

WERK & KANKER

ER KAN
VAAK MEER
DAN JE DENKT

WERK & KANKER

Kanker.nl/werk is mede mogelijk gemaakt door ZonMw. En door een samenwerkingsverband tussen de organisaties op deze pagina.



Stichting kanker.nl

Kanker.nl is hét online platform in Nederland met informatie over kanker. We zijn er voor iedereen die met kanker te maken krijgt: (ex-)patiënten en ook hun naasten.

Op kanker.nl kan iedereen terecht voor betrouwbare en begrijpelijke informatie, hulp en ondersteuning, ervaringsverhalen en contact met lotgenoten.



Amsterdam UMC

Bij Amsterdam UMC werken ruim 17.000 professionals aan goede en toegankelijke zorg. Samen werken we aan een toekomst waarin we ziekten voorkomen en de beste behandelingen beschikbaar maken voor alle patiënten. De nadruk ligt daarbij op complexe patiëntenzorg en de hoog-gespecialiseerde behandeling van zeldzame aandoeningen.



Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK)

NFK is er voor iedereen die geraakt is door kanker. We brengen het patiëntperspectief in op alle niveaus van beleid, politiek, media, zorg en wetenschap. Via onze peilingen kun je jouw ervaring met kanker delen. Vind meer informatie over wat wij doen op nfk.nl.



Nederlandse Vereniging voor Klinische Arbeidsgeneeskunde (NVKA)
NVKA wil een brug slaan tussen de reguliere zorg en de bedrijfsgezondheidszorg. We streven er daarom naar om klinische arbeidsgeneeskunde te verankeren als onderdeel van de reguliere gezondheidszorg.



Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB)

NVAB vertegenwoordigt ruim 2.200 bedrijfsartsen en artsen in opleiding tot bedrijfsarts. Wij vinden dat niemand die kan en wil werken, door ziekte niet aan de kant mag komen te staan. Bedrijfsartsen kunnen adviseren over preventie, werk-aanpassingen en belastbaarheid, ook tijdens een behandelperiode.



Re-integratiebureau Re-turn

Return is een volledig in werk en kanker gespecialiseerd re-integratiebureau. Wij helpen mensen bij re-integratie in spoor 1, in spoor 2 of in een combinatie van beide.

Ook helpen we bij werken tijdens behandelingen, bij duurzaam kunnen werken of bij afscheid nemen van werk.



Integraal Kankercentrum Nederland

IKNL is een onafhankelijk kennisinstituut voor de oncologische en palliatieve zorg. Met inzichten gebaseerd op gegevens uit de Nederlandse Kankerregistratie ondersteunt IKNL onderzoek, beleid en praktijkverbetering, met als doel de impact van kanker te verminderen.

VOORWOORD

Als je de diagnose kanker krijgt, komt er veel op je af. Je toekomst ziet er ineens anders uit. Er is veel medische informatie, je moet beslissingen nemen over je behandeling en emotioneel kan er veel te verwerken zijn.

De diagnose kanker heeft daarnaast ook invloed op je werk. Hoe vertel je het aan je leidinggevende? Of aan je opdrachtgevers? Wil je op dit moment blijven werken? Kan dat en wat is daarvoor nodig?

Wat zijn de financiële gevolgen als je je lang ziek moet melden doordat je kanker hebt? Met welke rechten en plichten krijg je te maken? Waar kun je terecht voor advies en ondersteuning? Ook als je gaat re-integreren?

Deze brochure helpt met antwoorden op die vragen. Deze informatie kan houvast geven in een tijd die al lastig genoeg is.

Wil je nog meer weten?
Scan de QR-codes op de pagina's



Colofon

COÖRDINATIE VANUIT
STICHTING KANKER.NL
Sophia Sleeman en Aura Scaringi

REDACTIE EN EINDREDACTIE
Karen Kroonstuiver

GRAFISCH ONTWERP EN VORMGEVING
André van Thiel

M.M.V.
Annemaret Bouwman, Joyce Heisen en
Wilma van de Ven

SPECIALE DANK AAN
Desiree Dona, Ragna van Hummel,
Monique de Jong, Anne Molegraaf,
Cobi Oostveen, Ilze Roelofs

© 2026
Niets van deze uitgave mag geheel of
gedeeltelijk worden verveelvoudigd,
opgeslagen of openbaar worden
gemaakt zonder toestemming van
Kanker.nl via de mail.



INHOUD

6 ZIEKMELDEN NA DE DIAGNOSE

Wanneer doe je dat en wat betekent het voor je inkomen.

8 WAT VERTEL JE OP JE WERK?

Aan je collega's, klanten en leidinggevende.

10 WET POORTWACHTER

Ben je in loondienst en meld je je ziek, dan krijg je hiermee te maken.

12 DE BEDRIJFSARTS

Wanneer kan deze arts iets voor je betekenen en hoe.

14 WERKEN TIJDENS JE BEHANDELING

Waar je op moet letten als je dat wilt blijven doen.

16 CONTACT HOUDEN MET JE WERK

Met je leidinggevende, collega's, arts en bedrijfsarts.

18 WERKEN MET KLACHTEN

Er zijn vaak manieren om je werk aan te passen.

20 ONBEGRIP OP JE WERK

Wat kun je doen?

23 CIJFERS

Gemiddelde cijfers over klachten, ziekmeldingen en weer werken.

24 VRAGEN OVER JE GEZONDHEID OP HET WERK

Het kan helpen om je antwoorden voor te bereiden.

26 RE-INTEGREREN

Zo pak je dat verantwoord aan.

29 WERKEN ALS ZZP'ER

Deze financiële regelingen zijn er misschien voor jou.

32 WOORDENLIJST

Woorden die je tegen kunt komen als je te maken krijgt met werk en kanker.

Ziekmelden na de diagnose

Net na je diagnose staat je hoofd waarschijnlijk niet naar werk. Dat is begrijpelijk. Je krijgt onderzoeken en gesprekken met artsen. Je moet misschien belangrijke beslissingen nemen over je behandeling. Sommige mensen kunnen of willen in deze periode niet werken. Anderen vinden werk juist een prettige afleiding. Wat voor jou goed is, hangt af van je situatie en hoe jij je voelt.

Nog geen behandelplan

Het kan een aantal weken duren voor het duidelijk is hoe je behandelplan eruitziet. En wat de gevolgen zijn voor je dagelijks leven en je werk. Misschien is het na die eerste schok juist wel prettig om weer te werken. In die periode kun je samen met je leidinggevende kijken wat (voorlopig) lukt voor je werk.

In gesprek

Het kan lastig zijn voor jou en je leidinggevende om in te schatten wat de diagnose voor je gaat betekenen. En hoe de komende maanden eruitzien, ook voor je werk. Krijg je een operatie? Word je bestraald? Krijg je chemotherapie? Alle drie of iets anders? Je weet vooraf ook niet hoe je op een behandeling reageert. Je bent wettelijk niet verplicht om precies te vertellen wat er met je aan de hand is. Wel helpt het als je leidinggevende begrijpt wat de gevolgen zijn voor je werk. Dan kan hij of zij meedenken over wat je nodig hebt en wat voorlopig haalbaar is. Zo kunnen jullie werkbare afspraken maken met elkaar. Die werkafspraken moeten later misschien aangepast worden. Zeg dit ook alvast tegen je leidinggevende.



Bart

'Mijn teamleider heeft ook kanker gehad.
Dus hij begreep wat ik meemaakte'

GEEN VAST CONTRACT?

