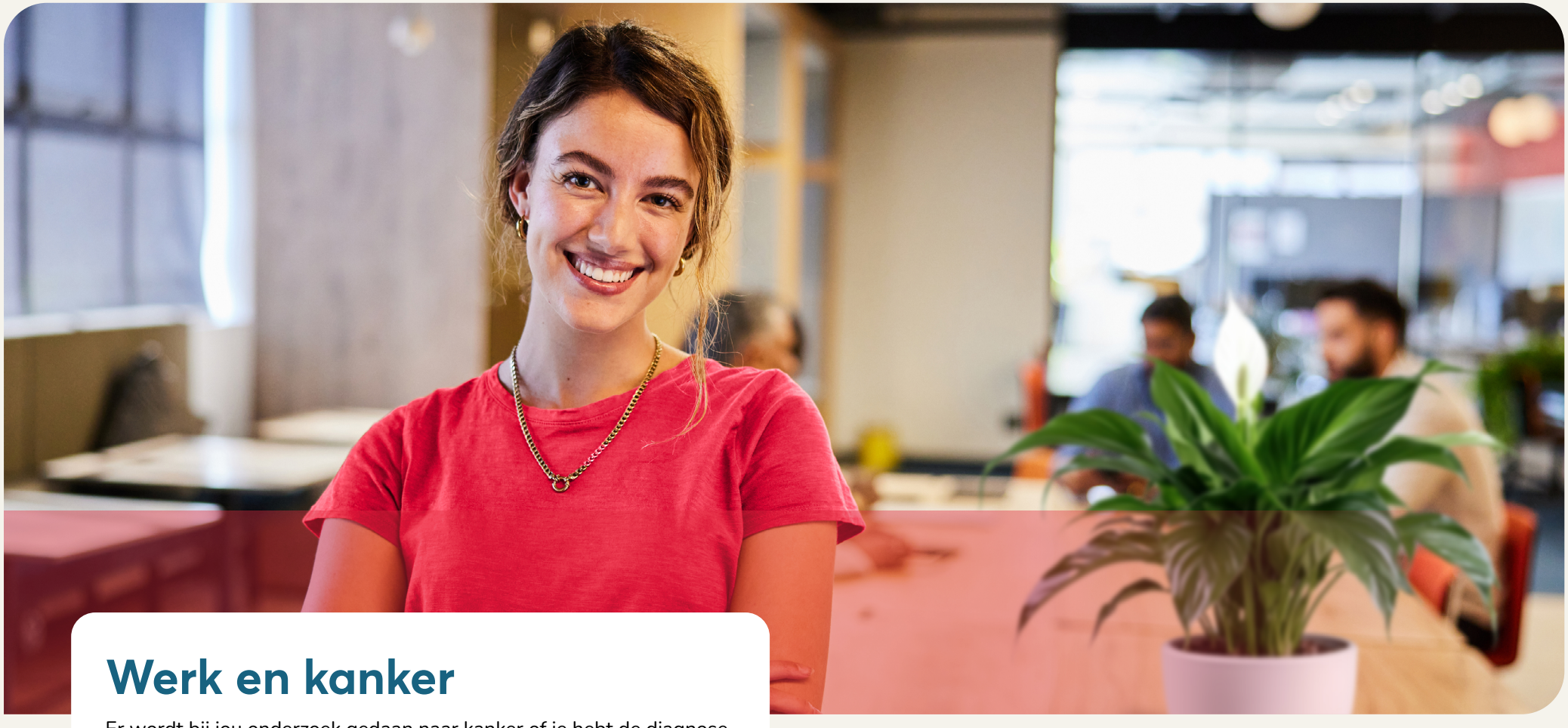


Werk en kanker

Er wordt bij jou onderzoek gedaan naar kanker of je hebt de diagnose gekregen. In deze flyer leggen we uit hoe we je in de komende periode kunnen ondersteunen.

mkbasics arbo unie

Werk en kanker

Een kankerdiagnose kan vaak ingrijpend en onwerkelijk aanvoelen. Je bent waarschijnlijk overvallen door het nieuws en de rol die de ziekte op dit moment in je leven speelt. Werk en werkhervatting staan dan vaak niet bovenaan je gedachten. In deze moeilijke en onzekere periode is het belangrijk om goede begeleiding en steun te krijgen, ook vanuit je werk. Je hebt zowel hulp nodig bij het verwerken van emoties als praktische informatie.

