



Werkwijzer COPD



COLOFON

Deze COPD 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 leefstijl	
- 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 320.000 mensen de diagnose COPD en nog eens 300.000 mensen hebben een zeer groot risico op deze longziekte. Elk jaar komen er 34.000 mensen met COPD bij. Op dit moment is COPD de vijfde oorzaak van arbeidsverzuim in Nederland.

Wie COPD heeft, heeft meer moeite om aan het werk te blijven of een betaalde baan te vinden dan anderen. Van de Nederlandse beroepsbevolking heeft 72 procent een betaalde baan, bij mensen met COPD is dit 42 procent. Veel van hen verliezen het werk door hun longziekte.

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 werk zorgt niet alleen voor een inkomen, u voelt zich er ook maatschappelijk beter bij.

Daarom is er deze COPD 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 (zo goed mogelijk) aan het werk te blijven.

WERKWIJZER

De COPD Werkwijzer is bedoeld voor werknemers met COPD. In deze COPD 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 COPD 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 COPD 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 COPD 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.), advieslijn@longfonds.nl of kijk op www.longfonds.nl/werk.

Wij wensen u veel succes!

ZORGEN VOOR BALANS OP HET WERK

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

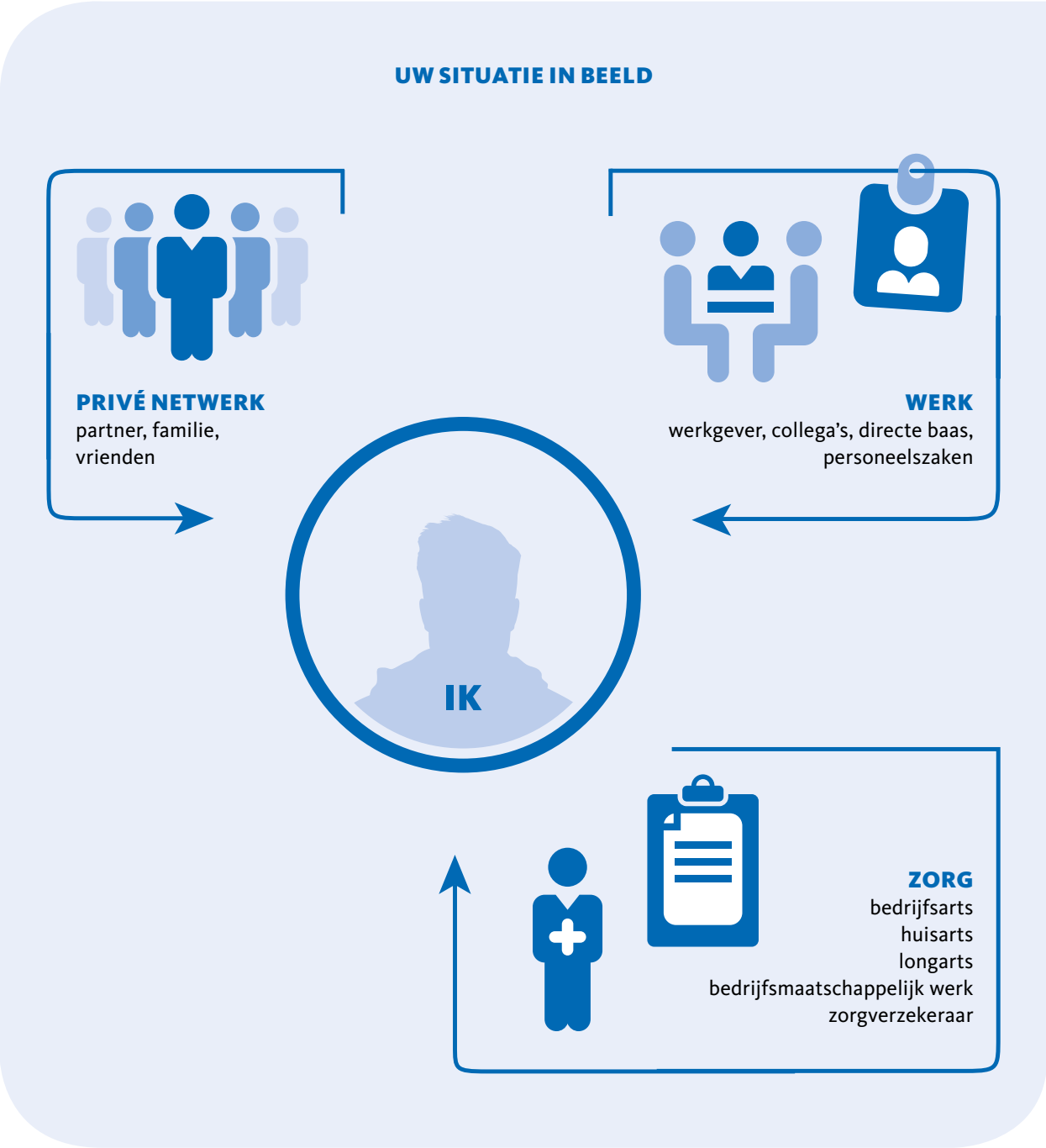
Met behulp van invullijsten kunt u uitzoeken

