



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



Wie na een kankerbehandeling solliciteert, komt voor het dilemma te staan: vertel ik het wel of niet? Dat mag je zelf beslissen. De werkgever mag er niet naar vragen. Maar verzwijg je de ziekte, dan is het moeilijk begrip te krijgen als je klachten hebt. De beste aanpak: speel, zodra je een goede kans maakt op de baan, open kaart.

Kanker en werk

Van alle mensen die de diagnose kanker krijgen, is 45 procent tussen de dertig en zeventig jaar oud. Een leeftijdsfase waarin je vaak werkt. Naast zorgen over je gezondheid, kun je extra stress ervaren over je werk. Zeker als je jong bent of verantwoordelijk bent voor een gezinsinkomen is je inkomen belangrijk. Als dat dreigt weg te vallen, geeft dat veel onzekerheid over de toekomst.

Deze brochure behandelt belangrijke vragen rond kanker en werk. Mag je doorwerken als je ziek wordt? Mag je werkgever je ontslaan? Wat betekent het voor je inkomen als je in de ziektewet komt? Hoe zit het met een keuring? En als je een eigen bedrijf hebt of zzp'er bent: wat staat je dan te wachten?

KANKER IS NIET ALTIJD HET EINDE VAN JE LOOPBAAN

Na de behandelingen keren de meeste mensen na 1,5 jaar weer terug in hun oude baan of in een nieuwe baan. Een op de vier mensen werkt daarna wel minder. Door vermoeidheid of concentratie- en geheugenproblemen lukt het ze niet meer om een werkweek zoals vroeger vol te houden.

Maar liefst dertig procent van de mensen stopt helemaal na de diagnose kanker. Dat kan een bewuste keuze zijn, bijvoorbeeld omdat je al bijna tegen je pensioen aan zat.

Hoe jonger je bent, hoe negatiever die 'keuze' is. Werken is belangrijk voor je inkomen en draagt ook bij aan je kwaliteit van leven, zingeving en sociale contacten. Belangrijke zaken die je ineens zult missen als je niet meer werkt. Ook het gevoel dat je niet meer meedoet aan de maatschappij wordt als heel negatief ervaren.

De eerste twee jaar van je ziekte

Als je de diagnose bloed- of lymfeklierkanker krijgt, moeten veel mensen zich voorbereiden op een lange en zware behandeling van de ziekte. Deze stappen kom je tegen in je ziekteproces in je werk.

ZIEKMELDEN

- Als je je ziekmeldt bij je werkgever ben je niet verplicht om te zeggen dat je kanker hebt. De werkgever mag er niet naar vragen.
- Binnen zes weken krijg je een oproep van de bedrijfsarts. Aan deze arts moet je wel vertellen dat je kanker hebt. De bedrijfsarts mag geen medische of persoonlijke informatie delen met de werkgever.
- Werk je via een uitzendbureau of ben je werkloos? Meld je ziek bij het uitzendbureau of het UWV. Het UWV is verantwoordelijk voor de begeleiding en terugkeer naar werk.

DOORWERKEN

Móét je stoppen met werken als je kanker hebt? Zeker niet! Werk kan een grote belasting zijn, maar ook plezier, zingeving of afleiding geven. Veel mensen met kanker willen en kunnen doorwerken als zij behandeld worden. Soms werken zij hetzelfde aantal uren of tijdelijk minder uren. Slechts een kwart stopt helemaal; zij zijn vaak te ziek om door te werken.

Als je wilt doorwerken, moet je samen met je leidinggevende, werkgever en de bedrijfsarts bespreken wat jij lichamelijk en psychisch (nog) kunt en wilt doen. Bespreek ook wat je nodig hebt om te kunnen blijven werken. Denk aan kortere werkdagen, andere taken of meer thuiswerken. Soms kan de bedrijfsarts een arbeidsdeskundige inschakelen.

DE EERSTE TWEE JAAR VAN JE ZIEKTE

Als je je hebt ziekgemeld, krijg je te maken met de Wet verbetering poortwachter. Deze wet geldt voor de eerste twee jaar dat je ziek bent. Samen met je werkgever en de bedrijfsarts moet je kijken hoe, wanneer en met welke aanpassingen je geleidelijk weer kunt gaan werken. Dit re-integratietraject kun je volgen bij je eigen werkgever en in je eigen of andere functie, maar ook in een functie bij een nieuwe werkgever.

