



Werkwijzer astma



COLOFON

Deze Astma Werkwijzer is gemaakt in opdracht van het Longfonds (voorheen Astma Fonds). Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of vermenigvuldigd zonder toestemming van het Longfonds. Beeldrecht van deze uitgave berust bij het Longfonds, tenzij anders vermeld. Wie meent beeldrecht te kunnen doen gelden, kan zich melden bij het Longfonds. Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend, noch aanvaardt het Longfonds aansprakelijkheid.

Auteurs: Longfonds en Welder
Vormgeving: Chantal Baartmans, Vitamine Mix
Fotografie: Kees Tabak

© Welder

Augustus 2013



www.longfonds.nl/ons-werk/werken-met-een-longziekte

Disclaimer

Deze werkwijzer is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Het Longfonds is niet aansprakelijk voor de gevolgen van eventuele onvolkomenheden en/of onjuistheden.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	5
WERKWIJZER	6
ZORGEN VOOR BALANS OP HET WERK	7
- Introductie	
- Uw situatie in beeld	
- Werkwaarden	
- Mogelijkheden op het werk	
- Proactief zijn is denken in mogelijkheden	
- Motivatie en de balans tussen willen en kunnen	
- Alles op een rij	
ZORGEN VOOR BEGRIP EN SAMENWERKING	12
- Introductie	
- Ondersteuning vragen	
- Wie kan u ondersteunen?	
- In gesprek met...	
- Als het contact met de werkgever niet soepel verloopt?	
- Bent u te ziek om te werken?	
- Alles op een rij	
ZORGEN VOOR UZELF EN BLIJVENDE BALANS OP HET WERK	19
- Introductie	
- Een gezonde levensstijl	
- Luisteren naar uw lichaam	
- Ja en nee zeggen: hoe goed zorgt u voor uzelf?	
- Energiegevers en energievreters	
- Hoe gaat u met uw ziekte om?	
- Alles op een rij	
GOUDEN TIPS VAN ERVARINGSDESKUNDIGEN	25
- Actieplanner	
- Logboek	
- Notities	
- Meer informatie	

VERKLARING GEBRUIKTE ICONEN



Tip



Goed om te weten



Kenner aan het woord



VOORWOORD

In Nederland hebben ruim 500.000 mensen astma. Het is daarmee één van de grootste ongeneeslijke ziekten. Mensen met astma moeten gemiddeld 13 dagen per jaar verzuimen door hun longziekte. Meer dan 70 procent heeft last van vermoeidheidsklachten op het werk en een kwart merkt dat de astma erger wordt door het werk.

Toch vertelt maar de helft van de mensen met astma op het werk over hun ziekte. Begrip van collega's voor een onzichtbare ziekte ontbreekt nogal eens. Nog niet één op de tien mensen met astma maakt gebruik van voorzieningen om het werk aan te passen. Terwijl die voorzieningen er wel zijn.

Heeft u een longziekte, dan komt het Longfonds (voorheen Astma Fonds) op voor uw belang. Gezonde longen zijn immers van levensbelang. We willen dat u zo lang mogelijk in goede gezondheid kunt werken. Want arbeid heeft niet alleen een economische waarde, u voelt zich er ook maatschappelijk beter bij.

Daarom is er deze Astma Werkwijzer. Met allerlei informatie en tips om het werken voor u prettig en gezond te houden. Energie verdelen op het werk, over uw ziekte praten met collega's en leidinggevende, kennis van wet- en regelgeving komen allemaal aan bod.

Bij elk hoofdstuk kunt u uw eigen situatie in kaart brengen en verbeteren. Wij hopen dat u ermee aan de slag kunt om aan het werk te blijven.

WERKWIJZER

De Astma Werkwijzer is bedoeld voor werknemers met astma. In deze Astma Werkwijzer kunt u lezen hoe u aan het werk kunt blijven. Hoe kunt u verzuim en uitval voorkomen of beperken? Wat heeft u daarvoor nodig? Wat zijn uw wensen? Belangrijk is het gesprek aan te gaan met uw omgeving, werkgever en collega's: hoe kunnen zij u helpen? De Werkwijzer helpt u bij het nadenken hierover en de voorbereiding. Het ondersteunt u bij wat u zelf kunt doen om zo prettig en goed mogelijk te kunnen blijven werken. Tegelijkertijd geeft de Werkwijzer informatie over allerlei rechten, plichten en procedures rondom astma en werk.

De Werkwijzer heeft drie hoofdstukken:

1. Zorgen voor balans op het werk;
2. Zorgen voor begrip en samenwerking;
3. Zorgen voor uzelf en blijvende balans op het werk.

In ieder hoofdstuk staan vragenlijsten, informatie, adviezen en praktische tips van kenners. Achterin de Werkwijzer is een actieplanner opgenomen en ruimte voor logboek en notities. Tot slot vindt u een begrippenlijst, gouden tips van kenners en een overzicht met belangrijke informatiebronnen.

De Werkwijzer kunt u van voor naar achteren doornemen, maar dit hoeft niet. Kies uit wat het beste bij uw situatie past. Ga aan de slag met de onderdelen die u aanspreken. We hebben alle mogelijkheden om het stuur zelf in handen te houden voor u in kaart gebracht. Zie de Werkwijzer als een steuntje in de rug dat iedere werknemer met astma wel kan gebruiken. Gebruik wat u nodig heeft.

Aan de ontwikkeling van deze Werkwijzer hebben mensen meegewerkt die kenners zijn van de inhoud, die zelf astma hebben of die weten hoe mensen zelf aan de slag kunnen. Wanneer u vragen, opmerkingen of suggesties heeft, neemt u dan contact op met de Advieslijn van het Longfonds, tel. (0900) 227 25 96 (€ 0,10 p.m.) of advieslijn@longfonds.nl. Of kijk op www.longfonds.nl/werk.

Wij wensen u veel succes!

Waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.

Waar bedrijfsarts staat, kan ook arbodienst gelezen worden.

ZORGEN VOOR BALANS OP HET WERK

Dit hoofdstuk gaat over alles wat u nodig heeft om prettig te kunnen werken en leven met astma.