TIJDELIJK CONTRACT

Heb je een tijdelijk contract en meld je je ziek? Dan krijg je doorbetaald zolang je contract loopt. Ben je nog ziek als je contract afloopt, dan kan je werkgever je dienstverband stoppen.

UITZENDKRACHT

Als uitzendkracht meld je je ziek bij het uitzendbureau. Of je recht hebt op doorbetaling van je loon, hangt af van het contract dat je hebt. Soms krijg je een Ziektewet-uitkering van het UWV.

ANDERS

Weet je niet precies wat voor jou geldt? Vraag het aan je leidinggevende, uitzendbureau of je bedrijfsarts.

Je leidinggevende heeft wettelijke verplichtingen als jij bent ziekgemeld. Daarom moet hij of zij soms dingen van je vragen. (Zie Wet poortwachter, pag. 10.) Leidinggevendens hebben meer of minder ervaring met kanker in hun omgeving. Dat kan voor- en nadelen hebben voor jou als het gaat om begrip, kennis en vooroordelen.

Time-out

Het kan zijn dat werken je nu te veel energie kost. Energie die je nodig hebt om je behandelingen aan te gaan. Of misschien zijn ziekenhuisafspraken moeilijk te combineren met je werk. Meld je dan (weer) helemaal of voor een deel ziek.

Wat betekent een ziekmelding voor je inkomen?

Ben je in loondienst, dan wordt een groot deel van je loon doorbetaald. Volgens de wet tenminste 70% en dit duurt maximaal 2 jaar. Hoeveel loon jij precies krijgt, hangt af van je arbeidsovereenkomst of cao. Soms zijn er aanvullende regelingen over loon, verlof of re-integratie. Kijk daarnaar met je leidinggevende of iemand van HR.

Ga je in die 2 jaar weer volledig aan de slag? Dan begint de tijdlijn van de Wet poortwachter opnieuw als je 4 weken volgens je contract hebt gewerkt (zie pag. 10).

In gesprek met je leidinggevende en arts. Scan deze QR-code.



WAT VERTEL JE OP JE WERK?

Er zijn geen vaste regels over wat je wel of niet vertelt. Jij mag zelf bepalen wat je wilt delen. Het kan helpen om te vertellen dat je kanker hebt. Als collega's weten dat je ziek bent, dan kunnen ze daar rekening mee houden. En je steunen tijdens of buiten je werk.



LEIDING- GEVENDE

Wat vertel je aan je leidinggevende?

Wat je aan je leidinggevende vertelt, hangt af van het moment. Heb je net gehoord dat je kanker hebt? Dan weet je vaak nog niet hoe je behandeling eruit gaat zien en wat dit betekent voor je werk. Soms moet je wekenlang wachten op alle uitslagen. Je kunt dan nog niet zoveel delen met je leidinggevende. Zijn de uitslagen er en heb je een behandelplan? Dan is het meestal duidelijker hoe lang je niet of minder beschikbaar bent voor werk. Het is dan ook makkelijker om daar met elkaar afspraken over te maken. (Zie ook pagina 16.)

COLLEGA'S**Wat vertel je aan collega's?**

Je bent niet verplicht om collega's te vertellen dat je kanker hebt. En ook niet wat voor soort behandelingen je krijgt. Toch kan het goed zijn om er open over te zijn. Als collega's weten wat er speelt, begrijpen ze vaak beter wat je doormaakt. Misschien wil je alleen vertellen dat je ziek bent. Of juist wel uitleg geven over je diagnose en behandeling. Allebei is goed.

Het kan ook zijn dat je zo lang mogelijk niets vertelt. Bijvoorbeeld omdat je niet gezien wilt worden als 'die collega met kanker'. Of omdat je eerst zelf wilt weten wat de behandeling met je doet. Of omdat je de regie niet uit handen wilt geven. De kans is namelijk groot dat collega's doorvertellen dat je kanker hebt. Ook aan mensen die jij zelf niet zou kiezen. Dan kan het goed zijn om niet onmiddellijk met je collega's te delen dat je ziek bent.

Kies ook zelf op wat voor manier je het vertelt. Bijvoorbeeld in een persoonlijk gesprek, via een mail of in een appje. Je kunt ook je leidinggevende of een collega vragen dit voor je te doen.

KLANTEN**Zzp'ers en ondernemers: wat vertel je aan klanten?**

De relatie met een opdrachtgever (klant) is meestal anders dan die met een werkgever. Een opdracht geeft minder zekerheid dan een dienstverband. Daarom is het voor te stellen dat je niet meteen vertelt dat je kanker hebt. Niet elke opdrachtgever weet wat de diagnose kanker betekent. Misschien denken opdrachtgevers meteen dat je je werk niet meer kunt doen en verlies je een opdracht. Terwijl je soms wel gewoon kunt werken. Of dat je je werk (of een deel ervan) tijdelijk door iemand anders kan laten doen.

Heb je een duidelijker beeld van de behandeling? Dan is dat vaak een beter moment om het aan je opdrachtgever te vertellen. Je kunt dan beter bepalen wat je aankunt en hoe je met werk omgaat. Geef je een opdracht terug, houd je 'm of kun je een vervanger regelen?

Heb je personeel? Dan kan het een goed idee zijn om je werknemers pas in te lichten als je meer weet over je behandeling. En wie jou gaat vervangen.

Over contact met klanten en opdrachtgevers als zzp'er. Scan deze QR-code.



Wet poortwachter



VRAGEN?
Stel ze aan je bedrijfsarts of casemanager. Zij weten welke stappen jij en je werkgever moeten zetten.

Ben je in loondienst en meld je je ziek? Helemaal of voor een deel? Dan krijg je te maken met de Wet poortwachter*. Deze wet geldt voor de eerste 2 jaar dat je ziek bent. Doel van de wet is dat je weer aan het werk gaat zodra dat op een verantwoorde manier kan.

Volgens de Wet poortwachter moeten jij en je werkgever samen stappen zetten: om op een gegeven moment weer aan het werk te gaan. Dit heet re-integratie. De bedrijfsarts adviseert daarbij. Deze wet geldt voor alle werkenden die zich ziek melden. De wet is dus niet speciaal voor mensen met kanker. En dat kan lastig zijn, want bij kanker duren behandelingen vaak lang. Ook gaat herstel vaak met ups en downs. Het ene moment kun je misschien wel werken, en het andere moment weer niet. Daardoor sluit de wet misschien niet goed aan bij jouw situatie.

Jij en je werkgever moeten bijvoorbeeld na 8 weken ziekte een plan van aanpak maken voor je re-integratie. Maar bij kanker is dan soms nog niet duidelijk hoe je behandeling eruitziet. Het kan daarom lastig zijn om een re-integratietraject te plannen en om een duidelijk plan te maken. Want een re-integratietraject moet passen bij jouw situatie. Het is de bedoeling dat je werkgever, de bedrijfsarts en het UWV kijken naar wat jij wilt, kunt en nodig hebt. Geef dat daarom ook zelf goed aan.

* Officieel heet deze wet: Wet verbetering poortwachter. De meeste mensen noemen 'm Wet poortwachter.

Meld je je beter na week 42? Check of je werkgever dat ook doet bij het UWV.

