



Reintegreren in je leven

Hoe verder na de behandeling?



Doorwerken met kanker wordt de norm

- Per jaar krijgen 40.000 werknemers kanker
- 25% werkt deels door tijdens chemo/bestraling
- Na 18 maanden is 66% deels aan het werk
- Mensen die (part-time) aan het werk zijn herstellen beter



Maar....

- 25% van de patienten mist goede begeleiding bedrijfsarts
- 90% heeft een aanpassing van de werksituatie nodig
- 60% ervaart financiële gevolgen
- 10% verliest zijn baan



Wat helpt?

- bedrijfsarts heeft Kennis van oncologische problematiek
- Werksituatie kunnen aanpassen aan verminderde belastbaarheid
- Tijd zelf meer kunnen indelen
- Ruimte voor pauzes



Late gevolgen van kanker op het werk

- Vermoeidheid 88%
- Verminderde lichamelijke conditie 69%
- Concentratieproblemen 63%
- Geheugenproblemen 57%



Verstop het niet, als je het bespreekbaar maakt is er veel mogelijk.'

➤ **Vijf tips**

➤ 1. vertel het

➤ 2. maak afspraken

➤ 3. Houdt contact met collega's en werkgever

➤ 4. stel grenzen wanneer je weer gaat werken

➤ 5. snel weer full time aan de gang is niet zaligmakend

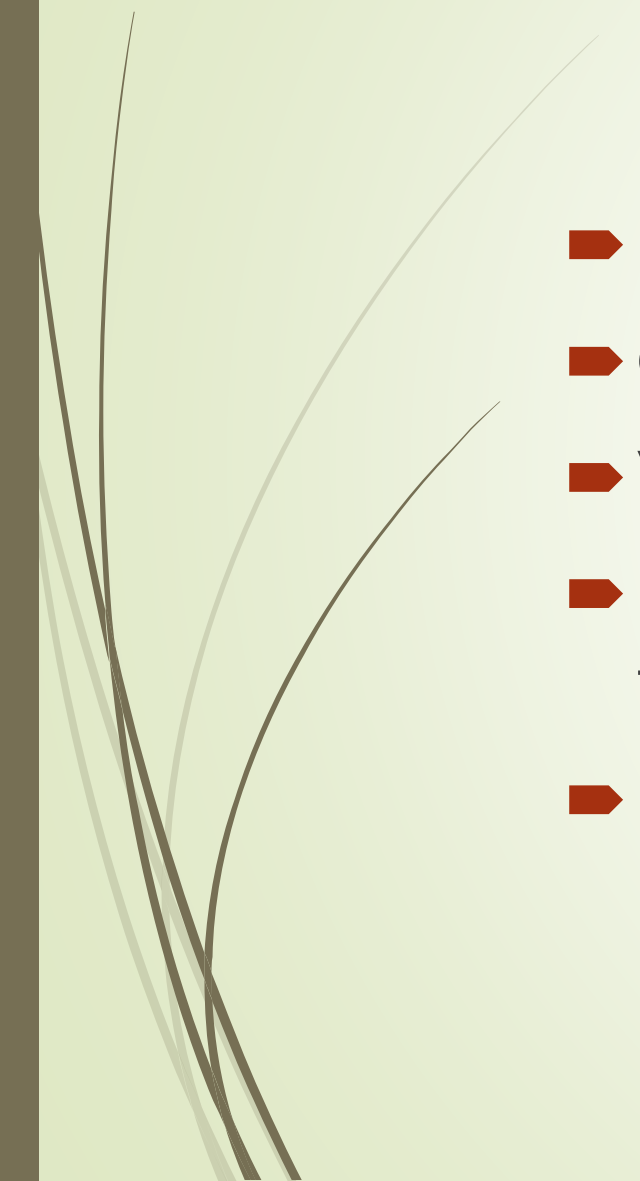


Valkuilen:

- Valkuil 1: ik voel me nu fit, dus nu geef ik alles
- Valkuil 2: Multitasken
- Valkuil 3: Training van je geheugen?
- Valkuil 4: stop met doorgaan: doorgaan werkt niet



En wat er ook nog bijkomt:

- Het zwarte gat na de behandeling
 - Gewoon weer meedoen lukt niet
 - Verwachtingen vanuit de omgeving
 - Nadenken over zingeving/ vertrouwen in je lijf/
toekomst
 - Uitgestelde rouw
- 



Amanda Theriault