



Functieprofiel zelfstandig ondernemer

Met deze werkwijzer worden aan mensen met een infectieziekte die een eigen bedrijf hebben, handvatten gegeven om zicht en grip te krijgen op de problemen die ze hebben in het dagelijks leven, inclusief werk. Om te beginnen is het belangrijk om een beeld te krijgen van uw eigen situatie. Dat doen we door te starten met een voorbeeld. Daarna wordt gekeken hoe u uw eigen situatie kunt beschrijven.

Voorbeeld: Willem

In 2011 start de dan 33-jarige Willem met veel enthousiasme een kapperszaak in een nieuwe wijk van de stad waar hij is opgegroeid. Willem is een enthousiaste en open man en gek van zijn vak. Hij vindt het heerlijk om mensen advies te geven over nieuwe trends en producten. In de zaak is het altijd gezellig en in de afgelopen jaren heeft Willem een vaste klantenkring opgebouwd. Via mond-op-mond reclame groeide de zaak gestaag en Willem heeft in 2014 vier kapsters en twee kappers in dienst. Sinds 2013 begeleidt hij ook leerlingen van de kappersschool die drie maanden lang komen 'meelopen'.

Zijn vrouw Mireille, die zelf een drukke baan heeft als boekhouder, helpt vanaf de start van de zaak bij de administratie en soms, als het nodig is, met schoonmaken. Ze hebben het krijgen van kinderen nog even uitgesteld.

In 2014 hebben ze samen een uitgebreid sociaal leven met een brede vriendenkring en een uitgebreide familie, vooral van de kant van Willem, die deels in de buurt woont. Ze houden allebei van sporten, lekker eten en - hoewel Willem moeite heeft om het werk los te laten - van reizen. Het leven is hen gunstig gezind, ze zijn dol op elkaar, ze zijn fit en ook financieel rooien ze het goed, hoewel er veel geld gaat zitten in de zaak en de huur van hun appartement in de binnenstad hoog is. Willem heeft geen AOV verzekering omdat hij de kosten daarvoor te hoog vindt.

In plaatje 1 staat de situatie van Willem in 2014. Hierbij is gebruikgemaakt van de ICF. ICF is de afkorting van International Classification of Functioning, Disability and Health. De ICF is door de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) ontwikkeld om het functioneren van mensen in het dagelijks leven te beschrijven.