WET POORTWACHTER VAN START TOT FINISH

JAAR 1

Week 1	Week 6	Week 8	Week 42	Week 52
Je hebt je ziek gemeld bij je werk	Verslag door de bedrijfsarts (probleemanalyse)	Plan van aanpak: gemaakt door je leidinggevende en door jou	Je werkgever meldt je aan als langdurig ziek bij het UWV	Eerstejaarsevaluatie met je leidinggevende. Je maakt afspraken voor het komend jaar

DE RECHTEN EN Plichten VAN JE WERKGEVER TIJDENS JE ZIEKMELDING

- Je werkgever mag je ontslaan na 2 jaar ziek zijn. Tenzij het UWV zegt dat dit nog niet mag.
- Je werkgever mag je ontslaan als je tijdelijke contract afloopt terwijl je ziek bent. Het UWV neemt je begeleiding dan over.
- Je werkgever moet ervoor zorgen dat je op een goede manier kunt re-integreren. En is verplicht om hier een bedrijfsarts bij te betrekken.
- Je werkgever moet een casemanager aanstellen. Dit kan ook je leidinggevende zijn of iemand van HR. Een casemanager begeleidt het re-integratietraject en bewaakt de gemaakte afspraken.
- Je werkgever heeft een inspanningsverplichting als het gaat om je werk, je werkplek of je werktijden. Die moet je werkgever aanpassen als dat nodig is. Kan dat niet, dan moet je werkgever ander, passend werk aanbieden.

SPOOR 1, SPOOR 2

Bij de Wet poortwachter horen de woorden 'Spoor 1' en 'Spoor 2'.

Spoor 1 betekent: weer aan het werk bij je eigen werkgever.

Spoor 2 betekent: kijken naar passend werk bij een andere werkgever.



TIJDELIJK CONTRACT?

De Wet poortwachter geldt ook voor jou. Loopt je contract af tijdens je ziekte? Dan kan het zijn dat je dienstverband stopt. Het UWV neemt dan vaak de begeleiding tijdens je ziekte over.

JOUW RECHTEN EN Plichten TIJDENS JE ZIEKMELDING

- Je werkgever moet minimaal 70% van je loon doorbetalen, zo lang je contract loopt. Maar: maximaal 2 jaar lang.
- Je werkgever mag je in de eerste 2 jaar van je ziekte meestal niet ontslaan. Tenminste, als je een vast contract voor onbepaalde tijd hebt.
- Je hebt recht op begeleiding van een bedrijfsarts.
- Het is je plicht om mee te werken aan je re-integratie.
- Je hebt minimaal elke 6 weken een afspraak met je leidinggevende of casemanager.

Meer weten?
Scan deze
QR-code.



JAAR 2

Week 88

Je krijgt info van het UWV over het aanvragen van een WIA-uitkering

Week 91

Is het nodig: vraag dan nu zelf een WIA-uitkering aan

Week 93

Re-integratie-verslag naar het UWV, laatste week om een WIA-uitkering aan te vragen

Week 104

Vanaf nu kan het UWV je WIA-aanvraag beoordelen

MELD JE JE BETER?

Na 4 weken lang volledig werken vervalt de eerdere periode van de Wet poortwachter. Moet je je daarna toch weer ziek melden? Dan start de tijdlijn opnieuw.

De bedrijfsarts

Wat doet een bedrijfsarts?

Een bedrijfsarts is een arts die veel weet over gezondheid en werk. Elke werkgever moet zorgen voor toegang tot een bedrijfsarts. Dat staat in de wet. Als werkende met een contract heb je recht op contact met een bedrijfsarts. Ook als je een tijdelijk contract hebt. De bedrijfsarts begeleidt je als je je wat langer ziek meldt omdat je klachten hebt door de kanker of door de behandeling. Dat doet deze arts tijdens je verzuim en als je daarna weer aan het werk gaat. Met de bedrijfsarts bespreek je wat je wel kunt en wat niet. Hij of zij geeft vervolgens advies aan jou en je werkgever.



Goed om te weten: je hebt ook recht op contact met je bedrijfsarts als je (nog) niet bent ziekgemeld.

De bedrijfsarts kijkt:

- of je kunt blijven werken
- of je tijdelijk minder kunt werken
- of het beter is om tijdelijk niet te werken
- hoe je op een goede manier je werk weer kunt opbouwen
- of er aanpassingen nodig zijn in je werk

Hoe helpt de bedrijfsarts jou?

Misschien kun je wel blijven werken, maar lukt dat niet meer op dezelfde manier als eerst. Of misschien kun je een tijdje helemaal niet werken. De bedrijfsarts helpt door te kijken wat in jouw situatie mogelijk is. Deze arts kijkt niet alleen naar je klachten, maar ook naar je werk en je persoonlijke situatie.

De bedrijfsarts kan advies geven over aanpassingen op je werk. Bijvoorbeeld andere taken, aangepaste werktijden of hoe je je werk weer langzaam opbouwt. Ook begeleidt de bedrijfsarts je bij je re-integratie. En maakt deze arts een inschatting van wat je nu en later kunt op je werk.

TIPS
voor je
gesprek met
de bedrijfs-
arts

- Schrijf vooraf je vragen op
- Neem iemand mee naar het gesprek. Of laat iemand meeluisteren bij een afspraak via beeldbellen
- Denk voor het gesprek al na over wat je wel en niet kunt doen op je werk
- Neem het gesprek op, dan kun je het later terugluisteren. Zeg wel van tevoren dat je het gesprek wilt opnemen
- Geef aan waar je grenzen liggen. Bijvoorbeeld hoeveel uur per dag je kunt werken
- Vertel wat je nodig hebt om te kunnen werken. Bijvoorbeeld aangepaste werktijden, een rustige werkplek of andere taken
- Leg uit waarom sommige dingen op het werk wel of niet lukken. Bijvoorbeeld omdat je snel moe bent, moeite hebt met concentreren of meer rustmomenten nodig hebt

De vragen van een bedrijfsarts gaan vaak over wat je nog wél kunt. Wees daarom zelf duidelijk over wat voor jou haalbaar is en wat je nodig hebt om te kunnen werken. Geef ook aan wat (nog) niet haalbaar is.

Wanneer heb je een gesprek met de bedrijfsarts?

Meestal krijg je een paar weken na je ziekmelding een uitnodiging van de bedrijfsarts. Wil je hier niet op wachten of duurt het lang voordat je een uitnodiging krijgt? Dan kun je ook zelf contact opnemen. Je mag ook altijd een extra gesprek aanvragen.

In het eerste gesprek vertel je wat er met je aan de hand is. Samen kijk je hoe het verder gaat. Kun je nog werken? En zo ja, wat heb je daarvoor nodig? Of is het beter om tijdelijk te stoppen? Daarna spreken jullie samen af hoe vaak jullie contact hebben.

Een gesprek met de bedrijfsarts is vertrouwelijk. De bedrijfsarts mag niet aan je werkgever vertellen dat je kanker hebt, welke klachten je hebt of welke behandeling je krijgt. De bedrijfsarts mag wel vertellen wat voor werk je kunt doen, hoe lang je waarschijnlijk niet kunt werken of welke aanpassingen nodig zijn om te kunnen werken. De bedrijfsarts heeft jouw toestemming nodig om informatie op te vragen bij je arts in het ziekenhuis.

ANDER ADVIES

Twijfel je aan een advies van je bedrijfsarts? Dan kun je ook nog advies vragen aan een andere bedrijfsarts. Het liefst bij een arts met veel kennis over kanker en werk: een KAG of BACO.

Over contact met je bedrijfsarts. Scan deze QR-code.



Wie beslist wat?

Heel kort en zakelijk gezegd zit het zo:

JIJ

Jij beslist wanneer je weer gaat werken.

DE
BEDRIJFS-
ARTS

De bedrijfsarts geeft aan of je weer aan het werk kunt. Of je dat dan doet, beslis je zelf. Zijn of haar oordeel weegt wel zwaar voor je werkgever.

