een *wake-up call*. Ik sta nu veel bewuster in het leven, neem vaker rustmomenten en doe ontspanningsoefeningen. Ik neem de tijd voor mezelf en probeer ook niet meer zo perfectionistisch te zijn. Ik ben me meer bewust van de signalen van mijn lichaam en luister daar ook naar, al is dat soms best lastig. Want als ik pijn heb, geef ik daar dan wel of niet aan toe? Het blijft een strijd om gezonder te leven."

Tekst: Jantine van der Tang

Soemaya Ghanma is een fictieve naam. De geïnterviewde wil liever anoniem blijven.

Toekomstwensen

"Mijn klachten zijn tegenwoordig gelukkig minder erg dan in het begin. Toch kan ik niet werken. Ik heb daarom een Wajong-uitkering aangevraagd. Ik zit nu midden in de aanvraagprocedure en word binnenkort opgeroepen om met de arbeidsdeskundige te praten. Ik hoop dat een Wajong-uitkering mij tijdelijk kan helpen. Dan kan ik mijn studie afronden zonder de stress van geldzorgen en alles wat daarmee gepaard gaat."

Tips van Soemaya Ghanma

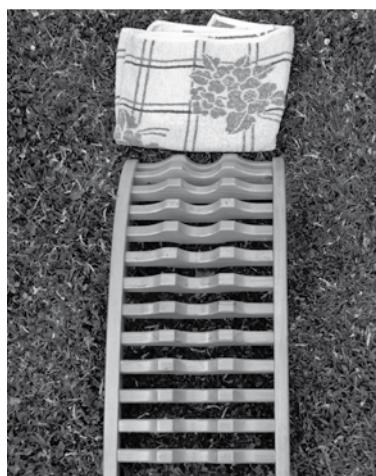
- Maak aan anderen duidelijk wat je klachten zijn.
- Geef je grenzen aan.
- Geef aan wanneer je hulp nodig hebt.
- Probeer niet te veel een ander tevreden te stellen, maar denk ook aan jezelf.
- Wees niet te perfectionistisch.
- Luister naar de signalen van je lichaam.



Verschillende lezers stuurden ons hun thuishits! Deze keer zien we John (voorheen ict-medewerker, maar dankzij RSI nu freelance fotograaf) lekker liggen in zijn Utrechtse tuin. Daarna reizen we door naar de Achterhoek, waar Ewald (nog wel ict'er maar tegenwoordig parttime) met zijn nieuwe douche straalt. En om het feest compleet te maken presenteren wij een Bulgaarse schoonmaaktip met een knipoog. Bedankt voor alle reacties!



John heeft veel last van zijn bovenrug en zijn schouders. Deze **backstretcher** is voor hem een perfect middel om meer grip te hebben op zijn rug en schouders. Als hij veel achter zijn pc zit, gaat hij er tweemaal per dag een kwartiertje op liggen.



John heeft er nog guldens voor betaald, maar dit standaardmodel van de **backstretcher** kost tegenwoordig 109 euro (zie www.backstretcher.com). Er bestaan verschillende varianten, bijvoorbeeld die met rollen. John: "Toen ik de backstretcher kocht, liep ik bij een fysiotherapeut. Hij adviseerde mij om hem minimaal een maand te proberen. Ik geloof dat je het hulpmiddel normaal binnen veertien dagen terug mag sturen. Maar toen ik het vroeg, was een maand ook geen probleem. Je kunt de backstretcher dus zonder risico uitproberen."



De **douche** met vier standen vindt Ewald absoluut het vermelden waard. Vooral de smalste (en krachtigste) straal is heel prettig, want die kun je nauwkeurig op de pijnlijke plekken tussen je schouderbladen richten. Zo kun je jezelf een heerlijk massage geven. De daaropvolgende stand, met een iets bredere straal, richt Ewald boven op zijn schouders. Voor deze eigen watertherapie betaalde hij bij de Gamma zo'n 60 euro. Maar daar komen misschien wel de kosten van extra waterverbruik bij?!

In deze rubriek gunnen leden ons een blik in hun huis en laten ze zien wat zij hebben gedaan om het leven met RSI makkelijker te maken. Kijk mee en laat je inspireren.



Deze **wastafelkraan** is helemaal polsvriendelijk. Hij is al een tijdje in gebruik, dus Ewald weet niet meer wat hij heeft gekost. Wel signaleerde hij een vergelijkbaar exemplaar voor 120 euro, bij de Gamma.



Mieke heeft een emailen bad met wat grijze plekken die maar niet schoon te krijgen zijn. Dacht ze. Tot de Bulgaarse thuishulp aan het werk ging. "Filiz was zeker niet de flinkste als het om schrobben en boenen ging, dus ik was erg benieuwd hoe zij zo'n blinkend resultaat had weten te halen. Ze gebruikt een geel schoonmaakmiddel met de naam **Dasty** (te koop bij de Wibra, voor minder dan twee euro). Mijn man noemt het 'Nasty Dasty', want het zal wel vol chemicaliën zitten. Maar wij hebben het getest: we deden de ene helft van een object met schoonmaakmiddel x en de andere helft met Dasty. En het scheelt wel. De Filiz-methode werkt als volgt:

- Spuit het hele object nat met Dasty (helaas niet zo'n RSI-vriendelijke beweging).
- Drink een kopje thee of bel even met je vriend.
- Veeg af met een natte doek."

Zelf tips?

