

**W**ie werkt en chronisch ziek wordt, krijgt al snel te maken met de bedrijfsarts.

Veel mensen zien op tegen zo'n gesprek, maar volgens bedrijfsarts Govert Houwert is dat helemaal niet nodig. “De bedrijfsarts is er juist om met je mee te denken.”

Govert Houwert is bedrijfsarts bij Medisch Consult, een Arbodienst in Amsterdam. In het traject van ziekmelding en reïntegratie op het werk krijg je met de Arbodienst te maken. Bij ziekmelding moet de werknemer zich in principe binnen zes weken melden bij de bedrijfsarts omdat dan de probleemanalyse (Wet Verbetering Poortwachter) moet worden gemaakt. Met een chronische ziekte zoals crohn of colitis ulcerosa ben je wellicht frequenter in gesprek met de bedrijfsarts. Hoe stel je je op in zo'n gesprek? Hoe open kun je zijn over je klachten? En wat mag je van de bedrijfsarts verwachten?

#### Mogelijkheden

“Bedrijfsartsen kijken vooral naar de mogelijkheden, naar wat je nog wel kan”, zegt Houwert. “Natuurlijk bespreken we ook de belemmeringen. We praten over de gevolgen van je ziekte waardoor je je werk, of onderdelen daarvan, niet meer kunt doen. Maar als volgende stap vragen we altijd waar de mogelijkheden liggen. Vaak zijn er

aanpassingen mogelijk, in de werkomgeving, in de inhoud van het werk of in het aantal uren. Het is onze taak de mogelijkheden in kaart te brengen en oplossingen te zoeken.”

Die mogelijkheden zijn per persoon verschillend en bedrijfsartsen houden daar rekening mee. Houwert: “Er is een mooi, extreem voorbeeld van iemand met ernstige Crohn die als helikopterpiloot naar Afghanistan ging. Zijn wil om te gaan was blijkbaar sterker dan zijn klachten. Maar er zijn veel voorbeelden van mensen met minder ernstige klachten die niet meer kunnen werken. Er zijn dus meer factoren dan de puur medisch-technische die een rol spelen. Ook de opstelling van de werkgever is een belangrijke factor. Als bedrijfsarts kijk je naar de mogelijkheden in de gegeven omstandigheden.”

#### Oplossingen

Volgens deze positief ingestelde bedrijfsarts zijn er mogelijkheden voor iedereen. Is dat niet een beetje té optimistisch gedacht? “Natuurlijk zijn mensen soms te ziek om te werken en er is geen enkele belang bij om ze dan wél te laten werken. Neem de tijd die nodig is om te herstellen en ga

# in mogelijkheden en oplossingen”

niet over je grenzen heen”, antwoordt Houwert. “Kijk eerst naar wat je zeker aankunt. Sommige chronische ziektes hebben een grillig verloop. Als het voor langere tijd wat beter gaat dan kun je wellicht wat meer uren gaan werken. Maar ik ben inderdaad optimistisch dat er voor iedereen mogelijkheden zijn, zeker als je creatief naar oplossingen zoekt.”

De bedrijfsarts is in dit proces belangrijk, maar hij is ‘slechts’ de adviseur. De verantwoordelijkheid voor het vinden van passende arbeid ligt bij de werkgever en de werknemer samen. Zij moeten er ook voor zorgen dat de reïntegratie geen gezondheidsschade oplevert. Volgens Houwert is het daarom belangrijk dat er een open communicatie met de werkgever bestaat. De bedrijfsarts kent een beroepsgeheim en zal over je ziekte niets meedelen aan de werkgever. Maar hij raadt wel aan om open te zijn over je ziekteverloop en over je wensen wat betreft werk. “Op de lange termijn is dat altijd beter, hoe moeilijk soms ook”, zegt Houwert. “Maar wat je wel of niet vertelt aan je werkgever, die afweging maak je zelf.”

## Balans

Voor veel mensen met een chronische ziekte blijft het wat werk betreft zoeken naar de juiste balans. Als je een ziekte nog niet zo lang hebt, is de kans groot dat je een keer over je grenzen heen gaat.

Of juist bang bent om weer aan de slag te gaan.

Wat adviseert de bedrijfsarts hierover?

Houwert: “Allereerst adviseer ik om zodra het kan weer iets te gaan doen. Het is bekend dat hoe langer je wegblijft van het werk, hoe moeilijker het wordt om de drempel weer over te stappen. Wacht niet tot je honderd procent inzetbaar bent, maar probeer in een eerder stadium weer dingen op je werk op te pakken. Ik adviseer mensen ook om op te schrijven wat hen energie geeft en wat energie kost. Wees je bewust van waar je over je grenzen heen gaat en wanneer je misschien te weinig onderneemt. En wees hier open over naar de bedrijfsarts en je werkgever. Zo kunnen we helpen om jouw werk passend voor je te maken. Het blijft zoeken naar een evenwicht. Te weinig doen kan leiden tot angst en verslechtering van de lichamelijke en psychische toestand. En te veel van jezelf vragen is natuurlijk ook niet goed.”

De bedrijfsarts rondt af: “Ik beseft heel goed dat het voor mij makkelijk praten lijkt, toch is het aan jou hoe je met je ziekte omgaat. Jij bent degene die opnieuw het evenwicht moet zien te vinden. Een bedrijfsarts zal je daarbij zoveel mogelijk helpen.”

*Evelien van Herwaarden*

## tips

- 1 Inventariseer wat je energie kost en wat je energie oplevert.
- 2 Wees creatief in het zoeken naar oplossingen voor passend werk en aanpassingen in je werkomgeving.
- 3 Streef naar een open communicatie met je werkgever.
- 4 Beschouw de bedrijfsarts als iemand die met je meedenkt.
- 5 Pas op voor werk dat fysiek zwaar is, of waarbij je veel in nachtdiensten werkt.
- 6 Pas op voor werk dat je als een psychische druk ervaart.
- 7 Zoek naar ontspanning.
- 8 Blijf geestelijk en lichamelijk in beweging!