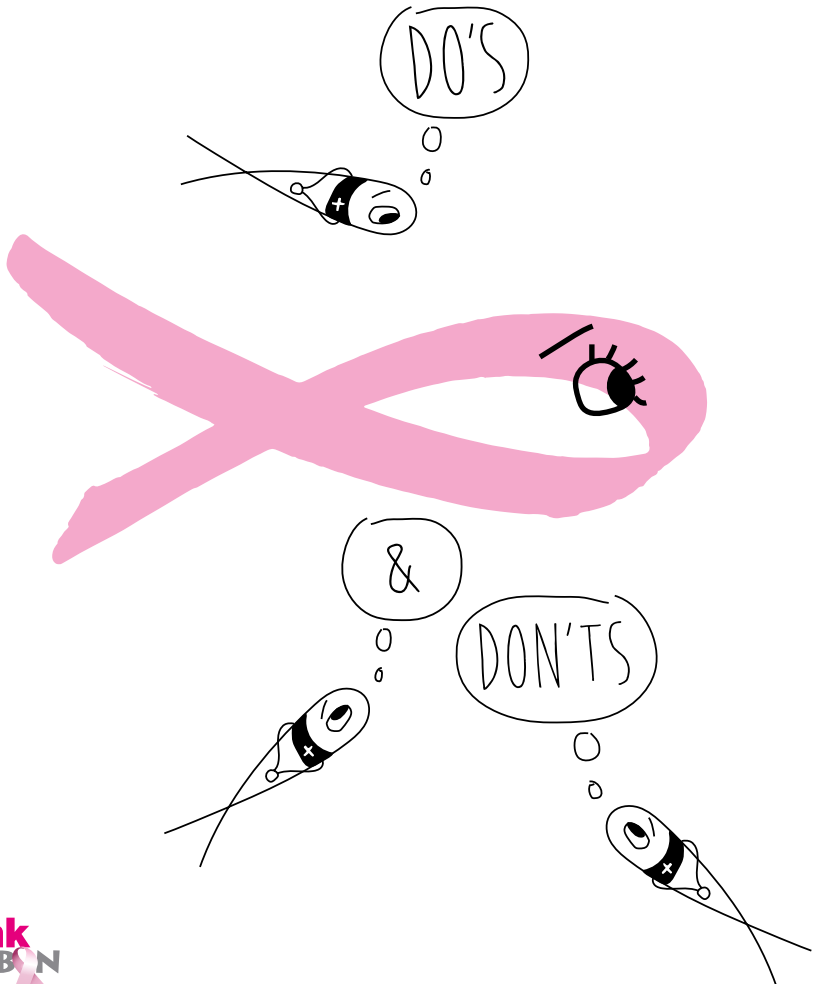
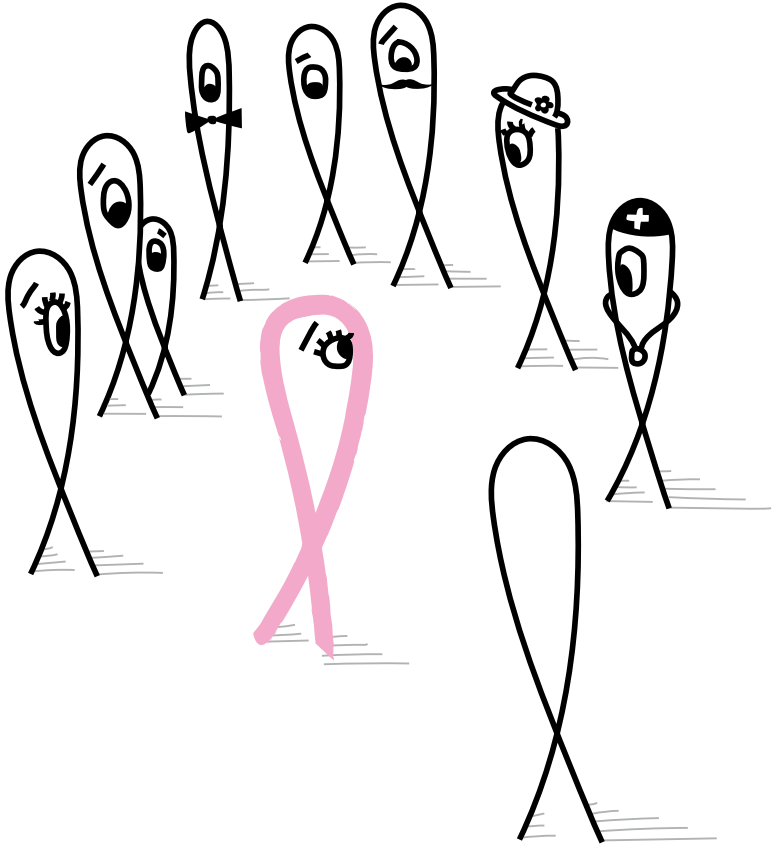


TERUG AAN HET WERK NA BORSTKANKER?