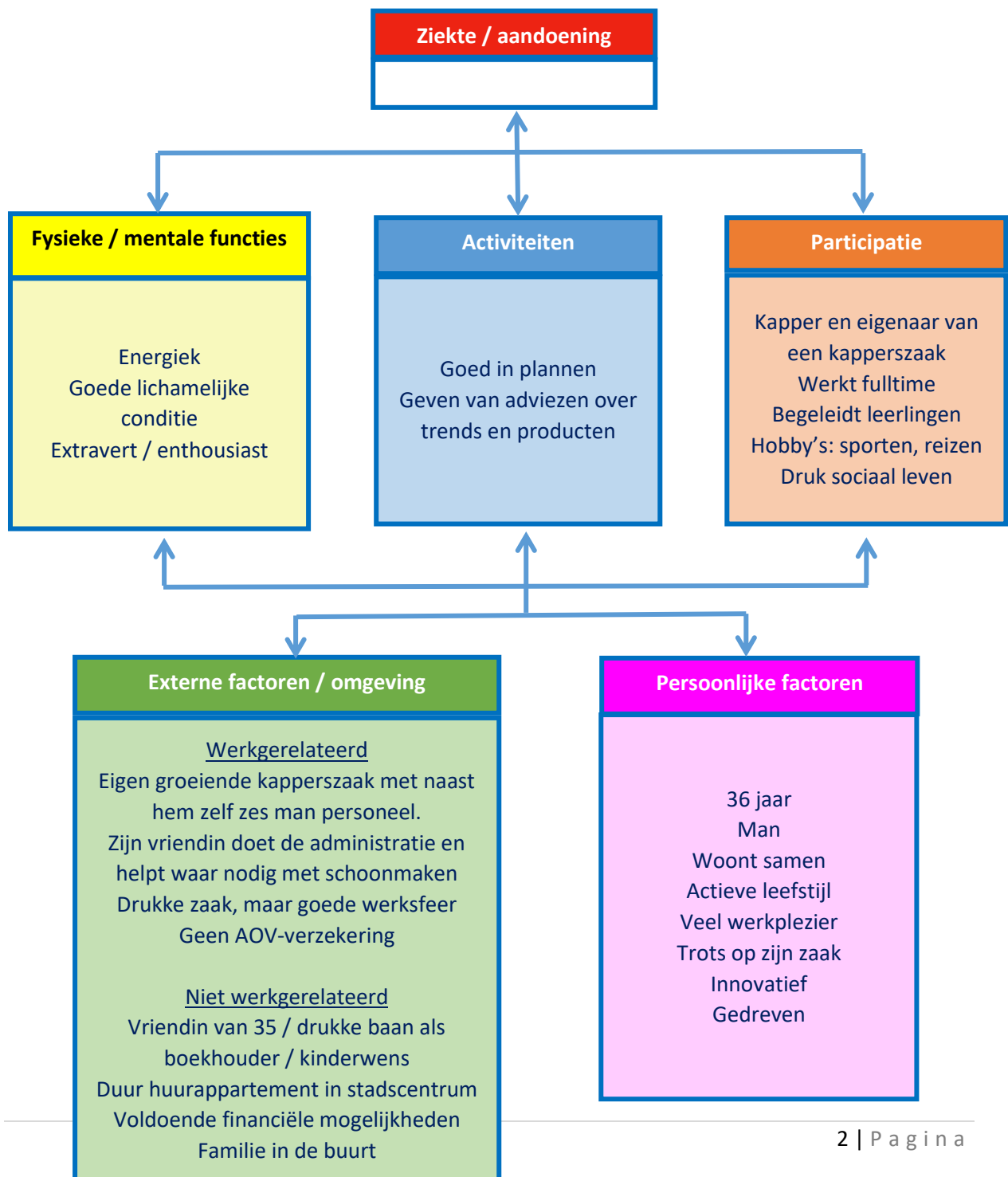
- Bovenste vakje: ziekte / aandoening
Als iemand een bepaalde ziekte of aandoening heeft, kan die in het bovenste vakje worden opgeschreven. Vier jaar geleden was Willem kerngezond en het vakje is dus leeg.
- Middelste vakjes: functioneren
In de drie vakjes eronder staat het functioneren van Willem beschreven. In het linker, gele blokje staat het lichamenlijk en mentaal functioneren van Willem vermeld: Willem heeft geen lichamenlijk problemen, hij is fysiek en mentaal fit. In het middelste, blauwe vakje staan de activiteiten die Willem doet en die passen bij zijn werk en privé-situatie. In het

linker, oranje vakje staat de participatie van Willem in 2014; hij werkt fulltime in zijn eigen zaak, begeleidt leerlingen en heeft een aantal hobby's.

- Onderste vakjes: omgevingsfactoren en persoonlijke factoren

In het linker, groene onderste vakje staan de eigenschappen van de omgeving van Willem, zijn partner en zijn eigen zaak. In het rechter, roze vakje, staan zijn persoonlijke eigenschappen. Als je het plaatje zo leest, komt er een actief iemand uit naar voren die midden in het leven staat en gek is op zijn werk en die samen met zijn vriendin geniet van het leven.

Plaatje 1 De situatie van Willem drie jaar geleden



Vervolg

Eind 2014 krijgt Willem voor het eerst sinds jaren 'griep'; althans griepachtige verschijnselen. Moe, hoofdpijn en pijn in zijn keel. Hij blijft wel werken, maar gaat een paar dagen wat eerder naar huis dan gebruikelijk en 's avonds ligt hij al vroeg in bed. Echt over gaan de klachten niet, maar veel tijd om 'ziek te zijn' heeft Willem niet. Hij is bezig met een nieuwe lijn haarverzorgingsproducten en, vanwege vakantie van twee van zijn mensen, staat zijn agenda volgeboekt. Hij gaat dus gewoon weer volledig aan de slag, maar maakt minder grapjes en is kortaf tegen de leerling, die daarover nogal ontdaan is. Daar voelt Willem zich dan weer schuldig over, maar hij heeft niet de energie om het 'goed te maken'. Zo gaat een aantal weken voorbij maar de klachten blijven. Willem laat het sporten schieten, koken laat hij over aan Mireille, en als hij thuis is kan hij niet veel meer dan op de bank hangen. Mireille vindt dat hij naar de dokter moet, maar dat lijkt Willem in eerste instantie overbodig. Na een maand moet hij bekennen dat het niet langer gaat; hij redt het niet en dat heeft nadelige gevolgen voor de zaak.