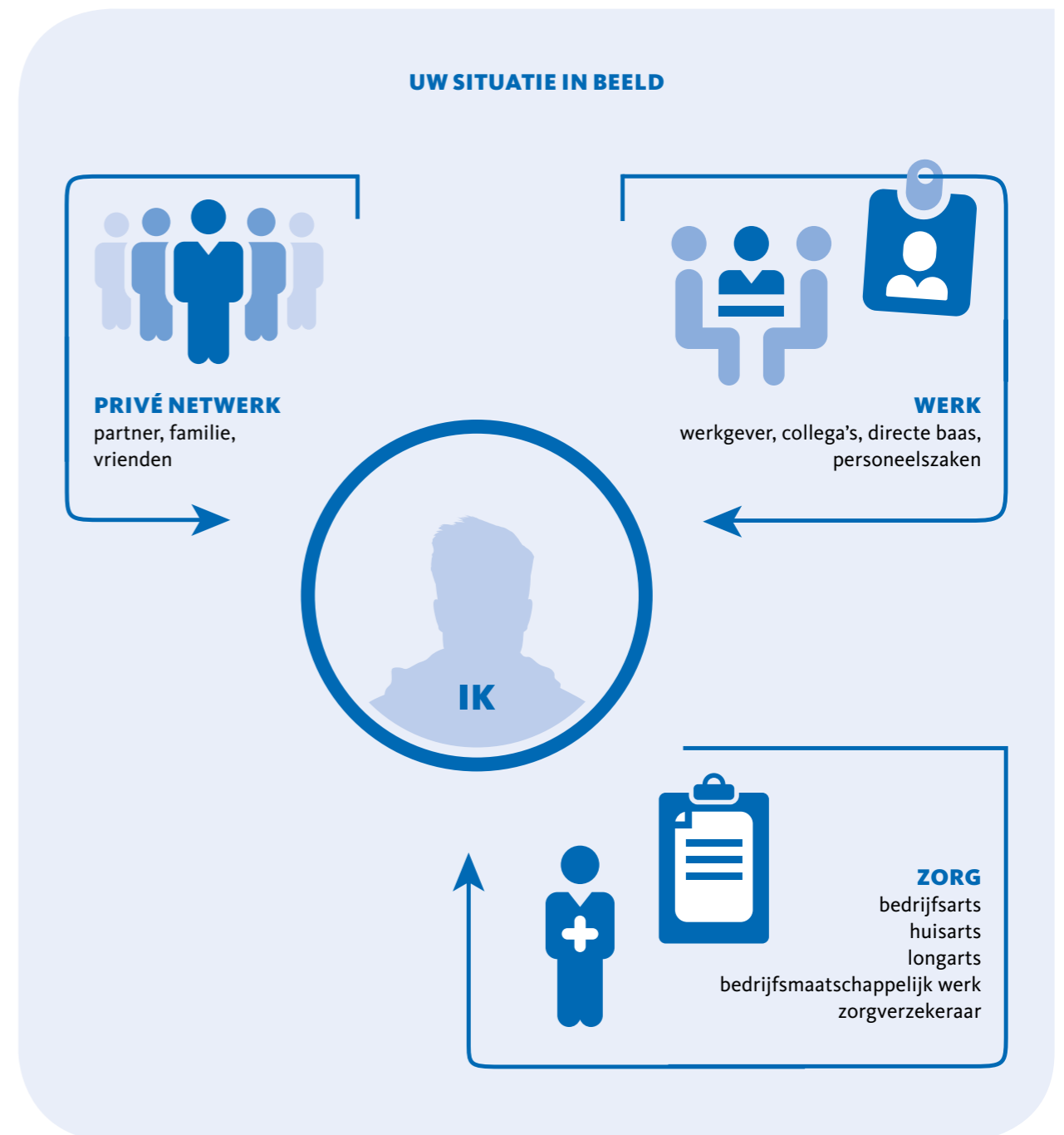
Met behulp van invullijsten kunt u uitzoeken

- wat u belangrijk vindt in uw werk.
- wat u wel en wat u niet kunt.
- welke aanpassingen u eventueel denkt nodig te hebben.
- hoe het staat met uw energie en motivatie.

De lijsten zijn vooral bedoeld om u aan het denken te zetten over uw werk.

En om u handreikingen te geven voor gesprekken met uw werkgever, collega's en bedrijfsarts.

Onder het kopje 'Mogelijkheden op het werk' kunt zien welke aanpassingen, voorzieningen en hulpmiddelen u kunnen helpen om uw werk zo goed mogelijk te doen. Zorgen voor balans op het werk betekent in de eerste plaats zorgen voor overzicht. Overzicht geeft grip op uw situatie.



WERKWAARDEN: WAT VINDT U BELANGRIJK IN UW WERK?

Het is handig om te weten wat u belangrijk en waardevol vindt in uw werk. Samen met uw mogelijkheden en eigen oplossingen helpt dat bij gesprekken met uw werkgever, collega's en bedrijfsarts.

Wat zijn de kenmerken van uw werk of werksituatie? Hieronder zetten we er een paar tegenover elkaar. De lijst is vooral bedoeld om u aan het denken te zetten. Bewaar dit lijstje goed. U kunt het namelijk blijven gebruiken. Kruis aan wat voor u belangrijk is. Vul zo nodig de lijst aan. In de laatste kolom kunt u aangeven wat u het belangrijkste vindt.

Wat vindt u belangrijk in uw werk?	Prioriteiten: welke zijn het meest belangrijk?	
<input type="checkbox"/> eigen tijdsindeling	<input type="checkbox"/> voorgeschreven werkwijze
<input type="checkbox"/> goed salaris	<input type="checkbox"/> zinvol werk
<input type="checkbox"/> samenwerken	<input type="checkbox"/> zelfstandig werken
<input type="checkbox"/> overzichtelijk werk	<input type="checkbox"/> afwisselend werk
<input type="checkbox"/> vaste werktijden	<input type="checkbox"/> flexibele werktijden
<input type="checkbox"/> informeel	<input type="checkbox"/> formeel
<input type="checkbox"/> rustig	<input type="checkbox"/> verrassend
<input type="checkbox"/> vaste werkplek	<input type="checkbox"/> flexibele werkplek
<input type="checkbox"/> prestatie en succes	<input type="checkbox"/> dienstverlenend/service verlenen



Doe de werkwaardentest via www.123test.nl/werk

MOGELIJKHEDEN OP HET WERK

Astma gaat niet over. Als u door uw werk last krijgt van uw ziekte, dan heeft u 'arbeidsgerelateerde astma' of 'beroepsastma'. Is dat eenmaal vastgesteld, dan zal de bedrijfsarts uw werkgever aanraden u ander werk of een andere werkplek te geven.

Vaak is werken op een andere afdeling of locatie een oplossing. Als dat niet mogelijk is, dan moet de werkgever zich inspannen om ander passend werk te bieden bij een andere werkgever. Vaak doet hij dit met behulp van een re-integratiebedrijf. U mag van uw werkgever verwachten dat hij zich actief inzet. Dat betekent dat u samen zoekt naar een oplossing.

Als u weet dat u aanleg heeft voor allergie, overleg dan met de bedrijfsarts of het werk dat u doet voor u risico kan opleveren. Soms zijn er beschermende maatregelen mogelijk. Merkt u klachten op het werk, maar er is nog geen verzuim, dan is het verstandig om hiermee alvast naar de bedrijfsarts te gaan.

Als u arbeidsgerelateerde astma heeft, zal de bedrijfsarts u zeker de eerste maanden regelmatig willen zien om te kijken hoe het met u gaat. Hij doet dit om u gericht te adviseren. U moet dan een aantal zaken bijhouden, zodat hij kan controleren of de situatie verandert:

- Hoe vaak treden de symptomen op
- Hoe vaak heeft u een astma-aanval
- Hoe gaat u om met uw medicijnen

Als uw astma niets met uw werk te maken heeft, zal de bedrijfsarts alleen uw ziekteverzuim wegens luchtwegklachten begeleiden. Als u vaker gaat verzuimen, bekijkt hij opnieuw wat er in en buiten het werk een rol speelt bij het verzuim.

AANPASSINGEN

Als het werk u te zwaar valt, is het niet altijd nodig dat u zich ziek meldt. Met een kleine aanpassing kunt u vaak gewoon uw werk blijven doen. Soms is er meer nodig dan een kleine aanpassing. Wacht niet af tot uw werkgever met ideeën komt. Onderneem zelf actie. Kijk wat u nodig heeft om prettig te werken en bespreek dit met uw bedrijfsarts en werkgever. Uw werkgever heeft er tenslotte ook belang bij dat u prettig en goed uw werk kunt doen. Want gemotiveerde werknemers verzuimen minder, zijn vaak productiever en zorgen voor een goede sfeer.



