

Bijlage 4.

Kanker en werk

Als u kanker krijgt, verdwijnt het onderwerp werk vaak naar de achtergrond. Toch blijft het, gewild of ongewild, aandacht vragen. Bijvoorbeeld omdat u niet meer (of beperkt) kunt werken. Hoe gaat u om met werk in zo'n situatie?

Aan het werk blijven of re-integratie kan ten goede komen aan het welbevinden en herstel. Werken kan, naast een inkomen, afleiding bieden en houvast. De aandacht gaat even niet naar de ziekte, maar naar andere zaken. Ook vinden veel mensen het sociale contact met collega's prettig. Voor mensen die geraakt zijn door kanker kan het ondanks de ingrijpende veranderingen lonen om te blijven werken of weer aan de slag te gaan. Tenminste als de behandeling en het verloop van de ziekte dit toelaat.

Gevolgen van kanker op werk

De vraag is hoe u dit aan kunt aanpakken? Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Zelfs als u genezen bent verklaard, kunt u nog veel last hebben van zowel lichamelijke als psychische klachten. Klachten die kunnen optreden tijdens het werk.

Lichamelijke bijwerkingen

Als u de diagnose kanker krijgt, begint u meestal meteen met de behandeling: een intensieve periode met chemokuren, bestralingen of operaties. Door de bijwerkingen van deze therapieën, zoals vermoeidheid, kan werken lastig worden.

De behandelingen kunnen zorgen voor algehele malaise, misselijkheid, haarverlies en vermoeidheid. Ook kunnen ze hormonale problemen veroorzaken. Hormonaal gevolgen zijn: onvruchtbaarheid, een vervroegde overgang, opvliegers, stemmingswisselingen, geheugenproblemen, gewichtsproblemen en botontkalking.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een bijwerking die vaak voorkomt bij kankerbehandelingen. Bij de meeste mensen die kanker hebben (gehad), verdwijnt deze bijwerking uiteindelijk. Er blijft echter een groep die last houdt van extreme vermoeidheid na kanker (langer dan 2 jaar). Voor deze mensen kan zogenaamde cognitieve gedragstherapie een oplossing zijn.

Wat kunt u doen:

- Vraag uw behandelend arts naar de oorzaak van uw vermoeidheid
- Vraag patiëntenorganisaties en de patiëntenbeweging Levenmetkanker om tips en informatie over het omgaan met vermoeidheid.

Een goede lichamelijke conditie helpt om de behandelingen beter te doorstaan. Als u in beweging blijft kan dat een positief effect hebben op uw welbevinden. Ook later als u het werk hervat, heeft u hier baat bij.

Psychosociale problemen

Gevoelens van angst, somberheid en verdriet zijn een natuurlijke reactie op de diagnose kanker. Soms kunnen ze uitmonden in een angststoornis of depressie.

Wat kunt u doen:

- Verdiep u in de behandeling die u ondergaat en welke bijwerkingen er zijn.
- Praat met uw oncologieverpleegkundige, behandelend arts of huisarts over uw gevoelens. Vraag eventueel om een doorverwijzing naar een psychosociale zorgverlener, bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of psycholoog.
- Neem contact op met een patiëntenorganisatie.
- Lotgenoten kunnen tips geven over omgaan met gevolgen van kanker en de behandelingen.
- Vul de lastmeter in om uw behoeften te peilen. De informatie kunt u gebruiken in gesprek met uw hulpverlener.

Heeft u zich ziekgemeld? Dan krijgt u te maken met de Wet Verbetering Poortwachter. Deze wet schrijft voor wie wanneer wat moet doen bij u als u niet kunt werken wegens ziekte.

Stap 1: Verwoorden van problemen

Ongeveer 4 weken na de ziekmelding heeft u een gesprek met de bedrijfsarts. Op basis van dit gesprek maakt de bedrijfsarts de probleemanalyse. Dit gebeurt uiterlijk 6 weken na uw eerste verzuimdag.

Stap 2: Bedenken van oplossingen

Op basis van deze probleemanalyse moet u een plan van aanpak hebben voor uw terugkeer naar werk. Uw leidinggevende schrijft dit samen met u. Het plan moet uiterlijk 8 weken na uw ziekmelding klaar zijn. Bent u te ziek om een plan van aanpak op te stellen? Dan kunt u volstaan door te melden dat er voorlopig geen zicht is op re-integratie. Het plan kunt u op een later moment aanvullen. Dit gebeurt bij mensen met kanker wel vaker.

Stap 3: Bewaken van de uitvoering van de oplossing

Met uw leidinggevende kiest u een casemanager. Deze ondersteunt u bij de uitvoering van het plan.

