

# WERKNEMER TIPS – WERK EN CHRONISCHE AANDOENINGEN



## Wat kunt u doen als u geconfronteerd wordt met gezondheidsproblemen die effect hebben op uw werk?

Hieronder vindt u tips voor het omgaan met een chronische aandoening, gericht op het krijgen van meer grip op uw werk. De ervaringen zijn afkomstig van duizenden andere werknemers in een vergelijkbare situatie.

### De tien tips:

1. Vraag door totdat u het begrijpt
2. Maak aantekeningen
3. Informeer bij uw behandelend arts wat u kan doen
4. Blijf actief
5. Denk oplossingsgericht en bied suggesties
6. Meld direct als uw aandoening werkgerelateerd is
7. Blijf in contact met uw werk als u niet kunt werken
8. Stem af met de bedrijfsarts
9. Zoek hulp en werk aan uw conditie
10. Wees geduldig

## Toelichting bij de tips

### 1. Vraag door totdat u het begrijpt

Het helpt u als u beter weet wat er met u aan de hand is. Vraag door bij de behandelend arts of verpleegkundige als u iets niet begrijpt. Zorg dat u inzicht heeft in wat de behandeling inhoudt en wat deze voor effecten heeft op uw dagelijks leven en werk. Ook als u de indruk heeft dat de zorgprofessional het druk heeft, blijf dan vragen om toelichting en uitleg. Het gaat om uw gezondheid.

### 2. Maak aantekeningen

Maak aantekeningen van gesprekken en neem deze notities mee naar afspraken die u met diverse zorgverleners heeft. Daarmee houdt u overzicht van wie wat wanneer heeft gezegd en kunt u anderen goed informeren als hier vragen over zijn. U bent de spil tussen alle professionals die u begeleiden. Goed geïnformeerd zijn geeft u grip en invloed op het zorgproces. Als u het lastig vindt om zaken op te schrijven, vraag dan of u het gesprek mag opnemen met bijvoorbeeld een mobiele telefoon. Het kan verder handig zijn om iemand mee te nemen naar gesprekken toe.

### 3. Informeer bij uw behandelend arts wat u kan doen

Uw behandelend arts heeft inzicht in wat u medisch gezien kan doen zonder dat het uw gezondheid of de behandeling negatief beïnvloedt. Vraag bij elk bezoek wat u mag en kan doen, zowel thuis als op het werk en welke activiteiten u dient te vermijden.

### 4. Blijf actief

Actief zijn draagt bij aan een beter herstel. Van thuis op de bank zitten wordt niemand beter. Blijf daarom zo veel als mogelijk uw dagelijkse routine vasthouden, ook op het werk, en zorg dat u lichamelijk actief blijft.

### 5. Denk oplossingsgericht en bied suggesties

Bespreek zo snel als mogelijk met uw leidinggevende wat u samen kunt doen als uw gezondheidssituatie effect heeft op het werk. Bekijk of u actief en productief kunt blijven tijdens de verschillende fasen van uw ziekte. En kom met oplossingen om tijdelijk het werk anders in te richten of andere werkzaamheden te verrichten. Het maakt dat u geen ziekteverlof hoeft op te nemen en dat u volledig doorbetaald krijgt.

Schakel hulp in als u er met uw leidinggevende niet uitkomt. De bedrijfsarts, een arbeidsdeskundige of bedrijfsmaatschappelijk werk kunnen meedenken om werken met gezondheidsproblemen mogelijk te maken.

### 6. Meld direct als uw aandoening werkgerelateerd is

Als uw aandoening door het werk veroorzaakt is, geef dit direct door aan uw leidinggevende en de bedrijfsarts. Geef aan wat u weet of vermoedt over hoe de aandoening mogelijk ontstaan is. Dit biedt de werkgever handvatten om de arbeidsomstandigheden aan te passen zodat de gezondheid en veiligheid van alle werknemers geborgd is. De bedrijfsarts heeft de verplichting werkgerelateerde aandoeningen te melden als beroepsziekte.

## 7. Blijf in contact met uw werk als u niet kunt werken

Als u niet kunt werken, blijf dan contact houden met uw werk. Bijvoorbeeld via een vast contactpersoon zoals uw leidinggevende, zodat u beiden op de hoogte blijft. Op deze manier blijft u betrokken bij de ontwikkelingen op het werk, en uw werkgever heeft inzicht in uw situatie. Dit persoonlijk contact maakt het bespreken van mogelijkheden voor werkhervatting gemakkelijker. Want spoedige werkhervatting is het uitgangspunt. Vanuit de wet zijn zowel u als uw werkgever hiervoor verantwoordelijk. Uw belang daarbij is dat u uw werk en inkomen behoudt. De werkgever heeft belang bij een goede personeelsbezetting en het vermijden van financiële gevolgen voor het bedrijf.

Het contact kan bestaan uit telefoongesprekken, e-mails, en bij voorkeur gecombineerd met bezoeken aan het werk zodat u ook uw collega's blijft zien.

## 8. Stem af met de bedrijfsarts

De bedrijfsarts is een belangrijke schakel tussen u, de medische zorg en het werk. Met uw toestemming kan de bedrijfsarts contact opnemen met uw behandelend arts en zo informatie inwinnen over welke effecten de aandoening en de behandeling kunnen hebben voor het werk. Op deze manier kan de bedrijfsarts u en uw leidinggevende adviseren over het werk dat u kunt doen in diverse fasen van uw ziekte en mogelijke noodzakelijke werkaanpassingen.

## 9. Zoek hulp en werk aan uw conditie

Als u het lastig vindt om met uw aandoening om te gaan of dat u merkt dat het herstel langzamer gaat dan verwacht, bedenk waar dit aan kan liggen. Wellicht maakt u zich zorgen over de toekomst, uw gezin, geld en inkomen of uw werk. Als u weet waar u zich zorgen over maakt, schakel dan hulp in op dat gebied. Probeer daarbij de niet-medische zaken van uw ziekte te scheiden. Verder helpt het als u blijft werken aan uw fysieke en mentale conditie. Sporten en bewegen maakt dat u uw hoofd kunt vrij maken en beter kunt omgaan met onzekere en lastige situaties.

## 10. Wees geduldig

De diagnose dat een ziekte chronisch is, is ingrijpend. Het kan enige tijd duren voordat u weer een balans gevonden heeft in uw leven. De meeste mensen vinden op den duur een manier om met hun aandoening om te gaan, ook in relatie tot het werk.

## 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