Hello
Pink
Mon-
day!

Help je patiënte om
zich terug als een vis
in het water te voelen.





Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

P 3

Wat nu?

De diagnose: borstkanker.

P 4

Hoe speelt je patiënte het klaar? Behandeling versus job

P 4 - 5

Enkele nuttige adressen.

P 6

Time for Pink Monday!

P 7

Back to work.

Hoe opnieuw aan de slag gaan?

P 8 - 11

Colofon.

Borstkanker & werk: aan de slag ermee!

Borstkanker. Wanneer een patiënte deze diagnose te horen krijgt, wordt alles stil. Niet zo veel later loopt haar hoofd vol met vragen: wat zal er gebeuren? Hoe kom ik hieruit? In elk geval: het is een moeilijke periode waar ze door moet. Gelukkig kan ze rekenen op jouw hulp en goede raad.

Maar wat met haar werk? Werk kan voor haar een houvast zijn en misschien wil ze haar job koste wat kost blijven uitvoeren tijdens haar behandeling. De kans is groot dat ze die even aan de kant moet of wil schuiven. Hoe dan ook, op een bepaald moment beseft ze dat ze haar job niet meer kan uitvoeren zoals ze dat voorheen deed.

Het is belangrijk dat ze met jou kan praten over de veranderingen die de diagnose met zich meebrengt. Meer informatie en duidelijke communicatie kunnen namelijk een heel groot verschil maken, zowel voor haar welbevinden als voor haar relatie met haar werkgever en collega's.

Deze gids helpt jou om je patiëntes die borstkanker hadden nog beter te begeleiden zodat ze met een gerust hart en vol nieuwe energie weer aan de slag kunnen en zich snel terug als een vis in het water voelt. Alle informatie en tips dus voor een hartverwarmende nieuwe start.

Welcome back! Hello Pink Monday!



Wat nu?

DE DIAGNOSE: BORSTKANKER.

LUISTER EN WIJS DE WEG.

Na de eerste schok is het heel belangrijk dat je patiënte op je kan blijven rekenen als medische vertrouwenspersoon en luisterend oor. Wijs haar administratief de weg, zodat ze zich daar al geen zorgen meer over hoeft te maken.

- Je patiënte moet haar baas en de personeelsdienst inlichten over haar afwezigheid en de vermoedelijke duur van de ziekteperiode.
- Het formulier 'getuigschrift van arbeidsongeschiktheid' dient ze in bij haar ziekenfonds.
- Als loontrekkende betaalt haar werkgever haar loon nog een tijdje door. Nadien krijgt ze een uitkering van het ziekenfonds. Die bedraagt een percentage van haar (begrensd) loon, (tussen 60% en 80% afkomstig van het aantal kinderen ten laste).
- Ze is arbeidsongeschikt wegens ziekte (de eerste 12 maanden) of invaliditeit (nadien) en hoeft zich dus geen zorgen te maken voor haar latere pensioen. Deze periodes worden volledig gelijkgesteld.
- Raad haar aan om een afspraak te maken met de sociale dienst van haar ziekenfonds. Die zoekt voor haar uit voor welke andere tussenkomsten ze eventueel nog in aanmerking komt, en helpt haar met de administratieve opvolging ervan.

Hoe speelt je patiënte het klaar?

BEHANDELING VERSUS JOB.

WANNEER WEER AAN HET WERK?

Werkhervatting wordt door bijna elke patiënte als hét teken gezien

dat ze terug gezond is en het normale leven kan verdergaan. Het is dus een belangrijke schakel. Zodra je patiënte klaar is om erover te praten, bespreek je de eventuele terugkeer naar de werkvloer met haar. Misschien wil je patiënte zelfs blijven werken tijdens haar behandeling. Dit kan enkel in overleg met jou en de bedrijfsarts.

- Vertel je patiënte wat de vermoedelijke impact is van de behandeling van de ziekte op haar job en raad haar aan te opteren voor een part-time job.
- Informeer de psycholoog van het oncologische team. Zo kan hij of zij de patiënte eventueel bijstaan tijdens de behandelingsfase.
- Benadruk dat je patiënte open kaart moet spelen bij haar werkgever over de ernst van de ziekte.

