

Checklist Werknemer – Meer grip op je werk

Hieronder reiken we je tips en handvatten aan ter ondersteuning van de uitvoering van je werk.

Tips:

- Vraag advies aan je behandelend arts
- Neem initiatief: ga in gesprek met je leidinggevende en collega's
- Blijf actief en zoveel als mogelijk aan het werk
- Stem af met de bedrijfsarts
- Wees alert op valkuilen
- Blijf betrokken bij je werk als je niet kunt werken
- Zoek hulp of ondersteuning
- Werk aan je conditie
- Blijf positief

Toelichting bij de tips:

- **Vraag advies aan je behandelend arts**
Om je werk zo goed mogelijk te kunnen (blijven) doen, is het belangrijk inzicht te hebben in de behandeling van MS. Vraag aan je arts wat de behandeling en medicijnen inhouden en wat de effecten ervan kunnen zijn op je werk en dagelijks leven.
Vraag door wat je medisch gezien kan en mag doen, en welke activiteiten je beter kunt vermijden zowel thuis als op je werk. Dit is belangrijke input voor het gesprek met je leidinggevende.
- **Neem initiatief: ga in gesprek met je leidinggevende en collega's**
MS zal niet voor iedereen op je werk bekend zijn. Leg uit wat je precies hebt. En dat MS wisselend verloopt. Bespreek met je leidinggevende wat je wel of niet kunt en wat je nodig hebt om aan het werk te kunnen blijven
 - Geef je grenzen duidelijk aan
 - Denk actief mee in oplossingen en draag ideeën aan voor mogelijke aanpassingen zoals flexibele werktijden, de mogelijkheid om thuis te werken, of een (tijdelijk) aangepast takenpakket. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt. Hierdoor hoeft je ook geen ziekteverlof op te nemen en word je doorbetaald. De bedrijfsarts, een arbeidsdeskundige, of bedrijfsmaatschappelijk werk kunnen meedenken in mogelijke werkaanpassingen voor jouw gezondheidssituatie.
 - Doordat MS gemiddeld bij 1 op de 1.000 mensen voorkomt, gebeurt het vaak dat werkgevers of bedrijfsartsen nog nooit een werknemer met MS hebben begeleid. Gelukkig zijn er ook voor hen hulpbronnen. Verwijs ze voor mogelijkheden bijvoorbeeld naar IKA of de polikliniek arbeidsgeneeskunde in het VUmc.
 - Wees open en nodig collega's uit om vragen te stellen als ze niet weten of ze iets beter wel of niet voor je kunnen doen. Zo kun je voorkomen dat mensen vóór je gaan denken in plaats van met jou in gesprek te gaan.

- Maak duidelijke afspraken en organiseer je werk goed. Mocht je onverwachts uitvallen, dan weten je collega's en/of leidinggevende hoe zij dit kunnen opvangen.
- Je bent in wettelijk opzicht niet verplicht om te vertellen dat je MS hebt. De praktijk en onderzoek wijst uit dat openheid over je aandoening positief bijdraagt aan het kunnen blijven werken.
- Voor werknemers en leidinggevenden zijn er tips en adviezen voor het effectief communiceren op het werk, zoals de inzet van een gecertificeerde ervaringsdeskundige MS-coach (<https://msvereniging.nl/ms-coaches/>). Zie ook de Werkwijzer voor partijen die ondersteuning en advies kunnen geven in de vorm van online cursussen, zelfmanagement trainingen en meer.
- **Blijf actief en zoveel als mogelijk aan het werk**
Blijf zoveel mogelijk doorwerken, ook als 100% werkinvulling niet mogelijk is. Misschien kun je je werk anders over de week verdelen, je werktijden aanpassen of (tijdelijk) ander werk gaan doen. Probeer open te staan voor veranderingen en focus vooral op wat je nog wel kunt. Actief blijven en zoveel mogelijk vasthouden aan je dagelijkse routine draagt bij aan je kwaliteit van leven.
- **Stem af met de bedrijfsarts**
Hij/zij is de belangrijke schakel tussen jou, de medische zorg en het werk. Met jouw toestemming kan de bedrijfsarts contact opnemen met je specialist om mogelijke gevolgen van MS en behandeling voor het werk te bespreken. Zo kan hij jou en je leidinggevende adviseren over welke werkzaamheden je wel en niet kunt doen in de verschillende fasen van jouw ziekte en de hierbij behorende werkaanpassingen. Doordat MS gemiddeld bij 1 op de 1.000 mensen voorkomt, gebeurt het vaak dat werkgevers of bedrijfsartsen nog nooit een werknemer met MS hebben begeleid. Gelukkig zijn er ook voor hen hulpbronnen. Verwijs ze voor mogelijkheden bijvoorbeeld naar [IKA](#) of de [polikliniek arbeidsgeneeskunde in het VUmc](#).
- **Wees alert op valkuilen**
Als je (gedeeltelijk) kunt werken, blijf erop letten dat het werk past bij jouw mogelijkheden en kwaliteiten. Veel mensen met een chronische ziekte hebben de neiging om te hard te werken en te ver te gaan. Wees, naast overbelasting en overcompensatie, ook alert op vervangend werk met te weinig uitdaging.
- **Blijf betrokken bij je werk als je niet kunt werken**
Ook als je een tijdje niet kunt werken, is het goed om contact te houden met je werk en betrokkenheid te tonen. Bespreek hoe je collega's geïnformeerd worden over je afwezigheid en geef aan op welke manier je contact met hen wilt onderhouden. Blijf zo mogelijk naar teambesprekingen gaan zodat je weet wat er speelt. Werkhervatting is het uitgangspunt en meerdere vormen van contact kunnen hier aan bijdragen.
- **Zoek hulp of ondersteuning**
Als je het lastig vindt met MS om te gaan, als de balans even zoek is en je tegen problemen aan loopt, wacht dan niet te lang en zoek hulp of ondersteuning. Met de Werkwijzer kun je de mogelijkheden van ondersteuning bekijken bij werk gerelateerde vragen of andere problemen. De geselecteerde partijen zijn zoveel mogelijk gericht op werkbehoud en werkherleving.

- **Houd je conditie op peil**

Blijf werken aan je fysieke en mentale conditie. Sporten en bewegen helpt je lichaam in een betere conditie te krijgen en je hoofd leeg te maken. Het draagt ook bij aan positieve energie met MS om te gaan. Vraag je werkgever, bedrijfsarts, zorg- en hulpverleners naar mogelijkheden hiervoor.

- **Blijf positief**

Natuurlijk zal er door MS veel veranderen in je leven en zal je veelal je werkzaamheden moeten aanpassen. Maar een gewaardeerd collega blijft gewaardeerd. Het gaat niet om je beperkingen maar om je geschiktheid. Door jouw openheid, het nemen van initiatief en jouw inzet om te willen blijven werken, houd je grip op je werk.