

Ziek, en hoe nu verder met je werk?

1

Praat met je huisarts én bedrijfsarts



2

Medisch beroepsgeheim geldt ook voor bedrijfsarts



3

Bespreek het werk met je huisarts



4

Werk kan helpen bij behandeling en herstel



5

Houd contact met je leidinggevende en collega's



6

Zoek hulp bij aanpassingen op de werkplek



Ziek, en hoe nu verder met je werk?



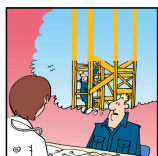
Praat met je huisarts én bedrijfsarts

Neem bij (beginnende) ziekte en herstel contact op met je huisarts en bedrijfsarts. De huisarts heeft jouw complete medisch dossier en kent de thuissituatie. De bedrijfsarts kent jouw werk en de eisen die dat stelt. Samen geeft dit een compleet beeld. Zo kan met jou goed beoordeeld worden wat wel en niet kan bij ziekte en herstel.



Medisch beroepsgeheim geldt ook voor bedrijfsarts

Bij artsen zijn persoonlijke en medische gegevens veilig. Alleen met toestemming van de medewerker mogen ze gedeeld worden. Dat staat in de wet. Overtreding van de wet wordt bestraft. Dit geldt voor huisarts én bedrijfsarts. Ook richting werkgever geldt die geheimhouding. Huisarts en bedrijfsarts kennen hiervoor de artsen-eed.



Bespreek het werk met je huisarts

Moet de huisarts kennis hebben van mijn werk? Ja, want zo kan hij beter inschatten of het werken bijdraagt aan het herstel. Of wat de invloed van het werk is op de ziekte. De huisarts kent niet in elk detail de werkomstandigheden. Informeer hem daarom ook zelf. De huisarts kan in overleg met jou contact zoeken met de bedrijfsarts.



Werk kan helpen bij behandeling en herstel

Werk is vaak geen oorzaak van ziekte en kan juist helpen bij herstel. Werk geeft afwisseling, kan afleiden van gepieker, zorgt voor bewegen en contact met collega's. Dat kan prettig zijn en herstel bevorderen. Een goede balans van (aangepast) werk en herstel is belangrijk. Vraag advies bij de bedrijfsarts.



Houd contact met je leidinggevende en collega's

Terugkeren op je werk wordt eenvoudiger als je in contact blijft. Ook als je tijdelijk vanwege ziekte of behandeling stopt met werken. Probeer zoveel mogelijk contact te houden met je leidinggevende en collega's. Onderneem actie: bel of email regelmatig. Kom eens langs bij een verjaardag of werkoverleg. Een uurtje per week kan al voldoende zijn.



Zoek hulp bij aanpassingen op de werkplek

Aanpassingen op de werkplek of van werktijden kunnen ervoor zorgen dat je blijft werken. Of sneller en beter kunt terugkeren na ziekte. Bespreek dit tijdig met je leidinggevende. Verken de mogelijkheden met hulp van specialisten, zoals bedrijfsarts, arbeidsdeskundige, en gespecialiseerd fysiotherapeut. Onderzoek ook de tips van patiëntenorganisaties.