JE
WERK-
GEVER

Je werkgever beslist of jouw loon wordt doorbetaald als jij (nog) niet wilt meewerken aan je re-integratie.

Werken tijdens je behandeling



Wel of niet werken?

Het is vaak vooraf niet te voorspellen of je kunt blijven werken tijdens je behandeling. Op sommige dagen kan het goed gaan en op andere dagen helemaal niet. Het ligt eraan wat voor behandeling je krijgt en hoe jij daarop reageert. Je arts kan je vertellen van welke bijwerkingen je last kunt krijgen. Maar je arts kan dat van tevoren niet met zekerheid zeggen. En ook niet of je wel of niet kunt werken. Dat voelt je zelf het best.

Wisselende energie

Houd er rekening mee dat je energie wisselt tijdens je behandeling. Wat de ene week lukt, kan de week erna te veel zijn. Of andersom. Houd je eigen grenzen goed in de gaten en overleg regelmatig met je leidinggevende of casemanager over wat haalbaar is voor jou. Het is niet gek als je in je behandelingsperiode afspraken over je werk moet aanpassen. Werken is vaak geen kwestie van alles of niets. Een paar dagen per week werken of maar een paar uur per dag: ook dat is werken.

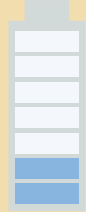
Afleiding

Werk is vaak meer dan alleen geld verdienen. Het geeft structuur aan je dagen en kan ervoor zorgen dat je je nuttig voelt. Collega's kunnen ook voor werkplezier zorgen. Daarnaast kan het prettig zijn om met iets anders bezig te zijn dan je ziekte en behandeling. Dat betekent niet dat werken altijd je beste keuze is. Soms is het echt beter om (even) minder te werken. Of om helemaal niet te werken. Bijvoorbeeld omdat je behandeling zwaar is. Of omdat je rust nodig hebt om te herstellen. Bespreek dat met je leidinggevende en eventueel ook met je bedrijfsarts.

Handige apps nodig? Scan dan deze QR-code.



TIPS



Aanpassingen op je werkplek

Misschien kun je (deels) werken, maar zijn er aanpassingen nodig. Bijvoorbeeld minder verantwoordelijkheid, andere werktijden of andere taken. Het kan ook zijn dat je een rustigere werkplek nodig hebt. Er zijn professionals die hierover mee kunnen denken. Mensen die veel ervaring hebben met werk en kanker. Bespreek het met je bedrijfsarts. Die kan je doorverwijzen naar bijvoorbeeld een ergotherapeut, een re-integratiebegeleider, KAG (Klinisch Arbeidsgeneeskundige oncologie), of een bedrijfsarts consulent oncologie (BACO).

Werken als je niet meer beter wordt?

Heel veel mensen genezen van kanker. Helaas geldt dat niet voor iedereen. Word je niet meer beter, dan kom je in de palliatieve fase terecht. Soms wel jarenlang. Dan kun je ervoor kiezen om te blijven werken. Voor je inkomen, maar ook omdat je dan iets doet wat je leuk of belangrijk vindt. Of je kunt blijven werken, hangt af van verschillende dingen. Je moet je wel fit genoeg voelen, bijvoorbeeld. En je werkgever moet werk hebben dat past bij wat jij aankunt.

Het kan ook zijn dat je liever stopt met werken. Omdat werken toch te veel energie kost. Of omdat je je tijd vanaf nu liever aan andere dingen besteedt. Praat erover met je naasten en je leidinggevende.

- Stel haalbare doelen
- Werk niet met (korte) deadlines
- Houd steeds in de gaten wat goed haalbaar is voor je
- Overleg regelmatig met je leidinggevende. Klopt het nog wat jullie hebben afgesproken?



Contact houden met je werk

Misschien werk je tijdens je behandeling minder. Of tijdelijk helemaal niet. Dan is het toch goed om contact te houden. Zo blijf je betrokken bij wat er op je werk gebeurt. En is het makkelijker om later weer aan de slag te gaan.

Contact met je leidinggevende

Het is goed om contact te houden met je leidinggevende. Ook als je tijdelijk niet werkt. Het is daarnaast ook verplicht voor de Wet poortwachter om contact te houden (zie pag. 10). Spreek samen af hoe vaak jullie contact hebben en op welke manier. Je hoeft niet alles over je ziekte of behandeling te vertellen. Vertel vooral wat belangrijk is voor je werk. Bijvoorbeeld óf je kunt werken en wanneer je afspraken hebt in het ziekenhuis. Het is belangrijk dat jullie samen blijven kijken naar de mogelijkheden en jouw behoeften. Spreek uit wat je van je leidinggevende verwacht. Vraag wat je leidinggevende van jou verwacht. Bespreek of er aanpassingen nodig zijn om te kunnen werken. Dit doe je omdat je als werkende zelf ook een verantwoordelijkheid hebt om goed te kunnen werken.

Je leidinggevende heeft ook een verantwoordelijkheid. Die moet doen wat mogelijk is om jou te laten werken als jij dat wilt en kunt. Leg de afspraken vast die je met elkaar maakt. Dit kan misverstanden voorkomen.

De bedrijfsarts kan je helpen als het contact met je leidinggevende lastig is. Of als het niet goed lukt om afspraken te maken.

TIP



Heeft je leidinggevende vragen over in contact blijven met jou?
Dan kun je deze link laten zien

MANIEREN OM CONTACT TE HOUDEN MET COLLEGA'S

- Stuur af en toe een berichtje
- Vraag aan je collega's of ze je bijpraten. Of dat ze jou regelmatig een berichtje sturen
- Ga langs voor een kopje koffie als dat lukt
- Spreek af dat één collega contact met jou houdt en de rest informeert
- Maak een app-groep waarin alleen jij berichten kunt zetten. Dat scheelt je energie en tijd, want dan hoeft je niet te reageren



Tips voor gesprekken met je leidinggevende. Scan deze QR-code.



Contact met collega's

Contact houden met collega's kan prettig zijn. Zo blijf je betrokken bij je werk en alles wat daar speelt. Maar heb je er echt geen behoefte aan, dan mag je dat ook laten weten.

Contact met je arts

Je arts kijkt vooral naar je gezondheid. Maar je kunt je arts ook vragen stellen over de gevolgen van je ziekte en behandeling voor je werk.

Bijvoorbeeld:

- Welke bijwerkingen kan ik verwachten?
- Zijn er andere behandelingen die ook goed zijn, maar die minder gevolgen voor mij en mijn werk hebben? Ook in de toekomst?
- Hoeveel tijd heb ik nodig om te herstellen?
- Zijn er momenten waarop werken waarschijnlijk beter of juist minder goed lukt?

Contact met je bedrijfsarts

Vragen over je ziekte en werk kun je ook aan de bedrijfsarts stellen. Die denkt met je mee over wat je aankunt. Je spreekt samen af hoe vaak jullie contact hebben en op welke manier. Heb je tussendoor vragen of verandert er iets in je gezondheid of werk? Dan kun je altijd zelf een extra gesprek aanvragen.

Werken met klachten

Je kunt tijdens en na je behandeling klachten hebben. Op je werk kun je daar ook last van hebben. Misschien ben je moe, is je concentratie slecht of heb je minder kracht. Het kan ook zijn dat je last hebt van zenuwpijn (neuropathie) of andere pijn. Soms verdwijnen deze klachten na een tijdje. Maar het kan ook zijn dat ze niet meer overgaan.