De huisarts is toevallig net naar een cursus geweest waar zij iets heeft gehoord over Q-koorts en QVS en als zij het verhaal van Willem hoort, legt ze gelijk de link. Ze stuurt Willem naar het ziekenhuis en daar wordt inderdaad geconstateerd dat Willem de bacterie in zijn bloed heeft. Hij krijgt medicijnen en knapt in eerste instantie goed op.

Willem gaat weer aan het werk, maar moet na een aantal maanden erkennen dat hij niet meer 'de oude' is. Het werk kost hem veel meer moeite dan voorheen. Kon hij vroeger zes dingen tegelijk, tegenwoordig lukt dat niet en plotselinge gebeurtenissen kan hij niet aan. Hij is trager en minder scherp dan vroeger. Het duurt dan ook even voor hij merkt dat een van zijn medewerkers ook niet lekker in haar vel zit. De zorg voor haar zieke partner kost haar steeds meer energie en uiteindelijk komt ze vragen om 'zorgverlof'. Willem begrijpt dat wel, maar het komt wel heel slecht uit. Pasen nadert en dan is het altijd druk in de zaak. Hij vindt echter dat hij een goede werkgever hoort te zijn en dus gaat hij de drukke tijd in met één man minder personeel. Dat blijkt er behoorlijk in te hakken en tijdens de paasdagen 2016 is hij uitgeput en kan hij nauwelijks genieten van de vrije dagen. Hij gaat opnieuw naar de huisarts die vermoedt dat hij QVS heeft en hem aanraadt voorlopig wat minder te gaan werken, maar met een eigen zaak is dat niet zo eenvoudig. Hij vraagt een van de kappers om een dag meer te gaan werken en gelukkig is hij daartoe bereid. Dat betekent wel extra uitgaven en omdat hij moe blijft, heeft hij minder plezier in het verder uitbouwen van het bedrijf. De klantenkring stabiliseert, maar groeit niet verder en de kappersschool heeft besloten geen leerlingen meer te sturen omdat de begeleiding niet optimaal is.

