

## Handreiking – Terugkeer in eigen functie

Hieronder reiken we je een aantal tips aan ter ondersteuning voor terugkeer in je eigen functie.

- Neem de tijd om goed na te denken over je mogelijkheden en beperkingen. Wat kun je wel en wat kun je niet in je huidige gezondheidssituatie; schat je mogelijkheden zo reëel mogelijk in.
- Houd de eerste maand een dagboekje bij en schrijf op wat goed gaat en wat nog tegenvalt. Bedenk welke actie je hierop kunt nemen. Vraag eventueel advies aan je bedrijfsarts.
- Ga niet over je grenzen en luister naar je lichaam.
  - Veel mensen die terugkomen in hun functie hebben de neiging te hard te werken. Je wilt immers bewijzen dat het weer goed gaat. Waak hiervoor en neem de tijd op te bouwen. Daar heb jij uiteindelijk meer baat bij (en je collega's ook).
  - Voel je dat je wel over je grenzen bent gegaan, bijvoorbeeld door oververmoeidheid in de avonden: neem rust en geef aan dat je even een stapje terug moet doen.
- Informeer je leidinggevende en collega's over je ziektebeeld. Houd het functioneel: leg uit welke mogelijkheden en beperkingen je hebt en wat je nodig hebt om aan het werk te kunnen blijven.
  - Denk actief mee in oplossingen en draag ideeën aan voor mogelijke aanpassingen, zoals flexibele werktijden, de mogelijkheid af en toe thuis te werken, of een (tijdelijk) aangepast takenpakket. De bedrijfsarts of een arbeidsdeskundige kunnen hierin meedenken.
  - Realiseer je dat je werkgever het beste met je voor heeft; zoek samen naar oplossingen als je door je beperkingen jouw werk niet goed kunt doen.
- Krijg je verschillende adviezen van je bedrijfsarts en specialist?  
Het kan voorkomen dat je specialist en de bedrijfsarts jou een ander advies geven, bijvoorbeeld over wel of niet aan het werk gaan en het soort aanpassingen. Dat is verwarrend voor jou en je werkgever.
  - Geef alle partijen aan dat je graag wilt werken, maar dat een eenduidig advies belangrijk is voor je gezondheid.
  - Vraag aan de bedrijfsarts en jouw specialist contact met elkaar op te nemen en standpunten nog eens duidelijk te bespreken.
  - Als er onenigheid blijft bestaan, bespreek dit dan met je werkgever en probeer een oplossing te vinden. Als jullie er niet uitkomen, kun je het UWV, [IKA](#) of de [polikliniek MS en werk van het VUMC](#) om een deskundigenoordeel vragen.