

# Handleiding

voor professionals



Werkgever



Bedrijfsarts



Behandelaar



Casemanager



Adviseur/begeleider



Collega's

bij het online leerprogramma

## Mijn Re-integratieplan

voor werkenden met en zonder werkgever

**Joke Zephat**

Whiplash Stichting Nederland

Hilversum, oktober 2018

**MIJN RE-INTEGRATIEPLAN**

## Inhoud

<b>A. Mijn Re-integratieplan: achtergrond en doelstelling</b>	<b>4</b>
<b>B. Uw rol als professional</b>	<b>5</b>
<b>C. De onderdelen van Mijn Re-integratieplan</b>	<b>6</b>
1. Onderdeel 'Zelfportret'	6
2. Onderdeel 'Re-integratie'	7
3. Onderdeel 'In Gesprek'	13
4. Onderdeel 'Aanpak'	14
5. Onderdeel 'Bibliotheek'	17
6. Onderdeel 'Tips en Notities'	18
<b>D. Literatuurlijst</b>	<b>19</b>

Deze handleiding is mede tot stand gekomen dankzij de inbreng van de leden uit de klankbordgroep: Maaïke van Son, Trudi van Heijst, Cor Schenkenberg, Alex Schonewille en André Weel.

Aan de herziene handleiding hebben Maaïke van Son, Trudi van Heijst, Irene Spaan-Ottens en André Weel meegewerkt.

Coördinator: Karin van der Maas, Whiplash Stichting Nederland, Hilversum.

Eindredactie: André Weel, bedrijfsarts, Instituut voor Klinische Arbeidsgeneeskunde, Hilversum.

## Inleiding

Deze handleiding gaat over het online leerprogramma Mijn Re-integratieplan. De handleiding is bestemd voor professionals die mensen met gezondheidsklachten begeleiden in hun re-integratieproces. Te denken valt hierbij aan bedrijfsartsen, verzekeringsartsen, re-integratiecoaches, re-integratiebegeleiders, casemanagers, ervaringsdeskundige coaches en maatschappelijk werkenden.

Het online leerprogramma is bedoeld voor drie categorieën werkenden:

**a. werknemers met een arbeidscontract bij een werkgever;**

**b. werknemers zonder werkgever: als uw cliënt WW krijgt, uitzendkracht is of als zijn contract afloopt tijdens ziekte;**

**c. zelfstandig werkenden (ZZP'ers).**

**Ad a. en b.: werknemers met werkgever en werknemers zonder werkgever.**

Bij de start van Mijn Re-integratieplan maakt de deelnemer de keuze:

Ik heb een werkgever – **Ik heb géén werkgever.**

Het programma richt zich op de eerste twee jaren na de ziekmelding. Het voorziet de werknemer van informatie en stimuleert hem of haar om de eigen regie te nemen. Eigen regie nemen ofwel zelfmanagement voorkomt dat zieke werknemers voor verrassingen komen te staan, achter de feiten aanlopen of in conflictsituaties terechtkomen. Werken met Mijn Re-integratieplan ondersteunt de werknemer, voorkomt weerstanden én geeft u als professional een instrument in handen om uw cliënt te stimuleren om zelf de regie te nemen.

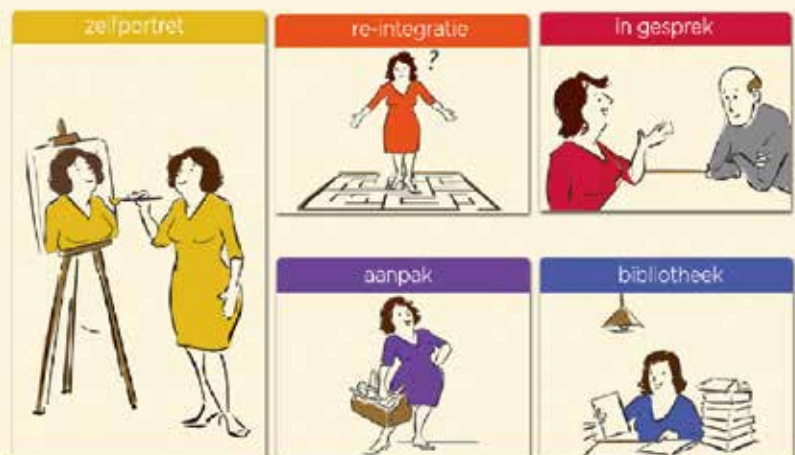
In de handleiding gaan we kort in op de achtergrond en de doelstelling van Mijn Re-integratieplan. De kern van de handleiding gaat over de inhoud en de verschillende onderdelen van het programma.

**De onderdelen voor werknemers zonder werkgever zijn in blauw weergegeven.**

We sluiten elk onderdeel af met enkele suggesties hoe u het instrument kunt inzetten. Meer achtergrondinformatie vindt u in de literatuurlijst aan het eind van de handleiding.

**Ad. c.: zelfstandig werkenden (ZZP'ers).**

Voor zelfstandigen of mensen die overwegen om als zelfstandige te gaan werken, is een aparte map aangemaakt. In deze map staat veel informatie over verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid, over de werkwijze van verzekeraars, en welke opties er zijn bij een conflict met een verzekeraar. De map zelfstandigen is te vinden bij onderdeel 'Re-integratie' binnen de route 'ik heb geen werkgever'. **Dit onderdeel is in groen weergegeven.**



Overal waar hij/hem/zijn staat kan ook zij/haar worden gelezen.