- 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 u 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.



Waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.
Waar bedrijfsarts staat, kan ook arbodienst gelezen worden.

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?
☐ eigen tijdsindeling	☐ voorgeschreven werkwijze	
☐ goed salaris	☐ zinvol werk	
☐ samenwerken	☐ zelfstandig werken	
☐ overzichtelijk werk	☐ afwisselend werk	
☐ vaste werktijden	☐ flexibele werktijden	
☐ informeel	☐ formeel	
☐ rustig	☐ verrassend	
☐ vaste werkplek	☐ flexibele werkplek	
☐ prestatie en succes	☐ dienstverlenend/service verlenen	



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

MOGELIJKHEDEN OP HET WERK

COPD gaat niet meer over. In de meeste gevallen zult u in de loop van de tijd steeds minder kunnen. 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

- flexibele werktijden
- thuiswerken (als dat mogelijk is)
- goed meubilair
- minder lichamelijk zwaar werk
- vaker een pauze
- ander, passend werk, helemaal of gedeeltelijk



'Ik was verpleegkundige. Mijn werkgever gaf mij een aangepaste functie. Ik doe nu administratief werk. Ik werk 12 uur in het ziekenhuis en 4 uur thuis. Ideaal.' *Erwin, heeft COPD, was verpleegkundige, nu stafmedewerker in het ziekenhuis*



'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)
- extra luchtreinigingsapparatuur
- bevochtigingsapparatuur
- parkeervoorziening
- extra schoonmaak
- rookvrije omgeving
- aangepast meubilair
- prikkelvrije omgeving (bijvoorbeeld geen parfum-lucht, scherpe schoonmaakmiddelen of een printer in uw buurt)
- beschikbaarheid van iemand die het werk kan overnemen bij ziekte

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, bijvoorbeeld een rolstoelingang, 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.

MOGELIJKE HULPMIDDELEN

- een trolley voor een zware tas of werkmateriaal
- rollator
- rolstoel
- aangepast meubilair



'Ik heb wel aanpassingen gedaan. Mijn gereedschap en laptop neem ik niet meer mee in een koffer, maar in een trolley die ik achter me aan trek.' *Jan, heeft COPD, technisch specialist*



Wilt u meer weten, in contact komen 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
- Kijk bij 'Meer informatie' of in de begrippenlijst. U vindt deze achterin de COPD Werkwijzer.
- De beste adviezen van kenners leest u in 'Gouden tips van ervaringsdeskundigen'.



Doe een online werkvermogentest. Welder heeft een test waarmee u kunt nagaan wat uw 'werkvermogen' is. Deze heet ook wel de WorkAbilityIndex (WAI) test. In welke mate kunt u gezond blijven werken? En wat is daarvoor nodig? U vult de vragenlijst online in. Daarna bespreekt een coach van Welder telefonisch de uitslag met u. U vindt meer informatie over de WAI-test op www.wijzermetwelder.nl/wai.