MOGELIJKE AANPASSINGEN

- rookvrije omgeving
- schone stofvrije omgeving
- flexibele werktijden
- minder lichamelijk zwaar werk
- thuiswerken
- extra luchtreiniging en/of -bevochtiging
- ruimte om uw medicatie te nemen
- vaker een pauze
- ander, passend werk, helemaal of gedeeltelijk

'Mijn werkgever heeft veel moeite gedaan mij aan het werk te houden. Ik kon pauze nemen wanneer ik wilde. Mijn collega's en de bewoners kregen het verzoek geen parfum meer te dragen en mijn taken werden aangepast.' *Hilda, heeft COPD, huishoudelijk medewerkster in een woonvorm voor doven*



MOGELIJKE VOORZIENINGEN

- longrevalidatie (zie het kader 'Longrevalidatie: wat en hoe' op pagina 20). Dit kunt u overleggen met uw arts.
- extra luchtreinigungsapparatuur
- bevochtigungsapparatuur
- parkeervoorziening
- extra schoonmaak
- rookvrije omgeving
- prikkelvrije omgeving (bijvoorbeeld geen parfum-lucht, scherpe schoonmaakmiddelen of een printer in uw buurt)
- beschikbaarheid van iemand die het werk kan overnemen bij een astma-aanval



Aanpassingen die u kunt meenemen naar een andere werkplek kunt u zelf aanvragen bij UWV. Dit kan ook gaan om vervoer naar uw werk en weer naar huis. Aanpassingen aan het gebouw of machines moet uw werkgever regelen. Voor sommige aanpassingen kan hij geld krijgen van UWV.

Op www.uwv.nl (zoek 'aanpassingen op het werk') leest u welke mogelijkheden er zijn voor u en uw werkgever. Wijs uw werkgever er gerust op. U kunt ook aanpassingen krijgen als u via detachering bij een andere werkgever gaat werken. Of als u uw eigen bedrijf start.



'Een beter werkend ventilatiesysteem zou mij helpen aan het werk te blijven. Verder zou ik baat hebben bij schoonmaakmiddelen met een minder scherpe lucht. Op mijn verzoek wordt er geen chloor meer gebruikt.' *Berta, heeft COPD, was verpleegkundige, is nu groeps-leerkracht in groep 1 en 2*



MOGELIJKE HULPMIDDELEN

- een trolley voor een zware tas of werkmateriaal
- rollator
- rolstoel
- aangepast meubilair
- Wilt u meer weten, in contact komen met kenners, andere mensen met astma of antwoord op uw vragen? Bel dan met de Advieslijn van het Longfonds 0900 227 25 96 (€ 0,10 per minuut) of mail naar advieslijn@longfonds.nl.
- Kijk bij 'Meer informatie' of in de begrippenlijst. U vindt deze achterin de Astma Werkwijzer.
- De beste adviezen van kenners leest u in 'Gouden tips van ervaringsdeskundigen'.



ZORGEN VOOR BEGRIP EN SAMENWERKING

INTRODUCTIE

Aan de hand van een invullijst kunt u in dit hoofdstuk in kaart brengen waaraan u behoefte heeft om zo goed mogelijk met uw astma te kunnen leven. Op het werk, maar ook privé. Wie kan u ondersteunen en wat heeft u nodig?

Daarnaast staat er veel informatie over solliciteren en het voeren van gesprekken. Met de bedrijfsarts, uw werkgever en uw collega's. Wat vertelt u wel en wat niet. Wat moet u doen als het contact met uw werkgever niet probleemloos verloopt. Er worden tips gegeven en voorbeelden aangedragen. Omdat de bedrijfsarts een grote rol speelt bij uw astma, gaan we wat uitgebreider in op wat hij voor u kan doen.

Blijft u langer dan een paar weken ziek? Dan moeten u en uw werkgever stappen nemen om ervoor te zorgen dat u weer aan het werk kunt. De regels hiervoor staan in de Wet verbetering Poortwachter. In deze Astma Werkwijzer leest u daar alles over onder het kopje 'Bent u te ziek om te werken?'.

ONDERSTEUNING VRAGEN

Wanneer u merkt dat werkzaamheden niet goed voor u zijn, kunt u anderen vragen u te helpen. Of u kunt vragen te zorgen voor werkomstandigheden die beter bij u passen. Het gaat er immers om dat u zo goed en gezond mogelijk uw werk kunt blijven doen.

Om hulp of ondersteuning vragen is geen teken van zwakte of iets waar u zich voor hoeft te schamen. Toch vinden veel mensen dit lastig. Belangrijk bij vragen om hulp is dat u erkent en accepteert dat u iets niet meer kunt wat u eerder wel kon. En dat u weet wat u nodig hebt en wat goed voor u is. De een vraagt gemakkelijker om hulp en ondersteuning dan de ander. Hoe zit dat bij u?

Ik weet wat ik nodig heb om goed te werken met mijn ziekte ja/ nee
Ik vraag gemakkelijk om hulp ja/ nee
Ik weet wie ik om hulp kan vragen ja/ nee
Ik luister altijd goed naar mijn lichaam ja/ nee
Ik vind dat ik recht heb op een gezonde werkplek ja/ nee
Ik kan goed voor mezelf opkomen ja/ nee
Iedereen om mij heen weet dat ik astma heb ja/ nee

Heeft u meerdere vragen met 'nee' beantwoord? Onderzoek wat u tegenhoudt om hulp en ondersteuning te vragen.

Ik vraag niet of zelden om hulp en ondersteuning, omdat,

.....

.....

.....

.....

Onderzoek welke mensen in uw omgeving (uw netwerk) u kunnen helpen, zowel thuis als op het werk, en bedenk een kleine vraag om hulp om mee te beginnen.

Familie	Kennissen	Sport/hobby
.....
.....
Buren	Collega's/vakgenoten	Opleiding/cursus
.....
.....

Waar heeft u behoefte aan?	Wie kan u helpen? Kies uit uw netwerkoverzicht	Wanneer gaat u contact opnemen?
.....
.....
.....
.....
.....

Ga naar de actieplanner achterin deze Astma Werkwijzer en vul de afspraken uit de 3e kolom in.

SOLLICITEREN: WEL OF NIET VERTELLEN?

Heeft u astma en gaat u binnenkort solliciteren? Grote kans dat u zich afvraagt wat u over uw gezondheid moet en wilt vertellen. En hoe u het beste kunt omgaan met lastige vragen over uw gezondheid.

Belangrijk om te weten is dat u alleen iets over uw gezondheid moet vertellen als de beperking die u heeft van invloed is op de taken die u moet doen. Is dat niet het geval, dan hoeft u het niet te vertellen.

Is uw beperking wel van invloed, dan moet u dat wel melden. Het liefst zo laat mogelijk in de sollicitatieprocedure. Bijvoorbeeld wanneer duidelijk is dat u nog de enige kandidaat bent of dat u wordt uitgenodigd voor het arbeidsvoorwaardengesprek. En in ieder geval voordat u het arbeidscontract tekent. Zo kunt u eerst vooral uw kwaliteiten benadrukken die u geschikt maken voor de functie.

Voor alle duidelijkheid: u hoeft nooit medische informatie door te geven. Beperk u tot het geven van informatie over wat u maximaal aan kunt. U vermijdt daarmee het over uw astma te hebben. Maar voor de werkgever wordt wel duidelijk dat er iets is wat van invloed is.

U moet meer informatie geven over uw gezondheid als u 'ja' antwoordt op één van de volgende vragen:

1. Kunt u vanwege uw gezondheid niet alle taken uit de taakomschrijving doen?
2. Bent u minder productief dan uw collega's?
3. Verwacht u het eerste half jaar veel meer ziek te zijn dan uw collega's?
4. Heeft u een werkaanpassing nodig?

