

Werk en IBD



**CROHN &
COLITIS NL**

Met elkaar sterker

www.crohn-colitis.nl

A woman with short dark hair and glasses is smiling. She is wearing a light blue button-down shirt over a dark top, a patterned scarf, and blue jeans. She has a dark backpack on her back and is standing in a doorway with a green frame. A red circular graphic is overlaid on the bottom left of the image.

**‘Ik ben vanwege
mijn Crohn een
dag minder gaan
werken’**

Inhoud

1 Inleiding	4
2 Ik heb IBD, wat betekent dit voor mijn werk?	5
3 Ik ben ziek geworden. Met welke wet- en regelgeving krijg ik te maken?	9
3.1 Ziek en in loondienst – de Wet verbetering Poortwachter (WvP)	9
3.2 Ziek en geen vast dienstverband – de Ziektewet	15
3.3 De WIA-uitkering (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen)	16
3.4 Ziek als zelfstandig ondernemer	17
3.5 De Participatiewet	18
4. Gesprekshulp voor het gesprek met de bedrijfs- of verzekeringsarts.	19

1. Inleiding

Als je de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of microscopische colitis hebt, brengt dat uitdagingen met zich mee. Je hebt misschien te maken met vermoeidheid, onbegrip van andere mensen, of je bent regelmatig ziek. Dat kan problemen geven met werk. Dan is werken niet altijd vanzelfsprekend. Gelukkig kan een groot deel van de mensen met IBD* prima werken en zijn zij tevreden over hun werk. Werken geeft structuur, zingeving, sociale contacten en afleiding, waardoor je minder met je ziekte bezig bent. Toch is werken niet voor iedereen vanzelfsprekend en lopen veel mensen tegen belemmeringen aan.

Als je werkt, wil je dit natuurlijk blijven doen. Wat heb je hiervoor nodig en bij wie kun je terecht voor vragen?

In deze brochure
kun je voor meer
informatie op de
QR-codes klikken

Deze brochure

In deze brochure vind je veel informatie en tips over werk en IBD, zoals:

- Waar kun je tegenaan lopen als je werkt en IBD hebt?
- Wet- en regelgeving, rechten en plichten, waarmee je te maken kunt krijgen
- Wat bespreek je wel en niet met je leidinggevende, collega's en bedrijfsarts?
- Wat kun je met je zorgverlener bespreken als het over werk gaat?

*IBD is de afkorting van Inflammatory Bowel Disease, de Engelse verzamelnaam voor chronische darmontstekingsziekten zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

2. Ik heb IBD, wat betekent dit voor mijn werk?

Als je IBD hebt, kun je tegen belemmeringen aanlopen. Denk hierbij aan vermoeidheid, concentratieproblemen, pijn en stress. Hierdoor lukt het niet altijd om je werk volledig te kunnen doen. Ook vaak naar de wc moeten gaan kan lastig zijn, zowel bij thuiswerken als op het werk. Dat laatste kan vervelend zijn door onvoldoende toiletvoorzieningen, onvoldoende privacy, schaamtegevoel en onbegrip bij collega's of leidinggevenden.

Eén op de vijf mensen met IBD is te ziek om te werken en hierdoor tijdelijk of blijvend geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt. Ook werken IBD'ers vaker parttime. Omdat de meeste mensen IBD al op jonge leeftijd krijgen, kan dit een grote impact hebben op hun werkzame leven.

We hebben de meest voorkomende vragen voor je op een rij gezet.

Moet ik tijdens een sollicitatiegesprek vertellen dat ik IBD heb?

Je bent alleen wettelijk verplicht om te melden dat je een ziekte hebt, indien je ziekte gevolgen kan hebben voor het uitvoeren van je functie. En dat je had kunnen weten of begrijpen dat dit van belang is voor je werkzaamheden. Een werkgever mag in ieder geval tijdens een sollicitatiegesprek geen vragen stellen over gezondheid of ziekteverzuim bij een vorige werkgever. Wel mogen ze vragen of je geschikt bent voor de functie. Toch kan openheid verstandig zijn. Eerlijkheid geeft vertrouwen en daarnaast kun je zo makkelijker in gesprek gaan over wat jij nodig hebt om zo goed mogelijk aan het werk te gaan en te blijven.

Praten over werk met jouw zorgverlener

De gesprekskaart voor in de spreekkamer is een handig hulpmiddel om samen met je zorgverlener het gesprek te voeren over werk en jouw IBD-behandeling.



