



Wie kanker heeft is
allereerst bezorgd
over zijn gezondheid.
Daarnaast kun je erg
ongerust zijn over
je werk. Kun je gewoon
doorwerken? En wat
betekent het
voor je inkomen?

Themaboekje

KANKER EN WERK



Steeds meer mensen werken terwijl ze kanker hebben, of gaan zo snel mogelijk na de behandeling weer aan de slag.

Kanker en werk

Wie kanker heeft is allereerst bezorgd over zijn gezondheid. Daarnaast kun je erg ongerust zijn over je werk. Kun je gewoon doorwerken? Mag je werkgever je ontslaan? En wat betekent het voor je inkomen als je in de ziektewet komt, of je eigen bedrijf moet stilleggen? Werken tijdens en na de ziekte roept veel vragen op.

Gelukkig zijn er steeds meer mensen die kanker overleven, of voor wie het een chronische ziekte wordt. Tegelijk werken we langer door. Steeds meer mensen werken dus mét kanker, of gaan zo snel mogelijk na de behandeling weer aan de slag.

DIAGNOSE KRIJGEN ALS JE WERKT

Als je de diagnose bloed- of lymfklierkanker krijgt, speelt al snel de vraag: kan ik nog doorwerken? Niet alleen heb je een moeilijke boodschap te verwerken, tegelijkertijd moet je je voorbereiden op een mogelijk langdurige en zware behandeling van je ziekte. Dat vooruitzicht maakt de keuze om voorlopig door te werken niet eenvoudig. Bij veel mensen ontstaat bovendien onzekerheid over de financiële gevolgen als ze ziek zijn geworden. Dat geldt vooral voor mensen met een eigen bedrijf.

De meerderheid van de werkenden die voor kanker worden behandeld wil het werk snel weer oppakken. Toch zijn er dan vaak nog klachten, zoals vermoeidheid en concentratieverlies. Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de werknemers bij wie kanker is geconstateerd, uiteindelijk ontslag krijgt.

ZIEKMELDING

Meld je je ziek bij je werkgever, dan hoeft je niet te zeggen wat je mankeert. Daar mag de werkgever niet naar vragen. Binnen zes weken krijg je een oproep van de bedrijfsarts. Daar moet je wel vertellen wat er aan de hand is. De bedrijfsarts mag geen medische of persoonlijke informatie delen met de werkgever.

Werk je via een uitzendbureau of ontvang je een WW-uitkering op het moment dat kanker wordt geconstateerd, dan moet je je ziekmelden bij het uitzendbureau, respectievelijk UWV. In beide gevallen is het UWV verantwoordelijk voor de begeleiding en terugkeer naar het werk. Dat laatste geldt niet als je werkt op een uitzendcontract zonder uitzendbeding. Dan blijft het uitzendbureau verantwoordelijk.

CONTACT MET JE WERK

De bedrijfsarts zal vragen of je tijdens je ziekteverlof contact met je werkgever en je collega's wilt. Ofschoon niet iedereen dat altijd even gemakkelijk vindt, is dat contact wel belangrijk. Ga, als je niet te ziek bent, bijvoorbeeld regelmatig langs tijdens de koffiepauze. Of lunch een keer per week met je collega's. Probeer op die manier een 'lijntje' met je leidinggevende en collega's te houden. Je kunt ook een blog bijhouden. Of zoek een collega die als aanspreekpunt fungeert. Zonder communicatie wordt re-integratie moeilijker.

Als je ziek bent heb je de neiging om werk als belasting te zien. Maar werk is vaak ook een stabiliserende factor en bron van plezier en zingeving. Het heeft daarmee een positief effect op de kwaliteit van leven. Daarnaast levert het natuurlijk inkomen op. Dat is bij afnemende sociale zekerheid wel van belang.

Bedenk dat het voor veel werkgevers ook zoeken is naar de juiste manier om met je ziekte om te gaan. Vaak denken zij er goed aan te doen jou met rust te laten. Geef daarom aan wat voor jou prettig is.

PLAN VAN AANPAK

Jouw werkgever moet zich inzetten voor het herstel van je inzetbaarheid. Op basis van de analyse die de bedrijfsarts heeft gemaakt, stellen jullie in de achtste week van je ziekte samen een Plan van Aanpak op. Dit plan moet periodiek geëvalueerd worden, in ieder geval aan het einde van het eerste ziektejaar. De Wet Verbetering Poortwachter schrijft dit voor. Voor meer informatie rondom Poortwachter zie de website Mijn Reintegratieplan.