Let op: Zegt u niets over uw gezondheid terwijl dat wel moet, dan kan de werkgever er later achter komen. Hij kan dan besluiten u geen loon te betalen als u ziek wordt. In het uiterste geval kan zelfs ontslag volgen.

IN GESPREK MET ... GESPREK MET DE BEDRIJFSARTS

Als u merkt dat u op uw werk last krijgt van uw astma, dan kunt u het beste snel met de bedrijfsarts gaan praten. Hoe eerder die op de hoogte is van uw ziekte, hoe sneller u samen met hem kunt bekijken welke invloed uw ziekte heeft op uw werk. En ook andersom, hoe uw werk ook invloed heeft op uw ziekte.

De afspraak met de bedrijfsarts is belangrijk. Hij bepaalt uiteindelijk hoe u het beste kunt werken. Als het om ziekte en werk gaat, heeft u met hem te maken. Hij adviseert ook uw werkgever over uw mogelijkheden om te werken.

Bij longziekten wordt gesproken over inspanningen die van invloed kunnen zijn op de werkzaamheden die u nog aan kunt, zowel op uw werk als in uw privéomgeving. Aan de hand van deze gegevens gaat de bedrijfsarts samen met u na welke invloed de astma mogelijk kan hebben op uw werk.

Hij is verplicht dat aan de hand van vastgestelde richtlijnen van de NVAB (Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde) te doen. Hoe hij dat doet, leest u hieronder.

Bedrijfsartsen hanteren vier soorten inspanning (belasting) die van belang zijn voor wat uw mogelijkheden zijn in uw werk (belastbaarheid):

Inhalatoire belasting: wanneer u op uw werk te maken heeft met prikkelende dampen, gassen, wisselende temperaturen of allergische prikkels als pollen of stof. Conditie van longen en luchtwegen speelt een rol bij belastbaarheid.

Mentaal-perceptieve belasting: werkzaamheden waarbij u informatie moet opnemen en verwerken. Uw concentratievermogen en alertheid kunnen verminderen. Bijvoorbeeld door chronisch hoesten, slechte nachtrust of bijwerkingen van medicijnen.

Psychosociale belasting: hier gaat het om emotionele eisen van uw werk, bijvoorbeeld klantencontact, en sfeer op het werk en thuis. Uw belastbaarheid wordt beïnvloed door de manier waarop u met uw ziekte omgaat. Maar ook hoe uw omgeving reageert op de veranderde situatie en het ontbreken van begrip en steun.

Energetische belasting: dit is de lichamelijke belasting die wordt bepaald door zowel werk als daarbuiten. Als uw uithoudingsvermogen vermindert, heeft dat gevolgen voor de alledaagse activiteiten.

Als u zelf een gesprek heeft aangevraagd met de bedrijfsarts, mag die alleen met uw schriftelijke toestemming daarover iets aan de werkgever vertellen.

Kijk in het personeelsreglement of het verzuimprotocol wie de bedrijfsarts is en hoe u contact kunt opnemen.

Checklist voor gesprekken

- Trek hiervoor tijd uit, maak desnoods een dubbele afspraak.
- Neem iemand mee, twee horen meer dan één.
- Bereid het gesprek goed voor.
- Schrijf vragen en klachten van te voren op.
- Schrijf op welke medicijnen u gebruikt.
- Oefen van te voren wat u wilt vertellen.
- Neem iemand in vertrouwen over wat u wilt, ervaren heeft, vindt, voelt, denkt.
- Bedenk wat voor de arts van belang is.
- Bedenk wat u wilt weten.
- Stel geen vragen waar de ander alleen ja of nee op kan zeggen. Want dan krijgt u minder informatie. U heeft meer aan vragen die met 'Wat, wanneer, waar, waarom en hoe' beginnen.
- Herhaal tijdens het gesprek wat u hoort, dan is direct duidelijk of u begrepen heeft wat de arts zegt.
- Maak notities van wat de arts zegt.
- Draaf niet door en stel niet steeds vragen.



Haal soms diep adem en geef de ander tijd om zijn verhaal te vertellen. En luister daar naar.

- Bedenk van te voren wanneer u tevreden bent met het gesprek. Ga ook na wat u wilt bereiken met het gesprek.
- Spreek af dat u kunt bellen als u nog vragen heeft.

Op www.wijzermetwelder.nl staan onder meer veel tips voor een goed gesprek.

Rol bedrijfsarts

Als het goed is, is de bedrijfsarts de spil in het zorgproces.

- Hij is de enige zorgverlener die wettelijk toegang heeft tot uw werk. Hierdoor heeft hij inzicht in zowel de werk- als de gezondheidssituatie.
- Hij kijkt of er een relatie is tussen uw astma en het werk.
- Hij bespreekt welke gevolgen de arbeidsomstandigheden kunnen hebben op uw ziekte.
- U bekijkt samen wat u nog kunt (belastbaarheid) en wat de eisen van het werk zijn (de belasting).
- Hij bespreekt met u welke mogelijkheden er zijn voor eventuele aanpassingen op het werk.
- Hij adviseert bij de werkgever bij het realiseren hiervan.
- Hij overlegt eventueel met de behandelend arts.
- U kunt hem om advies vragen als u door uw astma tegen problemen aanloopt.



De bedrijfsarts is onafhankelijk. Hij is er voor u en voor uw werkgever. Hij heeft medische geheimhoudingsplicht en mag niets over uw gezondheid bespreken met de werkgever zonder uw schriftelijke toestemming. Hij mag wel vertellen wat uw beperkingen en mogelijkheden zijn. En of uw verzuim te maken heeft met het werk.



'De bedrijfsarts houdt een vinger aan de pols. Ik heb regelmatig een gesprek met hem, meestal telefonisch. Hij en mijn longarts houden elkaar goed op de hoogte.'
Jan, heeft COPD, technisch specialist

Als u het niet eens bent met het advies van de bedrijfsarts, dan kunt u een deskundigenoordeel aanvragen bij UWV. Meer informatie hierover vindt u onder het kopje 'Deskundigenoordeel' op pagina 15.



Op www.oval.nl vindt u meer informatie over de bedrijfsarts en uw privacy. Kijk bij het kopje werknemers.

Vertellen of niet?

Bespreek met de bedrijfsarts of u uw werkgever op de hoogte stelt van uw astma. Dat is namelijk niet altijd zonder risico. Er spelen allerlei omstandigheden mee die het bespreekbaar maken in het ene bedrijf lastiger maken dan in het andere. Zoals de bedrijfscultuur, het soort werkomgeving, de sfeer of de grootte van het bedrijf. Maar niets vertellen kan ook verkeerd uitpakken en tot onbegrip leiden. Als u door uw astma soms even een kleine pauze moet nemen, kan uw werkgever denken dat u uw werk niet goed aankunt, terwijl u dat wel kunt. Als de klachten (nog) niet zo zichtbaar zijn,

kunt u uw astma voor uzelf houden. Als uw gezondheid achteruit gaat en uw inzetbaarheid beïnvloedt, is het in de meeste gevallen het moment om erover te praten, zowel met uw werkgever, als met uw collega's.

'Ik heb mezelf beloofd er altijd zo open en eerlijk mogelijk over te zijn, dat maakt het een stuk makkelijker. Ik kan tegenwoordig beter relativeren. Als mensen er niet mee om kunnen gaan zegt dit meer iets over hen dan over jou, mits je maar eerlijk tegenover jezelf en je astma blijft.'

