

# Help ik ben ziek, wat moet ik nu?

Stel: je hebt chronische migraine of een andere vorm van hoofdpijn en je kunt lange tijd niet werken. Wat moet je dan doen? Wat zijn de spelregels? Je hoofd staat er letterlijk niet naar, maar het is toch verstandig om wat dingen te doen en op te schrijven.

*Dorothee van Dongen*

## Week 1

De eerste spelregel hangt af van wat er afgesproken is over uw ziekmelding. Dat kan via sms, WhatsApp, telefoon of e-mail met een collega, personeelszaken of de leidinggevende. Daarna zijn er tal van wettelijke spelregels. Om een kat-en-muisspel tussen u en uw werkgever te voorkomen geven we hier een samenvatting.

Allereerst beginnen bij het begin: u meldt zich ziek op de manier die is afgesproken. Let hierbij op, dat de werkgever u zal vragen hoe lang u denkt uw werk niet te kunnen doen. Hierbij hoeft u geen medische gegevens te verstrekken.

*Wat moet je doen als je door hoofdpijn lange tijd niet kunt werken?*



## Week 2-6

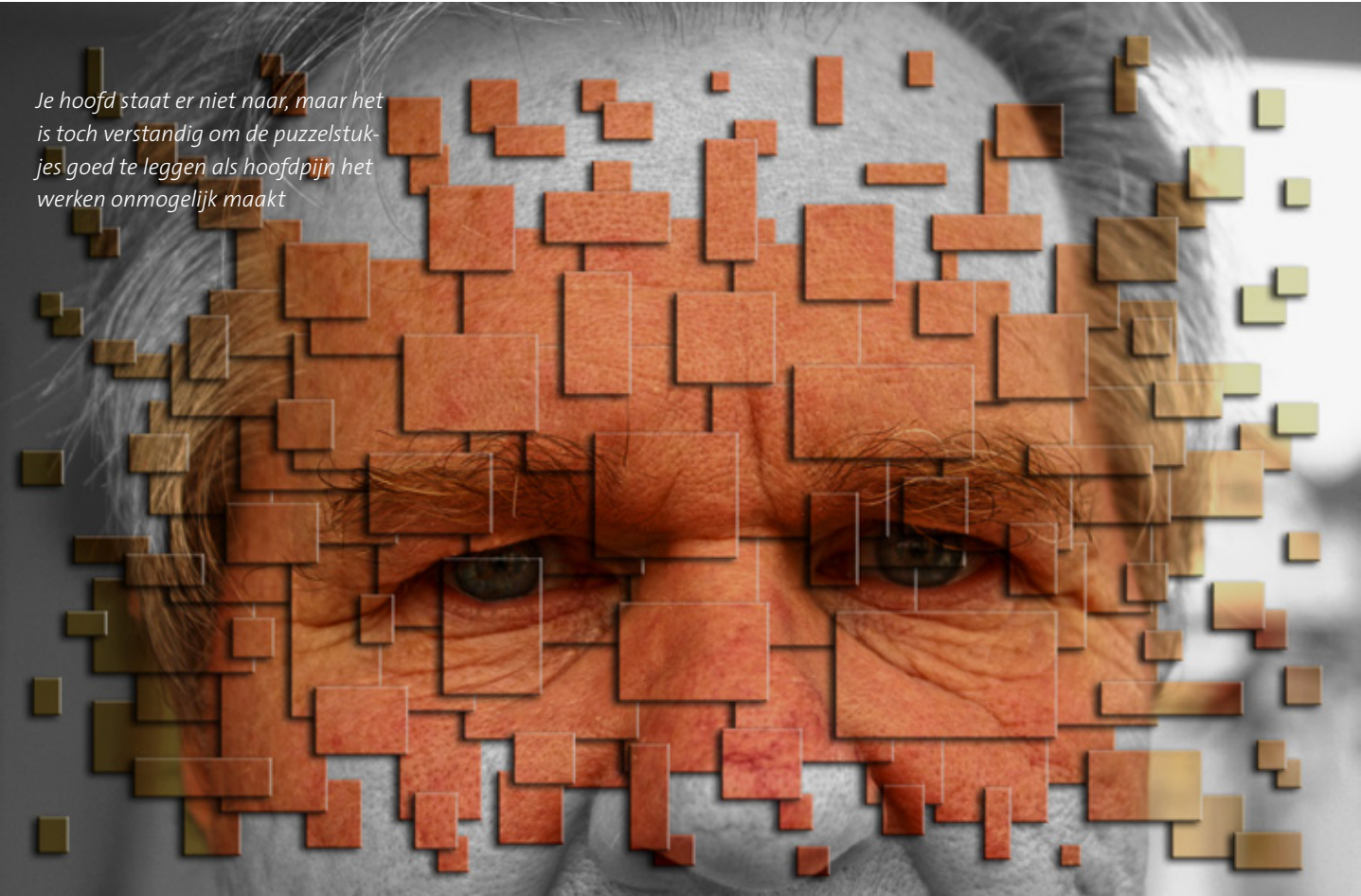
Blijft de migraine/hoofdpijn langer hangen en voelt u zich na een week nog te ziek om te werken, dan zal de werkgever contact zoeken met de arbodienst. Deze zal samen met u kijken wat uw beperkingen zijn en hoe u en uw werkgever daarmee kunnen omgaan. Het doel is om zo snel mogelijk weer aan het werk te kunnen.

