

SNELLER HERSTELLEN?

Ga aan het werk!

Na mijn behandelingen voor borstkanker ondervond ik dat re-integratie bij kanker iets heel anders vraagt van werknemer en werkgever dan re-integratie bij andere ziektes. Het inspireerde mij tot het oprichten van re-integratiebureau Re-turn.

Kenmerkend aan de behandelingen voor borstkanker is dat je er eerst zieker van wordt en dat je werkvermogen na afloop enorm is afgenomen. Daar komen nog de zogeheten late gevolgen bij: vermoeidheid, geheugenproblemen, moeite met focussen en een sterk wisselende belastbaarheid. Deze verschijnselen zijn normaal bij kanker, maar daardoor niet minder lastig als je weer aan het werk wilt.

Re-turn is volledig gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met en na kanker. Naast werknemers kunnen ook verzekerde ondernemers en (via het UWV) mensen in de Ziektewet of WIA bij Re-turn terecht. De hulp van Re-turn is in heel Nederland beschikbaar.


re-turn
werk & kanker

Een aantal tips uit de praktijk:

- 1.** Zorg ervoor dat je bedrijfsarts op de hoogte is van je medische situatie. Dat lijkt een open deur, maar je kunt er niet van uitgaan dat de bedrijfsarts op de hoogte is gehouden door de behandelend arts. Toch is de bedrijfsarts de enige die mag oordelen over je belastbaarheid.
- 2.** Bereid je eerste werkdag goed voor. Zorg dat je collega's tijd voor je hebben en bereid je voor op vragen. Weet wat je over je situatie wilt delen, en wat niet.
- 3.** Realiseer je dat opbouw niet alleen over meer uren gaat, maar ook over meer taken. Kijk vooral uit voor vergaderen. Sommige leidinggevenden zeggen met de beste bedoelingen: je hoeft nog even niets hoor, kom eerst maar eens bij het teamoverleg zitten. Uit de praktijk blijkt echter dat vergaderen echt het laatste is dat je moet oppakken. Beperk je in het begin tot 1-op-1-afspraken.
- 4.** Begin, als dat kan, zo snel mogelijk met re-integreren. Mits goed gestructureerd en gedoseerd is werken gezond en geeft het ritme en zin aan je leven.

Re-integreren bij kanker is altijd complex. Het ziekenhuis is niet langer op de voorgrond en je omgeving, ook je werkomgeving, verwacht dat je zelf de draad weer oppakt. Re-integreren is iets dat je lang vol moet houden en gedurende een lange tijd. Gelukkig kan ik met mijn team van experts voorkomen dat anderen in dezelfde valkuilen stappen als ik destijds. Het is volkomen logisch als je daar hulp bij nodig hebt, dus vraag je werkgever gerust om een re-integratiebegeleidingstraject!

Ragna van Hummel