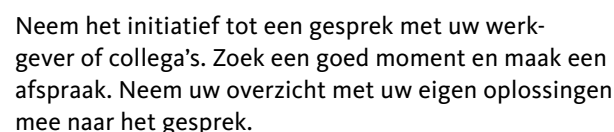
PROACTIEF ZIJN IS DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Belangrijk is vooral dat u werk doet dat bij uw mogelijkheden past. Werk dat u in uw eigen tempo, op uw eigen manier kunt doen en waar u plezier in heeft. Om mogelijkheden en oplossingen te bedenken moet u weten wat u wel en wat u niet kunt. Wat er mogelijk is, maar ook wat u nodig heeft. Kijk ook onder het kopje 'Mogelijkheden op het werk'.

Een voorbeeld bij stelling j. Stel: u vindt dat u te weinig verdient. Daar kunt u het gesprek over aangaan. Maar alleen zeggen dat u meer wilt verdienen, heeft niet zo veel zin. Veel mensen vinden het eng om salarisonderhandelingen te voeren. Maar met een goede voorbereiding komt u een heel eind en bent u uw eventuele zenuwen de baas.

Wilt u meer weten, contact hebben met ervaringsdeskundigen of antwoord op uw vragen?

- Neem contact op 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 COPD Werkwijzer.
- De beste adviezen van kenners leest u in 'Gouden tips van ervaringsdeskundigen'.



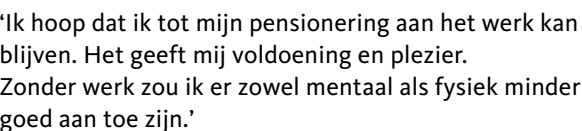
Welke informatie heeft u nog nodig?
Schrijf hier uw vragen op.

Wanneer u werk doet waar u echt goed in bent, motiveert u dat om aan het werk te blijven. De ruimte hebben om zelf keuzes te maken of het werk naar uw hand te zetten geven energie. Een goede relatie met en waardering van collega's en leidinggevendens zijn ook belangrijk om gemotiveerd te werken. Hoe staat het met uw energie, wilskracht en voldoening in uw werk?

Hiernaast noemen we een aantal omstandigheden die u motiveren om te werken. We noemen dat motivatiefactoren. Omcirkel wat bij u past: **1 past niet** en **5 past wel**. Vul de vragenlijst in, tel de cijfers van uw keuze op en ontdek hoe het met uw werkmotivatie is.

- Onderzoek wat uw marktw waarde is. Dat is het salaris dat mensen met uw functie en werkervaring gemiddeld verdienen. Een berekening kunt u maken via www.loonwijzer.nl Lees of leen ook het boek 'Alles over salarisonderhandelingen' van J. van Minden.
- Wat is uw minimumeis wat salaris betreft? Bedenk concrete eisen, zoals bijvoorbeeld het percentage loonsverhoging, telefoonvergoeding, auto van de zaak, reiskostenvergoeding.
- Weet wat uw onderhandelingsruimte of 'wisselgeld' is. Die kan zitten in de secundaire arbeidsvoorwaarden: bijvoorbeeld meer vakantiedagen, een opleiding, nieuwe laptop.
- Neem het initiatief tot een gesprek over uw salaris en maak een afspraak.
- Leef u in in uw gesprekspartner.
Wat zijn zijn belangen of doelstellingen?
Wat voor iemand is het?
- Oefen het gesprek met een bekende.

Wat ik zou kunnen doen om motivatiefactor
te verbeteren is,



Jan, heeft COPD, technisch specialist

ja/nee
ja/nee

Weet u welke aanpassingen mogelijk zijn op uw werk?

Weet u met wie u moet blijven praten

Weet u wat u het allerbelangrijkste vindt in uw werk?

ja/nee

Weet u wat u nodig heeft om uw werk zo goed mogelijk te doen?

ja/nee

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 COPD 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 COPD, 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 COPD Werkwijzer leest u daar alles over onder het kopje 'Bent u te ziek om te werken?'.

ONDERSTEUNING VRAGEN

Wanneer u merkt dat iets niet goed voor u is, kunt u anderen vragen u te helpen. Of u kunt vragen of ze kunnen 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 COPD 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 COPD Werkwijzer en vul de afspraken uit de 3e kolom in.