Heb je zelf nuttige thuishits voor deze rubriek? Wij horen ze graag! Stuur je foto's (maximaal zes) en tips naar: eindredactie@handvat.nl

Tekst: Karen Jackson. Foto's: Karen Jackson, John, Kay en Mieke

RSI in cijfers

De laatste paar jaar is er nationaal en internationaal veel onderzoek gedaan naar RSI. Dat resulteerde in een groot aantal publicaties gevuld met statistieken, cijfers, percentages en conclusies. Een ding kunnen we zeker afleiden uit die publicaties: RSI is de wereld nog niet uit!

Bijna 3,5 miljoen werkende Nederlanders hebben last van RSI-klachten, meldde TNO in 2006. Dat is omgerekend twee op de vijf! Daarmee is RSI de meest gemelde beroepsziekte.

Nederland

In 2007 zit de gemiddelde Nederlandse werknemer 3,7 uur per dag achter de computer. In 2003 was dit nog 3,45 uur per dag. Er zijn zelfs werknemers die gemiddeld bijna 7 uur achter de pc zitten. Dit blijkt uit cijfers van Arbobalans, dat daarmee concludeert dat het risico op RSI alleen maar toegenomen lijkt te zijn.

Het verzuim als gevolg van RSI gerelateerde klachten is in de meeste gevallen niet langdurig. Slechts een op de honderd mensen met RSI-klachten verzuimt langer dan drie maanden. De kosten per jaar voor de maatschappij zijn daarentegen zijn niet gering: circa 2 miljard euro.

Invloed laptop

De introductie van de laptop in het bedrijfsleven en thuis heeft ervoor gezorgd dat de werkhouding is verslechterd. Uit recent onderzoek van TNS NIPO blijkt dat 87 procent van alle laptopgebruikers hun werkhouding niet op orde heeft. 50 procent van de respondenten van het onderzoek zegt klachten/pijn te hebben in gewrichten of spieren tijdens het werken met een laptop. Dat zijn schokkende resultaten, aldus TNS NIPO. Maar liefst 71 procent geeft aan dat de houding niet verbeterd of zelfs verslechterd is. Slechts 17 procent is of lijkt zich bewust van zijn/haar houding.

RSI internationaal

In buurland Groot-Brittannië laten onderzoeksresultaten van de Health and Safety Executive over 2007 zien dat één miljoen Britten per jaar RSI-klachten hebben. Bij 213.000 Britten ontstonden klachten of namen de klachten toe. Vooral in het zuidwesten van Engeland komt RSI veel voor. In 2007 twee keer zoveel als in 2006.

In Canada heeft een op de tien (!) Canadese volwassen RSI-klachten, zo meldt het Canadese Workers

Health and Safety Centre. Cijfers uit Europa laten zien dat strikte(re) regelgeving helpt bij het terugdringen van RSI. In Brits-Columbia (Canada) zijn sinds 1998 verplichte ergonomische maatregelen genomen. Daar liepen de klachten met 19 procent terug. De kosten daalden daarmee ook, met wel 40 procent.

Tekst: Floor Scholten

Bronnen: Arbobalans, TNS NIPO, TNO, BBC News, WHSC

a d v e r t e n t i e

Armon Office



Aan het werk
met de
Armon Office!

De Armon Office is een armondersteuning voor mensen met pijn en/of weinig spierkracht in de armen. (bijv. CANS) Het gewicht van uw arm wordt via een veersysteem gecompenseerd. Uw arm gaat als het ware zweven, alsof hij gewichtloos is. Hierdoor kost telefoneren en met de computer werken veel minder moeite.

rtd¹

...maakt méér mogelijk

Bel RTD Het Dorp B.V. voor vergoedingsmogelijkheden!

Wilt u meer informatie over onze producten en mogelijkheden, kijk dan op onze website www.rtdhetdorp.nl of neem contact met ons op. E-mail: info@rtdhetdorp.nl • Tel. 026 3529292



Algemene ledenvergadering:

Maatschappij overtuigen van

Op de jaarlijkse algemene ledenvergadering op 16 mei 2009 in de Reehorst in Ede stond een aantal belangrijke onderwerpen op de agenda, waaronder de benoeming van het nieuwe bestuur en de toekomstige koers van de vereniging.

Tijdens de vergadering hebben de aanwezige leden de benoemingen voor de nieuwe bestuursleden goedgekeurd. Dit betekent dat het bestuur nu gevormd wordt door: Willem Hollander (voorzitter), Maria Klok (tijdelijk secretaris) en Joop Caljouw (penningmeester). Paul de Ruiter is tijdelijk commissievoorzitter website.

Nieuwe koers

In 2008 is het rapport van stichting LaLuz afgerond. Uit dit onderzoek zijn vijf mogelijke scenario's naar voren gekomen voor de koers die de vereniging moet gaan varen.

Deze scenario's waren:

1. Doorgaan op de huidige koers
2. Revitaliseren van de huidige organisatie
3. Specialiseren
4. Samenwerking zoeken in de back office
5. Opheffen

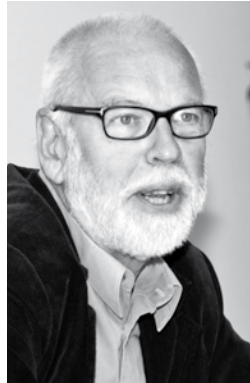
De vijf scenario's zijn geanalyseerd door het bestuur en de commissies. Er is gekozen voor scenario 2: revitaliseren van de huidige organisatie. Dit betekent versterking van de basis van de vereniging door het vergroten van de zichtbaarheid en het versterken van het beleid.