Astma-patiënt op het Longforum

GESPREK MET DE WERKGEVER

U heeft besloten om open over uw ziekte te zijn tegenover uw werkgever. In dit gesprek kunt u aangeven of u aanpassingen of voorzieningen nodig heeft om uw werk zo goed mogelijk te kunnen doen. En u kunt hierover afspraken maken. Kijk voor meer informatie onder het kopje 'Mogelijkheden op het werk' in het hoofdstuk 'Zorgen voor balans op het werk'.

'Mijn gezondheid ging hard achteruit. Ik móest de mensen op mijn werk wel inlichten. Mijn chef schrok erg, maar pakte het goed op. Hij zorgde ervoor dat ik licht administratief werk kon doen.'

Patricia, heeft COPD, werkte in de horeca, nu administratief medewerkster bij de politie

- Bereid dit gesprek goed voor.
- Vraag voldoende tijd voor het gesprek.
- Neem de bedrijfsarts of een andere deskundige mee die eventuele moeilijke vragen kan beantwoorden.
- Denk na over wat u uw werkgever vertelt over uw ziekte. Probeer wel zo open mogelijk te zijn.
- Denk na over welke aanpassingen of voorzieningen u nodig denkt te hebben om uw werk goed te kunnen blijven doen. Voor sommige aanpassingen zijn subsidies mogelijk via UWV.
- Bedenk wat voor ander passend werk u eventueel zou willen en kunnen doen als u denkt dat u uw huidige werk niet meer kunt volhouden.
- Maak notities van wat u hoort.

Zeg dat u een longziekte heeft, in plaats van dat u astma heeft. Bij astma denken mensen 'oh, dan valt het wel mee'. Bij longziekte snappen mensen beter dat het een serieus gezondheidsprobleem is.

GESPREK MET DE COLLEGA'S

U heeft besloten ook uw collega's op te hoogte te stellen. Bereid ook dit gesprek goed voor. Als uw collega's op de hoogte zijn, zullen ze beter begrijpen waarom het in uw werk soms even iets minder gaat. Bijvoorbeeld als u even rust moet nemen omdat u adem tekort komt. Bedenk van te voren wat u wel en wat u niet wil vertellen. En vertel waar u last van heeft tijdens het werk. Het is makkelijker om uw collega's vragen om hulp te vragen als ze op de hoogte zijn van uw astma.



'Wat ik zou doen als ik in jouw schoenen stond om je 'probleem' te bespreken. Wat heb je te verliezen om het aan te kaarten? Maak het bespreekbaar en geef aan wat bepaalde opmerkingen met je doen.'

Advies op www.longforum.nl

ALS HET CONTACT MET DE WERKGEVER NIET SOEPEL VERLOOPT

Wanneer u een meningsverschil heeft met de werkgever over uw inzetbaarheid is het verstandig om toch in gesprek te blijven. Misschien kan iemand bemiddelen (mediator). Als de bedrijfsarts het met u eens is, kunt u hem vragen contact op te nemen met de werkgever. Stel een gesprek voor tussen u, uw werkgever en de bedrijfsarts.

Bereid u goed voor op dit gesprek. Probeer zo duidelijk mogelijk aan te geven waar het volgens u mis gaat. Is het werk te zwaar, moet u in de praktijk meer doen dan is afgesproken? Blijkt dat u minder kunt dan verwacht? Denk ook vast na over oplossingen en neem die mee in het gesprek.

Als de bedrijfsarts het met uw werkgever eens is, is het verstandig om gewoon aan het werk te gaan. Als het dan echt niet gaat, kunt u zich altijd weer ziek melden. Het is namelijk belangrijk dat u aantoonbaar dat u wel bereid bent om uw werk te doen, maar dat uw gezondheidsklachten dat verhinderen.

Deskundigenoordeel

Vindt u dat u echt niet kunt werken? Dan kunt u een deskundigenoordeel bij UWV aanvragen. Dit wordt ook wel een second opinion genoemd. Een onafhankelijke deskundige, meestal een verzekeringsarts of arbeidsdeskundige van UWV, onderzoekt uw situatie. Het oordeel van UWV is niet bindend, de werkgever kan het naast zich neerleggen. Meestal wordt het wel gevolgd. Spreek daarom van te voren af wat er met het advies zal gebeuren. Bijvoorbeeld dat u er beiden mee akkoord gaat. Het aanvragen van een deskundigenoordeel kan spannend zijn. Probeer daarom zo veel mogelijk in gesprek te blijven met uw werkgever. En met uw bedrijfsarts. Hoe lastig dat soms ook kan zijn.

Als het verschil van mening blijft bestaan, kunt u nog naar de kantonrechter. Vraag vooraf juridisch advies, bijvoorbeeld bij het juridisch loket, bij uw vakbond of bij een advocaat.





ZORGEN VOOR UZELF EN BLIJVENDE BALANS OP HET WERK

Hoe zorgt u ervoor dat u zo goed mogelijk kunt werken en leven met uw astma? Deze vraag proberen we in dit hoofdstuk te beantwoorden.

Aan de orde komen

- Een gezonde leefstijl
- Luisteren naar uw lichaam
- Hoe goed zorgt u voor uzelf. Kunt u nee zeggen als dat nodig is? Met behulp van een invullijst kunt u dit uitzoeken.
- Energiegevers en energievreters
- Hoe gaat u met uw astma om? Aan de hand van een aantal vragenlijsten kunt u uitzoeken wat voor u de beste strategie is.



Ook al kunt u prima met uw astma leven, toch zult u als u gaat werken rekening moeten houden met uw ziekte. Werken kan klachten geven bij astma. Sommige beroepen zijn niet zo goed voor u. Omdat u tijdens het werk veel met prikkelende geurtjes en stoffen in aanraking kunnen komen, waardoor klachten ontstaan of erger worden. Als u goed weet wat uw gevoeligheden zijn, kunt u beroepen waarbij u in contact komt met stoffen die allergische reacties oproepen beter vermijden.

EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Met astma kunt u een goede levenskwaliteit hebben. Hierbij speelt uw leefstijl een grote rol. Gezond leven maakt dat u zich beter voelt, zowel thuis als op het werk. Het heeft een positieve invloed op uw energie. Ook kunt u samen met uw zorgverlener een individueel zorgplan maken. U zet hierin uw persoonlijke gezondheidsdoelen en kijkt samen met uw zorgverlener hoe u uw doel kunt bereiken. U kunt er zelf veel aan doen om uw gezondheid zo optimaal mogelijk te laten zijn.



- Stop met roken. Als dat u alleen niet lukt, vraag dan hulp aan uw arts. En kijk ook eens op rokeninfo.nl of www.nederlandstopt.nu.
- Ken uw ziekte, weet wat uw prikkels zijn.
- Vermijd prikkels die uw klachten kunnen verergeren.
- Zorg dat u weet wat u moet doen bij een astma-aanval.
- Neem uw medicatie volgens voorschrift. Als u twijfelt, vraag het dan in de apotheek.
- Ga regelmatig met uw arts of apotheker na of uw medicijn nog goed inhaleert.
- Let erop dat u goed op gewicht blijft. Een diëtist of fysiotherapeut kan u hierbij helpen.
- Eet gezond.
- Blijf in beweging, hoe actiever u bent, hoe meer de ademhalingsklachten verminderen.
- Denk hierbij aan:
 - zo veel mogelijk de trap nemen
 - op de fiets naar het werk blijven gaan
 - wandelen
 - yoga
 - golf

- U kunt advies vragen aan een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in behandeling van mensen met astma. Informeer hiernaar bij uw huisarts.
- Verdeel de beschikbare energie goed, bijvoorbeeld door een dagindeling te maken en u hier ook aan te houden.
- Doe aanpassingen in uw huis, zorg ervoor dat u overal bij kunt zodat klusjes minder vermoeiend zijn.

