

Gesprekshulp voor werknemers



Bij problemen op het
werk en/of vermoedens
van dementie

Dit is een gesprekshulp van
**WerkDEM project + Kenniscentrum
Dementie op Jonge Leeftijd**

werkendementie.nl

Gesprekshulp voor werknemers

Het kan iedereen overkomen: je werk gaat je niet zo makkelijk af als normaal. Je hebt concentratieproblemen, of je ervaart meer moeite met het uitvoeren van je werkzaamheden. Soms is dit tijdelijk. Maar als het aanhoudt, is het belangrijk om deze signalen serieus te nemen. Door vroeg actie te ondernemen kun je beter inzicht krijgen in de oorzaken, en ondersteuning vinden om hier zo goed mogelijk mee om te gaan.

Neem je zorgen serieus.

Onderneem actie!

Het is voor de hand liggend om bij aanhoudende problemen op het werk te denken aan een depressie of burn-out. Maar het kan ook voorkomen dat jij of iemand in je naaste omgeving denkt dat je symptomen passen bij (beginnende) dementie, ook al komt die ziekte op jonge leeftijd niet vaak voor. Het is dan belangrijk om tijdig actie te ondernemen. Neem je zorgen serieus, want jouw gezondheid en welzijn staan voorop, zowel op het werk als daarbuiten.

Breng een bezoek aan je huisarts

Deel je klachten en zorgen met je huisarts. Hij kan je verder onderzoeken en indien nodig doorverwijzen als er vermoedens zijn van dementie.



Meer weten over signalen van dementie op de werkvloer? Bekijk onze Signaalkaart *Hoe herken je dementie op de werkvloer?*

[Klik hier](#)

Praten met je leidinggevende

Je klachten bespreken met je leidinggevende kan voelen als een grote stap. Het is begrijpelijk als je in deze fase overweegt om dit nog even uit te stellen. Maar het kan ook enorm opluchten om juist wél in een vroeg stadium al in gesprek te gaan met je leidinggevende. Zo kan er meer begrip ontstaan voor de moeilijkheden die je op het werk ervaart. Hierdoor wordt het makkelijker om samen een situatie te creëren die voor iedereen prettig en haalbaar is, tijdens de zoektocht naar een diagnose. Vertel wat je ervaart en waar je tegenaan loopt.

Goede voorbereiding en vooruitblikken

Denk vooraf na over concrete voorbeelden die kunnen helpen om de situatie duidelijk uit te leggen. Vraag eventueel een naaste om te helpen bij de voorbereiding of het gesprek zelfs bij te wonen. Samen met je leidinggevende kun je vervolgens zoeken naar tijdelijke oplossingen en mogelijke aanpassingen in je werk.

Let op: kies niet voor contractwijziging of ontslag

Laat geen structurele wijzigingen doorvoeren in je werkuren of je contract. Dit kan in een later stadium nadelige financiële gevolgen hebben. Neem ook geen ontslag en ga niet in op een aanbod voor een ontslagregeling (vaststellingsovereenkomst), want daarmee verspeel je je recht op een uitkering. Mocht de situatie op je werk onverhoopt niet meer houdbaar zijn, dan is ziekmelden de beste optie om beschermd te zijn tegen ontslag.



Meer weten over de gevolgen van structurele wijzigingen in je contract? Lees dan onze Informatiebrochure *Regelwerk rondom werk en dementie*.

[Klik hier](#)

Benader een geregistreerd bedrijfsarts

Bij twijfels over eventuele dementie is het raadzaam om in gesprek te gaan met een geregistreerd bedrijfsarts. Werkgevers hebben de plicht om te zorgen voor een gezonde en veilige werkomgeving. De mogelijkheid om te praten met een geregistreerd bedrijfsarts hoort daarbij. Soms mag je rechtstreeks een afspraak maken, maar het kan ook zo zijn dat je dit moet aanvragen via je werkgever. Om zo'n verzoek in te dienen ben je overigens niet verplicht om openheid te geven over de reden van de afspraak.

Wat doet een geregistreerd bedrijfsarts?