Tips om zo goed mogelijk te kunnen werken

- Focus op wat je wel kunt en wat je nodig hebt om je werk zo goed mogelijk te kunnen blijven doen.
- Maak een overzicht van hoe je werk eruit ziet en wat de ideale situatie zou zijn. Schrijf bijvoorbeeld op wat een goede starttijd is, een gewenste urenverdeling over de dag/week, wat haalbare werktijden zijn en bijvoorbeeld of er aanpassingen nodig zijn in het werk (denk aan toiletvoorzieningen).
Bespreek dit met je werkgever, mogelijk is niet alles haalbaar maar het helpt wel in het duidelijk maken wat voor jou werkt en waar mogelijke oplossingen liggen.
- Bespreek met je werkgever wat nodig is in het kader van ziekenhuisbezoek.

Wat vertel ik op het werk?

Wettelijk gezien hoef je niet te vertellen dat je een ziekte hebt. Uit de praktijk en uit onderzoek blijkt dat openheid over je ziekte wel vaak bijdraagt aan het kunnen blijven werken. Als het relevant is voor je werk, dan is het advies: wees er open over.

- Collega's die weten dat je ziek bent, zijn meer betrokken bij je welzijn en tonen vaak meer begrip wanneer het minder met je gaat.
- Geef je werkgever en collega's eventueel informatie over je ziekte zodat ze zich kunnen inlezen. Scan de QR-codes voor de checklists met handige tips voor werkgevers en werknemers.
- De keuzetool kan je helpen om te bepalen wat je wel en niet vertelt.

Werkgevers



Werknemers



Keuzetool



Wat moet ik doen als er geen wc in de buurt van mijn werkplek is?

Probeer voor jezelf te beschrijven wat het probleem is en wat je nodig hebt om dit probleem op te lossen. Zijn er bijvoorbeeld onvoldoende wc's aanwezig of zijn ze te ver weg? Heb je onvoldoende mogelijkheden om pauze te nemen en naar de wc te gaan? Bespreek dit met je werkgever en bedenk mogelijke oplossingen:

- een andere werkplek dichterbij de wc;
- vaker een kleine pauze nemen;
- als je vaak onderweg bent, is een toiletpas handig en kun je gebruik maken van de app "HogeNood" om een openbare wc in de buurt te vinden;
- of misschien kan je vaker thuiswerken.

Je werkgever moet in ieder geval zorgdragen voor voldoende wc's met wastafels dichtbij.

Kan ik naar het ziekenhuis tijdens werktijd?

Wat de regels zijn voor een behandeling of artsbezoek tijdens werktijd is afhankelijk van je werksituatie, het personeelsbeleid en de gemaakte CAO-afspraken. Het is dus belangrijk om je CAO en het personeelsbeleid na te kijken.

Volgens de 'Wet arbeid en zorg' heb je recht op calamiteiten- of kort zorgverlof bij artsbezoek of behandeling indien het spoedeisend is, onvoorzien of indien het redelijkerwijs niet buiten werktijd te plannen is.

- Werk je fulltime, dan kun je een behandeling vaak alleen onder werktijd plannen. Dan zou je recht moeten hebben op kortdurend verzuimverlof.
- Als je parttime werkt, mag je werkgever verwachten dat je een behandeling zoveel als mogelijk buiten werktijd plant of dat je gemiste uren inhaalt.

Als het voor jouw situatie niet duidelijk is, bespreek met je werkgever wat de mogelijkheden zijn om hier samen een oplossing voor te vinden.

Mijn werkgever spoort me aan om minder te gaan werken, mogen ze dit van mij verwachten?

Je werkgever mag dit niet zomaar van je vragen. Het lijkt soms een goede oplossing, maar het is niet verstandig om je uren zomaar aan te passen als je door ziekte minder uren kan werken. Je levert daardoor namelijk in op je inkomen, terwijl je misschien vanwege je ziekte recht hebt op een (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheidsuitkering. Laat je daarom hierover eerst informeren door bijvoorbeeld een bedrijfsarts, het UWV of een jurist.

Bij wie kan ik terecht met vragen over werk?