## A. Mijn Re-integratieplan: achtergrond en doelstelling

Meestal zal een zieke werknemer of zelfstandige bij de verzuimbegeleiding een afwachtende houding aannemen. Dat is niet verwonderlijk, want hij is vooral bezig met zijn ziekte of aandoening. Hij is slecht op de hoogte van de stappen die gezet moeten worden. Hij verwacht alles van u als professional. Dat kan ertoe leiden dat u hard aan het werk bent en uw cliënt zich passief opstelt, of, erger nog, zich beklagt, in verzet gaat, of de nadruk legt op wat hij niet kan. Voor u als professional, maar zeker ook voor uw cliënt is het effectiever als hij zelf de regie neemt voor zijn re-integratie.

Meer zelf de regie nemen, meer zelfmanagement, vergroot de motivatie van de zieke werknemer, zo blijkt uit een achtergrondstudie (1). Dat is belangrijk, want motivatie en geloof in eigen kunnen zijn twee van de sterkste voorspellers van werkhervatting. Zelfmanagement voorkomt weerstand en zorgt voor een beter passend re-integratietraject. Maar niet iedereen wil of kan de eigen regie voeren. Daarom speelt u als professional een belangrijke rol. Want ondersteuning van zelfmanagement is maatwerk.

Mijn Re-integratieplan is het resultaat van het project 'Dialogogestuurde re-integratie' (DIA). Dit is een project waarin patiëntenorganisaties in samenwerking met de NVAB (Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde) op basis van vooronderzoeken uitgevoerd door TNO en Blauw (2, 3) instrumenten voor zelfmanagement hebben ontwikkeld. Het project DIA had als doel om zieke werknemers met whiplash, myalgische encefalomyelitis ofwel chronischevermoeidheidssyndroom (ME/CVS) en Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) toe te rusten om het gesprek aan te gaan met de bedrijfsarts, de werkgever of de leidinggevende, zodat zij actief gaan participeren in het re-integratietraject. Uit de projectresultaten van DIA komt naar voren dat zieke werknemers zich zelfverzekerder voelen door het gebruik van de zelfmanagementinstrumenten. Ook zijn ze positiever en proactiever en werken zij meer oplossingsgericht samen met bedrijfsartsen (4).

Inmiddels is het aantal patiëntenorganisaties dat aangesloten is bij Mijn Re-integratieplan verder uitgebreid (\*).

**Mijn Re-integratieplan is een online leerprogramma, bedoeld voor zieke werknemers met een arbeidscontract bij een werkgever en werknemers zonder werkgever voor gebruik tijdens de eerste twee jaren na de ziekmelding. Voor zelfstandig werkenden is alle relevante informatie en uitleg in een apart onderdeel opgenomen.**

Met Mijn Re-integratieplan kan de zieke werknemer:

- leren wat er van hem (en de werkgever) wordt verwacht in een re-integratietraject;
- uitzoeken wat de belangrijkste redenen zijn waarom hij zijn werk niet (volledig) kan uitvoeren;
- uitzoeken welke aanpassingen of maatregelen hem kunnen helpen om weer (meer) aan het werk te gaan en dat vol te houden;
- gesprekken met de werkgever/**re-integratiebegeleider** of de bedrijfsarts/**verzekeringsarts** voorbereiden en oefenen;
- leren hoe een goede verzekering tegen arbeidsongeschiktheid te kiezen als hij als zelfstandige werkt of als zelfstandige wil gaan werken;
- leren wat rechten en plichten zijn in de Wet verbetering poortwachter en de Ziektewet;
- achtergrondinformatie nalezen en printen.

Het instrument kan meermalen worden ingezet. Zo kan uw cliënt zijn ontwikkeling over de tijd volgen en zo nodig bijsturen. Mijn Re-integratieplan is ziekteoverstijgend, dus bruikbaar voor alle zieke werkenden. Voor een aantal aandoeningen is specifieke informatie opgenomen.

(\*) De volgende patiëntenorganisaties zijn aangesloten bij Mijn Re-integratieplan: Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging, Whiplash Stichting Nederland, Steungroep ME en Arbeidsongeschiktheid, ME/CVS-Stichting Nederland, Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland, Q-UESTION, Nederlandse Hypofyse Stichting, Vereniging van Tietze- en Costochondritispatiënten, Contactgroep Marfan Nederland, Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'de Wervelkolom', Stichting Hematon, Impuls & Woortblind.

## B. Uw rol als professional

***Hoe zorgt u ervoor dat de regie zoveel mogelijk in handen komt en blijft van uw cliënt?***

***Hoe kunt u Mijn Re-integratieplan inzetten?***

U geeft ruimte voor het ontstaan van vertrouwen en voor het nemen van eigen regie door uw cliënt, als u een non-directieve en niet veroordelende houding aanneemt. Erkenning van de klachten en serieus nemen van de beperkingen is van essentieel belang. Als er sprake is van erkenning, voelt uw cliënt zich ondersteund en dat bevordert het herstel. Vertrouwen is cruciaal en dat bereikt u door vragen te stellen en te luisteren. Dat is ook de ervaring van bedrijfsartsen. Meer *good practices* en praktische tips voor de ondersteuning van zieke werkenden kunt u lezen in het artikel 're-integratie van werknemers met 'moeilijke' klachten' (5). De tips uit dit artikel vindt u terug aan het eind van de beschrijvingen van de onderdelen van Mijn Re-integratieplan. Als professional volgt, ondersteunt en begeleidt u uw cliënt, terwijl deze zijn eigen weg zoekt met behulp van het programma.

