



Werk



3 Inleiding

4 Op het werk

- 4 Werknemer in loondienst
- 4 Zelfstandig ondernemer met reuma
- 5 Lichamelijke klachten
- 6 Houd regie

7 Als werken niet meer gaat

- 7 Ziekmelden
- 8 Een WIA-uitkering
- 9 De hoogte van uw uitkering

11 Terug naar de arbeidsmarkt

- 11 Re-integreren
- 12 Solliciteren
- 12 Een eigen bedrijf starten
- 12 Sociale Werkvoorziening
- 13 Vrijwilligerswerk

14 Meer informatie

- 14 Relevante adressen

Inleiding

De meeste mensen met reuma blijven gewoon aan het werk. Soms zijn er wel aanpassingen nodig. Als u uw werk, ook met aanpassingen, niet meer kunt doen, moet u misschien op zoek naar ander werk of (tijdelijk) een uitkering aanvragen.

Hoe u daarmee om kunt gaan en wie u kunnen helpen, leest u hier. Ook vindt u adressen van organisaties waar u meer informatie kunt krijgen.

Werknemer in loondienst

Veel mensen met reuma kunnen gewoon aan het werk blijven. Soms zijn er wel aanpassingen nodig.

Wat u nodig heeft om aan het werk te blijven, is afhankelijk van uw situatie. Hoeveel klachten heeft u tijdens uw werk? Wat is het verloop van uw ziekte? Belangrijk is om in elk geval open te zijn naar uw collega's en werkgever.

Open zijn De mensen in uw werkomgeving weten waarschijnlijk niet zo veel af van reuma. Leg hen daarom uit wat u precies heeft. En ook dat reuma wisselend verloopt. Zo snappen ze beter dat u de ene dag wel energie heeft, terwijl u een dag later misschien amper iets kunt.

Bedrijfsarts Ga naar de bedrijfsarts van uw arbodienst. Ook als u in uw werk (nog) geen problemen heeft. Misschien kan de bedrijfsarts u tips geven, bijvoorbeeld over de aanpassing van uw werktijden of taakomschrijving. Uw bedrijfsarts heeft een beroepsgeheim en mag dus niets bespreken met uw werkgever zonder uw toestemming.

Blijf positief U heeft een ziekte. U bent uw ziekte niet. Natuurlijk zal er door reuma veel veranderen in uw leven. Maar als u altijd een gewaardeerde collega was, verandert dat niet omdat u reuma heeft.

Zelfstandig ondernemer met reuma

Als u een eigen bedrijf heeft, gelden voor u andere regels dan voor iemand in loondienst.

U krijgt bijvoorbeeld niet doorbetaald bij ziekte en u kunt niet zomaar een uitkering aanvragen als u (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt wordt. Tenzij u daarvoor een vrijwillige arbeidsongeschiktheidsverzekering afgesloten heeft bij het UWV of een verzekeringsmaatschappij.

Besluit bijstandverlening zelfstandigen Als u (door uw aandoening) financiële problemen krijgt, kunt u in bepaalde gevallen een beroep doen op het Besluit bijstandverlening zelfstandigen (Bbz). Uw gemeente kan u dan ondersteunen met bijvoorbeeld een renteloze lening, een starterskrediet of een aanvulling op uw inkomen tot bijstandsniveau.

Inkomensvoorziening oudere en gedeeltelijk arbeidsongeschikte zelfstandigen Als u meer dan drie jaar als zelfstandige gewerkt heeft en u bent 55 jaar of ouder, dan valt u misschien onder de Wet inkomensvoorziening oudere en gedeeltelijk arbeidsongeschikte gewezen zelfstandigen (IOAZ).

Dat betekent dat uw gemeente, als u niet voldoende verdient om van te leven, uw inkomen kan aanvullen tot bijstandsniveau. Of u hiervoor in aanmerking komt, kunt u navragen bij uw gemeente.

Lichamelijke klachten

Als u op uw werk last hebt van pijn of vermoeidheid, neem deze klachten dan serieus. Ga niet over uw grenzen heen. Respecteer ze.

Energieniveau Verdeel uw energie goed en neem regelmatig rustpauzes. Wissel zwaar en licht werk met elkaar af en spreid uw werk zoveel mogelijk over de week. Kijk of het mogelijk is om uw werktijden of rooster aan te passen. Zo voorkomt u pieken en stress.

Werkhouding Zorg er voor dat uw lichaamshouding goed is. Probeer zo veel mogelijk zittend te werken. Als u moet staan, zet uw voeten dan iets uit elkaar en strek uw knieën niet te veel. Pas de werkhogte van uw bureau of uw werkblad aan op uw lengte. Als u moet tillen, doe dit dan op de juiste manier.