Zo'n Plan van Aanpak moet twee vragen beantwoorden:

- welke mogelijkheden zijn er om jouw inzetbaarheid en belastbaarheid te bevorderen?
- welke taken, taakaanpassingen of vernieuwingen zijn er mogelijk bij een blijvende of tijdelijke verminderde inzetbaarheid?

Een casemanager moet de uitvoering en bewaking van het Plan van Aanpak begeleiden. Met je werkgever wijs jij iemand aan. Dit kan je leidinggevende zijn, een medewerker van de arbodienst of een collega.

Inkomsten tijdens je ziekte

WERKNEMERS

Werk je bij een vaste werkgever, dan heb je twee jaar recht op loon-doorbetaling. Werkgevers hoeven wettelijk maar 70 procent van het loon door te betalen. In veel gevallen wordt het loon in het eerste ziektejaar 100 procent doorbetaald en daarna 70 procent. Afspraken hierover vind je in je cao of je contract. Er is veel discussie over doorbetaling van loon bij ziekte. De regels kunnen dus veranderen.

ZIEKTEWETUITKERING

Werk je via een uitzendbureau met een uitzendbeding of heb je een WW-uitkering, dan kom je in aanmerking voor een ziektewetuitkering. Over de ziektewetuitkering wordt geen pensioen opgebouwd.

Krijg je een ziektewetuitkering en ben je langdurig ziek, dan stopt de WW na dertien weken. Daar komt een ziektewetuitkering voor in de plaats. Die bedraagt in de meeste gevallen 70 procent van het dagloon. Het dagloon is het salaris dat je gemiddeld per dag verdiende in het jaar voordat je ziek werd. Voor de ziektewetuitkering geldt een maximaal bedrag. Dat is te vinden op de site van het UWV. Wie onder het sociaal minimum terechtkomt, kan een toeslag aanvragen. Wat het sociaal minimum is, staat op de website van het UWV.

Zorg dat je voorzien bent van de juiste informatie als je contact opneemt met het UWV. Daarmee wordt bedoeld: een goed beeld van je ziekte en de mogelijke gevolgen daarvan. Een adequate rapportage kan dan heel behulpzaam zijn. Zoals een BACO-rapportage (Bedrijfsarts Consulent Oncologie). Die wordt opgesteld door een in kanker gespecialiseerde bedrijfsarts. Er zijn immers veel behandelmogelijkheden voor bloed- en lymfklierkanker. Elk van die opties heeft specifieke gevolgen.

Mogelijk kom je in aanmerking voor een zorgtoeslag of een verhoogde zorgtoeslag. Dat kun je nagaan op de website van de Belastingdienst.

Tijdens de ziekteperiode blijft de plicht om te solliciteren bestaan. Met de arbeidsdeskundige van het UWV worden afspraken gemaakt over re-integratie. Die afspraken komen in een Plan van Aanpak. Die afspraken moeten worden nagekomen.

ZELFSTANDIGEN

Zelfstandigen hebben een moeilijke positie als ze tijdens of na hun ziekte weer aan de slag willen. Ze zijn daarbij meestal op zichzelf aangewezen. Zelfstandigen kunnen geen aanspraak maken op een uitkering in geval van ziekte. Wie eigen baas is, krijgt te maken met de verzekeringsmaatschappij als er een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) is afgesloten. Op grond van de polisvoorwaarden bepaalt de verzekeraar of, hoeveel en hoe lang er geld wordt uitgekeerd. Dat geeft soms discussie, blijkt uit klachten die op internet zijn te vinden.

Veel zelfstandigen hebben geen AOV vanwege de hoge premie. Mogelijk ben je aangesloten bij een broodfonds. Dat is een onderlinge ‘verzekering’ van lokale ondernemers tegen arbeidsongeschiktheid. De leden van het broodfonds betalen maximaal twee jaar in geval van ziekte. Bij een broodfonds krijg je niet te maken met polisvoorwaarden. Broodfondsen zijn gebaseerd op onderling vertrouwen van de aangesloten ondernemers.

Wie al ziek is, kan geen AOV afsluiten of lid worden van een broodfonds. Zelfstandigen zonder AOV of broodfonds kunnen mogelijk gebruik maken van het Besluit bijstand zelfstandigen (BBZ), via hun gemeente. Als er sprake is van een levensvatbaar bedrijf kan de gemeente een krediet verstrekken om de ziekteperiode te overbruggen. Dat krediet moet worden terugbetaald. Aan kredietverstrekking zijn strenge voorwaarden verbonden.