'Mijn ouders vonden dat ik wel meer kon werken dan die 16 uur. Dat maakte me erg onzeker. Gelukkig is mijn vrouw altijd achter me blijven staan en ik heb veel baat gehad bij de hulp van een psycholoog.'
Erwin, heeft COPD, was A-verpleegkundige, nu stafmedewerker in een ziekenhuis

'Mijn man en dochter zijn apetrots op me. Ze vinden het knap hoe ik het allemaal redt. Die waardering stimuleert me enorm.'
Monique van Druten, heeft COPD, was verkoopster, nu gastvrouw bij een adviesbureau

SOLLICITEREN: WEL OF NIET VERTELLEN?

Heeft u COPD 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 COPD 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

Wanneer u hoort dat u COPD heeft, kunt u het beste zo snel mogelijk met de bedrijfsarts gaan praten. Hoe eerder die op de hoogte is van uw ziekte, hoe sneller u samen met hem kunt bekijken of uw ziekte invloed heeft op uw werk, maar ook andersom, uw werk kan ook invloed hebben 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 COPD 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 dubbeleafspraak.
- 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 COPD 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 COPD 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 COPD. 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 COPD 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 COPD 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 ziekte blijft.'

Astma-patiënt op www.longforum.nl

GESPREK MET 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 COPD heeft. Bij COPD denken mensen 'dan heb je zeker gerookt' met een ondertoon van 'dan is het je eigen schuld'. Bij longziekte hebben mensen minder vooroordelen en meer begrip.

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 COPD.



'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



- Bedenk wat u wel wilt vertellen.
- Bedenk wat u niet wilt vertellen.
- Vertel waar u last van heeft tijdens uw werk.
- Neem de bedrijfsarts of een andere deskundige mee die eventuele ingewikkelde vragen kan beantwoorden.
- Vraag uw collega's om medewerking



'Ook met mijn collega's heb ik een fijn contact. Ze vinden het fijn dat ik ondanks mijn ziekte zo veel voor hen doe.'

Monique, heeft COPD, was verkoopster, nu gastvrouw bij een bureau voor advies en training

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 dit 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 aantoonst 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.

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. Deze regels staan in de Wet verbetering Poortwachter. Hieronder leest u met welke stappen u dan te maken krijgt.

Week 1 t/m 6. U heeft contact met de bedrijfsarts. Die maakt een probleemanalyse waarin staat wat u nog kunt doen en hoe dat het beste kan. U en uw werkgever krijgen een kopie.



Ongeveer elke 6 weken. U, de werkgever en/of de bedrijfsarts bespreken de voortgang van terugkeer naar uw werk. Afspraken worden opgenomen in het plan van aanpak. Dit plan kan dus steeds worden bijgesteld.

Soms vindt er in deze periode ook een werkplekonderzoek plaats. Een arbeidsdeskundige gaat dan bekijken of u uw werk nog kunt doen. Ook kijkt hij of er ander passend werk beschikbaar is bij uw werkgever.





ZORGEN VOOR UZELF EN BLIJVENDE BALANS OP HET WERK

Hoe zorgt u ervoor dat u zo goed mogelijk kunt werken en leven met uw COPD? 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 ziekte om? Aan de hand van een aantal vragenlijsten kunt u uitzoeken wat voor u de beste strategie is.



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

EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Met COPD 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. Bij COPD is het ook belangrijk om exacerbaties, ook wel longaanvallen genoemd, te voorkomen. Hier kunt u aan werken met een exacerbatieplan, samen met uw zorgverlener. 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

- 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.
- Vermijd prikkels die uw klachten kunnen verergeren.
- 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, zwemmen, wandelen, yoga en golf.
- U kunt advies vragen aan een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in behandeling van mensen met COPD. 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.



Bij het vaststellen van de diagnose COPD wordt gebruik gemaakt van een longfunctietest, in vaktaal spirometrie genoemd. Er zijn twee indelingen die de ernst van COPD aangeven. De ziektelast indeling, op basis van ervaren ziektelast, longfunctie en aantal longaanvallen is als volgt:

- Lichte ziektelast: geen ernstige klachten of benauwdheid, longfunctie > 50%, gezond gewicht en weinig plotselinge verergering van klachten.
- Matige ziektelast: Meer ernstige klachten en benauwdheid, maar behandeling werkt goed, regelmatige controle nodig.
- Ernstige ziektelast: Ernstige klachten en beperkingen, intensieve begeleiding nodig, vaak plotselinge verergering van klachten.