Hulpmiddelen Misschien kunnen speciale hulpmiddelen zoals een ergonomische muis of een betere stoel u helpen met uw houding. Praat hierover met uw leidinggevende en met de bedrijfsarts of een ergotherapeut. Uw werkgever kan een vergoeding van het UWV krijgen voor eventuele aanpassingen.

Andere taken Als uw werk te zwaar geworden is, geef dit dan aan. Misschien kunt u in overleg met uw leidinggevende andere, lichtere taken krijgen of een andere functie. Als dat niet lukt, kunt u zich misschien om laten scholen. Zo kunt u wellicht toch bij uw bedrijf blijven werken.

Houd regie

Als u uw werk niet meer kunt doen, bespreek dit dan eerlijk met uw werkgever. Zoek samen naar oplossingen om uw situatie te verbeteren.

Misschien kunt u uw werk anders over de week verdelen, uw werktijden aanpassen of ander werk gaan doen? Probeer open te staan voor (tijdelijke) veranderingen en focus vooral op wat u nog wel kunt.

Aanpassingen Het kan best zijn dat uw werkgever niet precies op de hoogte is van alle wetten en regelingen die van toepassing zijn op uw situatie. Zorg dat u dat wel bent en wijs uw werkgever bijvoorbeeld op de vergoeding die hij bij het UWV kan aanvragen voor aanpassingen die u nodig heeft.

Blijf betrokken Ook als u een poosje niet kunt werken is het handig contact te houden met uw collega's. Blijf bijvoorbeeld naar teambesprekingen gaan zodat u weet wat er op uw afdeling speelt.

Als werken niet meer gaat

Ziekmelden

Als u zelfs met aanpassingen niet meer (volledig) kunt werken, dan meldt u zich (gedeeltelijk) ziek. Uw werkgever moet bij ziekte in dat geval 2 jaar lang minimaal 70% van uw loon doorbetalen.

De bedrijfsarts schrijft binnen 6 weken nadat u zich ziek meldt een probleemanalyse over uw situatie. Eventueel zal hij hiervoor contact opnemen met uw huisarts of specialist. Dat mag alleen als u daarvoor toestemming geeft.

De bedrijfsarts adviseert in zijn probleemanalyse bijvoorbeeld over:

- Aanpassingen op de werkvloer
- Trainingen en therapieën die u zou kunnen volgen
- Hoe u eventueel aan ander werk geholpen kunt worden

Plan van aanpak Naar aanleiding van het rapport van de bedrijfsarts maakt u samen met uw werkgever een plan van aanpak. Daarin beschrijft u hoe u en uw werkgever ervoor gaan zorgen dat u snel weer aan het werkt kunt. U bent hier beiden toe verplicht door de Wet verbetering poortwachter (Wvp).

Wet verbetering poortwachter In de Wvp staat dat uw werkgever de plicht heeft u aan werk te helpen of te houden. U als werknemer bent verplicht mee te werken aan uw re-integratie. Stel u daarom actief op en blijf open communiceren met uw werkgever. Houd ook altijd zelf een dossier bij waarin u alle rapporten bewaart.

Deskundigenoordeel Als u het niet eens bent over hoe u het best kunt re-integreren, kunnen u of uw werkgever een deskundigenoordeel aanvragen bij het UWV. Aan zo'n oordeel zijn wel kosten verbonden.

Een WIA-uitkering

Als u in loondienst bent en 20 maanden niet meer (volledig) gewerkt heeft, dan kunt u een WIA-uitkering aanvragen. WIA staat voor Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen.

Samen met uw werkgever vult u hiervoor formulieren van het UWV in. U wordt dan uitgenodigd voor een gesprek met een UWV-verzekeringsarts. Tijdens dit gesprek zal de arts bepalen of en hoeveel u nog kunt werken. Als de UWV-arts hierover contact wil opnemen met uw eigen huisarts of specialist, mag dit alleen als u daarvoor toestemming geeft.

Arbeidsdeskundige Als de UWV-arts vindt dat u nog gedeeltelijk kunt werken, krijgt u nog een gesprek. Dit keer met een arbeidsdeskundige. Deze deskundige bespreekt met u welk werk u nog zou kunnen doen en wat u met dat werk zou kunnen verdienen. Dat is belangrijk om de hoogte van uw uitkering vast te stellen.

Beide gesprekken zijn bijzonder belangrijk. Bereid u daarom goed voor. Bedenk alvast wat u zelf vindt van uw situatie. Wat zijn precies uw klachten? Wat kunt u wel en niet doen? Schrijf dit op. Geef in de gesprekken ook aan dat uw ziekte wisselend verloopt en dat u dus ook slechte dagen heeft. Neem, als u dat prettiger vindt, iemand mee.