Mocht er na drie weken nog geen contact zijn geweest met de arbodienst, dan is het verstandig zelf even aan de bel te trekken. Vervolgens moet de arbodienst uiterlijk in de zesde week een probleemanalyse maken en vastleggen. Dit is een zeer belangrijk document waarin staat wat de oorzaak van de ziekte is, wat u wel of niet kunt doen aan werk, en wanneer u waarschijnlijk weer aan het werk kunt.

Deze probleemanalyse is het vertrekpunt van vervolgstappen die genomen moeten worden, daarom is het van belang dat u de volledige probleemanalyse opvraagt en niet alleen de samenvatting. Als u het er niet mee eens bent, laat dit dan zo snel mogelijk weten aan de arbodienst.

*Het is altijd belangrijk om aan te geven als u het ergens niet mee eens bent, evenals om vanaf dag 1 bij te houden met wie u gesproken heeft, wat er gezegd is bij zowel de werkgever als de arbodienst en uw huisarts/specialist. Contact met wie? Wanneer? Afspraken?*

Vervolgens is het de beurt aan u en uw werkgever om een plan van aanpak te maken. Hierbij is het heel belangrijk dat u bedenkt wat u wilt en kunt, omdat jullie met dit plan aan de slag moeten en er dus verwacht wordt dat u zich er ook aan houdt. In dit plan kunnen onder andere aanpassingen op het werk worden afgesproken of activiteiten die u begeleiden naar (ander) passend werk, trainingen en therapieën die u verder kunnen helpen weer aan de slag te gaan.



*Je hoofd staat er niet naar, maar het is toch verstandig om de puzzelstukjes goed te leggen als hoofdpijn het werken onmogelijk maakt*

In principe moet u hierna elke 6 weken een afspraak hebben met uw werkgever om te kijken hoe het gaat. Uiteraard kunt u ervaren dat het plan van aanpak niet haalbaar is. In dat geval kan dit plan aangepast worden.

*Let er op dat u bij elke aanpassing een kopie krijgt.*

## **Week 42**

De werkgever meldt u ziek bij het UWV (Uitvoeringsinstituut werknemersverzekeringen). Dit is van belang want als u twee jaar ziek bent, krijgt u een oproep van het UWV voor een keuring voor een WIA-uitkering (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen).

