

**HANDREIKING WERKNEMER  
AAN HET WERK *BLIJVEN* MET EEN  
CHRONISCHE AANDOENING**



**fit for work**

Eén op de drie mensen krijgt te maken met een chronische aandoening. Werken met een chronische aandoening is goed mogelijk. Vaak wel met enige aanpassingen of andere werkzaamheden.

**Dit vraagt:**

- **In gesprek blijven**
- **Actieve en oplossingsgerichte houding**
- **Werk dat bij je past**



## 1. In gesprek blijven

**Bij problemen met uw gezondheid, gaat de aandacht uit naar de oorzaak en vermindering van uw gezondheidsklachten. Toch is het van belang dat u ook op het werk over uw gezondheidssituatie heeft als dit effect heeft voor uw werk. Hoe sneller u dit doet, hoe beter uw werkgever en collega's u kunnen ondersteunen.**

### Advies

**Ga in gesprek met uw leidinggevende bij gezondheidsklachten.**

Als uw klachten effect hebben op het werk is het van belang dat u dit zo snel als mogelijk bespreekt met uw leidinggevende of werkgever. Ook als nog niet duidelijk is wat u precies heeft. Het gaat er om dat u, ook in diagnosefase zo veel als mogelijk aan het werk kan blijven. Vindt u het lastig dit gesprek te voeren, vraag dan om hulp in de voorbereiding van het gesprek of bij het gesprek zelf.

### Voorkom

**Dat alleen HR of personeelszaken uw aanspreekpunt is.**

Uw leidinggevende of werkgever kan het om allerlei redenen lastig vinden om het gesprek met u te voeren als u gezondheidsproblemen heeft. Dit kan er toe leiden dat uw werkgever u adviseert ziekteverlof op te nemen, vaak met de beste bedoelingen. Maak duidelijk dat u ook met gezondheidsklachten graag aan het werk wilt blijven, als dat in uw geval mogelijk is. Schakel HR, personeelszaken of de bedrijfsarts in om dit gesprek samen met uw leidinggevende te voeren.

### Werk en inkomen

**Het spanningsveld tussen gezondheidsklachten, uw inzet en het werk.**

Werkgevers en leidinggevenden hebben dagelijks te maken met de uitdaging van een goede bezetting van het personeel om het werk gedaan te krijgen. Voor uw werkgever/leidinggevende is het belangrijk om inzicht te hebben in wat u qua werk aankunt. Bij een chronische aandoening zijn vaak kleine aanpassingen in het werk voldoende om te kunnen blijven werken. Iets anders is het als uw aandoening zodanig effect heeft op het werk dat ander werk noodzakelijk is.

Het gesprek gaat dan over om- en bijscholing of op zoek gaan naar ander werk binnen of buiten de organisatie. Het is in het belang van uw inkomen, ook op langere termijn, dat u het gesprek over aan het werk blijven voert.

In gesprek blijven is van belang voor u, uw inkomen en voor de werkgever. Voor werknemers met een chronische aandoening en hun leidinggevende zijn er tips, adviezen en ondersteuning voor het effectief communiceren op het werk, zoals de inzet van een ervaringsdeskundige coach. Zie [www.werkenchronischziek.nl](http://www.werkenchronischziek.nl) voor een overzicht.

## 2. De diagnosefase: kan ik blijven werken?

**De confrontatie met gezondheidsklachten kan ingrijpend zijn. Veelal is niet direct duidelijk wat er aan de hand is. U kunt zich hier zorgen over maken. Belangrijk is om in gesprek te blijven met uw leidinggevende en hem/haar op de hoogte te houden over wat u wel en niet kunt qua werk.**

### Advies

#### **Benoem wat u wel en niet kunt.**

Uw werkgever hoeft niet precies te weten wat u klachten zijn of wat u heeft. Dit is privé. Bespreek wat u wel of niet kunt qua werkzaamheden en denk mee in oplossingen, om ook in deze fase met de nodige medische onderzoeken en onzekerheid, aan het werk te kunnen blijven. Naast loondoorbetaling is werkbehoud van belang bij gezondheidsklachten: het is bekend dat werk bij draagt aan het je beter voelen en leidt tot minder ervaren klachten door de afleiding en zingeving die het werk biedt.

### Voorkom

#### **Voorkom dat u ziekteverlof opneemt als werken mogelijk is.**

Het stellen van een diagnose kan enige tijd duren. Als u in deze periode langdurig ziekteverlof opneemt, verliest u het contact met het werk, is de kans groot dat u thuis gaat zitten piekeren en wordt de drempel om weer te gaan werken hoger en hoger. De kans dat u uw werk verliest is groter naarmate u langer thuis zit. Het werk gaat door en uw collega's nemen uw werk over of er wordt vervanging geregeld. Financieel kunt u er op achteruit gaan door verminderd loon en het stopzetten van vergoedingen zoals reiskosten bij langdurig ziekteverlof.