U kunt Mijn Re-integratieplan introduceren bij uw cliënt.

Ook kunt u verschillende zelfmanagementinstrumenten, zoals het invulschema beperkingen en mogelijkheden of het invulschema dagelijkse activiteiten zelf downloaden en inzetten bij de ondersteuning van uw cliënt.

### **Tip**

Het gratis online leerprogramma kan gedurende de eerste twee ziektejaren ingezet worden. Hoe eerder ermee gestart wordt, hoe beter! Uw cliënt zal hierdoor beter geïnformeerd zijn. Het programma stimuleert om de eigen regie in handen te nemen.

### **Inzet**

U kunt uw cliënt kort informeren en wegwijs maken in het programma. En hem vragen om voor een volgende afspraak een zelfportret te maken: zie pagina 6.

U vindt het programma op [www.mijnreintegratieplan.nl](http://www.mijnreintegratieplan.nl).

## C. De onderdelen van Mijn Re-integratieplan

Mijn Re-integratieplan kent een route voor werkenden met én zonder werkgever en bestaat uit zes onderdelen: (1) Zelfportret, (2) Re-integratie, (3) In gesprek, (4) Aanpak, (5) Bibliotheek, (6) Tips en notities. Per onderdeel bespreken we in het kort het doel en de inhoud. We geven tips en aanwijzingen hoe en wanneer het onderdeel het beste kan worden ingezet.

De tekst uit de route voor werkenden zonder werkgever is in blauw weergegeven; die voor zelfstandig werkenden in groen.

### 1. Onderdeel 'Zelfportret'

#### Doel

Door het beantwoorden van tien stellingen krijgt uw cliënt **snel een beeld waar hij staat in het re-integratietraject**.

Na het invullen van alle stellingen ontvangt hij **advies welke onderdelen in Mijn Re-integratieplan hem kunnen helpen** om een beter evenwicht te vinden tussen de gevolgen van de ziekte en het uitvoeren van het werk.

De score wordt weergegeven in een grafiek, dat opgeslagen wordt. Als uw cliënt later nogmaals het zelfportret invult kan hij aan de hand van de grafieken **zien wat de inspanningen hebben opgeleverd**. Hierdoor wordt Mijn Re-integratieplan ook een meetinstrument voor de individuele gebruiker. Op maat, afgestemd op de eigen situatie.

#### Inhoud Zelfportret

Uw cliënt wordt gevraagd tien stellingen te scoren tussen 0 (geheel oneens) en 10 (geheel mee eens). Zie hieronder. Op basis van de scores krijgt hij advies welke onderdelen van Mijn Re-integratieplan hem kunnen helpen. Als voorbeeld staat er een advies bij stelling 1, wanneer hij hier 5 of minder scoort.

#### 1. Ik weet wat een re-integratietraject inhoudt en wat mijn rol daarin is.

➔ **Advies bij score 5 of minder:** *Het is je onduidelijk wat een re-integratietraject inhoudt en wat jouw rol daarin is. Het onderdeel 're-integratie' kan je dan enorm op weg helpen. Daar wordt duidelijk welke inzet er van jou en eventueel van je werkgever verwacht wordt om binnen je mogelijkheden weer aan het werk te gaan: te re-integreren. Als je tijd hebt en goed voorbereid wilt zijn, doorloop dan alle vragen. Je kunt ook alleen de 'wettelijke stappen' bekijken en verder de vragen kiezen die op dit moment voor je spelen. In de bibliotheek vind je meer achtergrondinformatie over dit onderwerp.*

#### 2. De (met de verzekeringsarts) afgesproken taken, tijd en werkduur passen bij wat ik aan kan.

#### 3. De mensen in mijn omgeving steunen me om mijn werk vol te houden.

#### 4. Mijn huishouden en privé-activiteiten kan ik combineren met mijn afgesproken werk.

#### 5. Ik weet welke behandeling en begeleiding nuttig zijn voor mijn herstel en werkhervatting.

#### 6. Ik weet wie mij kunnen helpen in mijn re-integratietraject.

7. Mijn bedrijfsarts/**verzekeringsarts** geeft mij goed advies en de ruimte om mijn vragen en ideeën te bespreken.

8. Met mijn werkgever (**bijvoorbeeld omdat je momenteel als uitzendkracht werkt**) kan ik afspraken maken die mij helpen om mijn werk te doen.

9. Ik heb een toekomstplan voor mijn loopbaan en neem stappen om daar te komen.

10. Ik ben tevreden met mijn leven.

#### Tips

- Luister, vraag door en bouw een vertrouwensband op.
- Houd rekening met de fase waarin de werknemer zit.

*Het begint bij het afstemmen op de cliënt: waar loopt hij vooral tegenaan? Door vragen te stellen nodigt u hem uit om zelf na te denken en te zoeken naar oplossingen.*

#### Inzet

- U kunt uw cliënt wijzen op dit onderdeel van Mijn Re-integratieplan en hem vragen voorafgaand aan een volgend consult zo eerlijk mogelijk de stellingen te scoren. Zo eerlijk mogelijk omdat dat zorgt voor een goed advies op maat. Ook kan de cliënt alvast kijken naar de onderdelen van Mijn Re-integratieplan die geadviseerd worden op basis van zijn scores. Deze onderdelen kunnen hem waarschijnlijk behulpzaam zijn.
- Tijdens een volgend consult kan de cliënt daarover vertellen of vragen stellen.