'Ik ga één keer per week naar een zangpedagoge, zij leert me goed adem te halen. Met mijn zangtechnieken heb ik mijn ademhaling aardig onder controle.'

Mirjam, heeft astma en zingt



'Je hoeft geen topsport te beoefenen om je longen sterker te maken. Iedere vorm van beweging is goed, daarom moedig ik mensen met astma aan zo veel mogelijk te bewegen.'

Philip Cocu, voormalig profvoetballer



LUISTEREN NAAR UW LICHAAM

Luister goed naar uw lichaam, leer te herkennen hoe een astma-aanval begint, zodat u er snel iets aan kunt doen. Weet welke medicijnen u moet nemen en zorg ervoor dat u die altijd in uw buurt heeft. Maak afspraken met de mensen om u heen en op uw werk, zodat ze bij zo'n aanval weten wat ze moeten doen. Als u zich moe voelt, doe dan toch niet snel nog even dat klusje op uw werk. Wacht ermee tot u zich wat beter voelt. Of vraag hulp aan anderen. Probeer niet over uw grenzen heen te gaan.

Zorgen voor uzelf en blijvende balans vraagt om een duidelijke ja en nee; wat doet u wel en wat niet? Wees niet bang om nee te zeggen. Het gaat tenslotte om uw gezondheid. Nee zeggen betekent dat u voor uzelf opkomt. Dat u voor uw mening uitkomt en u laat leiden door uw eigen wensen en niet die van een ander. U kunt wel rekening houden met anderen, maar dat is iets anders. We hebben het hier over uw grenzen kennen en gehoor geven aan wat uw lichaam aangeeft. Zo zorgt u ervoor dat u in balans blijft.

'Zelf denk ik dat je een balans moet vinden in werk, leuke dingen en sport. En alleen jij kunt die balans bepalen. Maar als je veel werkt en geen energie meer hebt voor koken of iets te doen, dan denk ik dat je geen goede balans hebt. Dan zou minder werken een optie kunnen zijn.'

Advies van astmapatiënt op www.longforum.nl



ja en nee zeggen: hoe goed zorgt u voor uzelf?

Onderzoek het aan de hand van de volgende stellingen. Ze zijn bedoeld om u aan het denken te zetten. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

	JA	NEE	SOMS	WEET NIET
Ik vraag anderen gemakkelijk om hulp.				
Als ik boos ben, is dat aan mij te zien.				
Extra werk voor anderen doe ik op een moment dat het mij uitkomt.				
Als ik meer tijd nodig heb laat ik dat weten.				
Wanneer ik ergens last van heb, zeg ik dat gewoon.				
Ook al vind ik het moeilijk om te zeggen dat ik iets niet kan, ik blijf rustig en vriendelijk.				
Ik kan bij mijn 'nee' blijven, ook als anderen blijven aandringen, manipuleren of smeken.				
Als ik 'ja' heb gezegd en later spijt heb, kom ik er op terug en zeg alsnog 'nee'.				
Smoezen verzinnen daar doe ik niet aan. Ik zeg hoe het zit.				
Ik vraag altijd even bedenktijd zodat ik goed kan nagaan wat goed voor mij is.				
Aantal				



Kijk bij de stellingen waar u 'nee' heeft ingevuld. Ga eens na waarom dit zo is en wat u eventueel zou kunnen veranderen.

LONGREVALIDATIE: WAT EN HOE

Informeer bij uw long- of bedrijfsarts of longrevalidatie geschikt is voor u. Dat is een programma met als doel dat u zich beter gaat voelen, meer uithoudingsvermogen krijgt en beter uw grenzen kunt stellen. Ook is er aandacht voor hoe u met astma kunt omgaan in het dagelijks leven (adaptatie). Kortom: een verbetering van uw kwaliteit van leven.

- Voor longrevalidatie heeft u altijd verwijzing van een arts nodig.
- Na toestemming van uw zorgverzekeraar wordt het programma vergoed.
- Een programma duurt tussen de 8 en 12 weken.
- De thuissituatie wordt betrokken bij de behandelingen.
- Trainingen zijn zowel in groepsverband als individueel.

In Nederland zijn zo'n honderd plaatsen waar u een longrevalidatieprogramma kunt volgen, zoals in de meeste ziekenhuizen. Overleg met uw arts welk programma het beste bij u past.

Vragen over longrevalidatie? Bel 033 434 12 30

ENERGIEGEEVERS- EN ENERGIEVRETERS

Ga eens voor uzelf na waarvan u energie krijgt en wat u energie kost in uw werk. Als u weet wat voor u energievreter zijn, kunt u daar rekening mee houden. En u kunt uitzoeken wat u eraan kunt verbeteren. Energiegevers dragen eraan bij dat u prettig werkt en blijft werken.



'Als je astma hebt, is het belangrijk om te leren omgaan met wat je nog wel en niet meer kunt.'

Anne heeft astma, leerkracht

ENERGIEGEEVERS

- uw beperkingen kunnen inpassen in uw werk
- inspirerende collega's
- collega's die rekening houden met uw beperkingen
- samenwerken
- goede sfeer



'Ga op zoek en overleg met je collega's, baas, bedrijfsarts, huisarts... Vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Kom voor jezelf op! Stel jezelf ten doel om na een dag werken nog energie over te hebben.'

Advies van astmapatiënt op www.longforum.nl

ENERGIEVRETERS

Kruis aan welke op u van toepassing zijn. Vul zelf verder aan als uw energievreter er niet bij staat.

- hoge werkdruk
- boven uw kunnen werken
- slechte sfeer
- slechte lucht
- stoffige omgeving
- collega's die geen rekening met u houden
- geroddel over uw ziekte
- pesten
- stress
-
-



Bezoek een Longpunt, daar kunt u informatie en ervaringen uitwisselen met andere longpatiënten en praten met een longarts of een fysiotherapeut. Kijk voor de adressen op www.longfonds.nl/ons-werk/longpunt

HOE GAAT U MET UW ASTMA OM?

Iedereen is verschillend. En dus ook is iedereen verschillend in de manier waarop hij met ziek zijn omgaat en problemen aanpakt. De een is meer een vechter; de ander houdt zich groot. En weer een ander doet alsof er niets aan de hand is. Natuurlijk zijn er nog meer manieren te noemen. Ook door uw ervaringen kan het zijn dat u anders met uw ziekte omgaat dan voorheen. Elke manier heeft voor- en nadelen.

Soms moet u bij een probleem meteen in actie komen, soms is het beter om af te wachten. Wat u doet verschilt per probleem. Bedenk daarbij wel dat de overheid steeds meer de verantwoordelijkheid bij u neerlegt.

Onderzoek wat u meestal doet, welke strategie u gebruikt. Omcirkel wat bij u past: 1 = nee; 2 = weet niet; 3 = een beetje; 4 = ja

Als ik een probleem heb ...

A. kom ik in actie	1	2	3	4
B. wil ik het zo snel mogelijk oplossen	1	2	3	4
C. zet ik alles rustig op een rijtje	1	2	3	4
D. bekijk ik het probleem van alle kanten	1	2	3	4
E. hoef ik dat niet alleen op te lossen	1	2	3	4
F. praat ik erover met anderen	1	2	3	4
G. wacht ik eerst even af	1	2	3	4
H. denk ik er heel veel over na	1	2	3	4

Tel de scores bij elkaar op van ...

