

Werkwijzer

Voor ondersteuning en advies vind je hieronder tips bij wie en/of welke instantie je gericht met jouw vragen terecht kunt. Het behouden van werk en werkherleving zijn hierbij het uitgangspunt.

Onderwerp	Instantie / ondersteuning	Betaald door
Arbeid gerelateerd advies <ul style="list-style-type: none"> ➤ Werkzaamheden ➤ Aanpassingen werkplek 	Bedrijfsarts (via arbodienst werkgever) Arbeidsdeskundige (via arbodienst of UWV) Ergotherapeut www.ergotherapie.nl IKA (via bedrijfsarts of werkgever) Polikliniek arbeidsgeneeskunde VUmc	Werkgever Werkgever of UWV Basiszorgverzekering Werkgever Werkgever
Arbeidsrevalidatie Re-integratie	Voor advies en begeleiding, zie: www.werkenchronischziek.nl MS-coach	Gratis telefonisch spreekuur / traject tegen betaling soms vergoed
Juridische steun	Juridisch Steunpunt Regelrecht: www.juridischsteunpunt.nl Juridisch loket: www.juridischloket.nl Maatschappelijk werk (via gemeente)MS-coach	Gratis informatie, betaald advies Gratis informatie, betaald adviesGratis telefonisch spreekuur / traject tegen betaling soms vergoed
Ondersteuning op het gebied van: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Communicatie ➤ Energiemanagement ➤ Leefstijl ➤ Onbegrip / Spanning ➤ Regie / zelfmanagement 	Tips en handvatten: E-learning: Communiceren op het werk met een chronische aandoening: www.workshops.nfk.nl Werknemersinfo: www.werkenchronischziek.nl Zelfmanagement (alg.): www.zelfmanagement.com Via werkgever: Bedrijfsarts, Bedrijfsmaatschappelijk werk, A&O psycholoog (arbeid & organisatie) Gecertificeerde ervaringsdeskundige MS-coaches	Gratis Werkgever Gratis telefonisch spreekuur / traject tegen betaling, soms vergoed
Pijnklachten MS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vermoeidheid ➤ Pijn in armen / benen ➤ Rugklachten ➤ Diversen 	Informatie via MS Vereniging Nederland: MS-telefoon voor advies of een luisterend oor 088-374 8585 Digitaal zorgboek MS Vereniging Nederland: Pijnklachten www.msvn.ziektes.info/contents/multiple-sclerose/ node/1087 Pijn toolkit (digitaal) www.change-pain.nl en www.werkenchronischziek.nl Behandeling en begeleiding: Ergotherapeut www.ergotherapie.nl	Gratis / lokaal tarief Gratis informatie / begeleiding tegen betaling Tegen betaling, deels zorgverzekering

Werkwijzer

Voor ondersteuning en advies vind je hieronder tips bij wie en/of welke instantie je gericht met jouw vragen terecht kunt. Het behouden van werk en werkhervatting zijn hierbij het uitgangspunt.

	Eerstelijns psycholoog www.lvvp.info Psychotherapeut www.psychotherapie.nl	
Solliciteren	Informatie en tips UWV Perspectief https://perspectief.uwv.nl Begeleiding op maat Gecertificeerde ervaringsdeskundige MS-coaches	Gratis Gratis telefonisch spreekuur / traject tegen betaling soms vergoed
Wettelijk kader Ziekte en werk Loon & uitkering Rechten & plichten Vergoedingen	Denkhulp Werk en Chronisch ziek (online) www.denkhulpwerkenchronischziek.nl Welder (Werk & gezondheid) www.weldergroep.nl UWV www.uwv.nl Gemeente	Gratis Tegen betaling Gratis informatie
ZZP'ers	Informatie en tips Informatie voor ZZP'ers www.werkenchronischziek.nl E-learning: Starten als ZZP'er met een chronische aandoening www.workshops.nfk.nl Begeleiding op maat: Ervaringsdeskundige MS-coaches voor MS & Werk Ervaringsdeskundige coaches via www.centrumchronischziekenwerk.nl	Gratis Tegen betaling