Ook de GOLD-classificatie wordt nog gebruikt. Deze indeling is ouder en houdt minder rekening met de ervaren ziektelast. Voor sommige vergoedingen is de GOLD-indeling van belang, daarom leggen wij deze kort uit.

GOLD I (mild): alleen kortademigheid bij lichamelijke inspanning als hardlopen, fietsen tegen de wind of zwaar lichamelijk werk.

GOLD II (matig): ook kortademigheid bij minder inspannende bezigheden als traplopen en flink wandelen.

GOLD III (ernstig): kortademigheid al bij kleine bezigheden zoals wassen of aankleden.

GOLD IV (zeer ernstig): te kortademig om nog buitenshuis te komen.

Sinds 1 januari 2013 heeft u met GOLD II recht op volledige vergoeding uit de basisverzekering voor fysiotherapie. Bij GOLD III en IV gold deze regeling al.

LUISTEREN NAAR UW LICHAAM

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.

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.

Goed luisteren naar uw lichaam betekent ook dat u moet leren uw klachten te herkennen. En wat heel belangrijk is: erken ze. Hou er rekening mee. Als u zich moe voelt, ga dan niet toch nog even gauw dat klusje op uw werk doen. Wacht ermee tot u zich wat beter voelt. Probeer niet over uw grenzen heen te gaan. Ook is van groot belang dat u de verschijnselen kent van zogenoemde exacerbaties, dat zijn plots optredende verslechtingen, zodat u weet wanneer u de lat lager moet leggen.



Ontmoet anderen met een longziekte op www.longfonds.nl/ óf ontmoet elkaar online op www.longforum.nl



'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*

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 COPD 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

ENERGIEGEVERS- 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 energievreters 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.



ENERGIEGEVERS

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

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
- ☐
- ☐

HOE GAAT U MET UW COPD 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?

Weet u wat u kan helpen nee te zeggen?

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 pleinvacht bij mistig weer.'

Advies van een astmapatiënt op www.longaforum.nl

'Heb je hulp nodig omdat hebt 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.longaforum.nl

'Op advies van de huisarts ben ik zes jaar geleden begonnen met een cursus stemvorming op de muziekschool. Na de cursus ben ik doorgegaan met zingen. Sinds een half jaar hoef ik mijn luchtverwijder niet meer te gebruiken. Bij mij hebben de zanglessen 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.’

Ian, COPD-patient, technisch specialist

ACTIEPLANNER

De actieplanner gebruikt u voor belangrijke data, afspraken en voornemens.

[illegible][illegible]

LOGBOEK

Houd een logboek bij. Dit kunt u zien als een soort dagboek over uw COPD in relatie tot werk. In een logboek maakt u verslag van alle gebeurtenissen en gesprekken. Zo houdt u overzicht en een logboek helpt u als er problemen komen. Achteraf is het lastig om terug te halen wanneer u wat heeft gedaan of met wie u heeft gesproken.

- Schrijf in uw logboek op wat er in u opkomt: gedachten, gebeurtenissen, herinneringen, ervaringen.
- Kies een rustige plek waar u niet gestoord wordt.
- Neem minimaal 2 x per week 10 minuten de tijd om in uw logboek te schrijven.
- Het liefst op vaste dagen in de week en hetzelfde moment op de dag. Dat werkt het beste.
- Als u na 10 minuten gestopt bent met schrijven, beantwoord dan de vraag aan het einde van deze pagina.