- **De bedrijfsarts:** ben je in loondienst bij een werkgever, dan kun je altijd terecht bij de bedrijfsarts voor advies over werk in relatie tot je ziekte. Dit kan ook preventief. En zonder dat je werkgever hiervan op de hoogte is.
- **Het UWV:** je kunt het UWV benaderen als je vragen hebt over werk, arbeidsvermogen of mogelijke ondersteuning.
- **De gemeente:** je kunt ook bij jouw eigen gemeente terecht met vragen over werk, inkomen en mogelijke ondersteuning.
- **Crohn & Colitis NL:** je kunt bij de patiëntenorganisatie bellen met de ervaringsdeskundigenlijn. Ook kunnen andere mensen met IBD je vragen beantwoorden in de besloten Facebookgroep, bij (online) gespreksgroepen of tijdens bijeenkomsten.
- **Centrum Chronisch Ziek & Werk:** De ervaringsdeskundigen van deze organisatie geven advies over werk, re-integratie, loopbaancoaching en het omgaan met je ziekte.
- **Patiëntenfederatie Nederland:** biedt hulp aan patiënten op zeer diverse onderwerpen, waaronder werk.



3. Ik ben ziek geworden. Met welke wet- en regelgeving krijg ik te maken?

Terwijl je op het moment van ziek zijn misschien vooral bezig bent met je klachten en de behandeling, kan het zijn dat er rondom werk en inkomen een heleboel op je afkomt. Afhankelijk van je situatie kan het zijn dat je met een werkgever te maken hebt die van alles van je verwacht of heb je als zzp'er mogelijk ineens geen inkomen meer.

Met welke wet- en regelgeving je te maken hebt hangt af van je situatie:

- Bij een vast dienstverband: Wet Verbetering Poortwachter. (3.1)
- Bij een tijdelijk dienstverband of als je oproep- of invalkracht bent: mogelijk eerst de Wet Verbetering Poortwachter, en bij beëindiging van je dienstverband mogelijk de Ziektewet. (3.2)
- Ontvang je WW-uitkering of ben je uitzendkracht dan geldt mogelijk ook de Ziektewet. (3.2)
- Aan het einde van de wet Verbetering Poortwachter en het einde van een periode Ziektewet volgt de WIA-beoordeling. De WIA staat voor de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen. (3.3)
- Als zzp'er ben je tijdens ziekte zelf verantwoordelijk voor je inkomen. Je kunt je hiervoor wel verzekeren. (3.4)
- Verder kun je nog te maken krijgen met de Participatiewet met onder andere de Wajong (3.5)

Hierna vind je per situatie een overzicht van de belangrijkste onderdelen uit de wet- en regelgeving. Let op, hierin staan niet alle regels volledig uitgelegd. Dit is te complex en afhankelijk van iemands individuele situatie.

3.1 Ziek en in loondienst – de Wet verbetering Poortwachter (WvP)

Vanaf het moment dat je je ziek meldt bij je werkgever gaat deze wetgeving lopen. In deze wet staat beschreven welke inspanningen van de werknemer en de werkgever worden verwacht. Werknemers zijn vaak niet op de hoogte van deze wet totdat ze er actief mee te maken krijgen. Op dat moment ben je echter niet altijd in staat om je daarin te verdiepen en ben je daardoor onvoldoende op de hoogte van je rechten en plichten.

Belangrijk is dat er van de werknemer wordt verwacht dat hij/zij de 'eigen regie' neemt en daarbij zoveel mogelijk kijkt naar **welke mogelijkheden hij/zij nog wel heeft** ondanks de ziekte. Maar ook dat je er alles aan doet om beter te worden door tijdig passende hulp te zoeken.

Van een werkgever wordt verwacht dat hij/zij samen met de werknemer de re-integratie vorm geeft, er passend werk wordt geboden, dat hij zich laat bijstaan door een arbodienst en dat hij het loon van de werknemer doorbetaalt gedurende 2 jaar.

Op de website van Crohn & Colitis NL zijn de belangrijke momenten in de Wet verbetering Poortwachter (WvP) te vinden:



Ook kun je meer informatie vinden over de Wet Verbetering Poortwachter op de website van www.uwv.nl.



Terwijl je op dat moment dus ziek bent en je je niet lekker voelt, komen er ineens ook hele andere dingen op je af.

Veel gehoorde vragen rondom ziek zijn bij een vast dienstverband zijn als volgt:

► **Waarom moet ik zo vaak contact hebben met mijn leidinggevende? Ze weten toch wat er speelt, waarom begrijpen ze me niet?**

Je werkgever is wettelijk verplicht om regelmatig contact met je te onderhouden en deze contactmomenten bij te houden in het verzuimdossier.

Dit houdt in dat er regelmatig, vaak wekelijks of eens in de twee weken, met jou wordt geëvalueerd wat de stand van zaken is en of er mogelijkheden zijn voor re-integratie.