Klachten zijn soms onzichtbaar

Je klachten zijn niet altijd te zien voor anderen. Collega's of je leidinggevende begrijpen daardoor soms niet waarom werken lastiger is. Vertel daarom zo duidelijk mogelijk waar je last van hebt en wat dat betekent voor je werk. Zeg bijvoorbeeld niet alleen dat je moe bent, maar leg ook uit wat de gevolgen daarvan zijn. Dat je daarom na een vergadering moet uitrusten. Of dat je je maar kort kunt concentreren. Zo begrijpen anderen beter wat je aankunt.

Oplossingen zoeken

Vaak zijn er manieren om je werk aan te passen. Misschien helpen andere werktijden, andere taken, meer thuiswerken of wat extra rustmomenten. Bespreek dit met je leidinggevende en pas jullie afspraken aan als dat nodig is.

Glenn

'Ik ben nu 3 jaar verder. Werken gaat goed, maar ik ben nog steeds sneller moe dan vroeger'



Schakel hulp in als dat nodig is

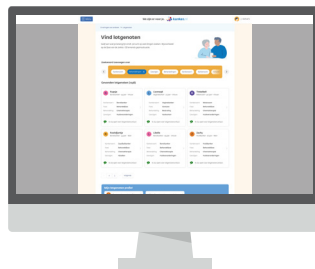
Blijf je klachten houden? Of kun je door je klachten niet goed werken? Vraag dan advies aan een professional die veel weet over kanker en werk. Bijvoorbeeld een KAG of BACO. Misschien kan een ergotherapeut, fysiotherapeut of psychotherapeut je helpen. Welke hulp het beste bij je past, hangt af van de klachten die je hebt. Misschien vind je het fijn om ervaringen uit te wisselen met andere mensen die kanker hebben gehad. Zij kunnen vertellen hoe zij omgaan met werk en klachten. En welke oplossingen hielpen. Je kunt daarvoor contact opnemen met de patiëntenorganisatie voor de kankersoort die jij hebt. Of je meldt je aan bij de community van kanker.nl.

Meer lezen?
Scan deze
QR-code.



Martin

'Omgaan met mijn klachten
heb ik echt moeten leren.
Dat kostte best veel tijd'



NA JE BEHANDELING

Vaak beseft je pas na je behandeling wat je allemaal hebt doorgemaakt. Misschien vraag je je af of je ooit weer helemaal hetzelfde kunt als vroeger. Het kan ook zijn dat je nu anders naar je werk kijkt. Dat is heel begrijpelijk. En je hoeft niet meteen weer op je oude werkniveau te zijn na je behandeling. Sterker nog: dat lukt vaak niet eens direct na je behandeling. Dat kan best

moeilijk zijn. Jij en je omgeving kunnen denken dat nu alles weer normaal wordt. Je bent toch klaar met je behandeling? Maar na de behandeling van kanker is er voor veel mensen geen 'terug naar normaal'. Er is nu een nieuw normaal. Daar moet je aan wennen en dat geldt ook voor je omgeving. Geef jezelf de tijd om te ontdekken wat nu voor jou werkt en wat niet.

ALS WERKEN NIET MEER GAAT

Soms lukt het na je behandeling niet om te blijven werken. Bespreek dit met je leidinggevende en de bedrijfsarts. Soms is stoppen met werken de keuze die het best bij je past.

Onbegrip op je werk

Wat kun je doen?

Niet iedereen begrijpt wat kanker en de behandeling met je doen. Daardoor kunnen jij en je leidinggevende (of collega's) soms verschillend denken over je werk. Hadden jullie altijd een goede werkrelatie, dan is de kans groot dat jullie er samen wel uitkomen. Verschillen jullie van mening over wat voor jou haalbaar is? Je leest op deze pagina's wat je dan kunt doen.



'Ik wil blijven werken, maar mijn teamleider wil dat ik me ziek meld'

Kijk samen met je teamleider wat je aankunt. Ga in gesprek en geef aan wat je nodig hebt om te blijven werken. Vertel waarom werken belangrijk voor je is. Misschien kun je tijdelijk ander werk doen? Maak een verslag van dit gesprek en stuur het naar je teamleider. Je kunt ook de bedrijfsarts vragen om met jullie mee te denken.



'Na acht maanden ziek thuis ben ik weer aan het werk. Maar mijn collega's begrijpen mijn situatie niet goed'

Je collega's verwachten misschien dat je je werk na de behandelingen weer 'gewoon' oppakt.

Na een intensieve behandeling bij kanker lukt dat vaker niet dan wel. Het is verstandig om je uren en taken langzaam weer op te bouwen.

Het omgekeerde kan ook: dat je leidinggevende en collega's steeds te weinig van je verwachten.

Bespreek met je leidinggevende wat jij denkt dat je aankunt.

En bespreek ook samen hoe je dat vertelt aan je collega's. Je kunt je leidinggevende of casemanager op je werk ook vragen om een re-integratiebureau in te schakelen. Het liefst eentje dat veel ervaring heeft in het begeleiden van werkenden met kanker.

Helena

'Mijn collega's dachten: ze is terug, dus alles is goed. Ik heb ze uitgelegd dat ik nog steeds last heb van bijwerkingen'

'Ik ben het niet eens met het plan van aanpak voor mijn re-integratie'



In het plan van aanpak (zie ook pag. 10) staat wanneer je weer aan het werk gaat en hoe. Ben je het daar niet mee eens, onderteken dat plan van aanpak dan nog niet.

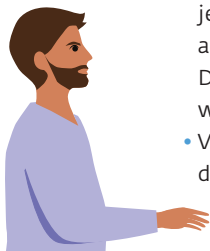
Mail je bedrijfsarts en je leidinggevende dat je het niet eens bent met het plan van aanpak. Zet in de mail waarom je het er niet mee eens bent. Praat er daarna samen over. Misschien kun je het dan toch oplossen. Jullie hebben daar allebei belang bij. Komen jij en je leidinggevende er niet uit? Betrek dan eerst je casemanager, HR, of een KAG of BACO erbij. Lukt ook dat allemaal niet, vraag dan om een gesprek met een mediator. Maak vooraf afspraken over de kosten: wie betaalt wat? Lukt een gesprek met een mediator niet, vraag dan aan het UWV om een deskundigenoordeel. Een arbeidsdeskundige van het UWV beoordeelt je situatie dan opnieuw. Spreek van tevoren met je werkgever af wat jullie met het advies doen. ➤

'Ik voel dat ik echt nog niet kan werken, maar mijn baas en de bedrijfsarts willen dat ik weer begin'

Anita

'Mensen zeggen dat ik er goed uitzie, maar zo voel ik me niet'

- Bespreek het altijd eerst met je leidinggevende en je bedrijfsarts.
- Je kunt informeel een tweede mening aanvragen bij een andere bedrijfsarts. Wil je dat formeel, dan heet dat een second opinion.
- Je kunt besluiten om (nog) niet aan het werk te gaan. Laat je leidinggevende en bedrijfsarts via e-mail of aangetekende brief weten dat je nog niet aan het werk kunt gaan. En dat je het daarom niet eens bent met het advies van de bedrijfsarts. Leg uit waarom je het er niet mee eens bent. De kans bestaat dat je geen loon meer krijgt. En als je blijft weigeren, kun je ontslagen worden.
- Vraag advies bij een vertrouwenspersoon op het werk, de vakbond of bij het Juridisch Loket.



Mag mijn werkgever mij ontslaan?

Dat mag niet als je ziek thuis zit. Er zijn wel uitzonderingen. Als het bedrijf waar je werkt failliet gaat, bijvoorbeeld. Ben je langer dan twee jaar ziek, dan mag ontslag meestal wel.



