



Na kanker of de aanleg van een stoma weer beginnen met het werk gaat niet altijd van een leien dakje. Toch zijn met goede communicatie veel hobbels op te lossen. De bedrijfsarts speelt hierbij een belangrijke rol, zegt **David Bruinvels**, zelf bedrijfsarts in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam.



Wie nog herstellende is van kanker of onlangs een stoma kreeg aangelegd, heeft waarschijnlijk belangrijkere zaken aan zijn hoofd dan werk. Een misvatting, vindt David Bruinvels: 'Werk is nog steeds prioriteit voor veel mensen die kanker hebben (gehad) of een stoma hebben gekregen. Ze willen dat alles zo snel mogelijk weer normaal wordt.' Bovendien kan werk helpen bij het verwerkingsproces: 'Je bent je oude leven kwijt. Daar hoort een soort rouwverwerking bij. Maar als je aan het werk gaat, kun je dingen weer in perspectief zien. Je merkt dat je niet de hele dag thuis hoeft te zitten. Werkende mensen zijn gelukkiger. Een baan geeft niet alleen status en geld, maar ook contacten. Dat vertaalt zich naar geluk. Het hoeft overigens niet per se een betaalde baan te zijn. Het gaat erom dat je weer kunt meedoen. Vrijwilligerswerk is voor sommige mensen een makkelijkere manier om te participeren.'

#### Gespreid bedje

Toch is het niet voor iedereen weggelegd om zijn werk makkelijk op te pakken. Vermoeidheid, fysieke beperkingen of onbegrip van collega's kunnen dit erg lastig maken. David Bruinvels legt uit dat al dit soort knelpunten eerst moet worden besproken.

'De bedrijfsarts kan contact opnemen met de werkgever, zodat er een gesprek kan plaatsvinden tussen werknemer, leidinggevende en bedrijfsarts. De bedrijfsarts moet signaleren waar steun nodig is, hoe de werknemer de werkplek moet voorbereiden, hoe vooroordelen moeten

# Er is geen vast recept voor goede terugkeer op het werk

Tekst *Liza Leijenhorst* • Fotografie *Martine Sprangers*

worden weggemasseed, et cetera.’ Er moet ook worden gekeken naar de praktische gevolgen van een re-integratie. ‘Is er op je werk bijvoorbeeld voldoende gelegenheid en tijd om je stoma te verzorgen? Als je een functie hebt waarbij je vooral alleen werkt, valt dit mee. Maar als je achter de lopende band staat, heb je misschien een probleem.’ De werknemer en werkgever kunnen dan samen bekijken of er ander werk mogelijk is. ‘Wellicht is er bij een zusterbedrijf een passende vacature? Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de voorwaarden er gewoon niet zijn, door de aard van het werk. Stel dat je veel moet tillen, waarbij je dozen tegen je buik krijgt. Dan kun je uitzoeken of dat met hulpmiddelen is op te lossen, bijvoorbeeld met een karretje of een andere tilhulp. Er is geen kant-en-klaar recept voor re-integratie. Het belangrijkste is: veel praten met elkaar.’

## Bedrijfsarts

Mocht je graag weer aan het werk willen, bouw dit dan vooral rustig op. David Bruinvels: ‘Begin eerst maar met een paar uur per dag of in de week te werken. Als dat bevalt, kun je het aantal uren uitbreiden. Je hoeft geen ingewikkelde opbouwschema’s te hanteren, maar probeer niet over je grenzen heen te gaan. Ik zie wel eens dat mensen dan direct weer “als een dolle tekeer gaan”. Ze kunnen zich namelijk zo lekker afreageren. Kankerpatiënten zijn wat dat betreft echt survivors. Ik moet ze vaak afremmen. Een bedrijfsarts kan je helpen om de draad weer op te pakken.’ De bedrijfsarts vindt dat je van hem en collega’s commitment

mag verwachten. In plaats van dat hij zegt: “Veel sterkte met je stoma, morgen weer lekker aan het werk”. Al wijst David Bruinvels er wel op dat een bedrijfsarts soms niet in de gelegenheid is om meer tijd aan iemand te besteden. ‘Een bedrijfsarts werkt namelijk met een urencontract waarbij hij of zij per cliënt een maximaal aantal uren te besteden heeft. In zo’n geval is dit op te lossen door verder te gaan met de stomaverpleegkundige. Die kan dan een deel van de begeleiding overnemen.’ Dan zijn er nog de collega’s op het werk. Hoe zullen zij reageren? Volgens David Bruinvels komt het voor dat mensen na hun ziekte of na de aanleg van een stoma zo worden gepest, dat ze een andere baan zoeken. Terwijl ze zelf nog druk bezig zijn met de acceptatie van hun ziekte of stoma, kunnen ze de negatieve reacties absoluut niet aan. Dit kan deels worden voorkomen door goede communicatie. ‘Je kunt bijvoorbeeld met de stomaverpleegkundige en/of de bedrijfsarts een presentatie geven. Hierin kunnen collega’s en leidinggevende een indruk krijgen van wat een stoma nu is, hoe zoiets werkt. Sommige mensen vinden het gewoon doodeng als je ineens een stoma of handicap hebt. Of iemand er wel of niet over wilt praten op je werk, is natuurlijk heel persoonlijk. Probeer in ieder geval wel open te zijn tegen je leidinggevende.’

## Poliklinieken

In 2009 opende het Gastro-Intestinaal Oncologisch Centrum Amsterdam (GIOCA) zijn deuren in het AMC.

Het gespecialiseerde centrum is bedoeld voor mensen met kwaadaardige tumoren in het spijsverteringskanaal. Binnen de polikliniek van het GIOCA is er vanaf dit jaar een bedrijfsartsconsulent beschikbaar voor problemen met kanker & werk en darmziekten & werk. Er is veel aandacht voor stomadragers en er werkt een stomaverpleegkundige mee. David Bruinvels licht het initiatief toe: ‘Soms weet een bedrijfsarts onvoldoende over werken met een stoma. In zo’n geval kunnen mensen bij dit centrum terecht. Dat geldt overigens ook voor zelfstandigen zonder personeel (zzp’ers). Zij hebben via hun werk geen bedrijfsarts, maar willen ook net zo goed weer aan het werk.’ ●

## Weer aan de slag na kanker

Volgens onderzoek van het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (verbonden aan het AMC) is het aantal niet-werkenden onder volwassenen die kanker hebben gehad, bijna 40 procent hoger dan onder gezonde volwassenen. Dit komt vooral door de langetermijneffecten van kanker en de behandeling. Mensen hebben te maken met fysieke beperkingen, vermoeidheid, angst, depressie en concentratie- en geheugenproblemen. Uit het onderzoek blijkt ook dat revalidatie tijdens of na kanker de terugkeer naar werk makkelijker kan maken. Een voorbeeld is ‘Herstel & Balans’, een revalidatieprogramma dat op meer dan 55 locaties in Nederland wordt aangeboden.