Ook kun je je vrijwillig verzekeren via het UWV, zowel tegen verlies van inkomsten door ziekte als door arbeidsongeschiktheid. Dat kan ook bij een al bestaande ziekte. Let op: je moet deze verzekering binnen 13 weken na afloop van je verplichte verzekering(en) aanvragen.

ONTSLAG

Ben je ziek, dan kun je als werknemer niet zomaar worden ontslagen. Dat kan pas na twee jaar. Tenzij je ziek wordt nadat je werkgever al ontslag voor je heeft aangevraagd. Of als je afdeling door reorganisatie verdwijnt, de vestiging waar je werkt wordt gesloten of bij een faillissement. Ook ontslag op staande voet blijft mogelijk. Werk je niet mee aan je re-integratie, dan kun je eveneens ontslagen worden. Ben je na twee jaar nog ziek, dan hoeft je werkgever je loon niet meer door te betalen. Maar dan ben je nog niet ontslagen. Dat kan pas als er een ontslagaanvraag ligt die door het UWV of de kantonrechter is goedgekeurd, of als er sprake is van ontslag met wederzijds goedvinden.

In dat geval wordt een ontslagvergoeding overeengekomen. Ontslag is ook mogelijk als er overeenstemming is over het feit dat je de baan waarvoor je bent aangenomen niet meer kunt en aangepast werk onmogelijk is of dat de re-integratie is mislukt.

TRANSITIEVERGOEDING

Bij ontslag kun je recht hebben op een transitievergoeding. Deze vergoeding is bedoeld voor omscholing of om een eigen bedrijf op te zetten. Op de site van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid staat een rekentool om de transitievergoeding in jouw specifieke situatie uit te rekenen.

WIA-UITKERING

Ben je na twee jaar loondoorbetaling door de werkgever of de ziektewet nog niet in staat om te werken, dan kom je mogelijk in aanmerking voor een WIA-uitkering. Dat kan als de keuringsarts van het UWV bepaalt dat je ten minste voor 35 procent arbeidsongeschikt bent door ziekte. Wie een WIA-uitkering ontvangt, is verplicht mee te werken aan zijn of haar herstel en aan re-integratie. Daar worden afspraken over gemaakt met het UWV. Als vrijwilligerswerk ertoe bijdraagt dat je straks weer kunt werken, ga dat dan doen. Dat moet je vooraf overleggen met het UWV.

Weer aan de slag

Als de behandeling achter de rug is, willen veel patiënten weer gaan werken. Werken is voor veel mensen een bron van zingeving en plezier. Voor iemand die met kanker te maken heeft kan het ook een belasting vormen.

Wees je ervan bewust dat je misschien minder kunt dan voorheen. Mogelijk kun je niet in je oude functie terugkeren. Bijna de helft van de kankerpatiënten kampt na de behandeling nog steeds met klachten. Vaak heb je last van vermoeidheid of concentratieproblemen. Misschien moet je werkplek worden aangepast. Of moet je je werk anders indelen, of tijdelijk minder uren werken. Zoek balans tussen je taken en wat je aankunt.

BEDRIJFSARTS

Een goed contact met de bedrijfsarts is belangrijk voor hervatting van het werk na de behandeling van je ziekte. Hij of zij kan informatie over het ziekteverloop en de behandeling opvragen bij de behandelend arts. Aan de hand daarvan kan de bedrijfsarts bepalen wanneer je weer aan het werk kunt en welke belasting je aan kunt. In overleg met de bedrijfsarts stel je een stappenplan op voor terugkeer. Als je te ziek bent om daaraan mee te werken, kun je dat uitstellen.

Sommige bedrijfsartsen zijn gespecialiseerd in de omgang met kankerpatiënten. Dat is een consulent oncologie (BACO). Deze BACO, die vaak in een polikliniek werkt, geeft advies aan kankerpatiënten, de medisch specialist, de bedrijfsarts en de huisarts. Je vindt ze op de website nvka.nl. Bij het ziekenhuis waar je wordt behandeld kun je verwijzing naar een BACO aanvragen. Het is verstandig deze deskundige tijdig in te schakelen. Je helpt jezelf en je beoordelaar bij het UWV hiermee. Het maken van een BACO-rapportage kan geld kosten.

BELEMMERENDE EN STIMULERENDE FACTOREN

Weer aan de slag gaan blijkt moeilijker te zijn als je zwaar lichamelijk of laaggeschoold werk doet, als er sprake is van werkstress of een hoge werkdruk of werktempo of als je onvoldoende tijd krijgt van je werkgever of collega's. Ook kun je problemen krijgen met vervoer naar je werk of reistijden, bijvoorbeeld als gevolg van vermoeidheid. En misschien verandert je houding ten opzichte van je werk en vind je het minder belangrijk.