Meer lezen?
Scan deze
QR-code.



Cijfers

Wie kanker krijgt, komt ook in statistieken terecht. In gemiddelden. Wil je weten wat deze cijfers betekenen voor jouw situatie? Vraag het aan je arts of je verpleegkundige.

10-18
MAANDEN

aantal maanden dat mensen met kanker zich ziek melden. De Wet poortwachter duurt maximaal **104 weken** (2 jaar)

65%

houdt blijvend last van de gevolgen van kanker of de behandeling

75%

is na 1,5 jaar na de diagnose weer (gedeeltelijk) aan het werk

89%

heeft 2 jaar na de diagnose nog klachten: lichamelijk of psychisch

85%

heeft na 10 jaar nog lichamelijke of psychische klachten en **67%** daarvan merkt dit ook op het werk

Hoe jouw herstel verloopt, hangt af van verschillende dingen. Bijvoorbeeld: je privé-situatie, het werk dat je deed of doet, de soort kanker die je hebt, de behandeling die je krijgt en je gezondheid voordat je kanker kreeg.

Hoe ga je om met vragen over je gezondheid?

Als collega's vragen hoe het met je gaat, doen ze dat meestal omdat ze met je meeleven. Alleen kunnen die vragen jou soms veel energie kosten. Je hoeft niet altijd uitgebreid antwoord te geven. Het kan goed zijn om van tevoren te bedenken wat je wilt vertellen en wat niet. Zo hoef je niet steeds opnieuw na te denken over je antwoord.

Jij bepaalt wat je vertelt

Je bepaalt zelf wat je wilt delen over je gezondheid of je behandeling. Misschien houd je werk en privé liever gescheiden. Misschien vertel je alleen hoe het nu met je gaat. Of je legt alleen uit wat de gevolgen zijn voor je werk. Alles is goed.

Omgaan met collega's. Scan deze QR-code.



Rick

'Collega's die ik anders nooit sprak,
stelden ineens heel persoonlijke vragen bij
de koffieautomaat'

Bereid een paar antwoorden voor

Er zijn vast vragen die je vaker krijgt. Het kan helpen om alvast een paar korte antwoorden te bedenken. Bijvoorbeeld op vragen als:

			
"Dank je dat je het vraagt. Het gaat wel, maar ik praat er nu even liever niet over." "Het gaat goed genoeg, dank je wel." "Het gaat niet zo goed, maar ik wil er nu liever niet over praten." "Het is pittig, maar ik doe mijn best. Hoe gaat het met jou?" "Het zou stukken beter kunnen, maar dit is nu wat het is." "Aardig dat je het vraagt. Het is fijn om weer terug te zijn. Misschien kunnen we later even bijkletsen? Dan wil ik ook weten hoe het met jou is."	"Dat weet ik nog niet, dat hangt af van hoe de behandelingen verder gaan. En van mijn herstel. Zodra ik meer weet, laat ik het weten."	"Ik ben rustig aan het opbouwen. Dat kost best wel tijd."	"Vandaag gaat het goed. Morgen kan dat weer anders zijn."

Terug van weggeweest

Ben je een tijdje afwezig geweest, dan is het logisch dat je collega's vragen hoe het met je is. Wil je dat niet? Of niet steeds? Dan kun je dat gewoon zeggen. Vind je dat lastig, dan kun je ook een berichtje (laten) sturen aan je collega's. Daarin kun je schrijven dat je het meeleven erg waardeert. Maar ook dat mensen niet steeds aan je hoeven te vragen hoe het gaat. Of iets hoeven te zeggen over je ziekte. Je kunt ook aangeven dat ze met hun vragen over jou bij je leidinggevende terecht kunnen.

Re-integratie

Deze tekst gaat over re-integratie. Met re-integratie bedoelen we hier: je hebt een aantal maanden niet gewerkt en je gaat weer beginnen. Misschien is dat in je oude baan. Of misschien start je met ander werk.

Weer aan het werk

De meeste mensen met een (vast) dienstverband beginnen weer bij hun eigen werkgever. Soms kun je terug naar je oude baan. Het kan ook zijn dat je tijdelijk of blijvend ander werk doet. Bijvoorbeeld omdat je oude werk te zwaar is. Of omdat je je werk en de verantwoordelijkheden niet rustig kunt opbouwen. Lukt het niet om bij je eigen werkgever weer aan de slag te gaan? Dan kijk je samen met je werkgever, de bedrijfsarts en een arbeidsdeskundige of je ergens anders kunt werken. Dan krijg je vaak begeleiding van een re-integratiebureau. Ben je een zzp'er of ondernemer, dan kijk je samen met je verzekeraar en een verzekeringsarts of je je werk moet aanpassen. Je kunt ook een re-integratiebureau vragen om je te begeleiden. Informeer vooraf naar de kosten.

Tips om je werk weer op te bouwen. Scan deze QR-code.



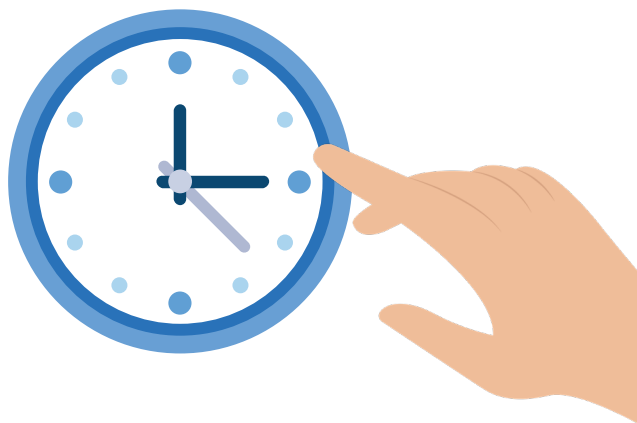
Eveline

'Ik ben een aantal maanden onder mijn oude niveau gaan werken. Mijn oude baan kostte me te veel energie'



TIPS

- Houd een dagboekje bij. Zet erin wat je deed en hoe het met je energie en klachten ging
- Blijf onthouden dat herstel na kanker met ups en downs gaat. Het is geen rechte, stijgende lijn
- Blijf veel en regelmatig bewegen, want zo kun je je overprikkelde hoofd leeg maken
- Doe taken die lukken en die je leuk vindt, dat geeft vertrouwen
- Neem een collega in vertrouwen. Vraag hem of haar om jou te waarschuwen als je over je grenzen gaat. Je collega en jij leren vrij snel welk gedrag daarbij hoort. Bijvoorbeeld: prikkelbaar zijn



Rustig opbouwen

Werken na je behandeling kost vaak veel energie. Ook omdat je lichaam en geest meestal nog aan het herstellen zijn van je behandeling. Geef jezelf genoeg tijd om te ontdekken wat je aankunt. Maak samen met je leidinggevende een opbouwschema. Spreek af met hoeveel uren je begint. Spreek ook af welk werk je in die uren doet. Als het goed is, legt je leidinggevende dit vast in een verslag. Bespreek daarna regelmatig hoe het gaat. Misschien is het op je werk ook mogelijk om begeleid te worden door een re-integratiebureau dat veel ervaring heeft met werken na een kankerbehandeling. Of door een KAG of BACO.

Misschien merk je dat je meer aankunt. Of dat je juist een stap terug moet doen. Pas de afspraken dan samen met je leidinggevende aan. Zo bouw je op in een tempo dat bij je past. Op die manier houd je het beter vol en is de kans kleiner dat je weer een tijdje helemaal moet stoppen.