Communicatie

In de praktijk betekent dit dat de vereniging veel energie gaat steken in contacten met de buitenwereld: journalisten, Kamerleden, werkgevers- en werknemersverenigingen. We moeten de maatschappij ervan overtuigen dat RSI een ernstig probleem is, dat nog steeds bestaat en dat veel geld kost. Het is daarom jammer dat de functie van PR-functienaris/woordvoerder nog steeds niet ingevuld is. Op dit moment is de voorzitter het aanspreekpunt voor de pers. Hij heeft zich ten doel gesteld de vereniging weer op de rails te krijgen via intensivering van de contacten met de media en de politiek.

Wetenschappelijk coördinatiepunt

In Nederland zijn verschillende organisaties actief op het gebied van RSI, zoals stichting RSI Nederland, het Nationale RSI Platform en het RSI-Kenniscentrum van de Universiteit Maastricht. De informatie over RSI is daardoor erg verdeeld, en dat is zonde. De voorzitter wil daarom graag een 'wetenschappelijk



Joop Caljouw



Willem Hollander

Vrijwilligersmiddag in het teken van lichaam en geest

De middag na de jaarvergadering van 16 mei was bestemd voor de vrijwilligers. Met een man (lees ook: vrouw) of zestien kwamen we bijeen in de Reehorst te Ede voor een gezellig dagdeel, dat in het teken stond van lichaam en geest.

We startten met een broodnodige (en vooral gezonde en overvloedige) lunch, die meteen de gelegenheid bood eens nader kennis te maken met andere actieve vrijwilligers binnen de vereniging. Zo kregen namen een gezicht en gezichten een naam.

Benen strekken

Na de lunch even de benen strekken: een wandeling over Landgoed Hoekelum onder begeleiding van

meneer Van der Velden van het Edese Gilde. Niet in een straf tempo, maar op zijn gemakje voerde hij zijn druk babbelende aanhang over het landgoed en door de bijbehorende Engelse tuinen. Hier en daar stopte hij om ons te vertellen over de geschiedenis van het landgoed, de boomsoorten, de tuin en de omgeving. Soms met moeite verstaanbaar, maar voor wie zijn oren spitste een leerzaam stukje schuifelen.



ernst van RSI



Karen Jackson



Paul de Ruiter

coördinatiepunt RSI. De wetenschappelijke basis van de vereniging zou hierdoor worden versterkt en met de beschikbare kennis kunnen we makkelijker de pers benaderen.

Vrijwilligers

Vanwege het tekort aan vrijwilligers hebben alle commissies te kampen met een hoge werkdruk. Ook worden sommige activiteiten niet uitgevoerd, simpelweg omdat er geen vrijwilligers voor zijn. Er komt een coördinator vrijwilligers, die zich gaat richten op de werving van nieuwe mensen. Deze coördinator zal ook de contacten met bestaande vrijwilligers onderhouden. Verder is er een vrijwilligersdag in voorbereiding.

Leden

Het ledenaantal, dat al enige jaren een dalende trend vertoonde, is in 2008 verder afgenomen. Potentiële leden zien te weinig voordelen in het lidmaatschap, omdat informatie over RSI al voldoende op internet te vinden is.

Het lidmaatschap van de RSI-vereniging moet duidelijke voordelen gaan bieden en die voordelen moeten goed zichtbaar worden gemaakt. Gedacht wordt aan het afschermen van een deel van de website voor leden. Hierin kan bijvoorbeeld juridische of medische informatie worden geboden. Ook is het belangrijk dat

de leden goed weten dat zij korting kunnen krijgen bij zorgverzekeraar Agis. Zij maken daar nu relatief weinig gebruik van.

Verder wordt opgemerkt dat er weinig contact tussen leden onderling bestaat. Dat is jammer, want juist het contact met lotgenoten kan een belangrijke reden zijn om lid te worden. Het bestuur gaat zich daarom inspannen de contacten met de achterban te versterken.

Financieel

De afname van het aantal leden is in de jaarrekening terug te zien. De contributieopbrengsten voor 2009 worden daarom lager ingeschat. Verder valt op dat niet alle subsidies gebruikt zijn. Dit heeft te maken met het tekort aan vrijwilligers, waardoor niet alle geplande activiteiten kunnen plaatsvinden. Dat is jammer en geeft maar weer aan hoe belangrijk de werving van nieuwe leden en vrijwilligers is.

Naamswijziging

Alle aanwezigen stemmen vóór de naamswijziging van RSI-patiëntenvereniging in RSI-vereniging. De naamswijziging kan echter pas worden ingevoerd nadat de statuten aangepast zijn. Ook is er een nieuw logo in voorbereiding.

Tekst: Annemiek Hutten / Foto's: John Verbruggen

Teruggekomen in de Reehorst, zat Casper Dijst, ras-Amsterdammer en Tai Chi-leermeester, ons al op te wachten in de hal, klaar om een staaltje Chinese bewegingskunst te (ver)tonen. Maar niet voordat een ieder zijn keeltje had gesmeerd met een drankje en zijn maag gevuld met een koekje, of twee.

Tai Chi: het meest verheven principe

Tai Chi is een Chinese bewegingskunst die goed is voor lichaam en geest. De fysieke oefening werkt preventief en curatief voor de gezondheid.

Voor de geest is het een oefening in concentratie, wilskracht en aandacht. Tevens kan Tai Chi worden gezien als een vorm van meditatie. Casper Dijst toonde ons een gehele Tai Chi Chuan-oefening. We zaten alle zestien in absolute stilte tien minuten geconcentreerd naar hem te kijken. Na de demonstratie mochten we vragen stellen die hij bevoegen beantwoordde. Bijna iedereen is enthousiast geworden voor de Chinese bewegingskunst: voor RSI'ers een gezonde vorm van bewegen en niet te belastend.

Voordat we allemaal naar huis terugkeerden, dronken we nog even een borrel. Lichaam en geest zijn weer gevoed: een geslaagde middag. Volgend jaar is er weer een vrijwilligersdag.