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
1997	1997
1998	1998
1999	1999
2000	2000
2001	2001
2002	2002
2003	2003
2004	2004
2005	2005
2006	2006
2007	2007
2008	2008
2009	2009
2010	2010
2011	2011
2012	2012
2013	2013
2014	2014
2015	2015
2016	2016
2017	2017
2018	2018
2019	2019
2020	2020
2021	2021
2022	2022
2023	2023
2024	2024
2025	2025
2026	2026
2027	2027
2028	2028
2029	2029
2030	2030
2031	2031
2032	2032
2033	2033
2034	2034
2035	2035
2036	2036
2037	2037
2038	2038
2039	2039
2040	2040
2041	2041
2042	2042
2043	2043
2044	2044
2045	2045
2046	2046
2047	2047
2048	2048
2049	2049
2050	2050
2051	2051
2052	2052
2053	2053
2054	2054
2055	2055
2056	2056
2057	2057
2058	2058
2059	2059
2060	2060
2061	2061
2062	2062
2063	2063
2064	2064
2065	2065
2066	2066
2067	2067
2068	2068
2069	2069
2070	2070
2071	2071
2072	2072
2073	2073
2074	2074
2075	2075
2076	2076
2077	2077
2078	2078
2079	2079
2080	2080
2081	2081
2082	2082
2083	2083
2084	2084
2085	2085
2086	2086
2087	2087
2088	2088
2089	2089
2090	2090
2091	2091
2092	2092
2093	2093
2094	2094
2095	2095
2096	2096
2097	2097
2098	2098
2099	2099
2100	2100
2101	2101
2102	2102
2103	2103
2104	2104
2105	2105
2106	2106
2107	2107
2108	2108
2109	2109
2110	2110
2111	2111
2112	2112
2113	2113
2114	2114
2115	2115
2116	2116
2117	2117
2118	2118
2119	2119
2120	2120
2121	2121
2122	2122
2123	2123
2124	2124
2125	2125
2126	2126
2127	2127
2128	2128
2129	2129
2130	2130
2131	2131
2132	2132
2133	2133
2134	2134
2135	2135
2136	2136
2137	2137
2138	2138
2139	2139
2140	2140
2141	2141
2142	2142
2143	2143
2144	2144
2145	2145
2146	2146

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
1940	
1941	
1942	
1943	
1944	
1945	
1946	
1947	
1948	
1949	
1950	
1951	
1952	
1953	
1954	
1955	
1956	
1957	
1958	
1959	
1960	
1961	
1962	
1963	
1964	
1965	
1966	
1967	
1968	
1969	
1970	
1971	
1972	
1973	
1974	
1975	
1976	
1977	
1978	
1979	
1980	
1981	
1982	
1983	
1984	
1985	
1986	
1987	
1988	
1989	
1990	
1991	
1992	
1993	
1994	
1995	
1996	
1997	
1998	
1999	
2000	
2001	
2002	
2003	
2004	
2005	
2006	
2007	
2008	
2009	
2010	
2011	
2012	
2013	
2014	
2015	
2016	
2017	
2018	
2019	
2020	
2021	
2022	
2023	
2024	
2025	
2026	
2027	
2028	
2029	
2030	
2031	
2032	
2033	
2034	
2035	
2036	
2037	
2038	
2039	
2040	
2041	
2042	
2043	
2044	
2045	
2046	
2047	
2048	
2049	
2050	
2051	
2052	
2053	
2054	
2055	
2056	
2057	
2058	
2059	
2060	
2061	
2062	
2063	
2064	
2065	
2066	
2067	
2068	
2069	
2070	
2071	
2072	
2073	
2074	
2075	
2076	
2077	
2078	
2079	
2080	
2081	
2082	
2083	
2084	
2085	
2086	
2087	
2088	
2089	
2090	
2091	
2092	
2093	
2094	
2095	
2096	
2097	
2098	
2099	
2100	

Wat voor acties, aandachtspunten, ideeën of vragen kwamen er naar boven?
Vul ze eventueel in in uw actieplanner.

LOGBOEK

Datum

Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc.

Datum

Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc.

Wat voor acties, aandachtspunten, ideeën of vragen kwamen er naar boven?
Vul ze eventueel in in uw actieplanner.

LOGBOOK

Datum

Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..

Datum

Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc.

Wat voor acties, aandachtspunten, ideeën of vragen kwamen er naar boven?
 Vul ze eventueel in in uw actieplanner.

LOGBOEK

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
-------	--

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
-------	--

Wat voor acties, aandachtspunten, ideeën of vragen kwamen er naar boven?
Vul ze eventueel in in uw actieplanner.