! Belangrijk om te weten: het doel van re-integreren is niet om zo snel mogelijk weer helemaal aan het werk te zijn. Het gaat erom duurzaam te re-integreren, in een goede balans. Dat betekent: kunnen werken zonder opnieuw uit te vallen, met genoeg energie voor je privé-leven. En om op langere termijn weer helemaal terug te keren in je werk. ►

Murat

'Het hielp om werk te doen
zonder strakke deadlines'



OPGELET!

Misschien bouw je je werk sneller op dan goed voor je is. Dit kunnen signalen zijn:

- Je bent na een werkdag erg moe
- Je houdt geen energie meer over voor thuis
- Je klachten worden erger

Bespreek dit met je leidinggevende. Misschien is het beter om je werk rustiger op te bouwen.

Aanpassen

Bespreek regelmatig met je leidinggevende hoe het gaat. Pak daarbij ook het plan van aanpak voor je re-integratie erbij. Zo zien jullie of de afspraken nog passen bij wat je aankunt.

Merk je dat de opbouw te snel gaat? Of dat bepaalde taken nog te veel energie kosten? Zeg dat dan tegen je leidinggevende en je bedrijfsarts. Jullie kunnen de afspraken dan samen aanpassen.

Extra hulp

De bedrijfsarts kan ook met je meedenken over een haalbare opbouw en aanpassingen op je werk. Soms is extra begeleiding prettig. Bijvoorbeeld van een BACO, KAG, re-integratiecoach, psychotherapeut of een ergotherapeut. Welke hulp bij je past, hangt af van je klachten en de hulp die je nodig hebt. Vraag om extra hulp als je denkt dat je het nodig hebt.

Terugvallen

Misschien merk je tijdens je re-integratie dat je toch te veel hebt gedaan. Dat betekent niet dat je opnieuw moet beginnen. Soms moet je gewoon even een stap terug doen en weer rustig opbouwen. Daar is niets gek of ongewoons aan.

Opnieuw ziekmelden

Word je na een tijd opnieuw ziek? Door kanker of door iets anders? Meld je dan ziek bij je werkgever. Samen met je werkgever en de bedrijfsarts bekijk je hoe je verder gaat. Welke afspraken gelden, hangt af van jouw situatie. Ben je meer dan 4 weken volledig aan het werk geweest, dan geldt dit als een nieuwe ziekmelding en start de Wet poortwachter opnieuw. Lees meer via de QR-code op pagina 10.

Ziek zijn als zzp'er of ondernemer met personeel

Als zzp'er ben je zelf verantwoordelijk voor je inkomen als je ziek wordt. Grote kans dat je dit al geregeld hebt. Bijvoorbeeld doordat je een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) hebt afgesloten of bij een broodfonds zit. Heb je de diagnose kanker gekregen, lees dan de polisvoorwaarden en neem dan contact op met je verzekering of broodfonds. Wacht daar niet mee tot je een behandelplan hebt. Vaak krijg je pas na een aantal weken geld. Hoe eerder je verzekering weet wat er aan de hand is, hoe beter. ➤



Spaargeld

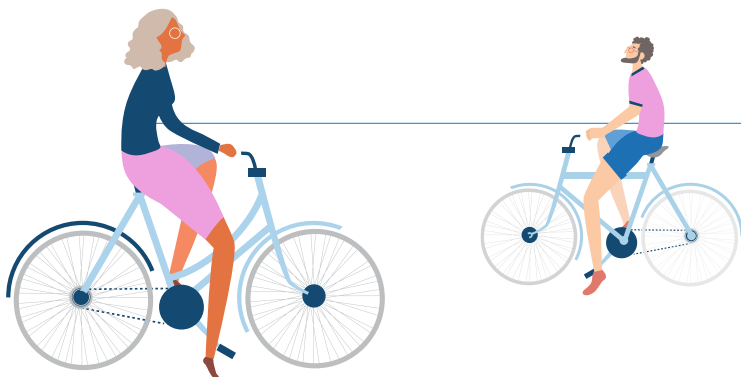
Heb je geen AOV of broodfonds, maar wel een buffer, zoals spaargeld? Kijk dan hoe lang je hiermee genoeg inkomen hebt. Zo krijg je een beter beeld van je financiële situatie. Wacht daar niet mee tot je financiële problemen krijgt. Zoek ook uit of je misschien ondersteuning kunt krijgen. Bijvoorbeeld een uitkering.

Afspraken over betalingen

Heb je als zzp'er door je ziekte moeite om je rekeningen te betalen? Neem dan zo snel mogelijk contact op met de organisaties of bedrijven aan wie je moet betalen. Bijvoorbeeld voor je huur, hypotheek of energie. Misschien kun je betalingsafspraken maken. Lukt het niet om belasting te betalen? Dan kun je bij de Belastingdienst vragen of je uitstel van betaling kunt krijgen.

Carol

'Ik kreeg begeleiding vanuit
mijn aov. Ze had goede tips en
dacht met me mee'



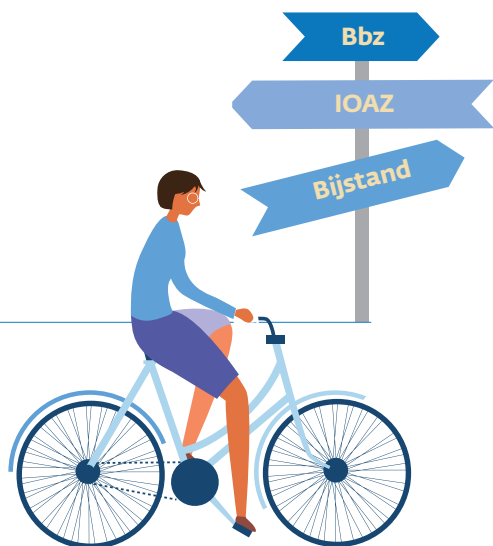
**VOORBEELDEN
VAN UITKERINGEN
VOOR ZZP'ERS/
ONDERNEMERS**

Wie kan je helpen?

Het kan lastig zijn om uit te zoeken welke regelingen voor jou gelden. Heb je een boekhouder of accountant, dan kan die met je meedenken. Je kunt ook een vriend of familielid vragen om je te helpen.

Heb je vragen over regelingen voor zzp'ers? Dan kun je terecht bij de Kamer van Koophandel of je gemeente.

Werk je als zelfstandige vanuit een WIA- of Wajong-uitkering? Neem dan contact op met het UWV. Zij kunnen je vertellen wat er voor jou mogelijk is.



Wil je meer weten over kanker hebben en zelfstandige zijn? Scan deze QR-code.



Voor de uitkeringen hieronder geldt: neem contact op met je gemeente om te weten of je er recht op hebt.

- **Bbz-uitkering**
Staat voor Besluit bijstandverlening zelfstandigen. Voor zzp'ers en andere ondernemers die tijdelijk te weinig inkomen hebben of met hun bedrijf moeten stoppen
- **IOAZ-uitkering**
Staat voor Wet Inkomensvoorziening Oudere en gedeeltelijk Arbeidsongeschikte gewezen Zelfstandigen. Een uitkering voor oudere zelfstandigen die zijn gestopt met hun bedrijf en niet genoeg inkomen hebben
- **Bijstandsuitkering (Participatiewet)**
Voor mensen die geen of te weinig inkomen hebben en geen recht (meer) hebben op een andere uitkering

Woordenlijst

Op deze pagina's staan woorden die je tegen kunt komen als je te maken krijgt met werk en kanker.

