CROHN & COLITIS NL

De 5 belangrijkste tips voor werken met IBD

Checklist voor werknemers

Je hebt de diagnose ziekte van Crohn of colitis ulcerosa gekregen en je vraagt je af wat dat betekent voor je toekomst. En voor je werk?

Als je werkt, wil je dat het liefst blijven doen. Werk geeft voldoening, plezier en je draait mee in de maatschappij. En niet onbelangrijk: je ontvangt salaris.

Met een chronische ziekte kun je vast wat extra tips en handvatten gebruiken om je werk goed te (blijven) doen.

DE 5 BELANGRIJKSTE TIPS EN HANDVATTEN:

1 Wees 'functioneel' open over je ziekte

- Jij bepaalt wie je wel en niet wilt informeren over je ziekte.
- Wettelijk gezien hoef je niet te vertellen dat je een ziekte hebt. Uit de praktijk en uit onderzoek blijkt dat openheid over je ziekte bijdraagt aan het kunnen blijven werken. Als het relevant is voor je werk, dan is het advies: wees er open over.
- Zet niet in je sollicitatiebrief dat je een chronische darmziekte hebt. Tijdens een sollicitatiegesprek vertel je het alleen als het relevant is voor je werk.
- Collega's die weten dat je ziekt bent, zijn meer betrokken bij je welzijn en tonen vaak meer begrip wanneer het minder met je gaat. Benoem vooral wat je wel kunt.

2 Wees realistisch in wat je wel en niet kan

- Wees alert op overbelasting. Geef aan wanneer je teveel van jezelf hebt gevraagd. Zorg voor voldoende rust(momenten). Ga niet over je grenzen, zodat je 's avonds geen energie meer hebt om bijvoorbeeld te sporten.
- Maak duidelijke afspraken met je leidinggevende over wat je wel en niet aan kan. Kijk samen naar mogelijkheden zoals thuiswerken, flexibele werktijden enzovoort.
- Maak duidelijke afspraken met je leidinggevende over de tijd die nodig is om een arts te bezoeken of voor behandelingen in het ziekenhuis, vooral als dit niet in de CAO of arbeidsvoorwaarden staat.
- Bespreek met je MDL-arts de gevolgen van je ziekte en behandeling voor het werk. Samen bepalen jullie met welke behandeling jij het beste kan werken.

3 Blijf in contact na een ziekmelding

- Als je niet kunt werken, blijf dan wel in contact met je werk. Bespreek met je leidinggevende hoe je collega's worden geïnformeerd en eventueel mensen buiten de organisatie. Doe je dit zelf of doet je leidinggevende dat? Kies wat voor jou goed voelt en bij jou past.
- Vertel jouw eigen verhaal in een gesprek met een bedrijfs- of verzekeringsarts. Doe je niet beter voor dan je je voelt. De arts wil weten hoe de balans in je leven is.

4 Zorg samen voor een goed re-integratie stappenplan

- Maak samen met je leidinggevende een duidelijk re-integratieplan en bespreek hoe je je collega's hierover informeert. Betrek ook de bedrijfsarts hierbij.
- Geef duidelijk aan uit welke stappen je behandeling bestaat. Misschien zijn sommige zaken nog niet duidelijk, bijvoorbeeld een eventuele operatie. Geef bij je leidinggevende aan wat je wel en wat je niet weet.
- Je kan toestemming geven aan je bedrijfsarts om contact op te nemen met je MDL-arts om de mogelijke gevolgen van je ziekte en je behandeling voor het werk te bespreken. Dit kan bij de bedrijfsarts onduidelijkheden over jouw ziekte en behandeling wegnemen.

5 Weet wat jouw rechten en plichten zijn

- Misschien heb je nog allerlei vragen, bijvoorbeeld over uitkeringen, ziektewet etc. Of je hebt behoefte aan begeleiding. Het UWV, Crohn & Colitis NL en Centrum voor Chronisch Ziek en Werk kunnen je verder helpen.

Er is een groep mensen die de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa in zo'n ernstige vorm en mate hebben dat ze wel willen, maar niet kunnen werken.

IBD: Inflammatory Bowel Disease (IBD), in het Nederlands: inflammatoire (ontstekingsachtige) darmziekten, is de meest gebruikte benaming voor chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal, zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

www.crohn-colitis.nl
info@crohn-colitis.nl
www.centrumchronischziekenwerk.nl
www.uwv.nl/particulieren