Een volledige of gedeeltelijke terugkeer naar je werk is niet altijd mogelijk. In dat geval kun je een WIA-uitkering aanvragen.

CONTACT MET JE WERK TIJDENS ZIEKTEVERLOF

Hoewel dat niet gemakkelijk is, is contact houden met je werkgever, collega's of leidinggevende belangrijk. Zonder dit contact wordt re-integratie na je behandeling moeilijker. Ook voor de mensen op je werk is het fijn om te zien en horen hoe het met jou gaat.

- Ga, als je niet te ziek bent, af en toe langs tijdens de koffiepauze of lunch.
- Ben je heel ziek? Vraag of iemand op je werk een groepsapp of groepsmail aanmaakt. Jij houdt deze persoon op de hoogte, hij of zij de rest van het team. Zo word je niet belast met vragen of berichten, maar houd je wel je werk op de hoogte.
- De mensen op je werk kunnen niet raden wat voor jou fijn is. Vaak denken zij er goed aan te doen jou met rust te laten, terwijl jij dat juist niet wilt. Of ze vragen steeds naar je ziekte, terwijl jij het juist over andere dingen wilt hebben. Geef aan wat je prettig vindt.

Overleven

Door betere behandelmogelijkheden zijn er steeds meer mensen die kanker overleven. Bijna een op de zeven mensen die kanker krijgt, is na vijf jaar nog in leven. Dat is goed nieuws, maar betekent ook dat er steeds meer mensen zijn die leven met de late effecten van kanker. Effecten die frustrerend zijn in je werk.

Inkomsten als je langdurig ziek bent

Ben je in dienst?

- Je hebt twee jaar recht op ziektegeld.
- Werkgevers moeten wettelijk minimaal 70 procent van het loon doorbetalen.
- Je werkgever, maar ook jijzelf, moet ervoor zorgen dat je weer kunt gaan werken in de toekomst. Lees daar meer over bij re-integreren.

Heb je een tijdelijk contract?

- Je werkgever moet bij ziekte minimaal 70 procent van je loon doorbetalen tot het einde van je contract.
- Staat er in je contract of cao een gunstigere regeling? Dan moet de werkgever zich daaraan houden.

Werk je als uitzendkracht?

- Of je als uitzendkracht recht hebt op doorbetaling van loon als je ziek bent, hangt af van het soort contract dat je hebt.
- Krijg je geen loon, dan kun je recht hebben op een Ziektewetuitkering via het UWV.

Krijg je een ww-uitkering?

- Je uitkering stopt na 13 weken en wordt vervangen door een ziektewet-uitkering.
- Tijdens de ziekteperiode blijft de plicht om te solliciteren bestaan.
- Maak met de arbeidsdeskundige van het UWV afspraken over re-integratie. Die afspraken komen in een Plan van Aanpak.
- Mogelijk kom je in aanmerking voor een zorgtoeslag of een verhoogde zorgtoeslag. Dat kun je nagaan op de website van de Belastingdienst.

Ziek worden als zelfstandige

Als je zelfstandige bent, heb je een moeilijke positie tijdens of na je ziekte. Kun je nog blijven werken? Ben je verzekerd tegen ziekte? En vertel je aan je opdrachtgevers dat je ziek bent?

Inkomen als zelfstandige

- Als zelfstandige kun je geen aanspraak maken op een uitkering van de overheid.
- Heb je een arbeidsongeschiktheidsverzekering (aov)? Op grond van de voorwaarden bepaalt de verzekeraar of, hoeveel en hoelang je geld krijgt uitgekeerd. Meestal is de eerste maand na je ziekmelding voor eigen rekening. Wanneer je aov begint, hangt af van de wachttijd die je hebt gekozen bij het afsluiten van de verzekering.
- Na je ziekmelding krijg je een gesprek met een arbeidsdeskundige of verzekeringsarts. De arts bepaalt hoeveel procent je arbeidsongeschikt bent (belangrijk voor de hoogte van je uitkering) en bekijkt de re-integratie.
- Ben je aangesloten bij een broodfonds? Meld zo snel mogelijk dat je ziek bent. Omdat een broodfonds gebaseerd is op onderling vertrouwen van de aangesloten ondernemers, krijg je niet te maken met polisvoorwaarden. De leden van het broodfonds betalen vaak maximaal twee jaar in geval van ziekte.