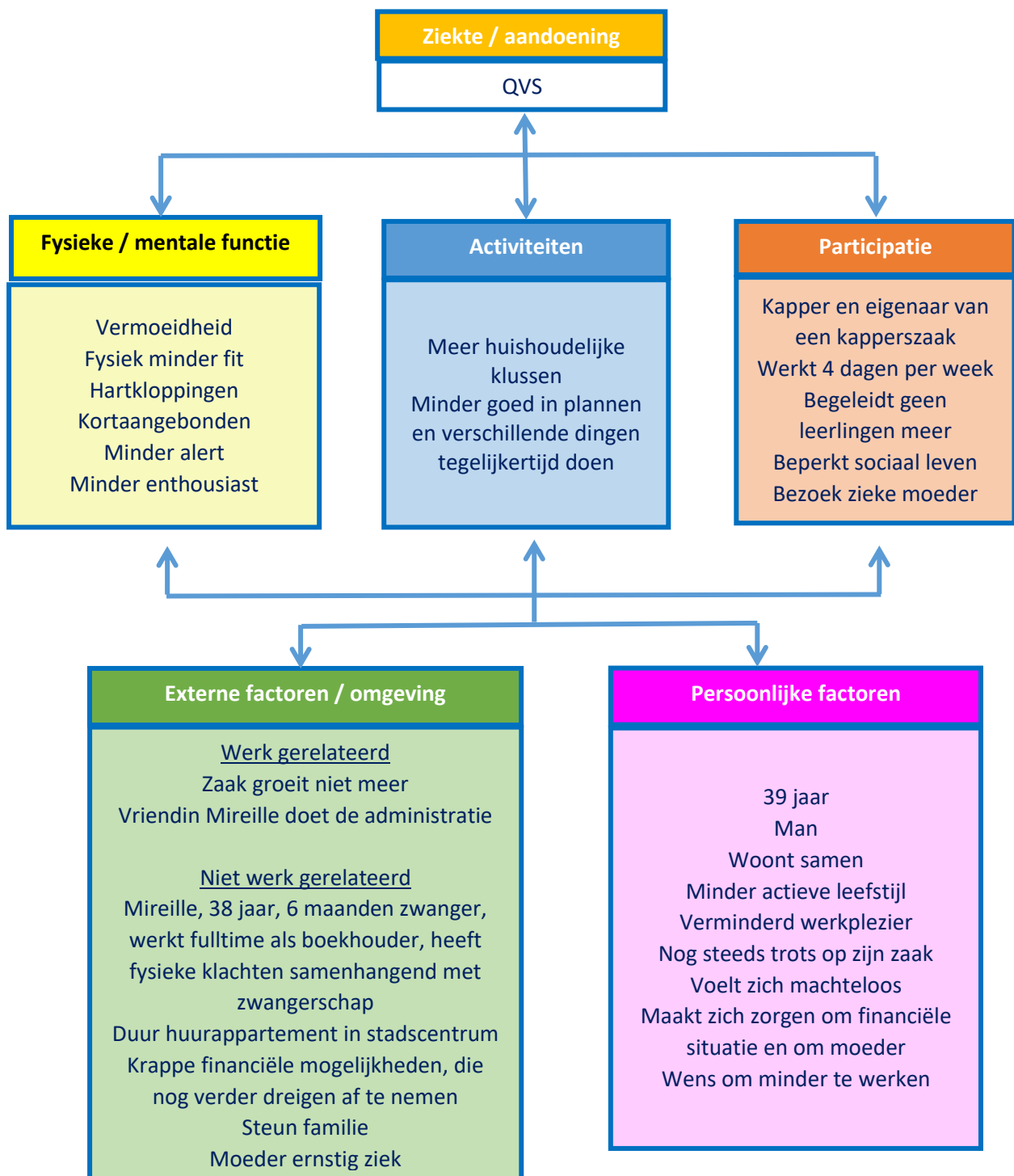
Met de hulp van Mireille en met steun van zijn familie slaagt Willem er in om in de loop van 2016 een nieuwe balans te vinden; meer rust, minder sociale contacten, wat minder inkomen, maar nog wel voldoende om van rond te komen. Tijdens de kerstdagen van 2016 blijkt Mireille, die nu 37 is, zwanger te zijn. Niet echt gepland, maar ze is er wel erg blij mee. Willem ook, maar hij maakt zich

ernstig zorgen over hun financiële situatie als Mireille minder gaat werken dan wel er kinderopvang nodig zal zijn. De moeder van Willem zegt wel een dag per week te willen komen oppassen. Als Mireille 6 maanden zwanger is, wordt de moeder van Willem ziek en dat heeft grote invloed op Willem. Hij wil graag wat vaker bij zijn moeder zijn, maar moet ook zorgen voor de zaak. Hij krijgt last van hartkloppingen en voelt zich machteloos. Mireille heeft veel klachten van de zwangerschap en dat betekent dat ze niet meer kan helpen bij het schoonmaken van de zaak en dat Willem ook huishoudelijke klussen moet overnemen. Hij zou het liefst nog een dag minder gaan werken, maar dat is financieel niet haalbaar.

In plaatje 2 staat de situatie van Willem nu in de zomer van 2017, opnieuw gebruikmakend van het ICF-schema.

