

ZIEK & ZZZP'ER: DIT KUN JE ZELF DOEN

12 HANDIGE TIPS!

Ik wil preventief iets doen om gezondheidsproblemen te voorkomen



- Check de website www.arboportaal.nl voor richtlijnen en advies over gezond en veilig werken.
- Check de website van de branchevereniging voor beroeps- of sectorspecifieke adviezen.
- Ga op preventief adviesconsult bij een bedrijfsarts. Een bedrijfsarts is medisch specialist op het gebied van arbeid en gezondheid, of naar een arbeidsdeskundige, een arbeidsdeskundige is deskundig op het gebied van werk dat past bij je belastbaarheid.
 - Een bedrijfsarts kun je vinden door contact op te nemen met één van de arbodiensten en te vragen naar een bedrijfsarts of met een organisatie voor zelfstandige bedrijfsartsen zoals: www.bedrijfsartsengenootschap.nl of www.verenigingzfb.nl
 - Je hebt geen verwijzing nodig.
 - De kosten betaal je zelf.
- Check of je zorgverzekeraar algemene preventieve diensten aanbiedt op het gebied van leefstijl en vitaliteit.

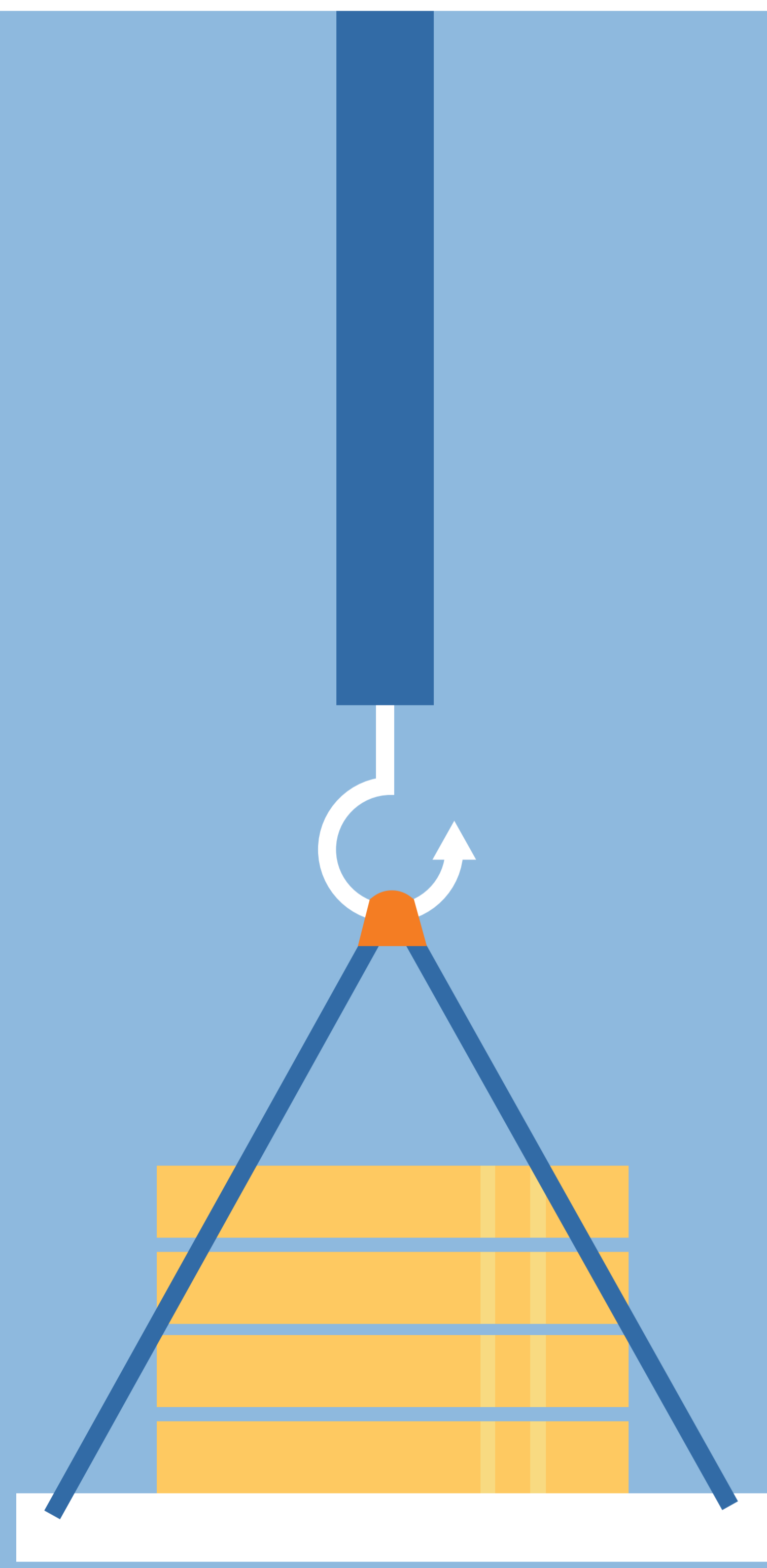
Ik heb (werkgerelateerde) klachten

- Ga naar een bedrijfsarts. Een bedrijfsarts is medisch specialist op het gebied van arbeid en gezondheid. Of naar een arbeidsdeskundige, een arbeidsdeskundige is deskundig op het gebied van werk dat past bij je belastbaarheid.
 - Een bedrijfsarts kun je vinden door contact op te nemen met één van de arbodiensten en te vragen naar een bedrijfsarts of met een organisatie voor zelfstandige bedrijfsartsen zoals www.bedrijfsartsengenootschap.nl of <https://verenigingzfb.nl/>
 - Je hebt geen verwijzing nodig.
- Ga naar de huisarts en geef aan wat je klachten zijn en wat voor werk je doet.
 - De huisarts kan helpen om te bepalen of er een relatie is tussen je werk en je klachten.
 - Bezoek wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
 - De huisarts is een algemeen medisch specialist.
- Ga naar een therapeut waar je geen verwijzing van de huisarts voor nodig hebt zoals een fysiotherapeut of manueel therapeut en geef aan wat je klachten zijn en wat voor werk je doet.