Veel zelfstandigen hebben geen aov omdat de premie te hoog is.

Wie al ziek is, kan geen aov afsluiten of lid worden van een broodfonds. Zelfstandigen zonder aov of broodfonds kunnen soms gebruikmaken van het Besluit bijstand zelfstandigen (Bbz). 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.

Re-integreren als je lang ziek bent geweest

Als de behandeling achter de rug is, willen de meeste mensen weer terugkeren naar hun werk. Omdat werken veel energie kost, is het belangrijk de re-integratie rustig op te bouwen qua uren en werkzaamheden. Als je te hard van start gaat, vraag je soms te veel van jezelf en frustreer je de re-integratie.

BEDRIJFSARTS EN RE-INTEGREREN

Het opstellen van een plan voor terugkeer bij langdurig verzuim is verplicht op grond van de Wet verbetering poortwachter. Werk je niet mee aan je re-integratie, dan kun je ontslagen worden.

Omdat je inkomen kan dalen als je je oude functie niet meer kunt uitoefenen of omdat je minder uren gaat werken, is het belangrijk dat je twee scenario's maakt. Eén waarin je je oude functie en uren nastreeft. Maar ook een variant met een lagere functie en minder uren.

- De bedrijfsarts kan informatie over het ziekteverloop en de behandeling opvragen bij jouw behandelend arts.
- Samen maak je een stappenplan en een opbouwschema om je werk op te pakken.
- Op je werk moet bijvoorbeeld je leidinggevende je werkhervatting begeleiden. De werkgever kan dit uitbesteden aan een re-integratiebedrijf.
- Bespreek regelmatig hoe jouw re-integratie gaat aan de hand van het stappenplan.

ONTEVREDEN OVER DE RE-INTEGRATIE

Als je niet tevreden bent over je bedrijfsarts of je re-integratie, dan kun je een deskundigenoordeel aanvragen bij het UWV of een baco inschakelen (zie kader). Daar moet je wel voor betalen. Ook de werkgever kan een deskundigenoordeel aanvragen. Blijft het conflict bestaan, kan de kantonrechter een uitspraak doen.

Baco: bedrijfsarts gespecialiseerd in de begeleiding van patiënten met kanker

De Bedrijfsartsconsulent Oncologie (Baco) kan helpen om na kanker terug te keren in het arbeidsproces, omdat deze bedrijfsarts specifieke deskundigheid heeft over behoud van werk, revalidatie en werkhervatting na kanker. Een baco kan je bijvoorbeeld ondersteunen als de re-integratie wordt belemmerd doordat je herstel stagneert. Hij of zij ondersteunt je ook als de verwachtingen van je werkgever of je eigen bedrijfsarts met betrekking tot terugkeer naar werk niet overeenstemmen.

Wat helpt bij je re-integratie?

- Vertel je leidinggevende en collega's daarom duidelijk wat je wel en (nog) niet kunt. Dan kunnen zij daar rekening mee houden.
- Probeer zoveel mogelijk je werk aan te passen op datgene wat je wel en niet kunt.
- Probeer werkstress, hoge werkdruk of werktempo te vermijden. Begin, als dat mogelijk is, daarom met werk waar geen tijdsdruk op ligt of met iets eenvoudiger werk.
- Soms is het mogelijk je eigen werktijden in te delen, maak dat bespreekbaar.
- Zorg dat je genoeg energie overhoudt voor andere (belangrijke en fijne) dingen in je leven. Dus stop niet ál je energie in werk.