Welder Welder is een organisatie die advies geeft over werk en uitkeringen aan mensen met een handicap of chronische ziekte. Op hun website www.weldergroep.nl kunt u (tegen betaling) terecht voor advies.

De hoogte van uw uitkering

De hoogte van uw uitkering hangt af van het werk dat u volgens de arbeidsdeskundige van het UWV nog kunt doen. En hoeveel u met dat werk zou kunnen verdienen.

Minder dan 35% arbeidsongeschikt Als u minder dan 35% arbeidsongeschikt bent, krijgt u geen uitkering. U kunt in dat geval volgens het UWV gewoon aan het werk blijven. Samen met uw werkgever bekijkt u hoe u dat het beste kunt doen. Als u niet bij uw werkgever kunt blijven, moet hij u helpen ergens anders aan de slag te komen. Lukt dit niet? Dan komt u misschien in aanmerking voor een werkloosheidsuitkering(WW).

Gedeeltelijk arbeidsgeschikt Als u volgens het UWV nog tussen de 20 en 65% van uw oude inkomen zou kunnen verdienen, dan bent u gedeeltelijk arbeidsgeschikt. U valt dan onder de Regeling werkhervatting gedeeltelijk arbeidsgeschikten(WGA). Hoe hoog uw uitkering in dat geval is, hangt af van hoe lang u gewerkt heeft, hoeveel u verdiende en hoeveel u nu (theoretisch) kunt verdienen.

Volledig arbeidsongeschikt met kans op herstel

Als u volgens het UWV minder dan 20% van uw oude loon kunt verdienen, dan bent u (bijna) volledig arbeidsongeschikt. Als u nog kans heeft om te herstellen, dan valt u onder de WGA-regeling. Afhankelijk van uw situatie krijgt u een bepaald percentage van uw laatstverdiende loon eventueel aangevuld met wat u zelf nog kunt verdienen. U zult elk jaar opnieuw gekeurd worden.

Volledig arbeidsongeschikt zonder kans op herstel

Als u minder dan 20% van uw oude loon kunt verdienen en weinig of geen kans heeft om te herstellen, dan bent u volledig en duurzaam arbeidsongeschikt. U valt dan onder de IVA-regeling. IVA staat voor Inkomensverzekering Volledig en duurzaam Arbeidsongeschikten. Tot u de AOW-leeftijd bereikt, krijgt u 75% van uw laatstverdiende loon.

Inkomensvoorziening voor oudere werklozen Mensen die op of na hun 50e jaar werkloos zijn geworden en die geen WW-uitkering meer krijgen en die daarnaast een minimum inkomen hebben, kunnen soms in aanmerking komen voor een IO(A)W-uitkering. Deze inkomensvoorziening voor 'oudere' werklozen geeft recht op een uitkering van 70% van het minimumloon. Ook als u eigen vermogen (b.v. een eigen huis) heeft. U kunt deze uitkering aanvragen bij het UWV of Gemeente.

Wet werk en arbeidsondersteuning jonggehandicapten

Als het al voor uw 18de verjaardag duidelijk is dat uw reumatische aandoening u zal hinderen bij het vinden van een baan, kan het UWV u ondersteunen. Het UWV helpt bij het vinden van geschikt werk en eventueel met een uitkering. Afhankelijk van uw leeftijd en situatie zijn verschillende vormen van inkomensondersteuning mogelijk. Kijk op www.uwv.nl voor meer informatie.

Werkloosheidswet Als u minder dan 35% arbeidsongeschikt bent en door uw aandoening werkloos wordt, kunt u misschien aanspraak maken op een Werkloosheidswet uitkering (WW). Deze bestaat uit een basisuitkering van maximaal 3 maanden en een eventuele verlengde uitkering. Deze verlengde uitkering is afhankelijk van uw arbeidsverleden en loopt maximaal 38 maanden.

Meer informatie over uitkeringen vindt u op www.uwv.nl.

Terug naar de arbeidsmarkt

Re-integreren

Als u weer terug aan het werk wilt, gaat u re-integreren. U krijgt daarbij hulp van een arbeidsdeskundige of werkcoach van het UWV.

Bij het UWV kijken ze samen met u welk werk bij u zou passen. En uiteraard ook welk werk er beschikbaar is.

In sommige gevallen schakelt het UWV een gespecialiseerd re-integratiebureau in. Zo'n bureau kan u helpen een vacature te vinden die bij u past, u kunt er sollicitatietraining krijgen, een beroepskeuzetest doen en workshops volgen.

Misschien komt u ook in aanmerking voor een Individuele Re-integratie Overeenkomst (IRO). Dat betekent dat u zelf een re-integratiebureau mag inschakelen en dat het UWV daarvoor betaalt. Overleg hierover met het UWV.