Er zijn ook factoren die werkhervatting juist gemakkelijker maken. Steun uit je omgeving is er daar eentje van, en een positieve inschatting van je eigen mogelijkheden. Terugkeer naar je werk gaat ook beter als je er goed met je leidinggevende over kunt praten en als je medewerking krijgt voor eventuele werkaanpassingen. Het blijkt ook te helpen als je veel eigen inbreng hebt op het werk, en als je jouw werktijden zelf kunt indelen. Een positieve houding van collega's en plezier in het werk hebben ook een gunstige invloed. Ook kan de begeleiding van een ervaringsdeskundige helpen. Ervaringsdeskundigheid vind je onder meer bij Hematon. Mail naar werk@hematon.nl.

VERMOEIDHEID

Vermoeidheidsproblemen zijn niet aan de buitenkant te zien. Vermoeidheid is de belangrijkste reden dat re-integratie niet lukt of niet helemaal lukt. Een jaar na de behandeling heeft 50% van de mensen met kanker nog vermoeidheidsklachten, na drie jaar nog steeds 25%. Vermoeidheid bij of na hematologische kanker is wezenlijk anders dan 'gewone' vermoeidheid. Het komt plotseling, zonder waarschuwing vooraf en vaak ook zonder reden. De vermoeidheid kan extreem en uitputtend zijn en duurt langer dan normaal.

Heb je last van vermoeidheid, die terugkeer naar werk belemmert? Kijk dan eerst, samen met je arts of er fysieke of psychische oorzaken zijn. Zijn die er, dan moeten deze oorzaken eerst aangepakt worden.

Vervolgens probeer je jouw lichamelijke en mentale belastbaarheid op te bouwen. Probeer je uren langzaam op te bouwen. Werk met regelmaat en verspreid over de week. Bouw eerst het aantal dagen op, en dan het aantal uren per dag.

Het is niet nodig om meteen je oude werkniveau te halen. Soms is het goed om te beginnen met iets eenvoudiger en ‘saaier’ werk. Dat maakt het gemakkelijker om de hoeveelheid uren op te bouwen. Je inkomen kan dalen omdat je je oude functie niet meer kunt uitoefenen, of omdat je minder uren werkt. Maak twee scenario’s met je werkgever: een waarin je je oude functie en werktijd nastreeft en een met een lagere functie en minder uren. Dat voorkomt verwarring. Je arbeidsovereenkomst kan pas na twee jaar ziekte aan dat laatste scenario worden aangepast. Daar hoort ook een bijgestelde beloning bij, tenzij er in de cao iets anders – beters – over is afgesproken.

CONCENTRATIE- EN GEHEUGENVERLIES

Heb je moeite om de concentratie vast te houden, of ondervind je geheugenproblemen? Dan kan een zogenaamde Cogmedtraining helpen. Dat is een wetenschappelijk bewezen methode die door training van het werkgeheugen het concentratievermogen kan verbeteren. Vraag ernaar bij je behandelend arts of je huisarts.

SOLLICITEREN NA KANKER

Wie na een kankerbehandeling gaat solliciteren komt voor het dilemma te staan: vertel ik het, of niet? Dat moet je zelf uitmaken. De werkgever mag er niet naar vragen. Verzwijg je de ziekte, dan is het moeilijk begrip te krijgen als je klachten krijgt over vermoeidheid, of wanneer je een aangepaste werkplek wilt. Ben je door de ziekte niet in staat sommige taken goed uit te voeren, dan moet je dat melden. Als je dat als sollicitant niet doet, heeft de werkgever het recht om je loonbetaling te stoppen of je zelfs te ontslaan als later duidelijk wordt dat je moet verzuimen door beperkingen waar jij al van op de hoogte was tijdens de sollicitatie.

De beste aanpak: speel open kaart, zodra je een goede kans maakt op de baan. Bijvoorbeeld bij het tweede gesprek. Wel mag de werkgever er van uitgaan dat een sollicitant beperkingen die de arbeidsgeschiktheid kunnen beïnvloeden zelf meldt.

Een kant en klaar antwoord voor solliciteren met een (chronische) ziekte is er niet. Ieder mens gaat anders met situaties om en ieder heeft het recht om hierin zijn/haar eigen keuzes te maken.

