Kære kollega

Jeg har fået en gigtsygdom

Center for viden om GIGT

Kære kollega

Du har fået denne pjece af en af dine kollegaer, som har en gigtsygdom og fordi vedkommende gerne vil være åben omkring sin sygdom og hvad den kan medføre.

Der ligger mange overvejelser bag at fortælle sine kollegaer om sin gigtsygdom, da den enkelte primært ønsker fortsat at blive betragtet som den person, man er.

Måske er denne pjece den måde, din kollega har det bedst med at informere dig/jer om sin nye livssituation. Måske er den også tænkt som en åbning til at fortælle mere, så vær gerne åben og lyttende, hvis din kollega ønsker at fortælle om sin gigtsygdom.

Man behøver ikke at fortælle sine kollegaer om sin sygdom, så betragt det som en tillidserklæring, at du får denne nye viden.

Du er en vigtig brik

En gigtsygdom er en kronisk lidelse, som man vil have resten af livet. Ingen ønsker kun at være ham eller hende, der har gigt.

Du kan være med til at skabe accept af, at der er plads til alle på arbejdspladsen.

Lige nu kan du gøre en helt afgørende forskel for den kollega, som har givet dig denne pjece. Du kan eksempelvis vise interesse for, hvordan gigten giver udfordringer.

Hvad betyder det at have en gigtsygdom

Når man får en kronisk sygdom som gigt, kan der gå tid med at finde en effektiv behandling og også med at erkende, at man er kronisk syg samt at det kan være nødvendigt med ændringer i både privatliv og i arbejdsliv.

Hvis du som kollega synes, det er svært at forstå, så er det helt naturligt, det kan også være svært for mennesker med en gigtsygdom selv at acceptere.

En gigtsygdom påvirker både kroppen, humøret og det sociale liv.

Mennesker med gigt kan opleve kroppens energiniveau svinge i løbet af dagen og fra dag til dag. Den ene dag kan være præget af smerter og træthed (fatigue) og dagen efter kan man måske have det godt.

De uforudsigelige dage med smerter, træthed m.v. kan påvirke humøret og man kan måske blive mere tavs og indelukket eller endda kort for hovedet.

Mange mennesker med gigt er nødt til at prioritere deres fysiske og mentale overskud. Derfor kan det til tider være svært at finde overskuddet til at være med til sociale arrangementer uden for arbejdstid.

Mennesker med gigt skal hver dag justere deres aktivitetsniveau i forhold til "dagsformen" og måske kan det være nødvendigt at skære ned på aktiviteter sammen med kollegaer for en tid.

Det skal du vide om gigt

Ud over de ulemper sygdommen giver, kan din kollega have en række yderligere udfordringer:

- Der er ofte en overvældende træthed (fatigue), stivhed eller smerter, som mærkes i løbet af dagen eller hele døgnet rundt. Den træthed, der kan følge med en gigtsygdom, er umulig at sove sig fra, men muligheden for små pauser i løbet af arbejdsdagen kan gøre en stor forskel

- Smerter og fatigue kan have betydning for, hvor god man er til at koncentrere sig og holde overblikket

- Det kan også være, at din kollega har svært ved – eller får sværere og sværere ved – at udføre bestemte opgaver. Det kan fx være at køre bil, stå eller sidde længere tid ad gangen eller at holde fast i små ting eller redskaber

Du kan som kollega hjælpe ved at acceptere, hvis din kollega med gigt deltager på et mere beskedent niveau eller eventuelt ser sig nødsaget til at melde afbud til arrangementer.

Ofte kan man ikke se på en kollega, at han eller hun har gigt. Det kan derfor være svært for familie, kollegaer og arbejdsgiver at forstå, at vedkommende kan have særlige behov.

Der er i dag gode muligheder for effektiv medicinsk behandling, tilbud om ambulant genoptræning og genoptræning under indlæggelse.

700.000+
danskere har en gigtdiagnose. Gigt rammer både kvinder, mænd og børn i alle aldre.

Gigten har mange ansigter

Der findes mere end 200 gigtsygdomme og mennesker reagerer ikke ens på de forskellige sygdomme. Det betyder blandt andet, at to personer med samme gigtdiagnose kan have forskellige behov for hjælp og støtte samt behov for forskellige medicinske behandlinger.

Gigtsygdomme kan behandles, men ikke helbredes. Behandlingen fjerner ikke sygdommen, men holder sygdommen på så lavt et niveau som muligt.

Det er derfor vigtigt, at du som arbejdsgiver sammen med din medarbejder finder de bedste løsninger, så din medarbejder kan klare arbejdet.

Tak fordi du læste med

Du kan læse mere om de forskellige sygdomme på Gigtforeningens hjemmeside:
www.gigtforeningen.dk

Center for viden om GIGT

Dansk GIGT hospital

Engelshøjgade 9 A
6400 Sønderborg
Tlf. 73 65 40 00
www.centerforvidenomgigt.dk