P.S. Meer info over landgoed Hoekelum vind je op www.kasteelhoekelum.nl

*Tekst: Floor Scholten
Foto's: John Verbruggen*





Solliciteren

Stel, je bent er een tijdje uit geweest vanwege je RSI-klachten en je wilt weer aan het werk. Of je hebt tijdens je studie RSI-klachten opgelopen. Hoe vertel je dan over je eventuele beperkingen en het gat in je cv? Meteen met de deur in huis vallen? Of pas op het laatste moment?

Marianne van Bremen had vanwege haar RSI-klachten een gat in haar cv van tien jaar. In die tijd heeft ze heel veel vrijwilligerswerk gedaan en haar kind opgevoed. Zo was ze gastvrouw bij een polikliniek, medewerker van de RSI-vereniging, vrijwilliger bij de sportclub en ook werkte ze in de naschoolse opvang. Na een niet zo succesvol IRO-traject besloot ze zelf te gaan solliciteren. Uiteindelijk werd ze voor een halfjaar aangenomen voor een functie in de reisbranche.

Niet met naam en toenaam

"Tijdens de gesprekken heb ik het woord 'RSI' niet met naam en toenaam genoemd. Wel heb ik gezegd dat ik in het verleden last had gehad van klachten aan mijn armen en handen, maar dat ik nu sterk genoeg was voor deze functie. Ik werd aangenomen als receptioniste, kreeg de hele dag telefoontjes en moest toch wel erg veel met de computer werken. Toen ik na twee weken toch hulpmiddelen nodig had, namelijk een *headset* en *mouse tool*, kwamen ze er wel op terug. Maar toen kon ik zeggen dat ik een en ander in het gesprek vermeld had."

Het juiste moment

Bij het expertisecentrum Handicap + Studie leren ze studenten in een sollicitatietraining hoe ze moeten omgaan met hun functiebeperkingen en of ze die ter sprake moeten brengen. "Er is geen eenduidig antwoord te geven op de vraag wat je bij een sollicitatie beter wel en niet kunt vertellen over je beperking", zegt Leonard Roubos, beleidsmedewerker bij Handicap + Studie. "Niet-zichtbare handicaps, zoals medicijngebruik bij een depres-

sie, kun je beter niet vermelden. Maar als je op je werk een aanpassing nodig hebt, dan is het duidelijk dat je dat moet laten weten."

"Het juiste moment om het te vertellen moet ieder voor zich inschatten", aldus Roubos. "Ik raad het sowieso af om eventuele beperkingen in een sollicitatiebrief te zetten. Dat schrikt werkgevers alleen maar af. Je kunt het dan beter in een gesprek ter sprake brengen. Maar maak er vooral geen *cliffhanger* van", zegt hij. "Dan bestaat de kans

'Het juiste moment om het te vertellen moet ieder voor zich inschatten'

dat je je gedurende het hele gesprek zit op te vreten. Probeer zelf een opening te vinden, bijvoorbeeld als het gaat over het aantal uren dat je wilt werken. Of bij het bespreken van je sterke en minder sterke kanten. Als doorzettingsvermogen een van je sterke kanten is, kun je naast een aantal voorbeelden daarvan ook de functiebeperking noemen."

Opgevuld cv-gat

Bij Marianne was het gat in haar cv goed opgevuld met vrijwilligerswerk. "Maar zo heb ik het niet genoemd. We hebben het inhoudelijk over functies gehad, als leuk aanknopingspunt

voor de huidige functie. Het omgaan met mensen, aanspreekpunt zijn, allemaal dingen die ik had geleerd in mijn 'vrijwillige' werk. Ik had zelfs het idee dat ik af en toe werd uitgenodigd bij bedrijven omdat ze nieuwsgierig waren naar mijn cv, met al die interessante wendingen. Het gaat er om dat je aantoont dat je de functie aankunt. En dat je zo gewoon mogelijk overkomt. Daarvoor is het van belang je van tevoren goed te informeren over het bedrijf en te kijken naar de werplek, de collega's en de bedrijfscultuur. Je moet zo goed mogelijk kunnen inschatten of je de functie onder die omstandigheden kunt uitvoeren."



met RSI



Tips bij het solliciteren met RSI

- Zet je beperking niet in de sollicitatiebrief.
- Wacht niet tot het laatst om je beperking te bespreken, neem zelf het initiatief.
- Ken de oplossingen voor je knelpunten en draag deze meteen aan (hulpmiddelen, subsidiepotjes, et cetera).

“Het gaat erom dat je aantoont dat je de functie aankunt”

Tips voor het omgaan met een 'gat' in je cv

- Je cv is je visitekaartje: benadruk de voordelige punten, dat maakt een eventueel gat vanzelf kleiner.
- Benadruk je vaardigheden in je cv, ook de vaardigheden die je hebt opgedaan in hobby's, vrijwilligerswerk of zorgtaken.
- Bedenk van tevoren wat je gaat antwoorden op vragen over het gat in je cv.
- Leg nadruk op de situatie nu (niet op hoe die was). En dat is dat je nu klaar bent voor de functie.
- Benader de periode zonder werk positief: vertel over de ervaringen/vaardigheden die je toen hebt opgedaan en wat je daarvan geleerd hebt.