- Bovenste vakje: ziekte / aandoening
In het bovenste vakje staat dat Willem QVS heeft.
- Middelste vakjes: functioneren
Ook in de drie blokjes daaronder zijn wijzigingen opgetreden: in het meest linker blokje staat nu dat Willem last heeft van vermoeidheid en kortaangebonden is.
In het middelste vakje staat dat hij moeite heeft met organisatorische werkzaamheden.
Huishoudelijke werkzaamheden kosten veel energie.
In het rechter vakje staat dat Willem een dag minder werkt, geen leerlingen meer begeleidt en een aantal hobby's heeft laten vallen. Zijn sociale leven is minder uitgebreid
- Onderste vakjes: omgevingsfactoren en persoonlijke factoren

Plaatje 2 De situatie van Willem in de zomer van 2017



Vergelijking

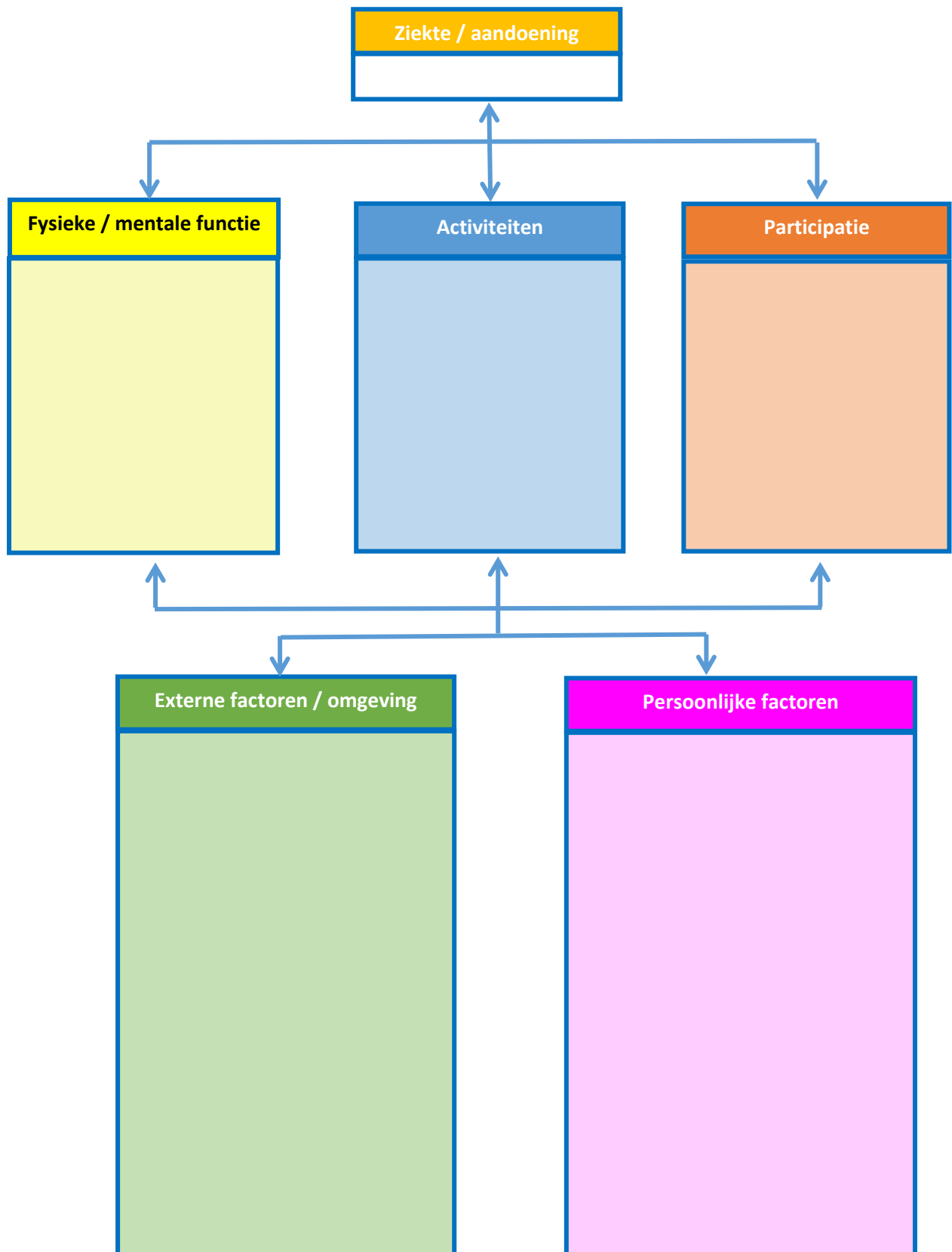
Als u de twee plaatjes van Willem naast elkaar legt, ziet u je goed wat hij, en met hem Mireille, in de afgelopen jaren heeft 'ingeleverd'.

