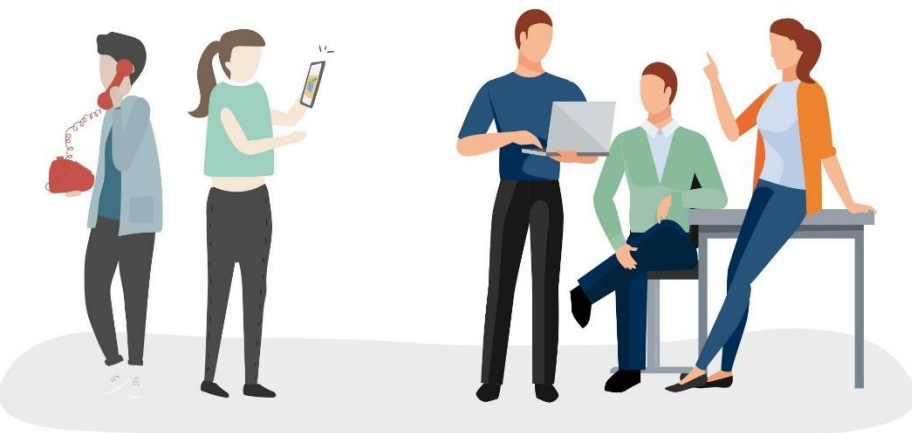


IN BEDRIJF: WEL/GEEN CONTACT MET JE WERK TIJDENS ZIEKTE?

Als je ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken, praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden we FES-lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Annemiek de Crom**

6 'Ik ben momenteel ziek thuis en ik lees tegenstrijdige berichten over wel of geen contact houden met het werk. Wat moet ik nou?' 9



Deze vraag krijg ik regelmatig. Er is geen recept voor re-integratie. Volgens de wet moeten zowel jij als je werkgever er alles aan doen om je werk weer zo snel mogelijk te kunnen hervatten. Uit onderzoek blijkt dat hoe langer je ziek thuis bent, hoe lastiger het is weer naar je werk te gaan. Dat is de reden waarom je vaak te horen krijgt dat het verstandig is contact met je werk te houden.

Contact houden kan op verschillende manieren:

- Via de telefoon – je kunt zelf ook eens een collega of je leidinggevende bellen
- Via leuke kaartjes die je per post krijgt
- Met een mailtje over hoe het met je gaat
- Een keer koffiedrinken op het werk
- Een vergadering of andere bijeenkomst bijwonen
- Vul zelf in wat voor jou en je leidinggevende en collega's werkt...

Helemaal geen contact hebben met je werk is onmogelijk, ook als je ziek thuis bent. Er moet een vorm van contact zijn, hoe kan je werkgever anders weten welke zaken er geregeld moeten worden om je weer prettig aan het werk te krijgen? Elke situatie, elke functie en elke organisatie is weer anders. Re-integreren is maatwerk. Heb je bijvoorbeeld een opvlamming van je pijnklachten en last van fibrofog, dan kost dat veel energie.

Wat is dan verstandig?

- Voor de een is het rustig om een bepaalde periode thuis te blijven en rustig aan te doen
- Een ander gaat of blijft liever (gedeeltelijk) aan het werk omdat dit ook afleiding geeft
- En voor weer iemand anders is de reis naar het werk te zwaar, maar diegene kan prima thuis iets doen
- Zo zijn er meer varianten mogelijk, denk er eens over na

Als je van je specialist en/of bedrijfsarts advies krijgt een revalidatietraject te volgen, is het soms verstandig eerst dit traject te volgen zonder ernaast te werken. Dan kun je je daarna concentreren op het hervatten van het

werk. Tijdens zo'n revalidatietraject leer je onder andere:

- Hoe je jouw wisselende energie kan managen
- Hoe je pijn en vermoeidheid kunt hanteren en daarover kunt communiceren
- Hoe je jouw conditie kunt verbeteren en je spieren sterker maken

In de fase daarna ga je het geleerde in de praktijk brengen tijdens het opbouwen van je werkzaamheden. Welke route voor jou het beste is, hangt van je persoonlijke situatie af. Overleg hierover met je bedrijfsarts. Vraag als het nodig is of je bedrijfsarts contact op wil nemen met je specialist voor aanvullende informatie over jouw situatie. Wat er ook gebeurt, houd in ieder geval contact met je leidinggevende. Dan weet die ook waar hij of zij aan toe is. Re-integreren is een gezamenlijke zoektocht en verantwoordelijkheid.

Annemiek de Crom is participatiecoach en gecertificeerd door Centrum Chronisch Ziek en Werk. Zij begeleidt al jaren mensen met een chronische aandoening om plezierig aan het werk te blijven. Zij heeft sinds 1991 reumatoïde artritis en weet, mede door haar achtergrond als fysiotherapeut en voorlichter/woordvoerder, hoe je gezond en plezierig aan het werk blijft of (weer) komt. In loondienst en als ondernemer. www.annemiekcrom.nl



Heb je vragen naar aanleiding hiervan?

Loop jij ergens tegenaan wat betreft je werk waar je niet uitkomt? Neem contact op met een van de coaches via coaches@fesinfo.nl