### Bij ziekteverlof

#### **Houd contact met het werk, als werken niet mogelijk is.**

Als u niet kunt werken en ziekteverlof opneemt, is het van belang dat u contact houdt met het werk. Per telefoon, per e-mail en door naar het werk te gaan, bijvoorbeeld voor een kop koffie om bij te praten met enkele collega's. Het persoonlijk contact zorgt ervoor dat u betrokken blijft bij het werk en uw leidinggevende ziet hoe het

met u gaat. Het persoonlijk contact maakt dat u met uw werkgever in gesprek blijft, ook over het werk. Het bespreken van de verwachting over werkhervatting en andere werkgerelateerde zaken is dan minder 'beladen' en bedreigend voor u en uw werkgever.

Het advies is om uw leidinggevende als contactpersoon aan te houden. Als dit niet de voorkeur heeft, stel dan in overleg met uw leidinggevende een contactpersoon aan.

Houd u ook als werknemer aan de verplichtingen vanuit de Wet verbetering poortwachter gericht op een plan van aanpak voor werkhervatting en denk mee in mogelijkheden om het werk te hervatten. U kunt hierbij samen met de leidinggevende HR of een andere deskundige betrekken.

**U hoeft niet 100% hersteld te zijn of zich beter te voelen om aan het werk te gaan. Werk en herstel kunnen hand in hand gaan. Sterker nog, het is bekend dat actief blijven zoals in de vorm van werk het herstel bevordert en zorgt voor minder ervaren klachten.**

### 3. Behandeling en effecten op het werk

Onzekerheid of de behandeling aanslaat kan u kwetsbaar maken in deze fase. Iedereen reageert anders op de constatering dat een aandoening blijvend is. Het komt regelmatig voor dat door de chronische aandoening de kijk op het leven en het werk verandert. Ook is het mogelijk dat de behandeling effecten heeft op het werk, of dat het werk de klachten beïnvloedt.

#### Advies

**Besprek met uw arts de effecten van de behandeling op het werk.**

Ga in gesprek met uw behandelend arts over de effecten van uw aandoening en de behandeling voor het werk en vraag om advies over wat u wel of niet kunt doen. Vraag door als u iets niet begrijpt. Ook als u de indruk heeft dat de zorgprofessional het druk heeft, blijf dan vragen om toelichting en uitleg. Het gaat om u. Met uw toestemming kan de bedrijfsarts in gesprek gaan met uw behandelend arts of er medisch gezien aandachtspunten zijn voor het werk en of er verkeer aanpassingen nodig zijn.

#### Voorkom

**Dat u het alleen over uw ziekte heeft.**

U hoeft niet alle details over de aandoening te vertellen aan uw werkgever en collega's. Het gaat er om dat uw leidinggevende inzicht heeft in welke werkzaamheden u kunt doen en of er aanpassingen in het werk nodig zijn zodat u kunt blijven werken. Stel u actief op richting het werk, denk mee en kom met voorstellen voor oplossingen. Hierbij kan wederom de bedrijfsarts een adviserende rol spelen richting u en uw werkgever.

#### Bij ziekteverlof

**Houd contact met het werk, als werken niet mogelijk is.**

Stel een contactpersoon aan, bij voorkeur uw direct leidinggevende, waar u bijvoorbeeld wekelijks of tweewekelijks contact mee heeft en die collega's informeert over uw situatie. U geeft daarbij zelf aan wat u kwijt wilt over uw aandoening: het belangrijkste is dat collega's weten hoe het met u gaat en dat u op de hoogte blijft van het werk om zo na verloop van tijd het werk te kunnen hervatten.

In toenemende mate is er in de zorg aandacht voor het werk van de patiënt en arbeidsparticipatie van mensen met een chronische aandoening. Zo is er informatie-materiaal voor werkende patiënten en beroepsrichtlijnen voor behandelaars hoe om te gaan met werkende patiënten. Vraag uw behandelaar naar informatie voor u als werkende patiënt.

## 4. Werken met een chronische aandoening

**Veel mensen met een chronische aandoening kunnen aan het werk blijven met eenvoudige maatregelen. In sommige gevallen zijn specifiekere aanpassingen en gerichtere ondersteuning nodig.**

### Advies

**Geef aan wat u nodig heeft om te kunnen werken.**

Vooral flexibele werktijden, wijziging van de werkuren, minder uren werken, de mogelijkheid van meer pauzes en of verandering in de werktaken zijn veelvoorkomende maatregelen die medewerkers met een chronische aandoening ook als meest effectief ervaren om te kunnen blijven werken. Daarnaast is het verminderen van werkdruk een veelgehoorde behoefte. Dit kunnen zaken zijn die ook voor u het werken mogelijk maken.

Bij verandering in werktaken kan het gaan om taken die belastend zijn voor u. Een mogelijkheid is om deze taken samen met een collega uit te voeren of over te dragen aan collega's. Als eenvoudige oplossingen niet volstaan, kijk dan met uw leidinggevende naar een andere invulling van het takenpakket die meer past bij uw mogelijkheden, ook voor langere termijn. De inzet van (persoonlijke) hulpmiddelen of het aanpassen van de werkplek kunnen aanvullende maatregelen zijn.