Eigen situatie / opdracht

Nu gaat u eerst kijken naar uw eigen situatie.

Om zicht te krijgen hoe u er zelf voorstaat, staat hieronder een leeg ICF-plaatje. Aan u de vraag om dit plaatje in te vullen voor de situatie zoals die nu is. Mocht u het lastig vinden om de goede woorden te vinden dan kunt u gebruik maken van de toegevoegde lijsten met problemen en factoren die veel worden gevonden bij en worden genoemd door mensen met chronische Q-koorts en QVS. De lijsten zijn toegevoegd ter inspiratie. U mag natuurlijk ook eigen woorden gebruiken. Om zo'n goed mogelijk beeld te schetsen van uw situatie, schrijft u zowel de positieve dingen op als de negatieve dingen.

Plaatje 3 Uw situatie nu



Lijst van termen / ter inspiratie voor het zelf invullen van plaatje 3

Functies / anatomische eigenschappen	
Gekozen is om de problemen en klachten te beschrijven, maar u kunt ook benoemen dat er geen klachten zijn	
Mentale functies	<ul style="list-style-type: none"> • irritatie / kort lontje / prikkelbaar • slaapproblemen / slaapstoornissen: moeite met inslapen, moeite met doorslapen, verstoord slaappatroon, meer behoefte aan slaap • verminderd (korte termijn) geheugen / vergeetachtigheid • concentratievermindering / problemen met concentratie / concentratiestoornissen • verminderde mentale scherpte / verminderde alertheid • neerslachtig / in de put zitten / depressieve gevoelens • stemmingswisselingen / emotionele labiliteit
Zintuiglijke waarneming	<ul style="list-style-type: none"> • minder scherp zien / wazig zien • overgevoeligheid voor licht / lichtintolerantie • duizeligheid • oorsuizen (tinnitus) • (over)gevoelig voor warmte en/of koude / slecht kunnen tegen overgang van warm naar koud en vv
Pijn	<ul style="list-style-type: none"> • hoofdpijn / hoofd-nekpijn (excl. migraine (zie persoonlijke factoren)) • pijn op de borst • spierpijn • gewrichtspijn • keelpijn • pijn in voeten / benen • pijnlijke huid • pijnlijke lymfknoopen
Hart, bloedvaten en longen	<ul style="list-style-type: none"> • hartkloppingen • benauwdheid / kortademigheid / dyspnoe (bij inspanning) • hoesten
Spijverteringsstelsel	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde eetlust / anorexie • slikklachten • misselijkheid en braken • maag-/darmklachten / gastro-intestinale klachten • alcoholintolerantie / niet meer goed tegen alcohol kunnen
Conditie	<ul style="list-style-type: none"> • verminderd fysiek uithoudingsvermogen / verminderde conditie • chronische vermoeidheid / vermoeibaarheid • laag energieniveau / wisselende energie
Bewegingsapparaat	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde spierkracht / spierzwakte / krachtsverlies • spiertrekkingen / spierspasme • gewrichtsproblemen
Overig	<ul style="list-style-type: none"> • minder zin in sex • overmatig zweten / transpireren • nachtelijk zweten / transpireren • jeuk • vergrote lymfknoopen

