

**Wil je meer weten over werken met een chronische ziekte?
Hieronder een praktisch overzicht met nuttige tips en waar
je meer informatie kunt vinden.**

Maak er werk van!

Wat	Van wie	Welke website
Heb je vragen over werken met een chronische ziekte, de impact hiervan of over de behandeling? Of wil je dit aan anderen uitleggen?	Patiëntenfederatie Nederland	https://www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte
Wil je weten over wat je kunt doen als je wilt werken met een chronische ziekte? Zie de checklisten van Fit for Work	Fit for Work	https://www.fitforworknederland.nl/wp-content/uploads/2019/04/Checklisten_FitforWork_2019.pdf
Wil je je werkgever of collega's informeren over wat de impact van je ziekte is en wat dit betekent voor jou op het werk?	Fit for Work	https://fitforworknederland.nl/werkgevers/
Wil je weten wat een bedrijfsarts, verzekeringsarts of andere deskundige op het gebied van arbeid doet en je voorbereiden op het gesprek?	Patiëntenfederatie Nederland	https://kennisbank.patiëntenfederatie.nl/app/answers/list/thema/wie-doet-wat-voor-mij/p/535
Heb je vragen over hoe je kunt blijven werken met een chronische ziekte en waar je rekening mee moet houden als het niet goed meer lukt. Wil je hierover informatie of ervaringen uitwisselen?	Blik op werk en Patiëntenfederatie Nederland	www.werkhoehetzit.nl/forum www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte
Heb je vragen over hoe je fit kunt blijven of hoe je met beperkingen toch kunt blijven werken?	Centrum voor werk en gezondheid	https://werkenchronisch-ziek.nl/werknemersinfo/
Heb je geen werkgever (meer)? Heb je een tijdelijk contract, ben je uitzendkracht of ben je ZZP'er?	NVN	www.uvw.nl



**Een chronische ziekte.
Blijven werken, hoe doe ik dat?**

*BAAN staat voor zorg gericht op het Bevorderen van Arbeidsparticipatie van mensen met een chronische ziekte.
De tekst in deze brochure is samengesteld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en de Patiëntenfederatie Nederland.*

Blijven werken, hoe doe ik dat?

Die vraag hebben mensen met chronische ziekte vaak. Jij misschien ook? En het maakt niet uit of je net de diagnose te horen hebt gekregen of al een langdurige behandeling achter de rug hebt. Het is een belangrijke vraag die we niet algemeen kunnen beantwoorden. Of jij kunt blijven werken is een belangrijke vraag die afhangt van jouw situatie zoals het werk dat je doet en de klachten die je ervaart. We geven je graag een aantal tips waar je op moet letten en we vertellen wat het UMCG voor je kan doen.

1. Leer jezelf en je ziekte kennen

Een chronische ziekte is niet zomaar iets. Het heeft allerlei gevolgen, zowel lichamelijk als geestelijk. Je kunt denken aan verlies van spierkracht, concentratieproblemen, moeheid. Vaak is het zo dat dit per persoon verschilt. Daarom is het goed om bij jezelf na te gaan waar jij wel of geen last van hebt. Wees daarover eerlijk, ook al is dat soms moeilijk. Zorg dat je dat met iemand uit je omgeving kan bespreken. Geef aan wat je merkt van je ziekte, van de behandeling die je ondergaat of hebt ondergaan of de medicijnen die je misschien gebruikt. Om een idee te krijgen van de klachten waar je het meeste last van hebt, is het handig een dagboek bij te houden.

2. Wel of niet blijven werken: wat wil ik en wat kan ik

Een chronische ziekte heeft vrijwel altijd een serieuze impact op je leven. Ga bij jezelf na wat je nog allemaal wel kan doen en wat je verwachtingen zijn. Wat voor werk heb je? Kan je dat blijven doen? Zou je dat willen? Als je energie minder wordt, wat wil je dan het liefst? Kan je werk worden aangepast? Minder uren werken of je werk anders plannen? Kun je ander werk doen? Overleg dit met je bedrijfsarts en met je werkgever. Soms gaat het met periodes beter en voel je je weer energiever. Soms gaat het langzaam minder. Wil je zo veel mogelijk werken of juist minder omdat het anders ten koste gaat van andere dingen in het leven die je ook belangrijk vindt? Realiseer je dat het tijd kost om (opnieuw) de juiste balans te vinden tussen werk en privé.



3. Blijf vooral actief

Toegegeven, het zal niet altijd makkelijk zijn om actief te blijven. Maar het is belangrijk je conditie op peil te houden. En dan hebben we het over bewegen, maar ook over het actief contact houden met mensen die voor jou belangrijk zijn. Zoek daarin vooral je eigen weg. Hou je van wandelen? Blijf dat doen. Hou je van kaarten? Blijf dat doen. Ga ook nieuwe activiteiten ondernemen. Wil je een taal leren? Gewoon proberen, het is goed voor je brein. Wil je leren handwerken? Gewoon proberen, het is goed voor je motoriek. Al deze bezigheden in je vrije tijd helpen je uiteindelijk om zo fit mogelijk te blijven. En dat helpt om aan het werk te kunnen blijven.

4. Neem zelf het initiatief, juist op het werk

Een chronische ziekte en werk: een lastige combinatie maar geen onmogelijke. Veel mensen met een chronische ziekte kunnen blijven werken. Blijven werken zorgt zelfs in de meeste gevallen voor een betere gezondheid. Het vraagt soms wel aanpassingen van jou en je werkgever, flexibiliteit, omgaan met teleurstellingen en soms zijn er ook conflicten met een werkgever. Om met dat laatste te beginnen: conflicten zijn niet altijd te vermijden, maar dat gebeurt niet zo vaak. Waarschijnlijker is het dat je samen met je werkgever – en je collega's – een oplossing zoekt. Je kansen op passend werk zijn groter als je zelf het initiatief neemt. En daar sta je niet alleen voor, het UMCG wil je daar actief bij ondersteunen!

Vragen over werk? Vertel het je behandelaar, of mail: BAAN@umcg.nl. We helpen je graag verder!

Zorgverleners UMCG