## 2. Onderdeel 'Re-integratie'

### Doel

Via het doorlopen van de vragen en informatieblokken in dit onderdeel krijgt uw cliënt meer inzicht waar hij binnen een re-integratietraject op moet letten, met wie hij te maken krijgt, en wat hij zelf kan doen.

### Inhoud Re-integratie

Dit onderdeel bestaat uit verschillende subonderdelen. We bespreken ze één voor één.

## Wettelijke stappen

<p><b>Met werkgever</b></p> <p>Via een link komt werknemer bij 'stappenplan bij ziekte' van de UWV-site. Hij ziet daar een kalender van ziektejaar 1 en 2. In de eerste twee ziektejaren moet de werknemer met de werkgever een aantal stappen zetten. Door op de oranje weeknummers te klikken krijgt men informatie over wat men in een bepaalde week moet doen. Als de werknemer een overzicht heeft van de wettelijke stappen in de eerste twee ziektejaren, kan hij nagaan in welke fase hij zich zelf bevindt.</p>	<p><b>Zonder werkgever</b></p> <p>Samen met de re-integratiebegeleider en/of arbeidsdeskundige van het UWV, dient uw cliënt een aantal stappen te zetten. Dit onderdeel geeft informatie over de wettelijke stappen en hoe hij zich daarop kan voorbereiden. Via een link komt hij bij 'stappenplan bij ziekte als je géén werkgever hebt' van de UWV-site.</p>
--	---

## Rechten en plichten

De volgende onderwerpen komen via vragen of informatieblokjes – zie blokje links op de afbeelding – op een speelse manier aan de orde:

<p><b>Met werkgever</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ opstellen en bijstellen van een probleemanalyse;</li><li>■ opstellen van een plan van aanpak;</li><li>■ werkaanpassingen;</li><li>■ eigen initiatief;</li><li>■ re-integratiedossier;</li><li>■ elkaar aanspreken op verplichtingen;</li><li>■ passend werk;</li><li>■ eerste en tweede spoor;</li><li>■ deskundigenoordeel;</li><li>■ herstel bevorderen.</li></ul>	<p><b>Zonder werkgever</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ rechten en plichten in de Ziektewet;</li><li>■ eigen initiatief;</li><li>■ wanneer en waarom contact met verzekeringsarts;</li><li>■ opstellen van een plan van aanpak;</li><li>■ wat is passend werk (in de ziektewet);</li><li>■ werken aan herstel.</li></ul>
--	---

**Vragen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 a

Stoppen

Van jou wordt tijdens het re-integratietraject verwacht, dat je met de werkgever meedenkt over welk werk voor jou passend is.

**Maar wat is passend werk?**  
Kies het antwoord dat juist en het meest volledig is.

Selecteer één antwoord:

- Tijdelijk werk
- Werken bij een andere werkgever
- Werk waarvoor ik vaardigheden heb en ook kan doen
- Werk op een lager opleidingsniveau

OK Beantwoord vraag opnieuw



## Wie geef je informatie en welke informatie?

Door het geven van informatie kan uw cliënt anderen meer inzicht bieden in zijn belemmeringen en in oplossingen voor werk zoals hij die ziet. Dat maakt het mogelijk dat mensen mee kunnen denken. Maar welke informatie is relevant? Voor wie? De vragen en informatieblokjes (links op het scherm) helpen de werknemer om een beeld te vormen hoe hij zorgvuldig informatie met anderen kan delen.

Hoofdmenu ► Re-integratie ► Wie geef je informatie en welke informatie?

**Vragen**

1 1 2 1 2 1

Stoppen

Je hebt erge spierpijn, hoofdpijn, vermoeidheid en geheugenproblemen. Daardoor kun je je werk niet doen. Je hebt je ziek gemeld op je werk en bent bij de huisarts geweest. De huisarts heeft een aantal vermoedens wat het zou kunnen zijn, maar er is nog geen diagnose. Hij stelt voor om meer onderzoek te doen en verwijst je daarvoor naar een specialist.

**Wat vertel je de bedrijfsarts over deze situatie?**  
Denk na over de gevolgen van jouw keus voor de probleemanalyse. Het plan van aanpak is immers ook gebaseerd op de probleemanalyse.

Ik vertel:

Kies één of meer:

- over de klachten.
- niet veel, maar ik machtig de bedrijfsarts contact op te nemen met de huisarts.
- over de vermoedens van huisarts en de onderzoeken die volgen.

OK **Beantwoord vraag opnieuw**



## Met wie heb ik te maken?

### Met werkgever

Ook anderen spelen tijdens de eerste twee ziektejaren een belangrijke rol, zoals behandelaars, de bedrijfsarts, de werkgever, de collega's, de casemanager en eventueel nog andere adviseurs en deskundigen. Via het aanklikken van vragen en informatieblokjes passeert een aantal belangrijke personen de revue.

### Zonder werkgever

Tijdens de periode Ziektewet moet uw cliënt alles doen om te herstellen. Daarbij spelen ook anderen een belangrijke rol, zoals behandelaars, de verzekeringsarts, re-integratiebegeleiders, arbeidsdeskundigen, familie en vrienden en eventueel nog andere (medisch) adviseurs en deskundigen. Via het aanklikken van vragen en informatieblokken passeert een aantal belangrijke personen de revue.

### Inkomen en dienstverband

Ziek zijn kan gevolgen hebben voor het inkomen en het dienstverband. Via de vragen en informatieblokjes komt de werknemer meer te weten over:

#### Met werkgever

- loondoorbetaling bij ziekte;
- uitkering;
- loonsanctie voor de werkgever;
- contractverandering en ontslag, 'ziek uit dienst';
- compensatie en vergoeding van kosten.

