

## Werknemer – checklist

- Blijf zo veel als mogelijk aan het werk
- Informeer je werkgever en collega's over je mogelijkheden en beperkingen, zodat ze begrijpen wat er aan de hand is en wat je nodig hebt:
  - Focus in gesprekken met je werkgever en collega's over wat je wel of niet kunt en wat je nodig hebt om aan het werk te kunnen blijven
  - Wettelijk gezien hoeft je niet te vertellen wat je hebt. Echter uit praktijk en onderzoek blijkt dat enige openheid over je aandoening bijdraagt aan het kunnen blijven werken.
- Bespreek met je specialist de mogelijke gevolgen van de aandoening en de behandeling voor het werk. Denk ook aan de effecten van medicijngebruik (concentratie, alertheid)
- Vraag eventueel aan de bedrijfsarts om contact op te nemen met je specialist om mogelijke gevolgen van de aandoening en behandeling voor het werk te bespreken. Let op: dit kan alleen met jouw toestemming
- Als je (deels) kunt werken: let er op dat het werk past bij jouw mogelijkheden en kwaliteiten. Wees alert op overbelasting, overcompensatie of vervangend werk met te weinig uitdaging
- Als je niet kunt werken: blijf in contact met het werk en blijf zoveel mogelijk in beeld. Bespreek hoe je collega's geïnformeerd worden over je afwezigheid en hoe je contact met hen wilt onderhouden
- Blijf werken aan je conditie. Bewegen kan het herstel bevorderen en gevolgen van de ziekte zoals pijnklachten verminderen. Mentaal draagt het bij aan een vergrote veerkracht om met uw aandoening om te gaan. Vraag je werkgever, bedrijfsarts, zorg- en hulpverleners naar mogelijkheden hiervoor.