Behalve dat ziek zijn voor jou heel vervelend is, heeft het ook gevolgen voor werkgever. Een werkgever ziet zijn medewerkers ook graag weer terug op het werk. Begrip voor elkaar helpt om samen het re-integratietraject zo goed mogelijk te doorlopen.

► **Waarom geeft de bedrijfsarts aan dat ik (deels) kan werken terwijl ik zo ziek ben?**

De bedrijfsarts en de verzekeringsarts hebben criteria en richtlijnen waarin staat beschreven hoe de belastbaarheid van een zieke werknemer wordt beoordeeld. Uiteraard is elke werknemer, elk ziektebeeld en elke situatie anders en maakt de bedrijfs- en/of verzekeringsarts per persoon een afweging hoeveel iemand kan werken.

Er zijn een aantal situaties waarbij aangegeven wordt dat er geen mogelijkheden zijn om te werken:

- Bedlegerigheid als gevolg van ziekte.
- Als dagelijkse activiteiten niet zelfstandig kunnen worden uitgevoerd als gevolg van ziekte. Denk hierbij aan de eigen verzorging, maar ook lopen, eten en drinken.
- Opname in een ziekenhuis of AWBZ instelling.
- Het hebben van een ernstige psychische stoornis.
- Het niet meer kunnen functioneren binnen het gezin of in sociaal contact met anderen.
- Bij sterk wisselende mogelijkheden, bijvoorbeeld tijdens een chemokuur.

Tips om je energie op pijn te houden

- Neem de tijd voor jezelf en jouw eigen behoeften.
- Eet gezond en drink voldoende.
- Wees lichamelijk actief: ga bijvoorbeeld een stukje fietsen, lopen, tuinieren of zwemmen. Een fysiotherapeut kan je hierbij helpen.
- Leer hoe je stress kunt beheersen. Volg een cursus ontspanningstechnieken, yoga of mindfulness, mediteer of trakteer jezelf op een massage.
- Neem op tijd rust. Plan korte pauzes in als je actief bent.
- Overlaad je dag niet. Maak een dagindeling.
- Zoek naar nieuwe manieren om dingen te doen, zodat ze lichamelijk en/of geestelijk minder belastend zijn.
- Zoek afleiding in muziek, kunst, hobby's (zoals tuinieren, schilderen, spelletjes, schrijven, huisdieren verzorgen), sociale contacten met familie en vrienden.
- Deel je gevoelens met familieleden, partner, vrienden of zorgverleners. Word lid van onze besloten Facebookgroep en kom in contact met andere mensen met IBD.



En soms hoeven er tijdelijk geen werkzaamheden te worden verricht, bijvoorbeeld:

- In een herstelperiode na een medische ingreep of bij een opvlamming van een ziekte
- De eerste fase bij overspannenheid of burn-out.

De wetgeving en richtlijnen zijn er op ingericht dat er niet alleen wordt gekeken naar je klachten en beperkingen, maar vooral naar wat je desondanks nog wel kunt.

► **Wat moet ik doen als ik het oneens ben met mijn werkgever over de stappen in de re-integratie?**

Vind je dat er vanuit je werkgever onvoldoende inspanningen worden gedaan om je re-integratie vorm te geven? Dan kun je een Deskundigenoordeel aanvragen bij het UWV. Dit kan bij de volgende situaties:

- Je bent het niet eens met je werkgever of je jouw eigen werk weer volledig kunt doen, zonder aanpassingen.
- Je wilt weten of het werk dat je moet of wilt doen in jouw situatie passend voor je is.
- Je wilt weten of je zelf genoeg doet om weer aan het werk te gaan.
- Je wilt weten of jouw werkgever wel genoeg doet om je weer aan de slag te helpen.

Meer info



Ook de werkgever kan een deskundigenoordeel aanvragen als hij wil weten of hij op de goede weg is met de re-integratie. En ook als de re-integratie vastloopt door bijvoorbeeld een meningsverschil met jou als werknemer.

► **Wat moet ik doen als ik het niet eens ben met de bedrijfsarts?**

Als je het niet eens bent met de bedrijfsarts, ga dan als eerste met de bedrijfsarts zelf in gesprek. Misschien is het tijdens het eerdere gesprek niet helemaal duidelijk geworden voor de bedrijfsarts hoe het nu echt met je gaat. Bereid je goed voor op het gesprek, zodat je situatie zo duidelijk mogelijk wordt, (zie ook hoofdstuk 4, gesprekshulp met de bedrijfsarts).