De werkgever kan in sommige gevallen een no-riskpolis krijgen. Dan betaalt het UWV het ziekingeld als de werknemer ziek wordt. Deze no-riskpolis is de eerste vijf jaar van je dienstverband geldig.

Hematon

Hematon biedt ook hulp op het gebied van kanker en werk. Leden kunnen kosteloos gebruikmaken van een aantal verschillende diensten. Mail voor meer informatie naar werk@hematon.nl.

MIJN RE-INTEGRATIEPLAN

mijnreintegratieplan.nl

Mijn Re-integratieplan is een online werkboek, ontwikkeld door meerdere patiëntenorganisaties. Het helpt je om binnen jouw mogelijkheden weer aan het werk te gaan. Je leert wat de overheid van jou en je werkgever verwacht tijdens de re-integratie. Je kunt uitzoeken wat de belangrijkste redenen zijn waarom jij niet (helemaal) kunt werken en met welke aanpassingen of maatregelen je wel weer aan de slag kunt. Het hulpmiddel ondersteunt je ook bij het voorbereiden en oefenen van gesprekken met je werkgever en bedrijfsarts. Bovendien is er heel veel achtergrondinformatie die je kunt nalezen en uitprinten.

KANKER EN WERK NFK

nfk.nl/kanker-en-werk

Wanneer je de diagnose kanker krijgt, heb je veel aan je hoofd. Ook op werkgebied kunnen er dingen spelen. Kun je gewoon doorwerken? Wat zijn je rechten - mag je werkgever je zomaar ontslaan? En wat betekent dit voor je inkomen?

Over Hematon

Bloedkanker of lymfklierkanker zet je leven op z'n kop. De diagnose roept vragen en onzekerheid op. Medische vragen over je behandeling, je kansen op herstel of late effecten. Ziek zijn heeft ook invloed op je werk en inkomen. Misschien ervaar je ook dat de relatie met je partner, kinderen of vrienden onder spanning komt te staan na een diagnose.

Herken je dit? Maak gebruik van Hematon en word lid!

Hematon is er voor alle mensen met bloed- of lymfklierkanker, mensen die daarvoor een stamceltransplantatie (hebben) ondergaan en hun naasten. Ons doel is je te ondersteunen bij het leven met kanker en na kanker. We bieden betrouwbare ervaringsdeskundigheid, snappen je zorgen en vragen en komen op voor jouw belangen.

Wat doet Hematon voor jou?

- Je ontvangt een welkomstpakket met informatie over je ziekte en behandelingen.
- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over omgaan met je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Mailen kan ook: lotgenotencontact@hematon.nl
- Ontmoet mensen met dezelfde ziekte, wissel ervaringen uit en leer van elkaar via de besloten Facebookgroepen (facebook.com/hematon.nl).

- Kom naar informatie- en lotgenoten-bijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op hematon.nl/agenda staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Lees meer over je ziekte en behandelingen op hematon.nl en volg de webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk en gebruik online tools die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over issues als dure medicijnen, kanker en werk, wetenschappelijk onderzoek en de kwaliteit van zorg.
- Als lid ontvang je elk kwartaal Hematon Magazine met interviews en medische updates en elke maand de nieuwsbrief van Hematon.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

Kijk op hematon.nl en klik op het balkje 'Word lid!' Of bel 030 - 760 34 60.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruik maken van de diensten van Hematon of ons werk ondersteunen?

**Kijk op hematon.nl en klik op het balkje 'Word lid!'
Of bel 030 - 760 34 60.**

Aan dit boekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gewerkt. Echter, je kunt geen rechten ontlenen aan de inhoud. Waar mogelijk houden wij rekening met de in Nederland geldende behandelrichtlijnen. Toch kan de werkwijze in een specifiek ziekenhuis afwijken van de informatie die hier wordt gegeven. Waar wij verwijzen naar externe websites, kunnen wij geen verantwoordelijkheid nemen voor de inhoud van die websites, voor de privacybescherming op die websites of voor diensten die eventueel via die websites worden aangeboden.

STICHTING HEMATON

Postbus 8152
3503 RD Utrecht
030 760 34 60
info@hematon.nl

NL70 RABO 0177 8963 10

COLOFON

Uitgave Stichting Hematon
maart 2024

TEKST

ContentClan

FOTOGRAFIE

Bannafarsai

VORMGEVING

Marker Ontwerp

Stichting Hematon heeft de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties aan de stichting aftrekbaar zijn als giften aan het goede doel. Hematon maakt deel uit van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties en wordt gesubsidieerd door KWF Kankerbestrijding.