Op de vraag wat Marianne tegenwoordig doet, antwoordt ze: "Ik heb nu iets gekozen dat beter bij me past. Ik ben freelance bijlesdocent en huiswerkbegeleider geworden, een baan waarin ik mijn oude onderwijservaring kwijt kan. Nu ben ik niet afhankelijk van een baas, maar ik moet wel alles zelf organiseren, zoals acquisitie, netwerken en administratie. Maar ik kan mijn eigen tijd indelen en dat is gunstig voor iemand met mijn klachten. RSI krijgen geeft je veel inventiviteit. Je leert je goede en slechte punten goed kennen en kiest uiteindelijk iets dat het beste bij je past!"

Tekst: Gabriëlle Bosch

Bron: artikel 'Werk zoeken met een handicap' van Karin Quint, NRC Handelsblad, 18-7-2007

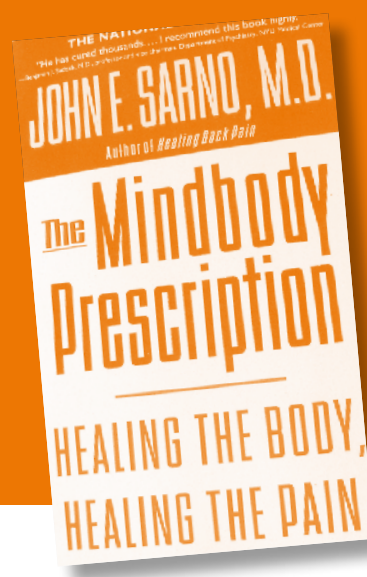
Marianne van Bremen is een fictieve naam omdat de geïnterviewde graag anoniem wil blijven.

Voor meer informatie over werken met een beperking:

www.onderwijsnhandicap.nl: over Handicap + Studie
www.ango.nl: Algemene Nederlandse Gehandicaptenorganisatie
www.lva-nederland.nl: Landelijke Vereniging van Arbeidsongeschikten
www.re-integratiewijzer.nl
www.123brief.nl/sollicitatiebrief
www.solliciteren.startpagina.nl
www.loopbaan.nl

Reacties op het interview met Anna Woltz

In het vorige Handvat heb je het interview kunnen lezen met kinderboekenschrijfster Anna Woltz. Zij vertelde over haar RSI. Daar is ze naar eigen zeggen van genezen door een boek: 'The Mindbody Prescription' van John E. Sarno. We kregen veel respons op het interview en ook op het Yahoo-forum ontstond discussie. Daarom besteden we deze twee pagina's aan reacties van lezers.



Na twee jaar van RSI af

"Ik heb zelf twee jaar last van RSI gehad en ben er uiteindelijk, eigenlijk onverwachts, toch nog (helemaal) van afgekomen door boeken te lezen van John Sarno en een boek dat is geïnspireerd op zijn theorieën. Ik ben nu software engineer en ik kan ook weer lang hardlopen. Ik geloof niet meer dat het bij mij om een fysieke aandoening ging. Wél met echte fysieke symptomen, maar met een psychische oorzaak.

Het lijkt me dat véél meer mensen baat kunnen hebben bij de benadering van Sarno. Persoonlijk was ik misschien na een jaar RSI ook wel wanhopig genoeg geweest om zijn boeken uit te proberen. Dat zou me een jaar hebben gescheeld. Maar goed, ik had er nog nooit van gehoord. Uiteindelijk was er een masseuse die me een verhaal vertelde over iemand die van zijn RSI was afgekomen door de theorie van Sarno (in één dag!)."

Ciske Boekelo

Vijf jaar na dato duikt boek weer op

"Met enig enthousiasme las ik in het vorige Handvat het interview met Anna Woltz. Ik heb vijf jaar geleden ook een poging gedaan om het onderwerp op de agenda van de vereniging

te krijgen. Leuk om te zien dat vijf jaar na dato het boek van Sarno opeens weer opduikt. Mijn klachten zijn inmiddels een stuk minder. Ik kan niet zeggen dat dat direct met dit boek te maken heeft, maar ik ben er inmiddels wel achter - na het jaren ontkend te hebben - dat mijn RSI-klachten hoofdzakelijk psychosomatisch zijn/waren. Overigens heeft Sarno in 2006 een soort vervolg op 'The MindBody Prescription' geschreven onder de titel 'The Divided Mind'. Ook de moeite waard om te lezen."

John de Beijer

Open mond

"Met open mond las ik het interview met de kinderboekenschrijfster in het Handvat. Zelf heb ik sinds 2005 RSI. Ik heb specifieke en aspecifieke klachten (onder andere een carpaaltunnelsyndroom aan beide polsen - en hieraan geopereerd - en een muisarm waarbij de duimmuis is geslonken en de duim stijf is). Ik slik elke dag lyrica tegen de pijn in nek en schouders, armen, polsen en hand. Mijn hand zwelt op en wordt koud (en pijnlijk) als ik veel met de muis bezig ben geweest.

Ik heb me óók weleens afgevraagd: denk ik er te veel aan en krijg ik daarom pijn of is het andersom? Het antwoord is voor mij duidelijk. Ik heb het boek niet gelezen. Ik kán namelijk niet lang lezen. Het is té vermoeiend, net als televisiekijken of naar de film gaan. Ik moet keuzes maken. Ik werk

op een aangepaste werkplek. Dat is niet mijn eigen keuze, maar fysiek kan ik niet anders. Ik heb me door mijn behandelaars laten vertellen dat ik dé klassieke RSI-patiënt ben. Helemaal volgens het boekje.

Wat de aspecifieke klachten betreft: spanningen zijn altijd slecht voor iemand die ziek is, wat je ook hebt. Anna Woltz vertelt zelf dat de pijn niet weg is, maar dat ze afleiding vindt in het zoeken naar de oorzaak van de spanning. Neem die spanning weg en het probleem is opgelost. Nee, het probleem schuift weer hanteerbaar naar de achtergrond, tot het volgende moment. Ik citeer: 'Als ik voor de televisie zit en plotseling pijn opmerk want die is er soms echt nog wel! Hmm, klinkt als (beginnende) RSI-klachten. Is het dan ontkennen?'