Wat kun je verwachten van Arbo Unie?

Arbo Unie biedt begeleiding aan medewerkers met kanker om hen te ondersteunen bij de gevolgen van de ziekte voor hun werk en bij de re-integratie. We richten ons op het ondersteunen van zowel jou als je werkgever tijdens dit traject.

Ons doel is om je te helpen een succesvolle en duurzame terugkeer naar je werk te realiseren, als dat mogelijk is. We begrijpen de impact van je behandeling op je werk en kunnen je helpen om de (on)mogelijkheden te vertalen. Je kunt bij ons terecht met al je vragen.

Wat kun je zelf doen?

We willen je helpen de regie over je eigen leven te behouden tijdens het hele traject. Hierdoor kun je beter meebeslissen over je behandeling, herstel en terugkeer naar je werk.

Hierbij een aantal belangrijke tips:

- Blijf lichamelijk actief om de behandeling beter te doorstaan en vermoeidheid te verminderen.
- Houd contact met je werk om op de hoogte te blijven en verbonden te blijven met je collega's.
- Vraag om hulp van je omgeving wanneer je dat nodig hebt.

Wij leggen de verbinding tussen jou, je behandelaar en je werk. Het is belangrijk dat we zowel jou als je werkgever goed leren kennen. Daarom zal ons gezondheidsteam regelmatig contact met je opnemen. Afhankelijk van je behandeling kan dit telefonisch, via beeldbellen, of bij voorkeur tijdens een fysiek spreekuur. Mocht je afspraak bij Arbo Unie samenvallen met een afspraak in het ziekenhuis, kun je deze verzetten naar een ander moment via onze binnendienst.



Werkkracht bij kanker

Poortwachter	Ziektefasen Werkkracht bij kanker	Wist je dat...
Ziekmelding • Datum ziekmelding • Probleemanalyse bedrijfsarts • Ontslagbescherming	**Diagnose** • Ziekmelding voor of na diagnose. • Begeleiding van de arbodienst vanaf de ziekmelding. • Effectief communiceren over ziekte en gezondheid complex voor medewerker en werkgever.	Afspraken over contact tussen werkgever en medewerker helpen om werk als thema bespreekbaar te houden.
Eerste jaar ziek • Tot 100% loondoorbetaling • Plan van aanpak re-integratie • Re-integratie bij eigen werkgever (1e spoor)	**Behandelingen** • Behandelingen nemen veel tijd in beslag. Er is vaak impact op de werkkracht. • Werken kan en mag. Altijd naar vermogen. • Blijven bewegen en tijdige inzet van deskundige ondersteuning in deze fase is belangrijk om de behandeling zo goed mogelijk te doorstaan.	Veel leidinggevenden hebben ondanks alle goede bedoelingen moeite de balans tussen zorgzaam en zakelijk te vinden en houden daarom afstand.
Tweede jaar ziek • 70% loondoorbetaling • Re-integratie bij eigen werkgever (1e spoor) • Bij structurele beperking re-integratie bij andere werkgever (2e spoor)	**Revalidatie en re-integratie** • Langetermijngevolgen als vermoeidheid, cognitieve belemmeringen, wisselende belastbaarheid worden merkbaar. • Balans tussen werk, privé en herstel moet worden gevonden en steeds bijgesteld. • Re-integreren is hard werken en lang volhouden. • Afwachten helpt niet: deskundige ondersteuning voor medewerker en werkgever vergroot de kans op succes in re-integratie en brengt kennis, kunde en ruggesteun.	Ook in het 2e ziektejaar geeft 1e spoor re-integratie de beste kansen op succes.
WIA-beoordeling (na 2 jaar ziekte) • Bij onvoldoende re-integratie • UWV beoordeelt recht op een arbeidsongeschiktheidsuitkering	**Bestendiging en duurzaamheid** • Ups en downs horen erbij. • Controles in het ziekenhuis zijn belastend en kunnen functioneren tijdelijk beïnvloeden. • Effectief communiceren over ziekte en gezondheid kunnen complex zijn voor medewerker en werkgever, juist bij kanker.	Kanker betekent niet een leven lang arbeidsongeschikt. Het betekent wel hier blijvend over in gesprek zijn met elkaar.