 - De kosten betaal je volledig zelf tenzij je aanvullend verzekerd bent. Dan worden de kosten (gedeeltelijk) vergoed. Controleer van tevoren de voorwaarden van je aanvullende zorgverzekering.



Ik wil mijn inkomen verzekeren tegen ziekte

- Je kunt je - als je start als zelfstandige vanuit loondienst of uitkering - vrijwillig verzekeren voor de Ziektewet (UWV).
 - Je moet je binnen 13 weken nadat de verplichte werknemersverzekering voor ziekte via uw werk of uitkering is gestopt aanmelden. Er gelden geen toelatingseisen qua leeftijd en gezondheid.
 - Je inkomen is tot een periode van 2 jaar verzekerd.
 - Je betaalt premie en hebt re-integratieverplichtingen wanneer je ziek wordt.
- Je kunt het risico op ziekte delen met andere ondernemers via een schenkring of crowdsurance.
 - Je betaalt maandelijkse inleg.
 - Je inkomen is meestal tot een periode van 2 jaar verzekerd.



Ik wil mijn inkomen verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid

- Je kunt je - als je start als zelfstandige vanuit loondienst of uitkering - vrijwillig verzekeren voor de WIA (UWV).
 - Je moet je binnen 13 weken nadat de verplichte werknemersverzekering voor arbeidsongeschiktheid via uw werk of uitkering is gestopt aanmelden.
 - Er gelden geen toelatingseisen qua leeftijd en gezondheid.
 - Je betaalt premie.
 - Je hebt re-integratieverplichtingen wanneer je gedeeltelijk arbeidsongeschikt wordt.
 - Er is 2 jaar wachttijd voordat er wordt uitgekeerd.
- Je kunt je particulier verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid.
 - Er zijn doorgaans toelatingseisen betreft leeftijd, beroep en gezondheidsrisico's.
 - Je betaalt premie.
 - Je kiest zelf de wachttijd voordat er wordt uitgekeerd.
 - Je verzekert je beroep.
- Je kunt je particulier verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid met een vangnetverzekering als je op medische gronden bent afgewezen voor een reguliere arbeidsongeschiktheidsverzekering.
 - Als je op medische gronden bent afgewezen voor een reguliere AOV kun je je opnieuw aanmelden bij dezelfde verzekeraar voor een vangnetverzekering.
 - Je betaalt premie.
 - Er is 12 maanden wachttijd.
 - Je bent voor maximaal 70% van het minimumloon verzekerd.

