

# Wat je moet weten over een **werknemer** met een **trage schildklier**



## WAT IS EEN TRAGE SCHILDKLIER?

De schildklier is een klein vliedervormig orgaan onderaan de voorzijde van de hals. De schildklier maakt o.a. de hormonen T4 (80%) en T3 (20%). Met name de actieve variant T3 is bij tal van belangrijke processen betrokken, zoals energieproductie, spijsvertering, vetverbranding, groei en de regulering van lichaamstemperatuur. Als de schildklier te traag werkt (hypothyreoïdie) kan dit een breed scala aan klachten geven zoals vermoeidheid, traagheid, concentratie- en geheugenproblemen, somberheid, gewichtstoename, kouwelijkheid, haaruitval, vocht vasthouden en pijn in spieren en gewrichten.

### Oorzaak & behandeling

In Westerse landen is de auto-immuunziekte Hashimoto in 90-95% van de gevallen de oorzaak van een traag werkende schildklier. Bij een auto-immuunziekte richt het immuunsysteem zich op lichaamseigen cellen. In het geval van de ziekte van Hashimoto raakt de schildklier ontstoken en beschadigd waardoor het op termijn niet langer zelfstandig voldoende schildklierhormoon kan produceren. Schildkliermedicatie levothyroxine (T4) vult de tekorten aan, waardoor de bloedwaarden normaliseren en de klachten verminderen. Deze medicatie moet levenslang geslikt worden.

#### Prevalentie ziekte van Hashimoto

Om te kunnen zeggen wat de prevalentie van de ziekte van Hashimoto in Nederland is, zijn we aangewezen op schattingen van het aantal mensen met hypothyreoïdie in verschillende Europese landen. Deze liggen tussen de 0,2 en 5,3%. Nemen we hiervan het gemiddelde, dan zou dit voor Nederland neerkomen op ruim 430.000 mensen, waarbij het voor ongeveer 400.000 mensen om de ziekte van Hashimoto gaat. Deze cijfers liggen ook in lijn met het aantal patiënten dat in Nederland levothyroxine slikt. Hierbij zijn nog niet meegerekend de mensen die wel klachten hebben, maar bij wie de diagnose hypothyreoïdie nog niet is vastgesteld. De werkelijke prevalentie zou weleens rond de 5% kunnen liggen.<sup>1,2</sup>

### Aanhoudende klachten

Ongeveer 10% van de patiënten met een trage schildklier houdt ondanks goede bloedwaarden<sup>3</sup> last van restklachten zoals vermoeidheid, *brainfog* (hersennest), overgewicht en mentale klachten zoals somberheid en angst (Wiersinga, 2014)<sup>4</sup>. Dit kan zich uiten in een verminderde belastbaarheid en verhoogd risico op (langdurig) ziekteverzuim.<sup>5</sup>

Nog te vaak heerst er enige scepsis bij de behandelaar en werkgever vanwege deze ogenschijnlijke discrepantie tussen de goede bloedwaarden en de aanhoudende klachten.

Hierdoor worden werknemers soms niet serieus genomen, of wordt aangedrongen op een te snelle terugkeer in het arbeidsproces na uitval.

Klachtenvermindering kan vaak langer duren dan de tijd die nodig is voor bereiken van goede bloedwaarden.<sup>6</sup> Dit kan diverse oorzaken hebben, zoals bijkomende aandoeningen, overmatige stress of een verstoorde balans tussen de schildklierhormonen T4 en T3. Het hebben van een auto-immuunziekte, stress en leefstijlfactoren hebben alle invloed op de omzetting en opneembaarheid van schildklierhormoon in de cel.

### Wat betekent dit voor een werknemer?

De auto-immuunziekte Hashimoto kenmerkt zich door een grillig verloop. Omgevingstriggers zoals stress of bijkomende aandoeningen kunnen een opvlamming uitlokken. Deze opvlammingen kunnen klachten als vermoeidheid, pijn en concentratieproblemen opeens verergeren, wat werken aanzienlijk kan bemoeilijken. Deze perioden kunnen sporadisch voorkomen, maar kunnen ook van dag tot dag omslaan. Dit is vaak lastig te voorspellen.

Omdat deze aandoening en de bijbehorende klachten voor de buitenwereld vaak niet zichtbaar zijn en voor de patiënt vaak lastig zijn uit te leggen, stuit menig schildklierpatiënt op onbegrip van de directe omgeving en daarmee ook van werkgever en de directe collega's op de werkvloer. Uit schroom of de wens collega's niet onnodig te belasten, gaan deze werknemers vaak over hun eigen grenzen heen, wat het risico op uitval vergroot. Een belangrijk teken aan de wand is wanneer de werknemer vrije dagen opneemt om bij te komen van het werk.

### Wat betekent dit voor u als werkgever?

Veel mensen met een chronische aandoening zoals een trage schildklier kunnen aan het werk blijven met eenvoudige maatregelen. Medewerkers zijn veelal prima in staat om aan te geven wat ze nodig hebben. In sommige gevallen zijn specifieke aanpassingen en gerichte ondersteuning nodig. Vooral flexibele werktijden, wijzigen van de werkuren, minder

uren werken, de mogelijkheid van meer pauzes en of verandering in de werkplek en werktaken zijn veelvoorkomende maatregelen die medewerkers met een trage schildklier als effectief ervaren om te kunnen blijven werken. Daarnaast is het verminderen van werkdruk een veelgehoorde behoefte.