## **Na 1 jaar**

Als u een jaar ziek bent (wat we natuurlijk niemand wensen), wordt er opnieuw gekeken hoe het gaat en wat u nog kunt doen. Dit wordt de eerstejaarsevaluatie genoemd. Het oorspronkelijke plan van aanpak kan hierbij aangepast worden. Hierbij zal ook gekeken worden of u bij een andere afdeling of zelfs bij een andere werkgever aangepast werk kunt doen. Dit wordt het 'tweede spoor' genoemd. Het 'eerste spoor' is het kijken of u nog uw eigen werk met eventuele aanpassingen kunt doen. Dit wordt vaak het eerste jaar gedaan, tenzij al meteen overduidelijk is dat u uw eigen werk niet meer zult kunnen doen. Dan wordt het 'tweede spoor' al eerder ingezet. Het UWV zal u en uw werkgever een brief sturen om u beiden te herinneren dat er een eerstejaarsevaluatie

moet plaatsvinden. Hierna zal net zoals in het eerste jaar elke zes weken een gesprek met uw werkgever plaatsvinden over hoe het met u gaat.

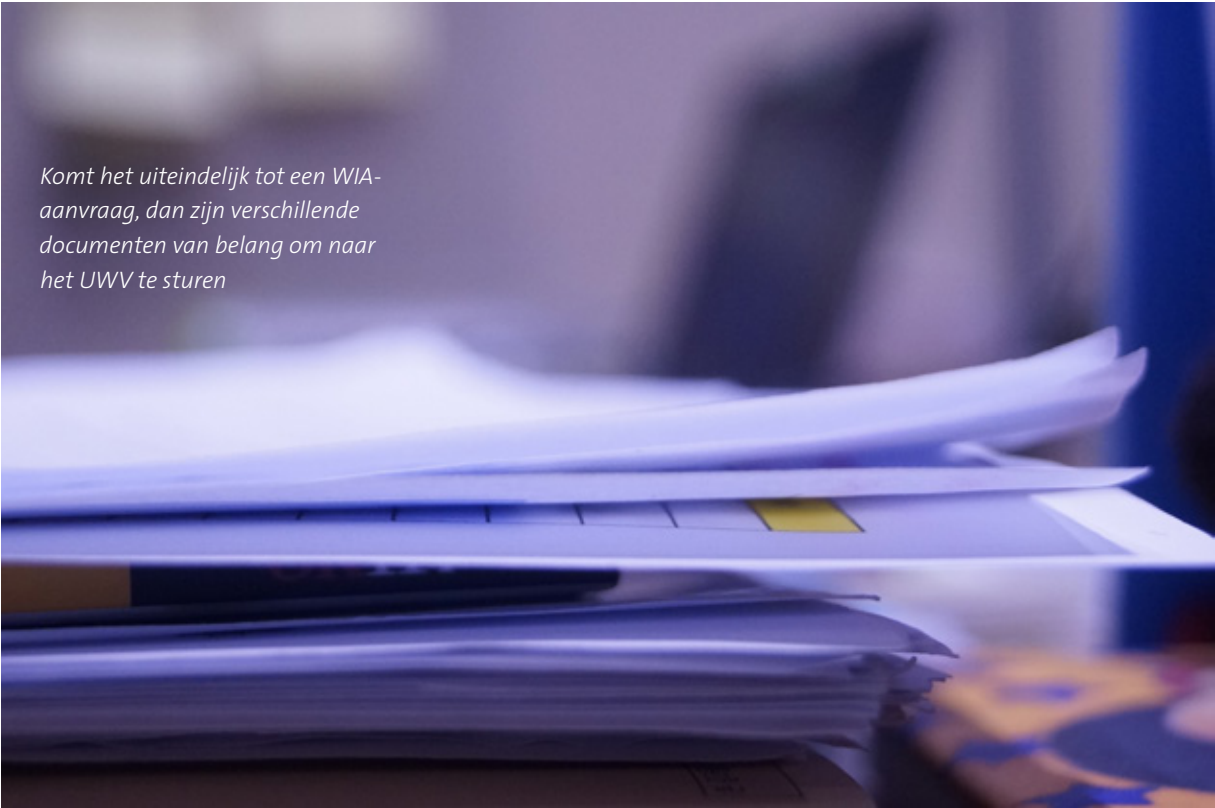
*Als u het gevoel heeft alleen te staan en overrompeld te worden door de werkgever en/of arbodienst, neem dan iemand mee. U kunt ook vragen om een belangrijk document (test, evaluatie, e.d.) mee naar huis te mogen nemen om het rustig te kunnen lezen.*