Mensen die RSI-klachten krijgen, zijn mensen met een bepaald gedragspatroon, heb ik me laten vertellen (perfectionistisch, aardig gevonden willen worden, geen nee kunnen zeggen et cetera). Dus ja, je stopt misschien wel veel woede, frustraties en ook angsten weg. Ik denk dat een gedragsverandering, zoals omschreven door Anna, al effect scoort. Gewoon je grenzen aangeven en er niet voortdurend overheen gaan. Maar het voert mijns inziens te ver om te zeggen dat je dan genezen bent/kunt. Dit hangt af van in hoeverre je de klachten al had, denk ik, en hoe groot de beschadigingen (die men met de huidige methodes niet kan aantonen volgens mij) al waren.

Je hebt de specifieke klachten onder controle en kunt functioneren en vooral: voorkomen dat het erger wordt. Wat de specifieke klachten betreft: volgens mij moet je hiervoor gewoon naar de arts."

Vera Lambeck

Boek hielp mij

"Ik heb in september 2006 last gekregen van RSI. Dat heeft mij onder andere mijn baan gekost en voor veel klachten gezorgd, waaronder depressieve gevoelens. Ik heb achtereenvolgens Mensendieck, fysiotherapie, psychotherapie, orthomanele therapie, fitness en psychosomatische fysiotherapie gevolgd. Dat hielp eigenlijk niets. Toen heb ik naar aanleiding van een column het boek 'The Mindbody Prescription' van John Sarno gelezen. Dat hielp wel, gecombineerd met inzichten uit de psychotherapie. In mijn geval: doorbreek de cirkel van angst, benader je pc niet als boosdoener, enzovoort. Je moet, denk ik, als nuchter mens wel redelijk de wanhoop nabij zijn om je open te stellen voor de theorie van Sarno, maar bij mij werkte die. Door alle behandelingen kom je namelijk in een 'slachtofferspiraal' terecht, met bijbehorende wanhoop en frustraties. Die spiraal heb ik mede dankzij het boek kunnen doorbreken. Ik heb een baan gezocht met minder werkdruk, maar wel veel typwerk. Bij tijdsdruk en frustraties voel ik wel klachten, maar het heeft vooralsnog geen gevolgen meer voor mijn werk en mijn dagelijks leven."

Evan

Voor 95 procent van klachten af

"Ik kan niet vaak genoeg zeggen dat iedereen het boek van Sarno moet lezen. Hij is dan misschien geen 'wonderdokter', maar door dit boek ben ik van 95 procent van mijn klachten af (ik had ook al alles geprobeerd)."

Joost Saanen

Geen bewijs

"Zojiust las ik het artikel in het Handvat over Anna Woltz. Als je inderdaad van een klein beetje stress RSI zou kun-

nen krijgen, dan kreeg ik nu ernstig RSI. Anna heeft geen idee wat ze haar medepatiënten aandoet. Zij stelt dat 'de geest' een manier vindt om langs fysieke weg duidelijk te maken dat er iets mis is met de geest. De geest zou 'geestelijke pijn' kunnen wegdrücken. Denkt mevrouw Anna Woltz dat kappers, tekstverwerkers en anderen meer pijn en/of speciale geestelijke pijn wegdrücken dan mensen die meer gevarieerde werkzaamheden doen? Voor de goede orde: ook het lichaam kan fysieke pijn onderdrücken. Iedereen heeft geestelijke pijn, problemen en emoties. Dat heet 'het leven'. Vroeger moest een naast familielid van mij naar de psycholoog omdat hij een maagzweer had. Er werd een stempel op hem gedrukt. Nu weten we wel beter. Ik denk dat je goed moet oppassen voordat je stelt dat iets psychisch is.

De vraag werpt zich op hoe ernstig de klachten van mevrouw Anna Woltz waren en of ze haar levenswijze misschien onbewust aangepast heeft. En vooral... heeft ze een cursus van Interfysiek gehad, waar haar is geleerd hoe ze zich op de goede manier moet bewegen? Toevallig weet ik wat Interfysiek doet. Ik ken de mensen van deze organisatie nog van enige jaren geleden. Hun aanpak is bewijsbaar. De stelling dat 'kleine woede RSI kan veroorzaken' verwijst ik naar het rijk der fabelen. Daarvoor zie ik geen bewijs (en dat wil ik, komend uit de juridische sector, en onder andere bekend met letselschade, toch wel heel erg graag zien).

Als het werkelijk waar zou zijn dat RSI psychisch is, dan doet zich de vraag voor waarom psychologen mensen met RSI niet kunnen genezen. Misschien moet mevrouw Anna Woltz zich afvragen of de cursus van Interfysiek op de lange duur niet erg goed werk heeft verricht! Ik ben boos omdat ik aan de vrijwilligerstelefoon geconfronteerd word met de resultaten van volstrekt onbewijsbare stellingen.

Hele familieruzies zijn het gevolg. RSI-patiënten krijgen verwijten van familie 'dat ze niet willen', 'dat het gewoon psychisch is'. Patiënten maken zichzelf verwijten en gaan minder werken, met als gevolg dat ze uiteindelijk niet meer kunnen werken, en hun uitkering is gebaseerd op het laatstverdiende loon. Het lijkt me overigens heerlijk als je door een boek genezen kunt worden, dat wel!"