#### Zonder werkgever

- de ziektewetuitkering;
- compensatie van extra kosten door ziekte;
- info over de WIA, WW, Participatiewet;
- passend werk vinden;
- in loondienst of als zelfstandige werken?;
- payroll-constructie;
- je als zelfstandige verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid.



### Klachten en meningsverschillen

Via de vragen en informatieblokjes komt de werkende meer te weten over de vraag: hoe moet ik omgaan met meningsverschillen met de leidinggevende, de bedrijfsarts of de werkgever? De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- voorkómen van meningsverschillen;
- in gesprek gaan over de meningsverschillen;
- een second opinion aanvragen bij een andere bedrijfsarts;
- wanneer is een deskundigenoordeel of juridische procedure mogelijk of wenselijk;
- waar kan de werkende terecht met een klacht.

Vragen
 

1 1 2 1
Stoppen

Je hebt een paar weken terug een gesprek gehad met de bedrijfsarts over de uitbreiding van je uren tijdens je re-integratie. Jij vindt dat het allemaal wat snel gaat en bent bang voor een terugval. De bedrijfsarts vindt de door hem voorgestelde urenopbouw wel te doen en wil gewoon dat je het probeert. Dit gaat hij de werkgever ook adviseren.

**Waar zou jij voor kiezen in deze situatie?**

Kies één of meer:

- Ik probeer het gewoon en als het niet gaat, vraag ik een extra gesprek met de bedrijfsarts aan
- Ik geef de bedrijfsarts een lijstje met problemen waar ik tegen aanloop en vraag hem om advies. Misschien zijn er wel oplossingen.
- Ik weet dat ik niet zomaar mag weigeren en probeer het. Ik zie zelf nog wel wat oplossingen voor belemmeringen die ik ervaar. Ik vraag aan de casemanager of ik extra pauzes in mag lassen
- Ik probeer het en als het niet gaat, meld ik dat aan de bedrijfsarts. Kunnen we er samen niet uitkomen dan vraag ik een deskundigenoordeel aan bij UWV.

OK Beantwoord vraag opnieuw



Tijdens het re-integratieproces kunnen meningsverschillen ontstaan. In dit onderdeel wordt ingegaan op het indienen van klachten en bezwaar tegen beslissingen van de verzekeringsarts / het UWV.

### Je dossier inzien en verbeteren

Na het doorlopen van een vraag weet uw cliënt meer over het recht op het inzien van het eigen dossier en het aanbrengen van een wijziging hierin.

### Zelfstandig werkenden (ZZP'ers)

Ook een zelfstandige of ondernemer kan met ziekte of arbeidsongeschiktheid te maken krijgen. Hij valt dan niet onder de loondoorbetaling bij ziekte. De zelfstandige moet zelf kiezen of hij zich gaat verzekeren tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid en hoe hij zich wil verzekeren.

In het onderdeel zelfstandigen komen via vragen en informatieblokken de volgende onderwerpen aan de orde:

- particuliere arbeidsongeschiktheidsverzekeringen: verschillende mogelijkheden
- met wie krijg je te maken bij ziekte bij een particuliere verzekeraar?
- wat doen de medisch adviseur en de arbeidsdeskundige?
- de verzekeringspolis: eigenrisicoperiode; wat is wel of niet verzekerd?
- vrijwillig verzekeren bij het UWV: voorwaarden, voordelen
- wat te doen met een klacht over de medisch adviseur of arbeidsdeskundige?
- overbruggen van een ziekteperiode met behoud van het bedrijf
- wetten Bijstandsverlening voor zelfstandigen (Bbz) en Inkomensvoorziening Oudere en gedeeltelijk Arbeidsongeschikte gewezen Zelfstandigen (IOAZ).

## Voor zelfstandig werkenden is onderstaand informatieblokje bestemd:

Mijn Re-integratieplan zonder werkgever ► Re-integratie ► Zelfstandigen

**Vragen**

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Stoppen

Wil je je als zelfstandige verzekeren tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid? Neem dan de tijd om de mogelijkheden en de voor- en nadelen voor jouw situatie goed uit te zoeken.

**Welke opties zijn er?**  
Klik op de mogelijkheden. En ontdek waar je op moet letten als je je gaat vertelepen in soorten verzekeringen.



Kies één of meer uit de volgende antwoorden:

- Vrijwillige verzekering bij het UWV
- Particuliere verzekering
- Particuliere verzekering onder collectieve voorwaarden (via branche- of beroepsorganisatie)
- Vangnetregeling
- Broodfonds

OK

Vorige

Volgende

### Informatie over aandoeningen

Er is specifieke informatie aanwezig over de volgende aandoeningen:

- ADD
- ADHD
- Chronischevermoeidheidssyndroom
- Chronische Polymorfe Licht Dermatose (CPLD)
- Colitis ulcerosa
- Dyscalculie
- Dyslexie
- Hoofdpijn
- Prikkelbare Darm Syndroom
- Q-koorts vermoeidheidssyndroom
- Syndroom van Marfan
- Whiplash
- Ziekte van Crohn

Bij elk van de aandoeningen wordt kort antwoord gegeven op de vragen:

- Wat zijn de kenmerken van de aandoening?
- Hoe ziet de behandeling eruit?
- Welke beperkingen brengt de aandoening met zich mee?
- Hoe kan ik mijn beperkingen duidelijk maken?

