

IN BEDRIJF

Als je werkt terwijl je ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden de gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Machteld de Roos**

Ik wil mijn werk blijven doen, maar graag met aanpassingen. Hoe krijg ik dat voor elkaar?

‘Een chronisch zieke zou meer gebaat zijn bij een aanpassing van zijn huidige werk waardoor hij dat kan behouden. Denk aan minder uren werken en een gedeeltelijke uitkering ter compensatie van het lagere loon, of een betere bureaustoel.’ Dit schrijft Sjoerd Visser elders in dit blad. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

Het begint allemaal met goed communiceren! Hoe doe je dat?

1. Niet alleen jij bent belangrijk: Vanaf dag één dat je ziek bent kun je je maar beter realiseren dat niet alleen jij een probleem hebt (je bent immers ziek), maar dat ook je werkgever met problemen wordt geconfronteerd. Realiseer je dat je een zakelijke overeenkomst hebt met je werkgever. Dus verwacht niet altijd vanzelfsprekend coulantie en empathie.

2. De Wet Poortwachter: Als je ziek wordt en je bent in loondienst, dan krijg je te maken met de Wet Verbetering Poortwachter. Deze wet is er om het langdurig ziekteverzuim terug te dringen. En daar moeten jij en je werkgever zich samen voor inspannen. Leg die verantwoordelijkheid niet alleen bij je werkgever neer, maar ga zelf aan de slag en bied je werkgever hierin de helpende hand.

3. Wat vertel je wel en niet over je ziekte? Als je ziek wordt, lijkt het handig om jouw leidinggevende te vertel-

len waarom je niet kunt werken. Bedenk wel dat uitval door chronische pijn en vermoeidheid soms erg lastig uit te leggen is en ook lastig te begrijpen. Aandachtspunten hierbij:

- Je bedrijfsarts is als medicus bevoegd om beperkingen ten aanzien van je werk rond je gezondheid vast te leggen en, binnen de grenzen van het medisch beroepsgeheim, te communiceren met je werkgever. Je moet hem dus op de hoogte stellen wat je mankeert. Een goede verstandhouding met deze arts is handig.
- Verschuil je niet achter het labeltje ‘fibromyalgie’. Het is immers een ziekte die bij iedereen weer anders uitpakt. Het gaat om jouw specifieke beperkingen; wees concreet.
- Formeel mag je werkgever niet informeren naar de aard en oorzaak van je ziekte. Je hoeft daar wettelijk gezien geen antwoord op te geven. Toch zou ik niet direct zo’n strakke opstelling willen adviseren. Mijn ervaring is dat het open en eerlijk praten over je ziekte echt kan helpen om op een prettige manier aan het werk te blijven.
- Sta ook even stil bij de manier waarop je communiceert en waarover, zeker op social media. Hoe zouden je collega’s het vinden als ze een tandje moeten bijzetten om jouw werk op te vangen en tegelijkertijd zien dat jij lekker uit geweest bent en nu uitgeteld op de bank ligt?

4. Als het wat langer duurt... Als je klachten van chronische aard zijn, heb je vaak een wat langere periode nodig om leven en werk weer op de rit te krijgen. Dat kan haaks staan op de verplichtingen die de Wet Poortwachter aan jou en je werkgever stelt. Daarom is het belangrijk, dat je zo vroeg mogelijk na je uitval alvast werkt aan herstel. Hoe eerder je weet hoe je met je beperkingen kunt leven en werken, hoe beter. Ziek zijn betekent eigenlijk hard werken!



voorop, maar blijf oog en oor houden voor de wensen van de werkgever.

7. Is de functie maar voor een deel passend te maken? Hoe komt dit? Schakel eventueel een ergotherapeut in om je manier van werken te onderzoeken en je hierin te adviseren. Welke hulpmiddelen heb je nodig?

8. Als er naar ander werk in de organisatie moet worden gezocht neem dan ook zeker zelf het voortouw en vraag bijvoorbeeld of je kunt meekijken op andere afdelingen. Ik schreef over dit proces eerder in FES Magazine 167.

5. Ondertussen... En terwijl je met je herstel bezig bent, is het goed om samen met je werkgever te kijken of er dingen op het werk zijn die je ondertussen wel nog kunt doen. Zijn er kleine klussen die anders waren blijven liggen? Door een coöperatieve opstelling bereik je meer dan door stoïcijns thuis op de bank te blijven liggen. Afleiding door werk is bovendien een goed medicijn tegen je pijn, mits gedoseerd. Schakel hierbij wel de bedrijfsarts in. Terug naar werk (re-integreren) kan grofweg op vier manieren:

- Je functie is makkelijk passend te maken op jouw energieniveau
- Je functie is maar gedeeltelijk passend te maken
- Je functie is niet meer passend en er moet naar ander werk in de organisatie worden gezocht
- Ander passend werk in de organisatie is er niet; er moet buiten de organisatie worden gezocht (dat heet het 2e spoortraject)

6. Blijf communiceren en houd regie! Re-integratie begint bij jezelf. Praat met je werkgever over hoe jij dit ziet en wat je wel en niet kunt. Weet je bijvoorbeeld op welke momenten van de dag je het meest energiek bent? In plaats van drie lange dagen te werken zijn vijf korte dagen soms productiever. En je houdt tijd over om te herstellen en bezig te zijn met je gezondheid. Zet hierbij niet alleen jezelf

9. Rest toch alleen het tweede spoor? Dan kun je twee dingen doen: strijden tegen je werkgever of de nieuwe kans omarmen en jezelf opnieuw uitvinden.

Oproep

Heb je ook een vraag over fibromyalgie en werk, mail hem dan naar fesmagazine@fesinfo.nl onder vermelding van 'In bedrijf'. De coaches (zie hieronder) geven zo goed mogelijk antwoord per e-mail. De onderwerpen waarover de meeste vragen binnenkomen, behandelen we in deze rubriek.



Kelly Nooij,
Zaanstad



Machteld de Roos,
Arnhem e.o.



Siena van Essen,
Leeuwarden

De begeleiding van onze coaches kan ook door de werkgever betaald worden in geval van ziekte, of eventueel via het UWV als je geen werk meer hebt.