Trineke Cramer



Patiëntenorganisaties hebben grote meerwaarde

Patiënten en gehandicapten-organisaties (p/g-organisaties) weten veel over de gezondheidszorg. Als artsen, zorgverzekeraars en overheid die kennis beter benutten, wordt de zorg beter en misschien ook wel goedkoper. Dit is de conclusie na drie onderzoeken van het UMC Utrecht (Julius Centrum) uit 2008. Onderzoeksleider was prof. Guus Schrijvers. Hij overhandigde het onderzoeksverslag aan drs. Ferdinand Clevers, voorzitter van het Fonds voor Patiënten- en Gehandicaptenorganisaties en Ouderenbonden (Fonds PGO), opdrachtgever van het onderzoek. "Het zichtbaar maken van de 'stille' kennis kan plaatsvinden via schriftelijke enquêtes onder leden, ledenraadplegingen, discussiegroepen, interactieve websites en actieweken. Als de kennis eenmaal manifest is, kunnen p/g-organisaties daarmee de boer op. Bij artsenorganisaties om professionele zorgstandaarden te maken, bij zorgverzekeraars om de zorginkoop te beïnvloeden, bij politici om wetgeving aan te passen en bij massamedia voor de aandacht van het grote publiek. Patiëntenorganisaties hebben goud in handen", aldus Schrijvers.

Beleidsmakers

Bijna alle zorgverleners en zorgverzekeraars vinden belangenbehartiging door p/g-organisaties (heel) belangrijk. Dat speelt vooral bij het opstellen van professionele standaarden, lobbyen bij de overheid, onderzoek naar vernieuwing van zorg, het bevorderen van bekendheid van de aandoening bij het grote publiek en onderzoek naar nieuwe medicijnen. Uit diepte-interviews met 33 prominente Nederlanders die veel te maken hebben met een of meerdere p/g-organisaties wordt eveneens duidelijk dat onder de leden van de organisaties veel kennis bestaat, die beleidsmakers onvoldoende gebruiken.

Effect van patiëntenvoorlichting

Van de 275 geïnterviewde betrokkenen bij p/g-organisaties vindt 85 procent dat patiëntenvoorlichting leidt tot grotere zelfredzaamheid van patiënten en mantelzorgers. Negen op



blackberry

de tien geïnterviewden signaleert een betere omgang met de aandoening. Een minderheid vindt dat patiënten dankzij voorlichting gezonder gaan leven. Een derde vindt dat het veelvuldig bezoeken van verschillende artsen afneemt als patiënten beter zijn geïnformeerd over hun ziekte.

Kortere consulten

Vrijwel alle geïnterviewden ervaren dat lotgenotencontact het welzijn van patiënten bevordert. Zij krijgen dankzij dit contact herkenning, erkenning, ondersteuning en veel tips. 63 procent van de zorgverleners buiten de p/g-organisaties ervaart dat het consult dankzij lotgenotencontact korter duurt, omdat patiënten emotionele aspecten van de aandoening ook elders bespreken.

Ledental

De 163 onderzochte p/g-organisaties hebben drie taken: voorlichting aan leden en niet-leden, het stimuleren van lotgenotencontact, en belangenbehartiging. Zij hebben gezamenlijk 500.000 leden: de kleinste organisatie telt 53 leden, de grootste ruim 56.000. Samen bereiken zij in 2005 via websites en folders bijna 9,7 miljoen leden en niet-leden. Het ministerie van VWS subsidieert 22 procent van de kosten. De rest komt uit lidmaatschapsgelden, collectebussen en donaties, bijvoorbeeld via testamenten. In totaal subsidieert VWS 200 p/g-organisaties in Nederland.

Bron: CG-Raad

Microsoft komt met mobiele spraakherkenning

Windows Mobile 6.5 wordt uitgerust met spraakherkenning. Microsoft gaat hiervoor de technologie van het overgenomen Tellme inzetten. De software van het twee jaar geleden ingelijfde bedrijf zal breder worden ingezet dan de nu gebruikte spraakherkenning voor telefoniesystemen.

De informatienummers voor bedrijven en het Amerikaanse telefoonboek 411 hebben maandelijks al zo'n 40 miljoen gebruikers. De nieuwe dienst zal worden gebruikt voor smartphones met Windows Mobile 6.5, waarvoor de software van Tellme wordt opgenomen in het besturingssysteem. De spraakherkenning gaat niet alleen gelden voor berichten, maar ook voor online-diensten en het bedienen van de telefoon.

Google heeft al spraakgestuurde zoekmogelijkheden voor iPhone en voor het eigen mobiele platform Android. Tellme draait al op Blackberry's. De versie 6.5 van Microsofts besturingssysteem voor de mobiele telefoon zal eind 2009 verschijnen.

Bron: Webwereld, 29-4-2009

Weinig wisselaars van zorgverzekering

De mobiliteit van verzekerden ligt bij de zorgverzekering voor het derde achtereenvolgende jaar onder de 5 procent. Dit blijkt uit cijfers van het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL. Opvallend is dat mensen onder de veertig jaar het meest van zorgverzekeraar wisselen. Mensen boven de 65 jaar wisselen vrijwel niet, met als voornaamste reden dat zij al heel lang bij dezelfde zorgverzekeraar verzekerd zijn. Mensen boven de 65 jaar denken ook vaker dat zij geen andere, betere of goedkopere verzekeraar kunnen vinden.