### Voorkom

**Werk dat niet niet bij u past.**

Van belang is dat het, ook bij tijdelijk andere werkzaamheden of een andere taakinfilling, gaat over echt werk. Werk dat bij uw vaardigheden en kwaliteiten past en daarmee meerwaarde heeft voor u en de organisatie. En dat het niet om 'klusjes' gaat, tenzij u dit graag tijdelijk wilt doen. Anders is de kans groot dat u de motivatie voor het werk verliest door het uitblijven van aansluiting bij uw interesses. Overleg met uw leidinggevende wat passend werk voor u is en denk actief mee in mogelijkheden om dit werk te realiseren.

Ga op zoek naar hulp als het lastig is om aan het werk te blijven met uw aandoening. Bekijk wat voor soort hulp u zoekt. De bedrijfsarts kan hierbij van dienst zijn en u eventueel doorverwijzen. Tevens kan de bedrijfsarts de leidinggevende adviseren om deskundigheid in te schakelen voor het nemen van maatregelen zoals aanpassing van het werk of de werkplek. Kijk op [www.werkenchronischziek.nl](http://www.werkenchronischziek.nl) voor een overzicht van mogelijke ondersteuning of begeleiding.

## 5. Aan het werk na ziekteverlof

**De diagnose en behandeling kan tot arbeidsuitval leiden. Vooral als het om langdurig ziekteverlof gaat, is het van belang om de werkzaamheden goed op te bouwen als u terugkeert naar het werk.**

### Advies

**Het werk opbouwen in taken en uren, met concrete doelen.**

Het maken van concrete werkafspraken rond het opbouwen van taken en uren kan u helpen het werk te hervatten. Afgebakende taken en uren kunnen daarnaast voorkomen dat u te hard van stapel loopt in het begin. Een mogelijkheid is om samen met uw leidinggevende te kijken naar een duidelijk omschreven taak zonder tijdsdruk of een tijdelijk project. Ook het op projectbasis ondersteunen van een ander team of afdeling is een optie. Bespreek met uw leidinggevende of er naast opbouw in taken en uren, andere aanpassingen in het werk nodig zijn.

### Voorkom

**Overbelasting maar ook onderbelasting.**

Het tempo van het werk kan na enige tijd afwezigheid hoog zijn. Begin dus niet met het bijwonen van vergaderingen op uw eerste werkdag. De hoeveelheid informatie, de gesprekken die heen en weer gaan, en de acties die eruit volgen, zijn te veel prikkels als u opstart. U kunt ook het gevoel hebben dat u moet 'overcompenseren' voor uw verminderde inzet. Bespreek samen met uw leidinggevende de mogelijkheden en ideeën voor passend werk in de opstartfase, om overbelasting door te hard van stapel gaan maar ook onderbelasting door weinig uitdagend werk te voorkomen.

### Als het eigen werk niet meer lukt

**Ga in gesprek met uw leidinggevende over een invulling van het werk.**

Behoort terugkeer naar het eigen werk of andere werkzaamheden binnen de organisatie niet meer tot de mogelijkheden (spoor 1 Poortwachter) dan gaat het gesprek over ander werk, buiten de organisatie (spoor 2). Bespreek samen wat uw leidinggevende wat u wilt en kunt en of er aanvullende opleiding of omscholing nodig is. Dergelijke afspraken vallen onder de re-integratieverplichtingen

van werkgever en werknemer. Bespreek ook op welke wijze de collega's informatie krijgen over uw veranderde werkinvulling en hoe het afscheid met de collega's vorm krijgt.

### Bij (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid

Als de chronische aandoening leidt tot gedeeltelijke of duurzame arbeidsongeschiktheid, is contact met het UWV nodig of u in aanmerking komt voor een (gedeeltelijke) uitkering. Bij duurzame arbeidsongeschiktheid is een vervroegde IVA-uitkering aanvraag mogelijk. Informeer bij het UWV over de financiële gevolgen van deze uitkering en de te volgen procedure. Bespreek ook wie de collega's informeert over het minder gaan werken of uw afscheid van het werk en op welke wijze dit plaatsvindt.

Als werken niet lukt, verdiep u in uw rechten, plichten en mogelijke gevolgen van ziekte op werk en inkomen. De Denkhulp Chronisch Ziek en Werk geeft werknemers in loondienst met een chronische aandoening of die langdurig ziek zijn hierbij inzicht: [www.denkhuelpchronischziekenwerk.nl](http://www.denkhuelpchronischziekenwerk.nl)

### **Over Fit for Work**

**Fit for Work maakt zich sterk voor werkbehoud voor werkenden met een chronische aandoening. Met praktische ondersteuning voor werknemers en werkgevers, aandacht voor arbeidsparticipatie vanuit de zorg en ondersteunend overheidsbeleid.**

**Fit for Work wordt geleid door het Centrum Werk Gezondheid en ondersteund door AbbVie.**

**[www.fitforworknederland.nl](http://www.fitforworknederland.nl)  
[info@fitforworknederland.nl](mailto:info@fitforworknederland.nl)**

**mei 2016**