Komen jullie er samen echt niet uit en twijfel je over de medisch inhoudelijke beoordeling van de bedrijfsarts, dan kun je een second opinion aanvragen. Dit dien je bij de eigen bedrijfsarts aan te geven, waarna jullie samen kijken naar de volgende stappen. De mogelijke stappen vind je op deze website:

Meer info



► **Mag ik ontslagen worden in mijn proeftijd vanwege mijn ziekte?**

In de proeftijd mogen werknemer en/of werkgever het dienstverband onmiddellijk beëindigen. De werkgever moet wel een geldige reden voor het ontslag aangeven. Hij mag je niet ontslaan wegens je ziekte. Word je ontslagen dan kun je daartegen protesteren en daarvoor juridische hulp inschakelen. Je werkgever is verplicht om op verzoek van een werknemer een schriftelijke verklaring te geven voor de reden van het ontslag. Hij/zij moet dan zorgvuldig en goed gemotiveerd kunnen aangeven wat de redenen van het ontslag zijn, om duidelijk te maken dat er geen sprake is van discriminatoir ontslag (discriminatie als reden) of ontslag in strijd met goed werkgeverschap.

3.2 Ziek en geen vast dienstverband – de Ziektewet

Indien je geen vast dienstverband hebt gelden andere regels. Word je bijvoorbeeld ziek met een tijdelijk dienstverband, dan zal de Wet Verbetering Poortwachter gelden, maar kom je bij beëindiging van de arbeidsovereenkomst mogelijk terecht in de Ziektewet. Er kunnen ook andere redenen zijn waarom je in de Ziektewet terecht kan komen. Deze informatie vind je op www.crohn-colitis.nl:

Ziektewet



Het UWV beoordeelt of je in aanmerking komt voor een Ziektewetuitkering en vraagt daarvoor van jou aanvullende informatie.

Gedurende de Ziektewetuitkering wordt er van je verwacht dat je kijkt naar je mogelijkheden en dat je indien mogelijk ergens gaat re-integreren. Je wordt daarvoor begeleid door een re-integratiebegeleider. Ook moet je eventuele inkomsten doorgeven. Kun je weer je oude werkzaamheden doen, dan stopt de Ziektewetuitkering.

Na 1 jaar wordt de eerstejaarsbeoordeling uitgevoerd. Kun je op dat moment meer dan 65% van je oude loon verdienen dan ben je niet meer arbeidsongeschikt en stopt de Ziektewetuitkering. Ben je op dat moment nog niet beter en kun je dus nog niet zoveel verdienen, dan loopt de Ziektewet nog maximaal 1 jaar door. Ben je op het einde van deze 2 jaar nog niet beter en niet in staat om minstens 65% van je oude loon te verdienen, dan vraag je een WIA uitkering aan. Zie hiervoor hoofdstuk 3.3. Meer informatie hierover is ook te vinden op: www.uwv.nl/ particulieren

3.3 De WIA-uitkering (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen)

Als je 2 jaar ziek bent stopt het recht op loon bij je werkgever of op je Ziektewetuitkering. Als je op dat moment nog ziek bent en niet of zeer beperkt in staat bent om te gaan werken en zelf voor je inkomen te zorgen, heb je mogelijk recht op een WIA uitkering.

Daarin zijn er 2 mogelijkheden: de WGA en de IVA.

- 1 De WGA-uitkering staat voor Werkhervatting Gedeeltelijk Arbeidsgeschikten. Deze uitkering kun je krijgen als je aan 2 voorwaarden voldoet:
 - Je bent 2 jaar of langer ziek en kunt (in de toekomst) weer (meer) werken.
 - Je kunt met dat werk 65% of minder van je oude loon verdienen.
- 2 De IVA-uitkering staat voor Inkomensvoorziening Volledig Arbeidsgeschikten. Deze uitkering kun je misschien krijgen als je aan 2 voorwaarden voldoet:
 - Je kunt 20% of minder van je oude loon verdienen.
 - Je situatie verandert niet meer, je kunt ook in de toekomst niet meer werken.