Prijs en dekking

Het besluit van mensen onder de 65 jaar om te wisselen van zorgverzekeraar wordt vooral ingegeven door de hoogte van de premie voor de basis- en de aanvullende verzekering, en de dekking van de aanvullende verzekering. De gedachte achter de zorgverzekeringswet was dat consumenten zouden kiezen op basis van prijs en kwaliteit. Maar als mensen vooral kiezen op basis van prijs, worden verzekeraars niet geprikkeld om de kwaliteit te verbeteren. Als mensen in de toekomst blijven wisselen vanwege de premie en de aanvullende verzekering, zullen zorgverzekeraars vooral op de premie concurreren en niet op de kwaliteit van zorg die zij inkopen én hebben verzekeraars meer mogelijkheden om via de aanvullende verzekering op risico's te selecteren.

Te veel moeite

Opmerkelijk is dat één op de drie mensen onder de veertig jaar het te veel moeite vindt om een andere zorgverzekeraar te zoeken.

De meest genoemde reden om over te stappen is de hoogte van de premie. Maar een groot deel van de mensen die gezocht hebben naar een andere zorgverzekering, geeft aan dat dit weinig oplevert. Voor veel mensen onder de veertig zijn de verschillen in premie kennelijk te klein.

Consumentenpanel

Het onderzoek is uitgevoerd binnen het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL. Dit bestaat uit ruim 2.600 mensen. De panelleden beantwoorden twee tot vier keer per jaar een vragenlijst over thema's binnen de gezondheidszorg. Bron: Nieuwsbrief PGO-Support, 7-5-2009



Oproep Eigen Verhaal

Je hebt het waarschijnlijk al meerdere malen gelezen in het Handvat, een Eigen Verhaal van iemand met RSI-klachten. Wij zijn ook benieuwd naar Jouw Verhaal! Hoe/waardoor heb jij klachten gekregen, wat waren je ervaringen op je werk, bij de arboarts, bij de uitkeringsinstanties? Wat waren de gevolgen voor jou op privégebied? Welke therapieën heb je gevolgd, hoe heb je ermee leren leven? Heb je er iets van geleerd? Al deze zaken en meer kunnen aan de orde komen in een gesprek met een redacteur van het Handvat. Lijkt het je leuk om hierover geïnterviewd te worden? Neem dan contact op met handvat@rsi-vereniging.nl

De RSI-vereniging is een onafhankelijke vereniging met 2000 leden, die zich inzet voor mensen met RSI-klachten. De vereniging is gevestigd in Nijkerk en wordt geheel geleid door 70 vrijwilligers, verspreid over Nederland.

De vereniging geeft voorlichting en informatie over RSI, brengt lotgenoten met elkaar in contact en behartigt hun belangen.

Voorzitter zoekt hulp bij Public Relations

Onze nieuwe voorzitter, Willem Hollander, heeft besloten de PR van de vereniging persoonlijk op zich te nemen. Hij zoekt vrijwilligers die hem in de breedste zin kunnen ondersteunen en helpen. Wie wil hem ondersteunen? Wie wil hem helpen?

Waarom?

RSI is nog steeds de meest voorkomende arbeidsgebonden aandoening in Nederland. Meer dan 500.000 mensen per jaar gaan naar hun huisarts met RSI-klachten.

Dat mogen we niet afdoen met *'Het zit tussen de oren'* en *'Geen beroepsziekte'* en *'Als je de aanbevelingen maar volgt, is er niets aan de hand.'*

Willem Hollander wil RSI in brede kring onder de aandacht brengen bij risicogroepen, patiënten, behandelaars, werkgevers, overheid, verzekeraars. Hij wil dit doen door voorlichting te geven met lezingen, op beurzen en aan de media. Maar ook door directe benadering van politici en hoge ambtenaren in Den Haag om hen te confronteren met de werkelijkheid van RSI-patiënten.

Wat vraagt Willem Hollander van je?

Je hebt (affiniteit met) RSI. Je kunt/wilt graag helpen RSI op de kaart te zetten als een groot probleem voor Nederland.

Heb je interesse? Wil je meer weten?

Neem dan direct contact op met Willem Hollander via 06 - 533 188 86.

Gezocht:

Ervaren RSI'ers om telefoonteam te versterken, 4 uur per week, uiteraard handsfree

Bel je met de RSI-lijn krijg je direct een deskundige aan de lijn. Een ervaringsdeskundige. Want onze telefoondienstvrijwilligers weten heel goed hoe het is om zelf RSI te hebben. Dat is voor de meeste bellers een grote opluchting en praat meteen een stuk makkelijker.

Heb jij al een tijdje RSI? Kun je er nu redelijk mee omgaan? Dan heb je vast een schat aan ervaringen en tips over allerlei aspecten: diagnose, therapieën, praktische tips, werk, kinderen, WAO, nuttige boeken, noem maar op. Nog belangrijker: kun je de nodige (h)erkenning geven.

Misschien heb je zelf het wiel moeten uitvinden. Misschien ben je zelf aardig op weg geholpen door informatie van de vereniging en wil je iets teruggeven. Hoe dan ook, jouw inlevingsvermogen, luisterend oor en ervaring kunnen een ander aardig op weg helpen.

De telefoondienst is een van de kernactiviteiten van de vereniging. Wij vinden het belangrijk om de leden te kunnen blijven bijstaan. De vaste tijden zijn maandag t/m donderdag van 13.00 tot 15.00 uur en van 19.00 tot 21 uur. Zou jij die diensten mee willen helpen draaien? We werken met een schakelsysteem en je kunt daardoor gewoon vanuit huis werken.

Wij zorgen voor headset, onkostenvergoeding, basisinformatie/doorverwijsprotocol, inwerkperiode en natuurlijk de gezellige vrijwilligersdagen waar je met je collega's kennismakt en ideeën uitwisselt.

Meer informatie?

Voor meer informatie over deze functies kun je mailen naar handvat@rsi-vereniging.nl.

Bezoek ook de website van de vereniging: www.rsi-vereniging.nl.