Een geregistreerd bedrijfsarts kan je professioneel advies geven over je gezondheid in relatie tot je werk. Hij of zij kan met je meedenken over de oorzaak van je klachten en advies geven over een eventueel vervolgtraject richting een diagnose. Ook kan de geregistreerd bedrijfsarts meedenken over wat je in deze fase wel en niet wil delen met je leidinggevende en collega's.

Aanpassen van werkplek en taken

Ten slotte kan de geregistreerd bedrijfsarts meedenken over werkplekaanpassingen of een tijdelijke aanpassing van je werkzaamheden. De geregistreerd bedrijfsarts kijkt ook naar mogelijkheden voor werkhervatting als je tijdelijk uit de roulatie bent geraakt, en kan helpen met:

- Adviseren over taken op het werk.
- Verwijzing naar specialisten.
- Advies over het verbeteren van je werkomgeving, bijvoorbeeld ergonomische aanpassingen.



Het belang van het betrekken van een geregistreerd bedrijfsarts

Sommige werkgevers bieden alleen een arboarts of casemanager verzuim, maar bij vermoeden van dementie is meer kennis nodig. Als je als werknemer een geregistreerd bedrijfsarts vraagt, is de werkgever verplicht om dat verzoek in te willigen.

Tips voor een gesprek met de geregistreerd bedrijfsarts



1. Bereid je goed voor

Schrijf van tevoren op wat je klachten zijn, hoe lang je ze al hebt, wat het beloop is, en hoe deze klachten je werk beïnvloeden. Dit helpt de geregistreerd bedrijfsarts om een goed beeld te krijgen van je situatie. Noteer ook vragen die je wilt stellen, bijvoorbeeld over mogelijke aanpassingen in je werk of een doorverwijzing voor verder onderzoek naar je klachten.



2. Neem een naaste mee

Het kan prettig zijn om een naaste zoals een partner, vriend of familielid mee te vragen naar het gesprek met de geregistreerd bedrijfsarts. Deze persoon kan je ondersteunen en meeluisteren tijdens het gesprek. Ook kan hij of zij je aanvullen en zijn visie op de situatie vertellen. Dit helpt de geregistreerd bedrijfsarts om een goed beeld te vormen. Soms kan het ook fijn zijn om samen na te denken over de mogelijke stappen die genomen kunnen worden.



3. Volg het advies op

De geregistreerd bedrijfsarts kan verschillende adviezen geven, bijvoorbeeld rondom rusttijden, aanpassingen in het werk of een verwijzing naar een specialist. Het is belangrijk om dit advies serieus te nemen en op te volgen. Deze adviezen zijn bedoeld om jou te helpen in het omgaan met je klachten, de invloed hiervan op je werk te verminderen en de oorzaak van je klachten te achterhalen.

Wat als blijkt dat het dementie is?

Als uiteindelijk blijkt dat je dementie hebt, kan dit onzekerheid en verdriet met zich meebrengen over je leven en toekomst, die anders zullen verlopen dan je had verwacht. Het is daarom belangrijk om te bespreken welke ondersteuning je nodig hebt, ook op je werk. De diagnose kan namelijk invloed hebben op hoe je je werk ervaart en uitvoert. Tijdig praten over wat haalbaar is kan helpen om een omgeving te creëren waarin je je veilig en gesteund voelt.



Meer tips over actief blijven op het werk met een dementie diagnose? Bekijk dan ook eens de Inspiratiekit *Actief blijven op de werkvloer met dementie*.

[Klik hier](#)

Wat als het géén dementie blijkt te zijn?

Als uit de diagnose blijkt dat je geen dementie hebt, maar je nog steeds klachten ervaart, is het belangrijk om verder te onderzoeken wat er wel aan de hand is. Misschien zijn er andere gezondheidsproblemen of stressfactoren die invloed hebben op je functioneren. Bespreek met je huisarts en/of geregistreerd bedrijfsarts welke vervolgstappen je kunt nemen om je klachten aan te pakken. Ook in dit geval kan het nuttig zijn om met je leidinggevende in gesprek te gaan over eventuele aanpassingen in je werksituatie, om zo een gezonde balans te behouden.

Dit is een product van
WerkDEM project + Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd
Kijk voor meer informatie op werkendementie.nl