Daarbij wordt verwezen naar 'aanpak': het invulschema 'dagelijkse activiteiten' en de 'bibliotheek' met de checklist 'beperkingen en mogelijkheden'.

#### Tips

- Stimuleer kennis en acceptatie van de eigen grenzen.
- Verleg de aandacht naar wat uw cliënt nog wel kan.
- Betrek de partner of een naaste erbij.
- Schakel de patiëntenvereniging in voor ervaringsdeskundigen en lotgenotencontact.

## Inzet

- Wettelijke stappen. Het is belangrijk dat uw cliënt weet wanneer welke stappen gezet moeten worden tijdens de eerste twee ziektejaren. U kunt gebruik maken van de kalender óf u kunt uw cliënt wijzen op de kalender.
- Het overzicht 'belemmeringen en oplossingen' (in 'bibliotheek', bij invulschema's en checklists: Tabel voor zieke werknemers) kan de cliënt helpen om inzicht te krijgen in de klachten/belemmeringen én in mogelijke oplossingen/aanpassingen. U kunt dit overzicht met uw cliënt doornemen en hem vragen voor zichzelf een lijst te maken.
- Voor het maken van een plan van aanpak kunt u gebruik maken van het formulier van het UWV, om te zien waar uw cliënt afspraken over kan maken. U kunt het formulier van de UWV-site downloaden en het met de cliënt doornemen. U kunt de cliënt er ook op wijzen dat het belangrijk is om voorafgaand aan het gesprek met de werkgever dit formulier voor zichzelf te doorlopen.
- Ook als uw cliënt nog geen werk heeft, is het belangrijk om te inventariseren welke aanpassingen en maatregelen nodig zijn voor herstel en werkherleving. Het 'invulschema initiatieven voor herstel en werkherleving' kan behulpzaam zijn en is een goede voorbereiding voor de bespreking met de verzekeringsarts.
- Omdat het vanuit ziekte extra lastig kan zijn om werk te vinden, is het belangrijk om uw cliënt te wijzen op de ondersteuningsmogelijkheden van het UWV. Hij kan bij het UWV navragen wat zij te bieden hebben (UWV-werkbedrijf), of welk re-integratiebureau of welke coach hem het beste kan ondersteunen. Hij kan ook zelf een bureau of (ervaringsdeskundige) coach aandragen.
- Als uw cliënt overweegt om als zelfstandige te gaan werken, is het onderdeel 'zelfstandige' zinvol om door te nemen. Met name het onderdeel arbeidsongeschiktheidsverzekering is belangrijk. U kunt uw cliënt daarop wijzen en het een volgende keer bespreken.
- Niet alle aandoeningen worden in Mijn Re-integratieplan genoemd. Wijs uw cliënt op de site van de eigen patiëntenorganisatie, als die bestaat. Daar kan uw cliënt begrijpelijke informatie over zijn aandoening en de behandeling vinden.

## 3. Onderdeel 'In Gesprek'

### Doel

In dit onderdeel kan uw cliënt oefenen met communiceren in lastige situaties. Met behulp van videofragmenten en afvinklijstjes bereidt hij zich voor op het gesprek met de leidinggevende/[re-integratiebegeleider](#) en het gesprek met de bedrijfsarts/[verzekeringsarts](#).

### Inhoud In Gesprek

- Video: vervolggesprek met de bedrijfsarts/[verzekeringsarts](#) over opbouw en uitbreiding van werkuren.
- Video: advies van de bedrijfsarts/[verzekeringsarts](#): de werknemer dreigt langdurig uit te vallen.
- Voorbereiding van het gesprek met de bedrijfsarts/[verzekeringsarts](#): voorbereiding van het opstellen van de probleem-analyse en een voortgangsgesprek.
- Video: voortgangsgesprek met de leidinggevende: een telefoongesprek over hoe het gaat met de werknemer.
- Voorbereiding van gesprekken met de leidinggevende/[re-integratiebegeleider van het UWV](#): over het opstellen van een plan van aanpak, de voortgang en het zich houden aan de afspraken uit het plan van aanpak.

Vragen  
Stoppen

Jij hebt volgende week een afspraak met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts wil dan een probleemanalyse opstellen. Wat wil jij volgende week met de bedrijfsarts bespreken?

Ik wil mijn diagnose opgenomen hebben in de probleemanalyse.

Ik wil duidelijk maken wat mijn beperkingen zijn.

Ik wil nog tijd voor huishouden en sociale contacten.

Ik wil geen problemen bespreken, maar oplossingen.

Tips.

Patëntenervaring

ZIJ ARTS!

In de **videofilmpjes** wordt getoond dat er verschillende manieren zijn om te communiceren:

- in de verdediging gaan, óf de samenwerking zoeken en gezamenlijk zoeken naar mogelijkheden (met verwijzing naar de Roos van Leary)
- onvoorbereid zijn en reageren op de ander, óf zelf nagedacht hebben over mogelijkheden (met verwijzing naar de Cirkel van Invloed).

### Tips

- Stel haalbare (tussen)doelen en heb aandacht voor consolidatie van het resultaat.
- Realiseer de medewerking van de werkgever bij het gesprek.

