

# Werkhervatting na kanker begeleiden



**Werknemers die na genezing van kanker terugkeren op de werkvloer, zijn vaak nog een tijd minder belastbaar. De re-integratie verloopt grillig, met perioden van terugval. Ook na werkhervatting kan de inzetbaarheid wisselend zijn. Niet alleen lichamelijk kost het herstel de nodige tijd, maar ook psychisch.**

Werknemers die kanker hebben gehad, hebben tijd nodig om het vertrouwen in eigen lijf en eigen kunnen terug te vinden. Hoe kunt u deze werknemers het beste begeleiden?

Het is helaas onbekend welke manier van werkhervatting na kanker het beste is. De 'Roadmap Werkracht bij kanker' adviseert stapsgewijs opbouwen van werk met concrete doelen.

Bied ook altijd een plan B aan, zodat de werknemer niet over zijn grenzen gaat. Als het niet gaat, moet hij kunnen terugschakelen zonder zich schuldig te voelen of zich te hoeven verantwoorden.

Het is dus het beste om een boven- en ondergrens aan te geven waartussen de werknemer zich kan bewegen tijdens de re-integratie. Laat u hiervoor adviseren door de bedrijfsarts. En blijf zelf ook in gesprek over het verloop en hoe de werknemer dit ervaart.

## Kanker heeft ook psychische, sociale en maatschappelijke gevolgen

### Biedt ondersteuning op werk

Werknemers die kanker hebben gehad, hebben nog te maken met de late gevolgen van kanker, ook al zijn ze genezen verklaard. Vooral vermoeidheid, verminderde lichamelijke conditie en concentratie- en geheugenstoornissen komen voor.

Maar kanker heeft ook psychische, sociale en maatschappelijke gevolgen. Die kunnen eveneens invloed hebben op het werk. Het is dus net zo belangrijk om op psychosociaal vlak ondersteuning te bieden. Zorg dat iemand ook op de werkvloer altijd kan terugvallen op een steun en toeverlaat.

- Schakel een buddy in die elke dag aanwezig is en kan helpen met het opbouwen van zelfvertrouwen.
- Kanker kan gevolgen hebben voor het uiterlijk. Kijk of de bedrijfskleding of persoonlijke beschermingsmiddelen moeten worden aangepast.
- Maak het makkelijk om flexibele werktijden te hanteren, bijvoorbeeld na een slechte nacht, of om thuis te werken .
- Houd bij het toewijzen van taken rekening met de verminderde psychische belastbaarheid. Geen lastige klanten of conflictsituaties als iemand zich hier emotioneel niet tegen opgewassen voelt.

## Vrij van kanker betekent nog niet vrij van klachten

Jaarlijks krijgen ongeveer 50.000 mensen in de werkende leeftijd te horen dat ze een vorm van kanker hebben. Van de mensen met een baan keert 60% tot 90% binnen een periode van 1,5 jaar terug naar het eigen werk of naar een andere baan. Dat gaat niet altijd makkelijk.

### Genezen

Zelfs als iemand genezen is verklaard, is deze nog niet klachtenvrij. Klachten die veel voorkomen bij werknemers die kanker hebben gehad, zijn:

- vermoeidheid;
- concentratie- en geheugenproblemen.

Deze klachten verhinderen een vlotte en succesvolle re-integratie. Naast deze moeizame werkherhvatting hebben mensen met kanker ook 40% meer kans om hun baan te verliezen. Goede begeleiding en voldoende sociale steun op de werkvloer hebben een positief effect.

## Schakel deskundigen in

Zorg dat de bedrijfsarts makkelijk toegankelijk is, en de werknemer zich vrij voelt hem te consulteren. Daarnaast kan een bedrijfsmaatschappelijk werker misschien wenselijk zijn.

Werknemers kunnen ook veel baat hebben bij contact met ervaringsdeskundigen, werkenden die zelf kanker hebben gehad, dat nog of opnieuw hebben. Vraag of de werknemer daaraan behoefte heeft en zoek voor hem uit waar hij deze hulp kan krijgen.

**Kanker is lang niet altijd levensbedreigend en ook niet altijd chronisch**

## Taboe wegnemen

Hoewel het aantal mensen toeneemt dat van kanker geneest, is kanker op de werkvloer nog steeds een taboe. Kanker is lang niet altijd levensbedreigend en ook niet altijd chronisch. En ook als dat wel zo is, zult u daarmee om moeten gaan.

Werkgevers en collega's zitten met vragen als: wat kunnen we wel en niet bespreken, wat kan iemand wel en niet doen, en wat mag je verwachten? Er zijn veel verschillende soorten kanker en behandelmethoden.

Vraag aan de zieke werknemer wat hij hierover kwijt wil en wat uw rol in de communicatie kan zijn. De zieke werknemer is hierin leidend. Aan de leidinggevende de taak om het onderwerp kanker en werk in het team of op de afdeling bespreekbaar te maken. Aandacht en sociale steun van collega's zijn cruciaal voor een goede re-integratie.

## **Kanker door werk Europabreed bestrijden met plan**

De Europese Commissie wil kanker Europabreed bestrijden, ook als beroepsziekte. Daarom is 'Europe's Beating Cancer Plan' gelanceerd. Dit plan wil preventie van kanker groot aanpakken. Er moeten nieuwe technologieën voor gebruikt worden, er moet meer onderzoek plaatsvinden en ook innovatie is een uitgangspunt.

Blootstelling aan kankerverwekkende stoffen op het werk maakt ook nadrukkelijk deel uit van het plan. Daarom wordt ook de 'Roadmap on Carcinogens' onder de aandacht gebracht. Deze bundelt kennis, oplossingen en goede voorbeelden voor werkgevers. Van de belangrijkste stoffen zijn de feiten samengevat in factsheets. Deze zijn beschikbaar in vrijwel alle Europese talen, aldus de EU.

## Dit is een artikel van de redactie van Arbo Rendement

Arbo Rendement is dé informatiebron voor arboprofessionals, preventiemedewerkers en ondernemingsraden. Als in- of externe arboprofessional kunt u een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers in de organisatie. U moet dan wel op de hoogte zijn van alle relevante wijzigingen in de wet- en regelgeving rond arbeidsomstandigheden, arbeidstijden, ziekteverzuim en re-integratie.

De onafhankelijke en ervaren redactie van Arbo Rendement zit bovenop het nieuws en vertelt u als eerste wat deze ontwikkelingen zijn. Altijd in heldere taal en met een praktische insteek, zodat u de informatie direct kunt vertalen naar uw eigen werksituatie. Arbo Rendement is daarnaast multimediaal. De voor uw vakgebied relevante informatie verschijnt:

- ✓ dagelijks op het digitale platform Rendement Online, waar u onder meer het laatste nieuws, checklists, rekentools, maatwerkbrieven en verdiepingsartikelen tot uw beschikking heeft;
- ✓ wekelijks gebundeld in een e-mailnieuwsbrief;
- ✓ maandelijks in het vakblad Arbo Rendement, boordevol nieuws en achtergrondartikelen, digitaal en op de mat;
- ✓ tweemaandelijks in een handzaam themadossier: een pocketboekje dat iedere editie een complex onderwerp uitdiept.



Rendement is een succesvolle uitgeverij van met name praktische vakbladen en digitale ondersteuning.

Het assortiment bestaat uit een crossmediaal portfolio: van printuitgaven zoals magazines en themadossiers tot online ondersteuning in de vorm van digitale naslagwerken, e-nieuwsbrieven, een vragenservice en tools.

[www.rendementuitgeverij.nl](http://www.rendementuitgeverij.nl)