

## Blijven werken of niet?

De één wil graag blijven werken, maar de ander wil zijn tijd liever besteden aan andere dingen. Misschien wil je juist in deze laatste fase van je leven iets voor anderen doen, of wil je even ergens anders aan denken.

Als je niet meer kunt genezen, kun je dan nog werken? Dat ligt onder andere aan:

- hoe je je voelt
- wat je wilt
- wat voor werk je doet
- welke (fysieke) mogelijkheden er zijn

## Ik wil blijven werken

Werk kan een steun zijn bij het omgaan met je ziekte. Wil je graag blijven werken? Dan zijn dit belangrijke tips:

- Praat met de bedrijfsarts en je werkgever over de vraag: hoe kan ik op een prettige manier blijven werken? Je hoeft je niet ziek te melden om te kunnen overleggen met een bedrijfsarts. Als je eerst met je werkgever overlegt, kan je samen een adviesvraag opstellen voor het gesprek met je bedrijfsarts. Je kunt ook zonder overleg met je werkgever een gesprek aanvragen met je bedrijfsarts (zie punt hieronder).
- Meld je je nog niet ziek, maar wil je wel overleggen over je ziekte en je werk? Dan kun je een afspraak met de bedrijfsarts maken op het preventieve spreekuur. Wat doet een bedrijfsarts precies doet en wanneer neemt diegene contact met je op? Lees het op de [website van Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde \(NVAB\)](#).
- Wordt werken op een gegeven moment toch te zwaar? Fysiek en/of geestelijk? Dan kun je je ziek melden. Opties zijn dan:
  - minder uren werken
  - ander werk doen (als dit kan bij je werkgever)
  - helemaal stoppen. Je bedrijfsarts zal hier na een ziekmelding over mee denken.
- Praat ook met je [partner](#), [familie en vrienden](#) over het wel of niet blijven werken. Zij kunnen je helpen bij het maken van een juiste inschatting.
- Vertel je collega's over je situatie. Wat wil je en wat kan je? Geef ook aan wat zij kunnen doen om je te helpen als je het zwaar hebt.
- Houd regelmatig contact met collega's en je werkgever, ook als je tijdelijk stopt met werken
- Praat regelmatig met je leidinggevende, de bedrijfsarts en je (huis)arts over hoe het werken gaat. Lukt het nog? Vind je het nog leuk?
- Op je werk zal niet iedereen even goed met jouw ongeneeslijk ziek zijn om kunnen gaan. Soms kunnen mensen van wie je het niet verwacht je juist heel erg steunen.
- Sommige grote werkgevers hebben een beleid (procedure) voor als een werknemer ongeneeslijk ziek wordt. Vraag hier naar bij de afdeling HR/personeelszaken.
- Wil je werken terwijl je een WIA of IVA uitkering hebt? Ook dit is mogelijk. Neem hiervoor contact op met het UWV en vraag een arbeidsdeskundige om samen met jou een plan te maken.
- Voor mensen met kanker zijn er bedrijfsartsconsulenten oncologie (BACO). Dit zijn bedrijfsartsen die gespecialiseerd zijn in kanker en werk. Hier kun je naar doorverwezen worden door je eigen (bedrijfs)arts. Je kunt ook zelf om een verwijzing vragen.

*Als je helemaal niet meer kunt werken, kun je tot en met je 67e ziektejaar een IVA-uitkering aanvragen bij het UWV, dit is een vervroegde WIA-uitkering. De bedrijfsarts kan hierover adviseren en een verklaring schrijven waarmee je de aanvraag in kan dienen. [Hier vind je meer informatie over IVA en WIA.](#)*

## Bezig blijven

Ook als je niet meer kunt of wilt werken, kan het zijn dat je toch graag bezig wilt blijven. Misschien wil je juist in deze laatste fase van je leven iets voor anderen doen, of wil je even ergens anders aan denken. Dan kun je overwegen om vrijwilligerswerk te gaan doen.

## Inzetten voor andere patiënten

Misschien wil je je inzetten voor de patiëntenorganisatie van de ziekte die je hebt. Neem eens een kijkje op de websites van patiëntenorganisaties zoals de [Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties \(NFK\)](#).

Als het lastig voor je wordt om je huis uit te gaan, kun je ook kijken of je vanuit huis dingen kunt doen. De [Patiëntenfederatie Nederland](#) en veel patiëntenorganisaties hebben panels waar je regelmatig vragenlijsten op de computer kunt invullen, om zo te helpen om de zorg te verbeteren.

## **PZNL-klankbordgroep**

*Wil je meewerken aan het verbeteren van de palliatieve zorg? Meld je dan aan voor de [PZNL-klankbordgroep](#). De PZNL-klankbordgroep is een vaste groep mensen die mee te denken over zorg, beleid, projecten en informatie in de palliatieve zorg. Meedoen is makkelijk. Je krijgt altijd eerst een e-mail met de vraag of je ergens over mee wil denken of jouw mening wil geven. Vaak is dit digitaal zodat je kunt helpen op een moment dat jou uitkomt en je voldoende energie hebt. Feedback geven op nieuwe teksten voor deze website komt vaak voor.*

*Door [dit formulier](#) in te vullen, meld je je direct aan voor de PZNL-klankbordgroep. Je zit nergens aan vast. Wil je meer informatie? Stuur dan een e-mail naar [klankbordgroep@pzn.nl](mailto:klankbordgroep@pzn.nl).*

## **Vrijwilligerswerk**

Het kan ook zijn dat je juist iets wilt doen wat helemaal niets met je ziekte te maken heeft. Er zijn vrijwilligerscentrales die je kunnen helpen bij het vinden van passend vrijwilligerswerk bij jou in de buurt. Zij kunnen een oriënterend gesprek met je hebben en kijken welk vrijwilligerswerk het beste bij jouw interesses en mogelijkheden past.