De hoogte van een IVA-uitkering is 75% van het maandloon. Voor meer informatie over en details van de WIA-uitkering:



Wees je ervan bewust dat de wet- en regelgeving zo is ingericht dat je altijd meer kan verdienen als je werkt. Probeer daarom ook waar mogelijk inzetbaar te blijven en laat je hierbij ondersteunen. Het krijgen van een uitkering bij ziekte is geen vanzelfsprekendheid en kan op een gegeven moment mogelijk stoppen. Het geeft vaak veel spanning en stress als daar onduidelijkheid over bestaat of als het een effect heeft op je inkomen. Al die spanning kan ook weer tot een toename van klachten leiden.

3.4 Ziek als zelfstandig ondernemer

Als zelfstandige werken heeft als voordeel dat je beter rekening kan houden met je beperkingen. Echter als zelfstandige ben je zelf verantwoordelijk voor je inkomen. Word je langdurig of chronisch ziek dan kan dat betekenen dat je tijdelijk of langdurig geen tot weinig inkomen hebt. Het is belangrijk je hierop voor te bereiden.

- Weet wat je zelf kan en waar je beperkingen liggen. Maak dat duidelijk voor jezelf maar ook voor de klanten met wie je werkt.
- Kijk wat je preventief kan doen om gezondheidsproblemen te voorkomen:
 - Check het Arboportaal voor veilig en gezond werken
 - Check websites van brancheverenigingen
 - Ga preventief op consult bij de bedrijfsarts die deskundig is in arbeid en belastbaarheid. Er zijn bedrijfsartsen voor zelfstandig ondernemers, deze vind je via: www.bedrijfsartsengenootschap.nl of www.verenigingzfb.nl. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig, de kosten betaalt je zelf.
 - Laat je goed informeren over zaken als arbeidsongeschiktheidsverzekering, pensioen, belasting etc. door bijvoorbeeld een juridisch adviseur of het UWV.

Er zijn meerdere opties om je te (deels) te verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid:

- 1 Je kunt je als zelfstandige bij het UWV verzekeren voor ziekte en voor de WIA (zie hoofdstuk 3.3) als je start als zelfstandige vanuit loondienst of een uitkeringssituatie. Op de website van het UWV vind je meer inhoudelijke informatie hierover.
- 2 Je kunt je verzekeren bij een particuliere arbeidsongeschiktheidsverzekeraar. Daarbij zijn er vaak toelatingseisen zoals leeftijd, beroep en gezondheidsrisico's. Als je IBD hebt, bestaat het risico dat je niet wordt toegelaten of dat je een hogere premie moet betalen. Bij een particuliere arbeidsongeschiktheidsverzekering kan het slim zijn om je te verzekeren voor je beroep en dit te laten doorlopen tot aan de pensioengerechtigde leeftijd.
- 3 Je kunt het risico op ziekte delen met andere ondernemers via een schenkring of crowdsurance; initiatieven zijn onder andere Het broodfonds, Samsamkring en SharePeople.

3.5 De Participatiewet

Deze wet is er voor mensen die door ziekte of een handicap:

- Moeite hebben met het vinden of het houden van werk, waardoor je het minimum loon niet kan verdienen.
- Extra ondersteuning nodig hebben die een gewone werkgever niet kan bieden.
- In het geheel niet kunnen werken.

In deze situaties vraag je bij het UWV een 'beoordeling arbeidsvermogen' aan.

Binnen deze regeling bestaan er verschillende soorten ondersteuning:

- De Indicatie banenafpraak. Je krijgt dan hulp van de gemeente voor het vinden van werk en je wordt opgenomen in het doelgroepregister. Het is daarmee makkelijker om een baan te vinden omdat het binnen deze regeling voor werkgevers aantrekkelijk wordt gemaakt om je aan te nemen.
- Het Advies indicatie beschut werk. Deze regeling is er als je alleen op een beschutte werkplek kan werken en je meer begeleiding nodig hebt dan een gewone werkgever je kan bieden.
- De Wajong 2015 voor als je nu en in de toekomst geen werk kan verrichten.

Voorheen vielen deze verschillende soorten ondersteuning allen onder de oude Wajong of de Wajong 2010. Sinds de invoering van de Participatiewet kom je alleen nog in aanmerking voor een Wajong als je in het geheel geen arbeidsvermogen meer hebt. Voor meer informatie kun je terecht op de website van het UWV:



4. Gesprekshulp voor het gesprek met de bedrijfs- of verzekeringsarts.

Bij ziekte kun je met verschillende deskundigen op het gebied van ziekte en werk te maken krijgen, de meest voorkomende zijn de bedrijfs- en verzekeringsarts. Voor veel mensen kan het gesprek met de bedrijfsarts of de verzekeringsarts spannend zijn, er hangt namelijk wel wat van af. Word je voldoende gehoord? Moet ik weer aan het werk terwijl ik dat misschien nog niet kan? Kom ik wel in aanmerking voor een arbeidsongeschiktheidsuitkering?