### Inzet

- Maak uw cliënt erop attent dat het belangrijk is om gesprekken met de leidinggevende/[re-integratiebegeleider](#) of de bedrijfsarts/[verzekeringsarts](#) goed voor te bereiden. Of wijs uw cliënt op de checklist om het gesprek voor te bereiden.
- Leg uw cliënt uit dat een proactieve opstelling meer oplevert dan alleen maar reageren. U kunt gebruik maken van de toelichting over de Cirkel van Invloed. Of wijs uw cliënt op dit onderdeel.
- Leg uw cliënt uit hoe mensen elkaar beïnvloeden in de communicatie. U kunt gebruik maken van de toelichting over de Roos van Leary. Of wijs uw cliënt op dit onderdeel.



## 4. Onderdeel 'Aanpak'

### Doel

In dit onderdeel zoekt uw cliënt stapsgewijs uit waar hij tegenaan loopt en hoe hij daarmee om kan gaan.

### Inhoud Aanpak

De belemmeringen zijn in dit onderdeel gebundeld in vijf probleemgebieden. Aan de hand van vragen kan uw cliënt voor zichzelf verhelderen wat zijn belangrijkste problemen zijn. Daarbij krijgt hij tips of mogelijke oplossingen aangedragen.

De vijf probleemgebieden zijn:

- Werktijd, reistijd, vervoermiddel (zie schema hieronder voor een voorbeeld en de vragen daarbij);
- Takenpakket;
- Werkomgeving;
- Communicatie;
- Balans werk-privé.

#### Werktijd, reistijd, vervoermiddel

Dat ik mijn werk niet kan volhouden ligt vooral aan:

- **Het tijdstip waarop mijn werkdag begint / eindigt >>>**
- impact van woon-werkverkeer
- invulling van de pauzemomenten
- aantal uren per dag / week

#### Het tijdstip waarop mijn werkdag begint / eindigt

Ik loop vooral aan tegen:

- >>> te weinig flexibiliteit >>>
- gebrek aan structuur

#### >>> Te weinig flexibiliteit

**Wanneer loop je aan tegen te weinig flexibiliteit in de begin- en eindtijd van je werkdag? Bedenk een paar voorbeelden. Kun je beschrijven welke problemen er daardoor ontstaan? Bijvoorbeeld:**

- Kan je andere belangrijke afspraken moeilijk inplannen, zoals voor je behandeling?
- Kan je belangrijke activiteiten (aan het einde van de dag) niet volhouden?
- Heb je geen hersteltijd als je klachten sterk opspelen, bijvoorbeeld in de ochtend?

Probeer het zo concreet en duidelijk mogelijk te maken. Lukt het jou om je problemen duidelijk te omschrijven? Bekijk anders ook eens het Invulschema van de dagelijkse activiteiten.

- Kun je zelf een oplossing regelen?
- Heb je hier anderen voor nodig?
- Of wil je eerst nog extra nadenken over mogelijke oplossingen?

Als je heel grondig wilt nagaan wat je klachten zijn en hoe ze je belemmeren in je functioneren thuis en op het werk, dan kan je ook het schema Beperkingen en mogelijkheden erbij nemen.

Ben je al zover dat je de gevonden belemmeringen voor jezelf op een rijtje wilt zetten voor een goed totaalbeeld, dan is het model Kwaliteit van werk heel geschikt. De onderlinge samenhang tussen belemmeringen wordt dan vaak ook duidelijker. Met het Stappenplan kun je nadenken over je toekomst: wat wil je bereiken en welke stappen moet je daarvoor nemen?

### Tips

- Zoek creatieve oplossingen en hulpmiddelen die passen bij het individu.

### Inzet

- U kunt, door vragen te stellen, de cliënt helpen bij het 'afpellen' van een probleem. Daardoor ervaart de cliënt hoe zinvol dat is. Daarnaast kunt u uw cliënt wijzen op dit onderdeel in 'Mijn Re-integratieplan', zodat de cliënt er ook thuis mee aan de slag kan gaan.

**Zieke werknemer: 'het helpt als mensen doorvragen om het probleem helder te krijgen: je ontdekt dat het probleem eigenlijk anders in elkaar zit of zelfs dat het niet het probleem is van jou, maar van een ander.'**




- Wijs uw cliënt op het belang om klachten meetbaar te maken, bijvoorbeeld door deze in een dagboek te noteren. Wijs hem op het Invulschema van de dagelijkse activiteiten.

Hoofdmenu ► Aanpak

### Aanpak

Bij het uitvoeren van je werk loop je soms tegen belemmeringen aan. Toch kan je er niet altijd direct de vinger op leggen, waar het probleem voor jou precies in zit. In 'aanpak' zoek je stapsgewijs uit waar jij tegenaan loopt in je werk en hoe je hiermee om kan gaan.

De belemmeringen zijn in dit onderdeel gebundeld in 5 probleemgebieden. Klik hieronder op het probleemgebied dat jou het meest bezighoudt. Aan de hand van vragen, kan je voor jezelf verhelderen wat jouw belangrijkste problemen zijn. Daarbij krijg je tips of mogelijke oplossingen aangedragen. Je kan alle onderdelen meerdere keren doorlopen.

-  Werktijd, reistijd, vervoersmiddel
-  Takenpakket
-  Werkomgeving





## 5. Onderdeel 'Bibliotheek'

### Doel

In de bibliotheek vindt uw cliënt achtergrondinformatie en documenten die hij kan gebruiken om meer grip te krijgen op zijn herstel en werkhervatting. Vanuit de diverse onderdelen wordt verwezen naar documenten in deze bibliotheek. De documenten kunnen opgeslagen worden op de eigen computer.