1. ABCD	punten: aanpakker
2. EFGH	punten: afleidingzoeker
3. ABEF	punten: steunzoeker
4. CDGH	punten: afwachter

Het type waar u 13 of meer punten op heeft gescoord is waarschijnlijk de meest voorkomende manier waarop u problemen aanpakt. Kijk of deze strategie past bij uw huidige situatie.

Bedenk dat aanpakkers en steunzoekers vaak meer grip hebben op hun situatie. Oefen eens met hun strategie (kijk op pagina 21 welke letters bij welke strategie passen).

1. Wat is op dit moment uw manier van met uw ziekte omgaan?
Beschrijf dit aan de hand van een voorbeeld uit uw werksituatie.

Geef aan wat voor u de voor- en nadelen zijn om het zo te doen.

Voordeel is.....

Nadeel is.....

Wat zou er moeten gebeuren om het nadeel in uw voordeel te laten werken? Wie of wat heeft u daarvoor nodig?

2. Beschrijf een werksituatie waarbij de werkzaamheden of omstandigheden niet goed voor u waren om uw werk te doen. Het gaat vooral om het verschil tussen wat u moest doen en wat u deed.

Wat was het resultaat?

Hoe kijkt u hier op terug? Zou u het de volgende keer op dezelfde manier?

ja/nee

Zo nee, wat was beter voor uzelf geweest?

Wat heeft u nodig of wat is er volgens u nodig om uw werkzaamheden goed te kunnen uitvoeren?
Hoe kunt u dat regelen?

3. Beschrijf een werksituatie die u naar tevredenheid naar uw hand heeft gezet.
Wat was er goed aan? Waarom?



Ondersteuning vanuit uw sociale omgeving is van groot belang om in balans te blijven. Ga naar pagina 12 'Wie kan u ondersteunen?'

ALLES OP EEN RIJ

Weet u het al?

Weet u wat u kunt doen voor uw gezondheid? **ja/nee**

Weet u hoe u om wilt gaan met energievreters? **ja/nee**

Weet u hoe u tijdens bewegen en sporten beter kunt luisteren naar uw lichaam? **ja/nee**

Weet u waar u ja of nee tegen gaat zeggen de komende tijd? **ja/nee**

Weet u wat u kan helpen nee te zeggen? **ja/nee**

Welke informatie heeft u nog nodig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wilt u meer weten, contact met ervaringsdeskundigen of antwoord op uw vragen? Bel dan met de Advieslijn van het Longfonds 0900 227 25 96 (0, 10 per minuut) of mail naar advieslijn@longfonds.nl



GOUDEN TIPS VAN ERVARINGSDESKUNDIGEN

'En vanaf het moment dat ik met een elektrische fiets naar mijn werk fietste was ik aan het eind van de dag veel minder moe.'

Fleur, heeft astma, op www.longforum.nl

'Mijn zware tas en laptop draag ik niet meer, die zet ik op een trolley.'

Jan, technisch specialist

'Ga op zoek en overleg met je collega's, baas, bedrijfsarts, huisarts... Vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Kom voor jezelf op! Na een dag werken moet je nog energie over hebben.'

Fleur, heeft astma, op www.longforum.nl

'Belangrijk is om voor jezelf duidelijk te hebben wat er nodig is om je werk te kunnen doen. Zo kun je gericht vragen wat je nodig hebt. Bijvoorbeeld aanpassingen in het klaslokaal. Hierbij denk ik aan dichte kasten, afsluitbare bakken voor materialen, extra schoonmaakmogelijkheden. Of geen pleinwacht bij mistig weer.'

Advies van een astmapatiënt op www.longforum.nl

'Heb je hulp nodig omdat je je niet goed voelt, vraag er dan om en zeg wat ze voor je kunnen doen. Andere mensen weten niet goed wat ze moeten doen, vinden het eng of zijn bang dat ze verkeerde dingen doen of vragen.'

Advies van een astmapatiënt op www.longforum.nl

'Blijf sporten, ook al is het soms moeilijk om de motivatie op te kunnen brengen. Het levert mentaal en fysiek echt veel op.'

Advies van een astmapatiënt op www.longforum.nl

'Op advies van de huisarts ben ik zes jaar geleden begonnen met een cursus stemvorming op de muziek- school. Na de cursus ben ik doorgegaan met zingen. Sinds een half jaar hoef ik mijn luchtverwijder niet meer te gebruiken. Bij mij hebben de zanglesen echt gewerkt. Een aanrader!'

Margo, astmapatiënt

'Met ademtraining, zangles en fysiotherapie denk ik tot aan mijn pensioen te kunnen blijven werken.'

Bertha heeft COPD, was verpleegkundige, nu groepsleerkracht in groep 1 en 2

'Tegen andere mensen met een longziekte zou ik willen zeggen: probeer positief te blijven. Je hebt die ziekte nou eenmaal en je zult het ermee moeten doen.'

Wim, heeft COPD, was meubelmaker, nu werktuigkundige

'Luister goed naar je lichaam. Zelf heb ik dat niet op tijd gedaan. Als ik eerder aan de bel had getrokken, ging het misschien beter met me.'

Conny, heeft COPD, was verkoopster, nu in de Ziektewet

'Wat mij opvalt is dat veel mensen met astma denken dat ze niet meer kunnen werken. Maar dat geldt niet voor iedereen. Ik vind dat er meer voorlichting moet komen over zelfmanagement, want je kunt zelf veel doen om je zo goed mogelijk te voelen.'

Jan, COPD-patiënt, technisch specialist

JULI

Blank lined area for July.

AUGUSTUS

Blank lined area for August.

SEPTEMBER

Blank lined area for September.

OKTOBER

Blank lined area for October.

NOVEMBER

Blank lined area for November.

DECEMBER

Blank lined area for December.

MEER INFORMATIE

BEGRIPPENLIJST

ARBEIDSDESKUNDIGE

Arbodiensten en UWV hebben arbeidsdeskundigen in dienst. Zij kijken wat er met uw beperkingen nog wel mogelijk is. Een arbeidsdeskundige kan bijvoorbeeld een werkplekonderzoek doen om te zien of er aanpassingen nodig zijn om uw werk te kunnen doen. Of om te bepalen of er ander passend werk is bij de werkgever.

ARBODIENST

Bedrijf of onderdeel van het eigen bedrijf dat gespecialiseerd is in arbeidsomstandigheden en ziekteverzuim-begeleiding, adviseert de werkgever en de werknemer.

ARBODIENSTVERLENING

Dienstverlening op het gebied van gezondheid en werk. Bijvoorbeeld het binnen de organisatie inzetten van een preventiemedewerker of het uitvoeren van dergelijke functies door specialisten, zoals een bedrijfsarts.

BEDRIJFSARTS EN ARBOARTS

Zowel een arboarts als een bedrijfsarts adviseert organisaties over gezonde arbeidsomstandigheden en begeleidt zieke medewerkers terug naar het werk. Maar de twee titels verschillen wel degelijk.

Arboarts

Een arboarts is een basisarts die werkt bij een arbodienst en daar werkzaamheden uitvoert die vergelijkbaar zijn met die van een bedrijfsarts. Maar een arboarts:

- heeft geen vervolgopleiding voor arbeid en gezondheid gedaan.
- is geregistreerd als basisarts, niet als medisch specialist.
- heeft geen nascholingsverplichting.
- heeft minder bevoegdheden.

Bedrijfsarts

Een bedrijfsarts is een arts die gespecialiseerd is in gezondheidsproblemen die met werk te maken hebben. Ondersteunt en adviseert werknemers en werkgevers bij vragen op dit gebied.