Activiteiten
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. moeite met lopen of goed kunnen omgaan met stress
Ontwikkelen / leren van (nieuwe) vaardigheden, bijv. leren van een andere taal
Motorische activiteiten <ul style="list-style-type: none"> • veranderen van houding, bijv. gaan zitten, gaan staan • handhaven van houding, bijv. blijven staan, zitten, liggen • buigen • optillen en meenemen • nauwkeurig gebruiken van de handen • reiken • lopen • klimmen
Communicatie <ul style="list-style-type: none"> • spreken • schrijven • lezen • typen • gebruiken van telecommunicatieapparatuur
Omgaan met lastige situaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met stress, zoals omgaan met werkdruk • omgaan met crisissituaties
Gebruikmaken van vervoer <ul style="list-style-type: none"> • autorijden, motorrijden (gebruiken van gemotoriseerd privévervoermiddel) • reizen met de bus, trein, tram, metro (gebruiken van gemotoriseerd openbaar vervoer) • fietsen (besturen van door menskracht voortbewogen vervoermiddel)
Activiteiten van het dagelijks leven <ul style="list-style-type: none"> • zelfverzorging, zoals wassen, aankleden • zorgdragen voor eigen gezondheid
Onderhouden van sociale relaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met kinderen • omgaan met partner, incl. onderhouden van intieme relaties • onderhouden van relaties met familie, vrienden en burens • onderhouden van relaties met mensen op het werk

Participatie
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. afhankelijk zijn van uitkering of goed kunnen volhouden van het werk
Huishouden
Werk, zie voor soort werk het blokje externe factoren <ul style="list-style-type: none"> • volhouden van het werk (als werknemer), voltijds of deeltijds • werkzaam blijven als zelfstandig ondernemer / ZZP'er • doen van onbetaald werk / vrijwilligerswerk
Volgen opleiding <ul style="list-style-type: none"> • volgen en volhouden van een opleiding
Economische zelfstandigheid <ul style="list-style-type: none"> • economisch zelfstandig zijn, bijv. onafhankelijk zijn uitkering of van inkomen partner
Recreatie en sport / hobby <ul style="list-style-type: none"> • sporten • bezig zijn met hobby's, bijv. muziek maken, koken, klussen • sociale activiteiten, bijv. voorstelling / festival / film / museum bezoeken, op bezoek gaan bij familie / vrienden

Externe factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende externe factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip • erkenning dat ik ziek ben • groot sociaal netwerk 	Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • geen / gebrek aan ondersteuning van / begrip bij • geen erkenning dat ik ziek ben • klein sociaal netwerk • partner minder sociaal actief • sociaal netwerk is 'moe' • belastende thuissituatie
Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • erkenning dat ik ziek ben van • media aandacht (vorm van steun & erkenning, omgeving krijgt meer begrip) 	Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • geen erkenning dat ik ziek ben van • sociaal buitengesloten worden • geen media aandacht
Behandelaren, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij behandelaar(s) • erkenning dat ik ziek ben 	Behandelaar, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij • niet serieus genomen door • weet onvoldoende over Q-koorts • geen erkenning dat ik ziek ben
Zorg <ul style="list-style-type: none"> • revalidatietraject • beweegprogramma: omgaan met Q-koorts • extra vitamine D slikken 	Zorg <ul style="list-style-type: none"> • (bijwerkingen van) medicatie, zoals antibiotica en prednison
Inkomen <ul style="list-style-type: none"> • zekerheid van inkomen 	Inkomen / financiële situatie <ul style="list-style-type: none"> • geen financieel vangnet • extra medische kosten, vermindering aftrek specifieke zorgkosten • extra kosten voor huishoudelijke hulp • inhuren extra personeel (bij ZZP'ers)
Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek weinig zware taken (eventueel aangepast) • mentaal weinig zware taken (eventueel aangepast) • emotioneel weinig zware taken (eventueel aangepast) • veel regelmogelijkheden / autonomie • zelfstandigheid • veel variatie in werkzaamheden • minder computerwerk • taken afstoten die energie kosten • (tijdelijk) aanpassen van taken 	Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek zware taken • mentaal zware taken • emotioneel zware taken • weinig regelmogelijkheden • weinig afwisseling in het werk • veel computerwerk • veel werkdruk
Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • aangepast / instelbaar meubilair • aangepast gereedschap 	Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • zware werkomstandigheden (hitte, koude, tocht, geluid, trilling) • niet aangepast / niet instelbaar meubilair
Arbeidsvoorwaarden <ul style="list-style-type: none"> • werktijden: regelmatige werktijden / vrijstelling van nachtdiensten en onregelmatige diensten, flexibele werktijden, aangepaste werktijden • zelf pauzes mogen nemen 	Arbeidsvoorwaarden <ul style="list-style-type: none"> • werktijden: onregelmatige werktijden, avond-, nacht- en weekenddiensten • geen keuze in nemen van pauzes