A

Arbo-arts: begeleidt je als je ziek bent. Een arbo-arts werkt onder de verantwoordelijkheid van een bedrijfsarts.

Arbodienst: helpt werkgevers bij ziekteverzuim en re-integratie. Een bedrijfsarts werkt vaak voor een arbodienst.

Arbeidsdeskundige: kijkt welk werk je (met je beperkingen) kunt doen en welke aanpassingen kunnen helpen. Je kunt een arbeidsdeskundige ook vinden door online te kijken bij de website van de NVVA (Nederlandse Vereniging van Arbeidsdeskundigen): mijn.arbeidsdeskundigen.nl.

Arbeidsgeneeskundig specialist oncologie: hier vallen in de toekomst de KAG en BACO onder.

AOV: arbeidsongeschiktheidsverzekering. Verzekering die je als zzp'er of ondernemer inkomen geeft als je door ziekte of een beperking niet kunt werken.

B

BACO (BedrijfsArts Consulent Oncologie): bedrijfsarts die veel weet over kanker en werk. Kijk online op nvka.nl/BACO/. Of vraag het aan je bedrijfsarts, verzekeringsarts of arbodienst.

Bbz-uitkering: uitkering van de gemeente als je tijdelijk te weinig inkomen hebt als ondernemer.

Bedrijfsarts: arts die veel weet over gezondheid en werk. Je kunt ook advies vragen aan je bedrijfsarts over wat je wel en niet kunt op je werk.

Beëindigingsovereenkomst: kijk bij vaststellingsovereenkomst.

Bijstandsuitkering: uitkering voor mensen die niet genoeg inkomen of spaargeld hebben om van te leven.

Broodfonds: groep ondernemers of zzp'ers die elkaar financieel helpt als iemand tijdelijk ziek is. De leden kennen elkaar.

C **Cao:** afspraken over arbeidsvoorwaarden, zoals loon, werktijden en verlof.

Casemanager: persoon die je begeleidt bij je re-integratie. Houdt bijvoorbeeld ook de gemaakte afspraken in de gaten. Dat kan je leidinggevende zijn of iemand van HR. In het ziekenhuis kun je ook een casemanager hebben. Die is dan tijdens en na je behandeling je vaste aanspreekpunt.

Crowdsurance: grote groep ondernemers en zzp'ers die elkaar financieel helpt bij ziekte. Je kent de andere deelnemers niet persoonlijk. De administratie en begeleiding wordt professioneel geregeld.

D **Deskundigenoordeel:** onafhankelijk oordeel van het UWV over een vraag over je re-integratie. Bijvoorbeeld als jij en je werkgever het niet eens zijn over wat haalbaar is.

E **Ergotherapeut:** helpt je om je dagelijks leven zo goed mogelijk te blijven doen. Je vindt een ergotherapeut via je bedrijfsarts, huisarts, het ziekenhuis of via ergotherapie.nl.

I **Inspanningsverplichting:** de wettelijke plicht om aantoonbaar je best te doen om werkafspraken na te komen. Geldt voor jou en je werkgever.

IOAZ-uitkering: uitkering voor oudere ondernemers die stoppen met hun bedrijf en te weinig inkomen hebben.

J **Juridisch Loket:** plek waar je gratis, of tegen lage kosten, juridisch advies kunt krijgen. juridischloket.nl

K **KAG:** Klinisch ArbeidsGeneeskundige oncologie. Deze medisch specialist houdt zich bezig met de impact van kanker (en behandelingen) op je werk.

L **Leidinggevende:** geeft leiding aan jou en je werk. Deze persoon is het eerste aanspreekpunt op je werk.

P **Palliatieve fase:** je kunt niet meer genezen van kanker. Soms kan deze periode jarenlang duren.

Passend werk: werk dat je nu kunt doen. Ook als het om je energie gaat. Dat kan je eigen werk zijn, aangepast werk of heel ander werk.

Plan van aanpak: document waarin jij en je werkgever afspraken maken over je re-integratie.

Probleemanalyse: dit is het advies dat de bedrijfsarts maakt rond week 6 na je ziekmelding.

R **Re-integratie:** proces waarin je stap voor stap weer aan het werk gaat nadat je een tijd ziek bent geweest.

Re-integratiebureau: organisatie die mensen begeleidt bij hun terugkeer naar werk. Er zijn bureaus die gespecialiseerd zijn in kanker.



S **Schenkkring:** groep ondernemers die elkaar financieel helpt als iemand tijdelijk niet kan werken. Een broodfonds is een voorbeeld van een schenkkring.

Second opinion: beoordeling door een andere bedrijfsarts. Er is een verschil tussen een tweede mening vragen en een second opinion. Voor een second opinion zijn officiële formulieren nodig.

Spoor 1: re-integratie bij je eigen werkgever.

Spoor 2: re-integratie bij een andere werkgever.

T **Terminale fase:** je kunt niet meer genezen van kanker. Je arts schat in dat je maximaal nog maar 3 maanden te leven hebt.

Transitievergoeding: vergoeding die je werkgever in sommige situaties betaalt als je dienstverband stopt.

U **UWV:** organisatie van de overheid die uitkeringen betaalt en beoordeelt of je recht hebt op een uitkering.

V **Vaststellingsovereenkomst:** overeenkomst waarin jij en je werkgever afspraken maken over het stoppen van je dienstverband. Dit heet ook een beëindigingsovereenkomst.

Vertrouwenspersoon: iemand op je werk met wie je kunt praten als je

problemen of zorgen hebt op je werk. Een vertrouwenspersoon heeft een geheimhoudingsplicht.

Verzekeringsarts: beoordeelt wat je door ziekte nog wel kunt. Je kunt met zo'n arts te maken krijgen als je een AOV hebt of bij het UWV een uitkering aanvraagt.

W **Wet verbetering poortwachter:** officieel heet deze wet zo sinds 2002. Wordt meestal Wet poortwachter genoemd, ook in dit boekje. Zie pagina 10. In deze wet staat wat jij en je werkgever moeten doen in de eerste 2 jaren van je ziekte.

Wajong-uitkering: uitkering voor als je op jonge leeftijd door een ziekte of beperking niet of minder kunt werken.

Werkgever: het bedrijf, de instelling of de organisatie waar je werkt.

WIA-uitkering: uitkering voor als je na twee jaar ziekte niet of minder kunt werken en aan bepaalde voorwaarden voldoet.

WW-uitkering: tijdelijke uitkering als je werkloos wordt en aan bepaalde voorwaarden voldoet.

Z **Ziektewet:** uitkering als je ziek bent en uit een tijdelijk dienstverband komt of uit de WW. Het UWV betaalt deze uitkering.

Nog meer vragen?

Je kunt terecht bij kanker.nl

1



Stel je vragen anoniem aan deskundigen die gespecialiseerd zijn in 'werk en kanker'.

2



Soms helpt het om te praten met iemand die hetzelfde meemaakt als jij: een lotgenoot.

Via **kanker.nl/lotgenoten** kun je met zo iemand in contact komen.

3



Op kanker.nl vind je betrouwbare informatie over de soort kanker die je hebt. Van diagnose, onderzoeken, behandelingen en bijwerkingen tot late gevolgen.

4



Bij de kanker.nl infolijn kun je gratis terecht voor een luisterend oor. We nemen de tijd voor je.

Bel: 0800-0226622, op werkdagen tussen 12-17 uur.

Chat: op werkdagen tussen 12-17 uur.

Mail: infolijn@kanker.nl

In de wereld van kanker
wijzen wij je de weg