De eerste afspraak

Je eerste afspraak is met de verpleegkundige en duurt 60 minuten. Als je dat prettig vindt, mag je je partner of een bekende meenemen. De verpleegkundige is je vaste aanspreekpunt voor al je vragen.

Tijdens dit eerste gesprek bespreken we de informatie die je uit het ziekenhuis hebt gekregen en hoe deze bij je is aangekomen. We denken mee over de vervolgstappen voor je werk, zoals hoe je contact houdt met je werk en wat je deelt over je ziekte en met wie.

We bespreken de rollen en verantwoordelijkheden van jou, je werkgever en Arbo Unie in dit traject, evenals de Wet verbetering poortwachter. Ook bekijken we welke ondersteuning je mogelijk nodig hebt, bijvoorbeeld van een bedrijfsmaatschappelijk werker, psycholoog of fysiotherapeut.

Vervolg van het traject

Na je eerste gesprek kunnen wij je werkgever beter adviseren over de komende periode. Je ontvangt van ons een uitnodiging om een digitale vragenlijst, de LAST meter, in te vullen. Deze vragenlijst vul je elke 3 maanden in, zodat we inzicht krijgen in de problemen die je mogelijk ervaart. Dit helpt ons om je tijdig en passend te ondersteunen. De uitkomsten van de LAST meter bespreken we met je tijdens de tweede afspraak bij de bedrijfsarts.

Belangrijk voor jouw werkgever

Het is belangrijk dat je werkgever en collega's weten wat je nodig hebt bij je terugkeer naar werk. Dit helpt hen om je terugkeer goed te begeleiden en de juiste verwachtingen te hebben. Begrip, belangstelling en steun zijn hierbij cruciaal. Bedenk van tevoren wat je wilt delen op je werk en met wie. Wij zullen je werkgever helpen door vragen te beantwoorden binnen de regels van de privacywet.

Tips en informatie

- Kanker.nl
- KWF: Leven met kanker
- De oncologiefysiotherapeut
- De Nederlandse Federatie van Kankerpatiënten-organisaties
- Kanker.be/patientenhulp
- Kenniscentrum Werk en kanker
- Thuisarts.nl/kanker-en-werk
- NFK: Kanker en werk
- Wandelen na ziekte
- Wandeltraining.nl
- Lotgenoten zoeken via Verwijsgidskanker.nl

Over mkbasics

Mkbasics is jouw arbodienst voor grip op verzuim. Met persoonlijke, deskundige en praktische begeleiding werken we samen aan gezonde en inzetbare medewerkers en een vitale organisatie. Als onderdeel van Arbo Unie hebben we brede expertise op het gebied van arbeid en gezondheid in huis. Daarbij nemen we onze maatschappelijke verantwoordelijkheid vanuit drie pijlers:



Mens: We dragen bij aan gezonde, vitale en inzetbare mensen.



Millieu: We gaan bewust om met onze impact op het millieu en werken aan het verkleinen van onze CO_2-footprint.



Maatschappij: We dragen actief bij aan het welzijn en de ontwikkeling van de samenleving.



Meer weten?

(085) 2731000
info@mkbasics.nl
www.mkbasics.nl

Mkbasics
Max Euwelaan 72-74
3062 MA Rotterdam

mkbasics arbo unie