Een bedrijfsarts doet na zijn opleiding tot basisarts een vierjarige opleiding op het gebied van arbeid en gezondheid. De titel bedrijfsarts is een wettelijk beschermde titel. Deze arts staat als medisch specialist in het Register van Sociaal Geneeskundigen en moet deelnemen aan verplichte nascholing en bezoeken door de beroepsvereniging (NVAB).

CASEMANAGER

De persoon die uw re-integratie volgt en die helpt bij uitvoering van het plan van aanpak. Vaak een medewerker van personeelszaken of uw leidinggevende.

EXACERBATIE

Plotselinge ernstige toename van klachten of een ziekte.

ERVARINGSDESKUNDIGE/KENNER

Iemand in staat is met een afstandje naar zijn eigen gezondheidsklachten kan kijken.

OVAL

Deze organisatie behartigt onder meer de belangen van de aangesloten gecertificeerde arbodiensten en re-integratiedienstverleners.

PLAN VAN AANPAK

Een document waarin de werkgever en de zieke werknemer de afspraken vastleggen wie wat gaat doen om ervoor te zorgen dat de werknemer weer aan het werk komt. Het plan wordt opgesteld op basis van de probleemanalyse.

PROBLEEMANALYSE

Rapport van de bedrijfsarts met gegevens over uw mogelijkheden en beperkingen, met daarin of u wel/ of niet geschikt bent om te werken, een advies over uw herstel en re-integratie en een toekomstverwachting van uw mogelijkheden tot werken.

RECHTSHULPVERLENER

Jurist van de vakbond, rechtsbijstandverzekering of het Juridisch Loket, of een advocaat. Behartigt uw belangen. Geeft advies over uw rechten en plichten. En over de gevolgen van beslissingen die u neemt. Kan vaak ook brieven voor u schrijven of procedures voeren.

RICHTLIJN

Afspraken tussen deskundigen over de manier waarop bepaalde zaken worden aangepakt. Zo is er een richtlijn voor wat bedrijfsartsen moeten doen bij een werknemer met een longziekte.

VERTROUWENSPERSOON

Is een persoon bij een werkgever, een vakbond of onafhankelijk kenniscentrum die u kan helpen om alles op een rij te zetten. Een vertrouwenspersoon geeft enkel informatie en advies en heeft geen juridische status.

WIA-KEURING

Beoordeling van UWV over de vraag in hoeverre iemand arbeidsongeschikt is volgens de WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen). De keuring gebeurt tussen de 92e en 104e week na uw ziekmelding.

WET VERBETERING POORTWACHTER

Wet waarin staat wat er precies verwacht wordt van de werkgever en werknemer tijdens de eerste twee ziektejaren.

WEBSITES

www.wijzermetwelder.nl

Online vertrouwensbron voor vragen over ziekte en werk. Voor iedereen met gezondheidsproblemen, chronische ziekte of handicap. Op de website vindt u onafhankelijke informatie, persoonlijk advies en een forum. Ook kunt u online de werkvermogenstest doen en over de uitslag telefonisch een feedbackgesprek hebben met een Welder coach. Kijk voor prijzen op www.wijzermetwelder.nl/abonementen/particulier_abonnement.

www.belsteun.nl

Geeft hulp, steun, begeleiding en advies bij ziekte, werk en uitkering. Bel of mail om een afspraak te maken voor telefonisch contact: 06-46114296 of afspraak@belsteun.nl. (Betaalde dienst.)

<http://nvab.artsennet.nl/Artikel-3/Astma-enastma.htm> Onderdeel COPD en astma op de site van de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde.

www.longfonds.nl

www.longfonds.nl/ons-werk/longpunt

Op een Longpunt kunt u informatie en ervaringen uitwisselen met andere longpatiënten en zorgverleners.

www.longforum.nl

Website waarop u met lotgenoten informatie en ervaringen kunt uitwisselen.

www.longzorgmeter.nl

De Longzorgmeter geeft u als patiënt de mogelijkheid om uw waardering uit te spreken over de zorg die u krijgt.

www.mee.nl

Voor informatie over hulp of aanpassingen in huis. U kunt ook bellen: 0900 999 88 88

www.nvvg.nl/images/stories/astma_-_Chronisch_Hartfalen.pdf

verzekeringkundig protocol van de Nederlandse Vereniging voor Verzekeringsgeneeskunde

www.werk.nl

Site van UWV over werk zoeken en voor informatie over werk.

www.rodeloper.net

Twaalf verhalen van werkende mensen met een arbeids handicap. Via deze website kunt u het boek bestellen.

Advieslijn van het Longfonds voor al uw vragen over longziekten: advieslijn@longfonds.nl U kunt ook bellen: 0900 227 25 96 (van maandag t/m vrijdag van 10.00 – 14.00 uur, € 0,10 p.m.)

APPS

Mijnastma
Astma-informatie van GlaxoSmith-Kline. Gratis

LEZEN

'Piepen, hoesten, benauwd', feiten over astma. Gratis te bestellen bij het Longfonds.

Patiëntenzorgstandaard astma.

Gratis te bestellen bij het Longfonds.

'Zo zit het met solliciteren' De brochure biedt kernachtige informatie over alle fasen van het solliciteren, ook als gezondheid meespeelt. Te bestellen op <http://winkel.weldergroep.nl>.

'Solliciteren en gezondheid' De Sollicitatiegids van Welder is een uitgebreid werkschrift en geeft u werken-deweg inzicht in alles wat u wel of niet moet vermelden over uw gezondheid als u gaat solliciteren. Te bestellen op <http://winkel.weldergroep.nl>.

'Reisgids voor de werknemer, wat en hoe bij ziekte en werk'. Informatief zelfhulpboek en naslagwerk. Te bestellen op <http://winkel.weldergroep.nl>.

'Logboek zieke werknemers'. Voor de werknemer die langdurig ziek is of arbeidsongeschikt dreigt te worden. Downloaden www.fnv.nl/publicaties of bestellen bij FNV Publieksservice: 0900 330 03 00.



'Ik werk 21.5 uur in de week, en dit is voor mij **maximaal**, wil ik daarnaast nog sporten en leuke dingen doen. Zou ik meer werken, zou ik niet meer kunnen sporten wat weer slecht is voor mijn astma, zou mijn astma dus slechter worden, zou ik meer ziek worden, meer de ziektewet ingaan. En ga maar door'.

'Als het niet goed met mij gaat, gaan collega's wat meer lopen zodat ik meer kan zitten. En is mijn stem weer eens weg, dan lezen zij de krant voor. **Ja, ik heb het getroffen** met mijn lieve collega's.'

'Mijn baas vroeg tijdens een gesprek hierover hoe vaak ik 50, 75 of 100% energie had op het werk. Dat maakte veel duidelijk. Ik had bijna nooit een goede dag. Ze hield toen meer rekening met mij bij het maken van het rooster e.d. (ze begreep het vooral toen ze zelf een keer een paar dagen benauwd was geweest). In de jaren erna ging het steeds wat beter. Telkens ontdekte ik weer iets waardoor ik **meer energie** kreeg.'

'Zelf heb ik een paar collega 's waar ik terecht kan wanneer het even niet lukt. Maar vooral om plannen te maken om te zorgen dat het wel lukt. Ik vind het nog steeds **niet makkelijk** om te vragen maar het werkt wel. Sommige collega's willen het niet begrijpen daar besteed ik niet te veel energie aan.'

LONGFONDS

Postbus 627
3800 AP Amersfoort

info@longfonds.nl

t. (033) 43 41 212



Volg ons op:

 [@longfonds](https://twitter.com/longfonds)

 facebook.com/longfonds

 youtube.com/longfonds

longfonds.nl