Arbeidsverhoudingen	Arbeidsverhoudingen
<ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip van werknemers 	<ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning / onbegrip bij werknemers
Bedrijfsarts	Bedrijfsarts
<ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij bedrijfsarts • vertrouwen van / in bedrijfsarts • goede begeleiding door bedrijfsarts, bijv. die je afremt als je te veel wilt qua werk 	<ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij bedrijfsarts • geen vertrouwen van / in bedrijfsarts • bedrijfsarts als niet objectief beschouwd • bedrijfsarts weet onvoldoende over Q-koorts
Kenmerken bedrijf	Kenmerken bedrijf
<ul style="list-style-type: none"> • positieve cultuur binnen bedrijf • begeleidingsmogelijkheden binnen bedrijf 	<ul style="list-style-type: none"> • negatieve cultuur binnen bedrijf • geen begeleidingsmogelijkheden binnen bedrijf
Verzekeraar	Verzekeraar
<ul style="list-style-type: none"> • (ervaren) objectiviteit uitvoering regelingen • dossierkennis medewerkers 	<ul style="list-style-type: none"> • geen (ervaren) objectiviteit uitvoering regelingen • gebrek aan dossierkennis medewerkers
Overig	Overig
<ul style="list-style-type: none"> • positieve arbeidsmarkt 	<ul style="list-style-type: none"> • negatieve arbeidsmarkt • tekortschietende / onvoldoende wet- en regelgeving • ervaren gebrek aan objectiviteit bij uitvoering regelgeving

Persoonlijke factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende persoonlijke factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge sociaal-economische status • hoog opleidingsniveau 	Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage sociaal-economische status • laag opleidingsniveau
Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • geen comorbiditeit / bijkomende ziekten • ziekte geaccepteerd 	Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • comorbiditeit / bijkomende ziekten, zoals terugkerende verkoudheden, ontstekingen aan hart/hartkleppen, longontsteking, oorontsteking, koorts, allergieën, migraine • ziekte (nog) niet geaccepteerd
Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • voldoende kennis over Q-koorts • voldoende kennis over procedures • inzicht in eigen kunnen 	Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • onvoldoende kennis over Q-koorts • onvoldoende kennis over procedures • geen inzicht in eigen kunnen
Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • actieve / probleem oplossende copingstijl • gebruikmaken van spiekbriefjes / actielijstjes • keuzes kunnen/durven maken • grenzen kunnen/durven aangeven • dingen blijven doen ook al kosten ze energie 	Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • reactieve / passieve copingstijl • geen keuzes kunnen/durven maken • geen grenzen kunnen/durven aangeven • makkelijk dingen opgeven als ze energie kosten
Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • assertief • gevoel grip te hebben op de situatie • goede kwaliteit van leven • hoge veerkracht • zingeving / perspectief • positief zelfbeeld • zelfvertrouwen 	Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • weinig assertief of te assertief • gevoel geen / weinig grip te hebben op de situatie / gevoel van machteloosheid / frustratie • slechte kwaliteit van leven • lage veerkracht • weinig / gebrek aan zingeving / perspectief • negatief zelfbeeld • weinig zelfvertrouwen • weinig vertrouwen in eigen lichaam • zich eenzaam voelen • zich schamen • zich bezwaard voelen, bijv. richting partner • behoefte aan aandacht • behoefte aan status en bezit
Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • een vlak en gezond leven leiden • geen alcohol 	Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • weinig actieve leefstijl • roken • verslaving (drugs, alcohol, gokken)
Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge werkmoraal • werk belangrijk voor individu • veel werkplezier • gemotiveerd om aan het werk te blijven • acceptatie dat werken niet meer gaat 	Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage werkmoraal • werk minder belangrijk voor individu • weinig werkplezier • niet / weinig gemotiveerd om aan het werk te blijven • (nog) niet geaccepteerd dat werken niet meer gaat • grote herstelbehoefte