Solliciteren

Als u gaat solliciteren, bent u niet verplicht te melden dat u reuma heeft. Tenzij u verwacht binnen een half jaar langere tijd afwezig te zijn of dat uw ziekte invloed heeft op hoe u uw werk kunt doen.

Als u niet verplicht bent uw ziekte te melden, kunt u er alsnog voor kiezen uw reumatische aandoening ter sprake te brengen. Bijvoorbeeld om 'gaten' in uw cv te verklaren. Of als u solliciteert vanuit een WIA-uitkering en u uw toekomstige werkgever wilt wijzen op financiële voordelen die hij heeft om u in dienst te nemen.

Over wel of niet over uw ziekte vertellen heeft Welder een brochure geschreven. U kunt deze brochure 'solliciteren en gezondheid' (tegen betaling) aanvragen via www.weldergroep.nl.

Een eigen bedrijf starten

Ook met een reumatische aandoening, kunt een eigen bedrijf beginnen. Als u een uitkering heeft, kan het UWV u hierbij helpen.

Als u een bedrijf wilt beginnen, bereid u dan goed voor. Via www.weldergroep.nl kunt u (tegen betaling) een brochure aanvragen over starten als ondernemer met een 'arbeidshandicap'. Informeer ook bij de Kamer van Koophandel.

Sociale Werkvoorziening

Als u door uw aandoening niet in staat bent om in een 'regulier' bedrijf aan de slag te gaan, kunt u misschien wel bij een Sociale werkvoorziening aan het werk. U heeft hiervoor wel een indicatie nodig van het UWV.

Vrijwilligerswerk

Als u (tijdelijk) niet kunt werken, is vrijwilligerswerk een manier om extra werkervaring op te doen en nieuwe mensen te leren kennen.

Als u een uitkering krijgt, mag u meestal gewoon vrijwilligerswerk doen, mits dit het vinden van een betaalde baan niet in de weg staat.

Sollicitatieplicht In de meeste gevallen houdt u wel een sollicitatieplicht en als u een betaalde baan krijgt aangeboden dan moet u die accepteren. Ook als dat betekent dat u uw vrijwilligerswerk ervoor moet opgeven.

U bent verplicht aan het UWV te melden dat u vrijwilligerswerk doet. Meer informatie over de voorwaarden van vrijwilligerswerk bij een uitkering vindt u op www.uwv.nl.

Vrijwilligerscentrale Als u vrijwilligerswerk wilt doen, kunt u voor vacatures terecht bij de vrijwilligerscentrale. Kijk op internet voor de contactgegevens van de vrijwilligerscentrale bij u in de buurt.

Meer informatie

Relevante adressen

Als u nog vragen heeft of meer wilt weten over werken met reuma, kunt u terecht bij:

Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64

Website: www.reumafonds.nl

Reumalijn U kunt bij de Reumalijn al uw vragen stellen.

Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur.

Welder (werk, gezondheid)

Telefoon: 0900 4800 300

Website: www.weldergoep.nl

UWV

Telefoon: 0900 92 94

Website: www.uwv.nl

Website: www.werk.nl voor vacatures

Landelijke Vereniging van Arbeidsongeschikten (LVA)

Telefoon: 045 569 19 94

Website: www.lva-nederland.nl

Stimulansz (Sociale Zekerheid)

Telefoon: 030 2982800

Website: www.stimulansz.nl

Juridisch Loket

Telefoon: 0900 8020

Website: www.juridischloket.nl

Arboportaal (Arbo zaken)

Telefoon: 1400 of 070 3334444

Website: www.arboportaal.nl

Blik op werk (Re-integratie en Arbo zaken)

Telefoon: 0900 2545679

Website: www.blikopwerk.nl

Rijksoverheid

Telefoon: 1400

Website: www.rijksoverheid.nl

Mezzo (Mantelzorg en vrijwilligerswerk)

Telefoon: 030 6592222

Website: www.mezzo.nl

Kamer van Koophandel

Website: www.kvk.nl

Help mee

Het Reumafonds is er voor mensen met reuma. Wij vinden het belangrijk om goede voorlichting te geven. Dit voorlichtingsmateriaal is mogelijk gemaakt door mensen die het Reumafonds een warm hart toedragen. Wij krijgen geen subsidie van de overheid. Wilt u ook helpen in de strijd tegen reuma? Alle giften, groot en klein, zijn welkom. Bankrekening NL 86 RABO 0123040000, Reumafonds Amsterdam.

Colofon Werk, januari 2014

Coördinatie Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

Tekst De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

Productiebegeleiding pure | brand productions

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2014 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen of downloaden op www.reumafonds.nl/patienten. U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

Meer informatie

Reumafonds

Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64
f 020 589 64 44

info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

Reumalijn

Voor al uw vragen over reuma
t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag
t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

info@reumalijn.nl