VERMOEIDHEID

Vermoeidheid is het belangrijkste late effect van de behandelingen tegen kanker en ook een belangrijke oorzaak dat re-integratie niet (helemaal) lukt. Is dit bij jou het geval? Kijk samen met je arts of er fysieke of psychische oorzaken zijn en probeer die aan te pakken. Probeer vervolgens je lichamelijke en mentale belastbaarheid op te bouwen en je uren langzaam op te bouwen. Werk met regelmaat en verspreid over de week. Bouw eerst het aantal dagen op en dan pas het aantal uren per dag.

CONCENTRATIE- EN GEHEUGENVERLIES

Heb je moeite om je concentratie vast te houden of dingen te onthouden? Vraag bij je behandelend arts of je huisarts naar trainingen die je concentratie en geheugen verbeteren.

Ontslag

Als je een vast dienstverband hebt, mag je werkgever je tijdens de eerste twee jaar ziekte niet ontslaan, al zijn daar wel uitzonderingen op.

- Ben je langer dan twee jaar nog steeds ziek of ben je arbeidsongeschikt, dan kan je werkgever wel ontslag aanvragen. Als het UWV dit goedkeurt, kun je een wia-uitkering krijgen.
- Ontslag is ook mogelijk als er overeenstemming is over het feit dat je de baan waarvoor je bent aangenomen niet meer kunt doen, aangepast werk onmogelijk is of als de re-integratie is mislukt.
- Je werkgever en jij kunnen ook besluiten om met wederzijds goedvinden uit elkaar te gaan. Dat betekent dat jullie allebei akkoord gaan met de beëindiging van je dienstverband via een vaststellings- of beëindigingsovereenkomst. Laat de overeenkomst beoordelen door een jurist. Zo voorkom je dat je recht op een ww-uitkering vervalt.
- Neem je zelf, eenzijdig ontslag en krijg je geen vaststellingsovereenkomst? Dan heb je geen recht op een ww-uitkering. Ook als je eenzijdig minder uren besluit te gaan werken, heb je geen recht op een gedeeltelijke ww-uitkering.
- Als je lange tijd niet of minder hebt kunnen werken door kanker, kun je een wia-uitkering (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen) aanvragen.

SOLLICITEREN NA KANKER

Wie na een kankerbehandeling solliciteert, komt voor het dilemma te staan: vertel ik het wel of niet? Dat mag je zelf beslissen. De werkgever mag er niet naar vragen. Maar verzwijg je de ziekte, dan is het moeilijk begrip te krijgen als je klachten hebt. De beste aanpak: speel, zodra je een goede kans maakt op de baan, open kaart.

Dit is Hematon

Kanker krijgen, zet je leven op z'n kop. De diagnose roept vragen en onzekerheid op. Medische vragen over je behandeling, je kansen op herstel, vooruitzichten en 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 dan gebruik van Hematon, de kankerpatiëntenorganisatie voor mensen met bloedkanker.

Hematon is er voor alle mensen met bloedkanker, 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 informatie, snappen je zorgen, beantwoorden vragen en komen op voor jouw belangen.

Wat doet Hematon voor jou?

- Je leest op hematon.nl meer over je ziekte en behandelingen.
- We verzorgen webinars met lezingen van hematologen en deskundigen.
- We behartigen je belangen bij overheid, verzekeraars, ziekenhuizen en wetenschappelijke verenigingen over allerlei onderwerpen zoals dure kankermedicijnen, wetenschappelijk onderzoek, de kwaliteit van zorg en kanker en werk.
- Via onze lotgenotentelefoon (030 - 760 38 90) heb je direct en persoonlijk contact met een ervaringsdeskundige. Stel je vragen over je ziekte, behandelingen en leven met kanker. Of mail je vragen naar 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 lotgenotenbijeenkomsten bij jou in de buurt, met experts en ervaringsdeskundigen. Op hematon.nl/agenda staan de activiteiten en bijeenkomsten.
- Raadpleeg onze coaches over kanker en werk die je ondersteunen als je aan het werk gaat of wilt blijven.

Hematon biedt betrouwbare ervaringsdeskundigheid en komt op voor jouw belangen. Wij snappen je zorgen en vragen. Wil je gebruikmaken 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 ontleen 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
juni 2025

TEKST

Redactie Hematon

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.