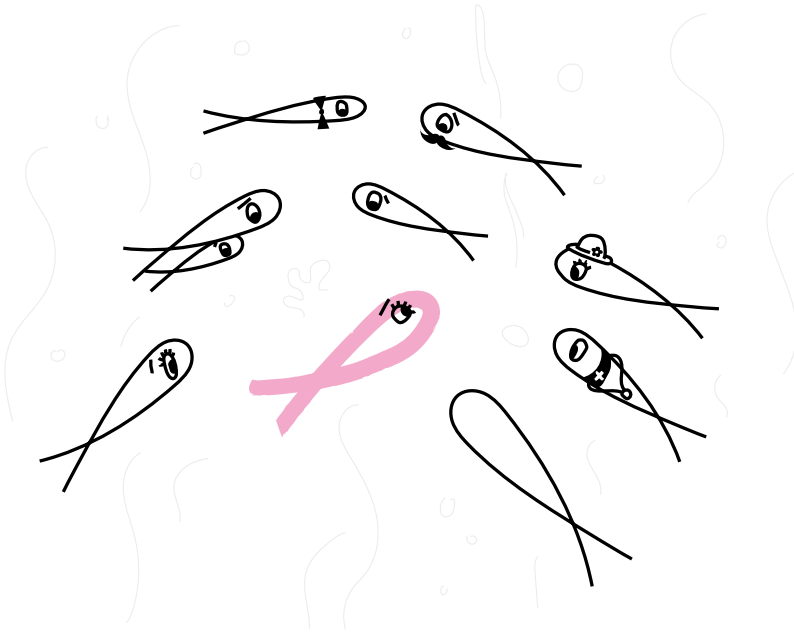
Als je patiënte tijdelijk stopt met werken, overleg je ongeveer een maand voor het einde van de primaire behandelingsfase met de oncoloog en eventuele andere leden van het medische team. Daarna bekijk je samen met je patiënte haar vooruitzichten, mogelijkheden en wensen op werkvlak.

HET BELANG VAN CONTACT

Raad je patiënte aan om de band met haar werk tijdens haar ziekteverlof niet volledig los te laten. Af en toe contact hebben met collega's via e-mail of bij een kop koffie kan de terugkeer naar het werk later vergemakkelijken.

DEUGDDOENDE ZACHTHEID

In behandeling zijn voor kanker, heeft een grote invloed op lichaam én geest. Zachte en juist toegepaste massages en mindfulness kunnen helpen om pijn, angst, slapeloosheid, depressieve gevoelens enzovoort te verminderen.



Enkele nuttige adressen.

- Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering is de openbare instelling voor sociale zekerheid. Je patiënte kan bij hen onder andere terecht voor vragen in verband met terugbetalingen, arbeidsongeschiktheid en socio-professionele herintegratie. Meer informatie op hun website: <http://www.riziv.fgov.be/>
- Voor meer informatie over werkhervatting na een lange tijd van afwezigheid kan je patiënte de heldere brochure 'Terug aan het werk na een lange afwezigheid om medische redenen' lezen. Deze brochure is beschikbaar via de website van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg: <http://www.werk.belgie.be/publicationDefault.aspx?id=43305>
- De VDAB maakt haar graag wegwijs in trajectbegeleiding en het aanvragen van loopbaancheques: www.vdab.be
- Coaching en loopbaanbegeleiding tijdens en na kanker. Hieromtrent bestaan mooie initiatieven zoals bv: www.droomwijzer.be
- Tijdens en na een ernstige aandoening kan iemand veel stress ervaren. Mindfulnessstraining reikt tools aan om hier beter mee om te gaan. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn daarbij belangrijke thema's: www.zna.be/nl/zna-sint-elisabeth/stresskliniek en aandacht.be.
- Heeft je patiënte financiële zorgen? Dan kan ze zich richten tot de sociale dienst van haar ziekenfonds, of tot het OCMW van haar gemeente.
- Voor algemene en uitvoerige informatie, getuigenissen en acties over borstkanker, kan ze terecht bij Pink Ribbon: www.pink-ribbon.be
- Voor meer informatie over borstkanker en werk, is ze welkom bij Pink Monday: www.pinkmonday.be

Hello
Pink
Monday!

Time for Pink Monday!

De zon breekt door, de behandeling is achter de rug. Je patiënte wil zo snel mogelijk opnieuw aan het werk, zodat alles weer 'normaal' wordt. Maar dit zal misschien nog niet op dezelfde manier lukken als voorheen. Openlijke communicatie is hierbij erg belangrijk!

In de volgende pagina's vind je tips om je patiënte te helpen om weer aan de slag te gaan. Op haar manier en tempo. Ze verdient het immers om zich weer als een vis in het water te voelen op de werkvloer. Voor haar geen blauwe maandag, maar een fris begin van een nieuwe start:

Hello Pink Monday!

