

1. Ga na wat je wel al weet en wat je nog niet weet.

- Wat weet je al ikv prognose, consultaties, onderzoeken, behandeling?
- In hoeverre mis je nog informatie (over jouw behandelplan)?
- In hoeverre is de impact van de diagnose en de (neven)effecten van de behandeling op jouw functioneren op de werkvloer duidelijk voor jou?
- Wie kan jouw vragen het best beantwoorden? De hiaten in jouw informatie opvullen?

2. Vraag door over werk bij je oncoloog/behandelend arts

Stel jouw (praktische) vragen aan jouw behandelend arts zodat onduidelijkheden helder worden. Vragen rond werk zijn hier zeker op zijn plaats en de arts kan met een objectieve medische blik kijken naar wat jouw gezondheid toelaat op vlak van werk. Hoe je je zo een gesprek aanpakt lees je hier. (Tool: [het gesprek met jouw behandelend arts over werk](#))

3. Sta stil bij wat jij wil

- Wat wil je doen tijdens de wachtperiode tussen het krijgen van je diagnose en de start van je behandeling?
- Blijf je liever thuis of geef je er de voorkeur aan te blijven werken?

a. Ik wil thuisblijven

Heb je nood aan een periode thuis zijn om alles een plaats te geven? Communiceer dit met je werkgever met een ondersteunend ziektebriefje van je behandelend arts. Zeg tegen je werkgever dat je tijd voor jezelf nodig hebt en zelf terug contact zal opnemen wanneer je er klaar voor bent.

b. Ik wil blijven werken in afwachting van de start van mijn behandeling

- Volgens arbeidscontract
 - Welke afspraken maak je dan met je werkgever ikv onderzoeken?
 - Wettelijk gezien is hier immers nog geen kader voor uitgewerkt en zou je hier dus verlof moeten voor vragen. Indien je hierover afspraken maakt met je werkgever en aangeeft dat het ikv ziekte is kan dit als ziekteverlof beschouwd worden. Transparantie met respect voor jouw privacy blijft in alles de sleutel.
- Via aangepast/deeltijds werk.

Dit kan gaan over andere uren/minder uren (bv. geen ploeg of nachtwerk meer), andere taakinfilling, thuiswerk, ...

Hiervoor heb je een ziektebriefje nodig dat je tijdig bezorgt aan je werkgever en mutualiteit. Vanaf één dag op ziekte kan je al wijzigingen hebben aan je werkregime mits ondersteuning van de mutualiteit. [Meer wegwijs vind je hier.](#) (link naar Time line BE (WP3))
-

4. Bespreek jouw wensen op vlak van werk met jouw oncoloog/behandelend arts

Eens wat je wilt duidelijk is voor jou is het belangrijk dit te bespreken met jouw behandelend arts. Wat zegt hij/zij als medisch expert hierover? Hij/zij heeft immers de medische achtergrond en ervaring om jou te adviseren in wat gebruikelijk is ikv werk(hervatting) in jouw specifieke situatie.

Zorg er daarom voor dat jouw arts enerzijds zicht heeft over wat jij wil maar ook over jouw specifieke job. Jij bent de meest aangewezen persoon om jouw behandelend arts hierover te informeren. Jij kent de plus- en minpunten in jouw job, de uitdagingen en routines die jouw werk met zich meebrengt. Durf hierover te praten en jouw wensen te uiten.

Stel concrete vragen aan je arts hieromtrent. [Deze checklist](#) kan je alvast op weg helpen.

5. Betrek je huisarts

Met je huisarts heb je vaak een jarenlange vertrouwensband. Bovendien kent hij/zij niet alleen jouw globale medische geschiedenis maar ook wie je bent als je persoon, wat je belangrijk vindt zowel op persoonlijk als privé vlak. Hij/zij kent jouw gezinssituatie en de rol die gezondheid en werk in jouw leven speelt. Praat met hem/haar over de info die je kreeg via je oncoloog

6. Denk na over wat je wil doen met deze info.

Welke info geef je wel/niet door aan de je werkgever? [Verwijzing naar werkgever informeren – situatie delen diagnose](#))

Wat vertel je je collega's wel/niet? ([verwijzing naar collega's informeren van Sylvie – zie situatie delen diagnose](#))

Wat deel je met je familie en vrienden?