Wat is het verschil tussen een bedrijfsarts en een verzekeringsarts?

Als je een werkgever hebt en je wordt ziek, begeleidt de bedrijfsarts je tijdens de re-integratie volgens de stappen van de Wet Verbetering Poortwachter. De bedrijfsarts kijkt met jou naar wat mogelijk is en hoe terugkeer naar je werk het beste kan plaatsvinden. Bedrijfsartsen kunnen werken bij een arbodienst of als zelfstandige. Een werkgever is verplicht om een overeenkomst te hebben met een arbodienstverlener om zich te laten bijstaan op dit gebied.

Lukt het je niet om volledig terug te keren voor het einde van de vastgestelde periode (2 jaar bij een vast dienstverband, meestal eerder bij een tijdelijk dienstverband), dan kom je bij een verzekeringsarts terecht. Een verzekeringsarts beoordeelt aan het einde van deze periode of er sprake is van arbeidsongeschiktheid en of je in aanmerking komt voor een arbeidsongeschiktheidsuitkering. Verzekeringsartsen werken bij het UWV of arbeidsongeschiktheidsverzekeraars.

Het verschil tussen een arbo-arts en een bedrijfsarts?

Een bedrijfsarts heeft na de studie geneeskunde een aanvullende specialisatie gevolgd; de specialisatie 'arbeid en gezondheid, bedrijfsgeneeskunde'. Dit is ook terug te vinden in het BIG-register (<https://zoeken.bigregister.nl/zoeken/kenmerken>).

Arboartsen zijn basisartsen en staan net als bedrijfsartsen geregistreerd in het BIG-register. Zij hebben deze specialisatie niet gevolgd. Arboartsen mogen, alleen onder toezicht van een bedrijfsarts (supervisie) hetzelfde werk doen als bedrijfsartsen. Aan die supervisie worden eisen en voorwaarden gesteld. In principe verrichten zij dus hetzelfde werk en hoef je het verschil niet te merken. Een (nog) niet gespecialiseerde arbo-arts kan ook veel ervaring hebben en je goed begeleiden.

Voor een goed gesprek met de bedrijfsarts of verzekeringsarts is het nodig om je goed voor te bereiden. Hieronder een aantal adviezen.

► Voorbereiding

- 1 Neem alle relevante medische informatie mee.** Om een goed oordeel te kunnen geven over je situatie en je belastbaarheid hebben de bedrijfs- en verzekeringsarts je medische gegevens nodig; wat is je medische voorgeschiedenis, welke medicijnen gebruik je en welke behandelingen onderga je bij welke behandelaar.
Tip: Neem medicijndoosjes en waar mogelijk een brief van je huisarts of specialist mee naar het gesprek.

- 2 Ga bij jezelf na waar je beperkingen liggen en hoe dat een invloed heeft of je leven.** Voor de beoordeling van je belastbaarheid maken de bedrijfs- en verzekeringsarts een afweging tussen de medische informatie en bijvoorbeeld wat je thuis nog kan wat betreft zelfzorg of huishoudelijk taken.
Tip: Beschrijf voor jezelf hoe een dag er voor jou uit ziet; wat doe je op zo'n dag? Heb je extra rustmomenten nodig? Wat zijn dingen die je nu moet laten omdat je ziek bent? Hoe gaat het met zaken als eten, drinken, bewegen en slapen? Als de dagen erg wisselend zijn; beschrijf een goede dag en een slechte dag en probeer ook voor jezelf duidelijk te maken waarom er zo'n verschil kan zijn.

- 3 Stel jezelf de vraag 'Wat zou ik ondanks mijn klachten eventueel wel kunnen betekenen qua werkzaamheden?'** Het kan zijn dat je op dit moment nog niet kan werken maar misschien over een tijdje wel. Of dat eigen werk nu niet lukt, maar wel kleine aangepaste taken of voor een beperkt aantal uren. Heb er in ieder geval over nagedacht, want dan overvalt een advies van de bedrijfs- of verzekeringsarts je niet als het onderwerp wordt besproken.