## **Week 86**

Na twee jaar ziekte is de werkgever niet meer verplicht u het loon door te betalen. Het UWV komt in beeld. De uitkeringsinstantie zal u een formulier sturen voor een aanvraag van een WIA-uitkering.

*Let op: de WIA-aanvraag is uw verantwoordelijkheid, als u nu nog geen formulier heeft gehad dan moet u zelf zo'n formulier aanvragen.*

U zult wat documenten moeten meesturen, waaronder het re-integratieverslag. Dit is een verslag van de afgelopen twee jaar ziekte: wat is er allemaal gedaan om u weer aan het werk te krijgen, of waarom dat niet is gelukt? Op het WIA-aanvraagformulier staat een lijstje met documenten die u moet meesturen, sommige zult u van uw werkgever (moeten) krijgen en andere van de bedrijfsarts. De werkgever mag géén medische informatie krijgen zonder uw uitdrukkelijke toestemming.



*Komt het uiteindelijk tot een WIA-aanvraag, dan zijn verschillende documenten van belang om naar het UWV te sturen*

*Teken nooit zomaar voor het toestemmen in het doorgeven van uw dossier aan anderen. Laat u eerst goed informeren.*

U kunt zelf ook stukken meesturen die u belangrijk vindt, zoals bijvoorbeeld een verklaring van een arts. De verzekeringsarts van het UWV heeft net als de bedrijfsarts een geheimhoudingsplicht als het om uw medische gegevens gaat.

Mocht u niet op tijd alle gegevens van uw werkgever of arbodienst krijgen, dan kunt u altijd op het WIA-formulier aangeven welke stukken ontbreken en waarom (bijvoorbeeld omdat u ze niet heeft gekregen; u moet wel moeite doen om ze te krijgen, uiteraard).

Als alle stukken bij het UWV binnen zijn, of in ieder geval de stukken die u naar het UWV gestuurd heeft, komt er een keuring voor een mogelijke WIA-uitkering. Die bestaat uit twee delen: het verzekeringsgeneeskundig deel en het arbeidsdeskundig deel. Bij het eerste deel wordt er gekeken wat uw beperkingen zijn en daarmee gaat in het tweede deel van het traject de arbeidsdeskundige kijken wat voor werk u nog wel kunt doen. Dit traject is al eerder uitvoerig besproken in *Hoofdzaken 3/2014*.

*Teken nooit zomaar een aangepaste arbeidsovereenkomst in uren of takenpakket. Vaak zal dit ten nadele van u zijn; omdat u ziek bent (geweest) wilt u graag weer aan het werk en daarom neemt u misschien genoeg met minder.*

### Samenvattend

- Dag 1: ziek melden (u)
- Uiterlijk dag 7: melding bij arbodienst (werkgever)
- Uiterlijk week 6: probleemanalyse (arbodienst)
- Uiterlijk week 8: plan van aanpak (werkgever en u)
- Week 42: ziekmelding bij UWV (werkgever)
- Week 52: eerstejaarsevaluatie (werkgever en u)
- Week 86: UWV stuurt WIA-aanvraag aan u
- Uiterlijk week 91: indienen WIA-aanvraag (u)
- Voor week 104: keuring voor de WIA (UWV)
- Voor week 104: eindevaluatie (werkgever en u)
- Week 104: eventueel een WIA-uitkering (UWV)

*Dorothee van Dongen is vaste medewerker van Hoofdzaken*