### A. Informatie over re-integratie

#### **Met wie heb ik te maken**

- > de arbeidsdeskundige
- > [GAV-beroepscode](#)
- > [GAV-beroepscode](#)
- > wat kunnen zieke werknemers van hun bedrijfsarts verwachten

#### **Overzicht en tips**

- > adresgegevens aangesloten patiëntenorganisaties
- > informatie en hulpbronnen
- > inlegvel werkgever
- > tien eerste tips bij langdurige ziekte en werk
- > werkwijzer voor zieke werknemers
- > wettelijke stappen in de eerste twee ziektejaren

### B. Werkdocumenten om zelf mee aan de slag te gaan

#### **Communicatie**

- > communicatieregels
- > de Cirkel van Invloed
- > de Roos van Leary

#### **Formulieren UWV**

- > probleemanalyse
- > probleemanalyse bijstelling
- > plan van Aanpak
- > plan van Aanpak bijstelling
- > aanvraag deskundigenoordeel door werknemer
- > eerstejaarsevaluatie Plan van Aanpak
- > eindevaluatie Plan van Aanpak
- > [Plan van Aanpak WIA-formulier](#)

#### **Wet- en regelgeving**

- > belangrijke documenten bij re-integratie
- > deskundigenoordeel
- > financiële gevolgen van ziekteverzuim
- > inzagerecht
- > passend werk
- > regeling inzage correctierecht
- > [wanneer Ziektewet](#)

#### **Invulschema's en checklists**

- > checklist en invulschema beperkingen en mogelijkheden
- > checklist gesprek bedrijfsarts en leidinggevende
- > invulschema dagelijkse activiteiten
- > invulschema initiatieven voor herstel en werkhervatting
- > invulschema urenopbouw
- > invulschema wettelijke stappen
- > model kwaliteit van werk
- > overzicht zelfregistratie-instrumenten
- > probleemaanpak
- > stappenplan toekomst
- > tabel voor zieke werknemers
- > terugkoppeling scores zelfportret

### C. Informatie over je aandoening

- > ADD
- > ADHD
- > Crohn en colitis ulcerosa
- > Dyscalculie
- > Dyslexie
- > Hernia en rugpijn
- > Hoofdpijn
- > Hypofyse
- > Leukemie en (Non)Hodgkin
- > Marfansyndroom
- > ME en CVS
- > PDS
- > Tietze
- > Whiplash
- > Zonneallergie

### D. Informatie over Mijn Re-integratieplan

- > flyer voor derden
- > flyer voor de werknemer
- > HELP
- > sitemap
- > veelgestelde vragen

#### Inzet

- U kunt dit zelf als naslagwerk gebruiken en gebruik maken van de zelfmanagementinstrumenten (met name de werkdocumenten, invulschema's en checklists), of u kunt uw cliënt wijzen op deze mogelijkheid.
- De 'Werkwijzer voor zieke werknemers Wettelijke stappen en praktische tips' (bij A Overzicht en tips) is een mooi overzichtelijk document: een aanrader voor uw cliënt om te downloaden.

## 6. Onderdeel 'Tips en Notities'

### Doel

Het tabblad 'Tips en notities' biedt de mogelijkheid om persoonlijke aantekeningen te maken. Ook kan uw cliënt daar tips of informatie opslaan die hij wil onthouden. Het is mogelijk om de tips en notities te printen.

## D. Literatuurlijst

- (1) CBO. Zorgmodule Zelfmanagement 1.0: Het ondersteunen van eigen regie bij mensen met één of meerdere chronische ziekten. Utrecht: CBO, 2014.  
[https://zelfzorgondersteund-instrumentenkiezer.nl/wp-content/uploads/2016/02/Zorgmodule\\_Zelfmanagement\\_1.0.pdf](https://zelfzorgondersteund-instrumentenkiezer.nl/wp-content/uploads/2016/02/Zorgmodule_Zelfmanagement_1.0.pdf)
- (2) Genabeek J van, Steenbeek J, Wevers C, Huson A. Dialooggestuurde Re-integratie: resultaten vooronderzoek. TNO en Welder. Februari 2012. **Samenvatting en conclusies**
- (3) *Rapportage Project DIA: evaluatie van de pilot. Blauw Research BV, 2013.*
- (4) Eden van D, Janssen Y, Zephat J, Ras O de. Zelfmanagement van de zieke werknemer bij re-integratie: ook een kans voor de bedrijfsarts?! Tijdschr Bedrijfs Verzekeringsgeneeskd 2015; 23: 260-265.
- (5) Blijleven R, Maas K van der, Weel A. Re-integratie van werknemers met 'moeilijke' klachten. Tijdschr Bedrijfs Verzekeringsgeneeskd 2015; 23: 266-270.
- (6) Badloe S, Busch M, Verstoep W. Projectverslag vooronderzoek project Dialooggestuurde re-integratie: belemmerende en stimulerende factoren voor werkhervatting. Studentenonderzoek. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam, 2012.  
**Samenvatting**
- (7) Hamburg A van, Schinkel Y, Weeland J. Ontwikkeling van een e-learning module ter bevordering van de arbeidsparticipatie van mensen met ME/CVS, whiplash en PDS. Studentenonderzoek. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam, 2013.
- (8) Polhuijs S, Manders M. Lange termijn evaluatie Project Dialooggestuurde Re-integratie; nameting van de zelfmanagementinstrumenten. Studentenonderzoek. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam, 2014.

Wilt u deze documenten lezen? Dan kunt u dit doen via de volgende link:

<https://www.whiplashstichting.nl>