#### HULP BIJ LEEFSTIJLAANPASSINGEN

Omgevings- en leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol bij auto-immuunziekten.<sup>7</sup>

Leefstijlaanpassingen kunnen daarom helpend zijn in het verminderen van restklachten bij auto-immuunziekten. Dit geldt dus ook voor veel patiënten met een trage schildklier. De verschillende richtlijnen voorzien op dit moment nog niet in een aanpak voor leefstijlgeneskunde bij auto-immuunziekten, waardoor patiënten zijn aangewezen op eigen onderzoek hiernaar.

Als werkgever kunt u bij deze zoektocht helpen en de duurzame inzetbaarheid van deze werknemers vergroten. Bijvoorbeeld door een financiële ondersteuning voor boeken of e-cursussen gericht op voeding en leefstijl bij een trage schildklier of andere (online) cursussen over leefstijl bij chronische aandoeningen.

#### Belangrijke noot bij re-integratie na uitval

Werk is een fundamenteel aspect voor de meeste schildklierpatiënten in het kader van kwaliteit van leven. Het zorgt niet alleen voor inkomen, maar geeft ook het gevoel zinvol bezig te zijn en biedt mensen mogelijkheden om sociale contacten op te bouwen en zichzelf te ontplooiën.

Aan de Richtlijn Schildklierfunctiestoornissen van de Federatie Medisch Specialisten in 2021 een paragraaf toegevoegd over arbeidsparticipatie. De belangrijkste aanbeveling van deze richtlijn is:

*Laat bij de beoordeling meewegen dat dat restklachten (waaronder moeheid en mentale problematiek) bij patiënten met behandelde hypothyreoïdie belemmerend kunnen zijn ten aanzien van werk. Zoek samen naar een passende balans tussen belasting en belastbaarheid. Verbetering van het klachtenpatroon kan achterlopen op de biochemische instelling. Het advies aan de bedrijfsarts is om hier bij de werkgever tijd voor te vragen.*

Download hier de paragraaf *Randvoorwaarden arbeidsparticipatie*

[https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/schildklierfunctiestoornissen/randvoorwaarden\\_-\\_schildklierfunctiestoornissen\\_en\\_arbeidsparticipatie.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/schildklierfunctiestoornissen/randvoorwaarden_-_schildklierfunctiestoornissen_en_arbeidsparticipatie.html)



## Verder lezen over de ziekte van Hashimoto:

### Hashimoto Foundation

Achtergrondinformatie en overzicht wetenschappelijke onderzoeken naar invloed leefstijlaanpassingen op ziekte van Hashimoto. <https://hashimotofoundation.nl/>

### Patiëntenvereniging Schildklier Organisatie Nederland

<https://schildklier.nl/>

### Ondersteunende materialen en informatie voor schildklierpatiënt

Flyer: *Wat je moet weten over jouw trage schildklier*  
<https://hashimotofoundation.nl/gratis-downloads/>

### Boek: Ik heb een trage schildklier. Wat nu?

Boek: *Met een trage schildklier de overgang door*

Boek: *Het Hashimoto Eliminatie dieet*

<https://www.hashimoto.nl/aanbod-boeken/>

## Eindnoten

- 1 Garmendia Madariaga A, Santos Palacios S, Guillén-Grima F, Galofré JC. The incidence and prevalence of thyroid dysfunction in Europe: a meta-analysis. *J Clin Endocrinol Metab.* 2014 Mar;99(3):923-31. doi: 10.1210/jc.2013-2409. Epub 2014 Jan 1. PMID: 24423323.
- 2 Ulrike Gottwald-Hostalek & Barbara Schulte (2022) Low awareness and under-diagnosis of hypothyroidism, *Current Medical Research and Opinion*, 38:1, 59-64, DOI: 10.1080/03007995.2021.1997258
- 3 Referentiewaarden TSH 0,4 – 4,0 pmol/l
- 4 Wiersinga, W. Paradigm shifts in thyroid hormone replacement therapies for hypothyroidism. *Nat Rev Endocrinol* 10, 164–174 (2014). <https://doi.org/10.1038/nrendo.2013.258>
- 5 Leso V, Vetrani I, De Cicco L, et al. The Impact of Thyroid Diseases on the Working Life of Patients: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(12):4295. Published 2020 Jun 16. doi:10.3390/ijerph17124295
- 6 Richtlijndatabase Federatie Medisch Specialisten Schildklierfunctiestoornissen – Randvoorwaarden Schildklierfunctiestoornissen en arbeidsparticipatie
- 7 Prummel MF, Strieder T, Wiersinga WM. The environment and autoimmune thyroid diseases. *Eur J Endocrinol.* 2004 May;150(5):605-18. doi: 10.1530/eje.0.1500605. PMID: 15132715.