► Tijdens het gesprek

- 1 Neem eventueel iemand mee naar het gesprek, samen hoor je meer en je kunt elkaar eventueel aanvullen.**
- 2 Je mag het gesprek eventueel opnemen voor jezelf als geheugensteuntje. Je moet de arts daarover wel informeren.**

- 3 Beschrijf aan de bedrijfs- of verzekeringsarts hoe het zit met je medische situatie en je belastbaarheid.** Wees open over je situatie en vertel zoveel mogelijk. De bedrijfs- of verzekeringsarts heeft een medisch beroepsgeheim en mag deze informatie dus niet delen met anderen. Voor een goed oordeel is volledige informatie van jouw kant belangrijk.
- 4 Benoem aan de bedrijfs- of verzekeringsarts of er ook andere factoren spelen die van invloed kunnen zijn op terugkeer in het werk.** Dat kunnen heel verschillende factoren zijn. Misschien heb je extra zorgen thuis, ben je mantelzorger of heb je financiële problemen. Misschien spelen er op het werk bepaalde situaties: een conflictsituatie, word je gepest, zijn de arbeidsomstandigheden niet goed of vind je je eigen werk eigenlijk niet meer zo leuk. Als er geen aandacht is voor deze factoren, kan het een reden zijn dat je niet goed herstelt en daarmee moeilijker kan terugkeren op de werkvloer.
- 5 Bespreek samen met de bedrijfs- of verzekeringsarts hoe jullie kijken naar belastbaarheid en mogelijkheden qua werk.** Wees niet bang om vragen te stellen over hoe iemand tot een bepaald advies komt. Vraag bij de bedrijfsarts ook welk advies zal worden gegeven aan de werkgever. De werkgever mag geen medische informatie ontvangen, maar krijgt wel een advies over je mogelijkheden tot re-integratie.
- 6 Weet dat een bedrijfsarts ook kan helpen met aanvullende begeleiding om je van je klachten af te helpen.** Denk daarbij aan adviezen over zelfhulpmogelijkheden en verwijzingen naar bijvoorbeeld een psycholoog of bepaalde revalidatietrajecten, waarbij er ook aandacht is voor werk.
- 7 Je kunt je bedrijfsarts ook verwijzen naar je behandelend arts.** Daarvoor heeft hij van jou een getekende machtiging nodig. Ook de bedrijfsarts kan vragen of hij contact kan opnemen om een beter beeld te krijgen van je situatie. Zonder machtiging mag de bedrijfsarts niet overleggen. Indien je niet wilt dat de informatie wordt gedeeld, wees je er dan van bewust dat de bedrijfsarts misschien geen goed advies kan geven. En dat de verzekeringsarts misschien geen uitspraak kan geven over arbeidsongeschiktheid en het recht op een uitkering.

Tips om stress te verminderen

- Misschien heb je veel minder energie vanwege jouw IBD. Wees daarom realistisch in wat je wel en niet kunt. Het is niet erg om 'nee' te zeggen als je het gevoel hebt dat je teveel doet.
- Maak elke dag tijd vrij om te relaxen of iets te doen waar je energie van krijgt. Denk aan ademhalingsoefeningen, meditatie of yoga. Of gewoon rustig zitten en luisteren naar muziek of een boek lezen.
- Neem de tijd om je maaltijden te eten. En eet zo gezond mogelijk
- Beweeg of sport regelmatig
- Een andere omgeving kan helpen. Dat hoeft geen lange vakantie te zijn, gewoon even eruit, in Nederland.
- Sommige mensen vinden het fijn met iemand te praten die ze vertrouwen. Het opschrijven of bloggen over jouw gevoelens kan ook helpen, evenals het contact met andere mensen met IBD bijvoorbeeld via onze besloten Facebookgroep



Crohn & Colitis NL

Houttuinlaan 4b
3447 GM Woerden

0348 - 432 920

(Algemene nummer op maandag t/m donderdag
van 10.00 tot 14.30 uur)

0348 - 420 780

(Ervaringsdeskundigenlijn op maandag t/m donderdag
van 10.00 tot 12.30 uur)

info@crohn-colitis.nl
www.crohn-colitis.nl

Volg ons op social media



Foto's: Joris Aben

Tekst: in samenwerking met Monique Derikx,
bedrijfsarts Nederlands Centrum voor
Beroepsziekten, Amsterdam UMC

Word lid
van Crohn &
Colitis NL



Deze brochure is mede mogelijk
gemaakt met het prijzengeld
van IBDEE2020 (TEVA).

2024 © Crohn & Colitis NL

CROHN & COLITIS NL

Met elkaar sterker