Back to work.

HOE OPNIEUW AAN DE SLAG GAAN?

OMGAAN MET HET AFTEREFFECT

Opnieuw gaan werken na een periode van afwezigheid is niet vanzelfsprekend. De ziekte en de behandeling laten vaak sporen na. Pijn, vermoeidheid, concentratiestoornissen, gebrek aan zelfvertrouwen, angst om te hervallen, depressieve gevoelens of ergernis over de gevolgen van de ziekte.

Je patiënte kan pas aan het werk wanneer ze er echt helemaal klaar voor is. En niet wanneer ze zich er alleen maar klaar voor voelt. Daarom is het belangrijk om goed te checken of het zowel fysiek, mentaal als emotioneel goed met haar gaat.

Verwijs haar eventueel door naar een eerstelijnspsycholoog of een klinisch psycholoog, zij zijn gespecialiseerd in deze opvang.

SPANNING OPVANGEN

Patiëntes die opnieuw aan de slag gaan, verwachten hulp en begrip van hun collega's en leidinggevende, maar willen ook opnieuw als volwaardig werknemer gezien worden. Dit zorgt voor een spanningsveld.

Psychologische begeleiding, mindfulness, yoga, tai chi, aangepaste massage of fasciatherapie kunnen helpen om lichamelijk en geestelijk tijdig te ontspannen, sneller op krachten te komen en het zelfbeeld op te krikken.

Informeel regelmatig naar de werksituatie van je patiënte en haar vragen en zorgen. Op die manier blijf jij een belangrijke steun.

ANDERS AAN HET WERK

Veel - vooral jonge - patientes stellen hun veeleisende werksituatie in vraag of voelen zich onzeker of ze nog wel voldoen of hun plek gaan terugvinden op de werkvloer. Vier op vijf vrouwen wensen minder belastende taken op te nemen en/of minder uren te werken. In de praktijk blijkt dat drie kwart van de patienten geen aangepast werkschema krijgt. Moedig haar aan om het gesprek hierover met haar

“Ik was blij om weer aan het werk te zijn, maar in het begin was het wel heel zwaar, dat moet ik toegeven. Ik wil graag het werk van een hele dag op een halve dag doen en dat lukte niet omdat ik nog moe ben.”

werkgever en arbeidsgeneesheer aan te gaan.

STAPPENPLAN

Maak samen met je patiënte een voorstel over haar werkhervatting voor haar werkgever, de arbeidsgeneesheer en de adviserend geneesheer van de mutualiteit. Waak erover dat dit een voorzichtig stappenplan is, zodat ook op een minder goede dag de workload haalbaar blijft. Neem bij het opstellen van het werkhervattingsplan eventueel contact op met een loopbaancoach of klinisch psycholoog in de buurt.

Stimuleer je patiënte om open en eerlijk met jou te bespreken:

- Welke bewegingen ze mag en kan uitvoeren en welke ze absoluut moet vermijden.
- Hoe het met haar uithoudingsvermogen en energiepeil is.
- De duur van haar inspanningen per dag en per week.
- Aandachtspunten bij pijn, vermoeidheid, concentratie, negatieve of angstige gevoelens, gebrek aan zelfvertrouwen.

Wijs haar erop dat ze haar werk eventueel kan spreiden als ze nog vakantiedagen tegoed heeft.

Raad haar aan om zelf een afspraak te maken bij de arbeidsgeneesheer voor een gesprek over haar werkhervattingsplan en om er ook mee langs de adviserend geneesheer van haar mutualiteit te gaan.

In het geval van progressieve werkhervatting, bijvoorbeeld starten met twee dagen per week, wordt het loon van je patiënte aangevuld met een ziekte-uitkering. Ze blijft erkend als arbeidsongeschikt, waardoor ze kan terugkeren naar een volledige uitkering indien de progressieve werkhervatting niet lukt. Zonder dat de werkgever gewaarborgd loon moet betalen.

TIJD VOOR VERANDERING?

Wil je patiënte liever een andere jobinhoud? Zijn de teamsfeer en sociale contacten nu extra belangrijk voor haar? Moedig haar aan om er met haar werkgever over te praten.

Vind ze geen voldoening meer in de job die ze voor haar diagnose uitvoerde? Dan gaat ze best op zoek naar een andere uitdaging, een nieuwe mogelijkheid. Ze kan hiervoor te rade gaan bij het RIZIV of zich hierover te informeren over de trajectbegeleiding van VDAB.