Wat kunt u doen:

- Maak een afspraak voor een 'open' gesprek met uw werkgever of eventueel een medewerker van personeelszaken.
- Meld u volledig of deels ziek bij uw werkgever. Als uitzendkracht doet u dat bij het uitzendbureau. Het UWV neemt vanaf dit moment de rol van werkgever over. Herstellen gebeurt ook via het UWV.
- Zet de stappen van de Wet Verbetering Poortwachter in uw agenda.
- Vraag naar de mogelijkheden voor een gesprek met een bedrijfsarts-consulent oncologie (BACO), dit is een bedrijfsarts die uw eigen bedrijfsarts kan adviseren door zijn uitgebreide ervaring en kennis van werknemers met kanker.

Loondoorbetaling

In het eerste ziektejaar moet uw werkgever tenminste 70% betalen van wat u verdient. In het tweede jaar krijgt de werknemer minimaal 70% van het laatstverdiende loon. In dat jaar vervalt de minimumloongarantie.

De meeste behandelingen vinden binnen deze 2 jaar plaats. Bent u na deze periode niet volledig hersteld, dan heeft u mogelijk recht op een WIA-uitkering. Dit hangt af van de mate van uw arbeidsongeschiktheid.

Als u niet meer geneest, komt u ook in aanmerking voor een WIA-uitkering. 'In aanmerking' want als u zich verder prima voelt kan het zijn dat u geen WIA-uitkering krijgt.

Wat kunt u doen:

- Vraag de arbeidsdeskundige van het UWV om advies.
- Kijk welke afspraken er in de CAO zijn gemaakt over loondoorbetaling bij ziekte.

In gesprek met uw werkgever en collega

Het is van belang dat uw werkgever op de hoogte is van uw situatie. Wellicht kunt en wilt u nog blijven werken. Of mogelijk kunt u voor langere tijd niet werken. Uw werkgever kan op basis van de door u gegeven informatie beslissen of iemand anders uw werkzaamheden moet overnemen.

Wat kunt u doen:

- Volg de gratis e-learning *Communiceren op het werk* van de patiëntenbeweging *Levenmetkanker*.
- Maak een afspraak voor een open gesprek met uw direct leidinggevende. Of eventueel een medewerker van personeelszaken.
- Bereid het gesprek voor. Denk vooraf na over wat u wilt zeggen, weten en bereiken. Maak lijstjes met vragen, bijvoorbeeld: Wat verwacht u van uw werkgever? En van uw collega's? Hoe ziet u de komende tijd voor u?
- Maak tijdens het gesprek samen afspraken en vraag of uw werkgever deze op papier zet.
- Vertel uw werkgever ook welke vorm van kanker u heeft en wat dat betekent. Vraag ook of uw werkgever nog meer informatie nodig heeft.
- Vraag bij uw werkgever een gesprek aan met de bedrijfsarts. Vraag wat er van u wordt verwacht over de (volledige) terugkeer naar werk.

Hoe vertelt u het uw collega's?

Het kan zijn dat u tijdens het ziekteproces, als u niet werkt, liever niet al te veel contact heeft met uw collega's omdat u het iets van uzelf vindt. Aan de andere kant blijkt dat regelmatig contact het makkelijker maakt weer met het werk te beginnen. Belangrijk is wel dat u er de energie voor hebt: door de behandelingen kunt u minder doen dan u gewend bent. Wat soms voorkomt is dat collega's contact te confronterend vinden. Het is goed om onwetendheid en vooroordelen uit de weg te helpen door erover te praten.

Wat kunt u doen:

- Volg de gratis e-learning *Communiceren op het werk* van de patiëntenbeweging *Levenmetkanker*.
- Houd contact. Ga bijvoorbeeld af en toe langs om een kopje koffie te drinken.
- Bespreek van tevoren wensen en ideeën en maak afspraken. Wilt u dat uw collega's ook

af en toe bellen? Wilt u bezoek en zo ja, wie neemt het initiatief? Doe dat met een bericht via uw leidinggevende of informeer uw collega's persoonlijk. Maak met uw leidinggevende hiervoor een afspraak. Ook de bedrijfsarts kan op uw verzoek vertellen over uw ziektebeeld.

- Maak een website of een weblog waarin u beschrijft hoe het met u gaat, of deel uw verhaal op Facebook of Hoestie.nu. Zo hoeft u uw verhaal maar 1 keer te doen. Of stuur een e-mailnieuwsbrief rond.

Bron: kanker.nl, aangepast op basis van onderzoek data door Rico de Graaf