LOGBOEK

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
1997	1997
1998	1998
1999	1999
2000	2000
2001	2001
2002	2002
2003	2003
2004	2004
2005	2005
2006	2006
2007	2007
2008	2008
2009	2009
2010	2010
2011	2011
2012	2012
2013	2013
2014	2014
2015	2015
2016	2016
2017	2017
2018	2018
2019	2019
2020	2020
2021	2021
2022	2022
2023	2023
2024	2024
2025	2025
2026	2026
2027	2027
2028	2028
2029	2029
2030	2030
2031	2031
2032	2032
2033	2033
2034	2034
2035	2035
2036	2036
2037	2037
2038	2038
2039	2039
2040	2040
2041	2041
2042	2042
2043	2043
2044	2044
2045	2045
2046	2046
2047	2047
2048	2048
2049	2049
2050	2050
2051	2051
2052	2052
2053	2053
2054	2054
2055	2055
2056	2056
2057	2057
2058	2058
2059	2059
2060	2060
2061	2061
2062	2062
2063	2063
2064	2064
2065	2065
2066	2066
2067	2067
2068	2068
2069	2069
2070	2070
2071	2071
2072	2072
2073	2073
2074	2074
2075	2075
2076	2076
2077	2077
2078	2078
2079	2079
2080	2080
2081	2081
2082	2082
2083	2083
2084	2084
2085	2085
2086	2086
2087	2087
2088	2088
2089	2089
2090	2090
2091	2091
2092	2092
2093	2093
2094	2094
2095	2095
2096	2096
2097	2097
2098	2098
2099	2099
2100	2100
2101	2101
2102	2102
2103	2103
2104	2104
2105	2105
2106	2106
2107	2107
2108	2108
2109	2109
2110	2110
2111	2111
2112	2112
2113	2113
2114	2114
2115	2115
2116	2116
2117	2117
2118	2118
2119	2119
2120	2120
2121	2121
2122	2122
2123	2123
2124	2124
2125	2125
2126	2126
2127	2127
2128	2128
2129	2129
2130	2130
2131	2131
2132	2132
2133	2133
2134	2134
2135	2135
2136	2136
2137	2137
2138	2138
2139	2139
2140	2140
2141	2141
2142	2142
2143	2143
2144	2144
2145	2145
2146	2146

Datum	Gebeurtenis/gedachten/ervaringen etc..
--------------	---



Alles wat u bespreekt met uw werkgever, bedrijfsarts etc. kan in dit logboek komen te staan. U kunt dit later gebruiken voor uw re-integratieverslag. Het re-integratieverslag is uw versie over verloop van de terugkeer naar werk. U krijgt hiermee te maken als u langer dan 1 jaar en 9 maanden ziekgemeld bent. U hebt het nodig voor de aanvraag van een WIA-keuring.

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 ziekte-verzuimbegeleiding, adviseert de werkgever en de werknemer.

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 arbo-dienst 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.

ERVARINGSDESKUNDIGE/KENNER

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

EXACERBATIE

Plotselinge ernstige toename van klachten of een ziekte.

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.

SPIROMETRIE

Longfunctieonderzoek dat kan helpen bij het vaststellen van de diagnose COPD. Een soort blaastest om de gezondheid van de longen vast te stellen.

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 werkvermogentest doen en over de uitslag telefonisch een feedbackgesprek hebben met een Welder coach. Kijk voor prijzen op www.wijzermetwelder.nl/abonnementen/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 46 114 296 of afspraak@belsteun.nl (betaalde dienst).

<http://nvab.artsennet.nl/Artikel-3/Astma-enCOPD.htm>
Onderdeel astma en COPD 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.mee.nl

Voor informatie over hulp of aanpassingen in huis. U kunt ook bellen: 0900 99 98 888.

http://www.nvvg.nl/images/stories/COPD_-_Chronisch_Hartfalen.pdf

Verzekeringsgeneeskundig protocol hartfalen en COPD 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.

www.juridischloket.nl

Voor gratis juridisch advies. Kijk bij contact voor een adres in uw buurt.

Advieslijn van het Longfonds voor al uw vragen over longziekten: advieslijn@longfonds.nl
U kunt ook bellen: 0900 22 72 596
(maandag t/m vrijdag van 10.00 – 14.00 uur, € 0,10 p.m.)

LEZEN

Patiëntenzorgstandaard COPD.

Te bestellen bij het Longfonds.

Werken met de longziekte COPD, tussen wens en werkelijkheid.

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 werkdeweg 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.



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