Patiëntes die in Vlaanderen en Brussel wonen, kunnen gebruik maken van de loopbaancheque om de heroriëntatie te faciliteren. Met de loopbaancheque betaal je €40 voor 4u loopbaancoaching. (Elke Vlaming en Brusselaar heeft recht op 2 cheques per 6 jaar.)

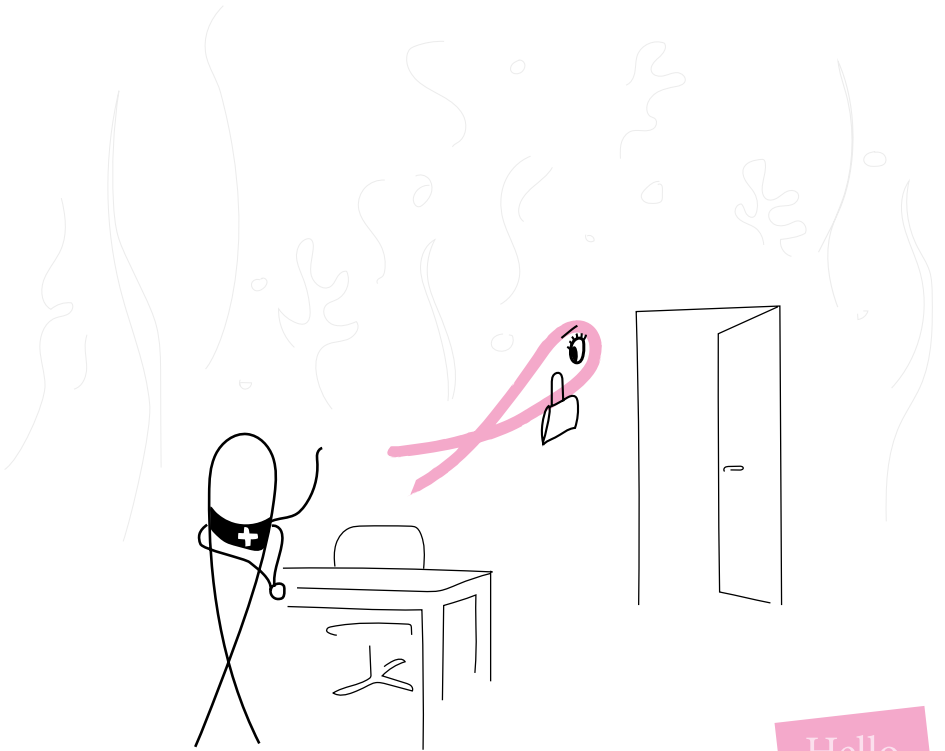
Misschien heeft je patiënte ook recht op loopbaanbegeleiding via GTB-Inzicht. Deze dienst begeleidt werkzoekenden met een arbeidshandicap via een planmatig, intensief en gefaseerd traject. Het eerste intakegesprek is gratis, daarna betaalt ze met loopbaancheques.

Merk je dat ze totaal geen voldoening zal vinden in wat haar werkgever haar kan aanbieden? Verwijs haar door naar het RIZIV of de VDAB.

BIJZONDERE MAATREGELEN

Voor personen met een blijvende arbeidshandicap heeft de overheid een bijzondere maatregel om de werkhervatting te ondersteunen: BTOM (Bijzondere TewerkstellingsOndersteunende Maatregelen). Een voorbeeld hiervan is de tegemoetkoming in de aanpassing van de arbeidsomgeving. De VDAB bepaalt of je patiënte hier recht op heeft: www.vdab.be.

Ze kan ook nagaan of haar bedrijf aan disability management doet, een systematische en doelgerichte aanpak op de werkplek om de re-integratie van personen met arbeidsbeperkingen te vergemakkelijken.



Hello
Pink
Monday!

Colofon:

Pink Monday is een bron van kracht en collegialiteit voor iedereen die na borstkanker opnieuw aan het werk gaat. Dit warme initiatief werd geïnspireerd door Estée Lauder Companies, want je goed in je vel voelen is net wat de medewerkers van Estée Lauder Companies elke dag opnieuw motiveert.

De aanbevelingen uit deze brochure komen voort uit de resultaten van de volgende studies:

- "Borstkanker en tewerkstelling", een kwalitatieve studie van prof. Elke Van Hoof (VUB) en prof. Philippe Mairiaux (ULg).
- "Werkhervatting na borstkanker. Beleving van de periode voor en na werkhervatting door (ex-)patiënten.", een kwantitatieve studie van Geert Van Boxem (Sanoma Media Belgium).

Deze brochure is een initiatief van het RIZIV, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering, en Pink Ribbon.