

Diabetes & werk

Diabetes en werk gaan prima samen. Maar soms kun je tegen uitdagingen aanlopen. Bedrijfsarts Wilco de Bree beantwoordt een vraag van een lezer die zich onbegrepen voelt op de werkvloer. Wat kan ze doen?

Vraag van een lezer: “Ik heb vaak onregelde bloedsuikers waardoor ik mij niet lekker voel. Er is geen begrip op mijn werk als ik mij ziek meld bij een heel hoge waarde. Wat kan ik doen?”

‘Openheid voorkomt onbegrip’

Bedrijfsarts Wilco de Bree: “Ik adviseer om open te zijn naar je naaste omgeving over je diabetes. Geef je werkgever bijvoorbeeld een folder over diabetes. Ga in gesprek met je leidinggevende en collega’s over mogelijke problemen. Dan is het eenvoudiger voor hen om te begrijpen wat er met jou aan de hand is. Het is natuurlijk

persoonlijk of je dat ook wilt. Maar openheid voorkomt onbegrip én helpt je om op je werk goed voor jezelf te zorgen. Het wordt makkelijker om hulp te vragen als het nodig is. Denk aan een hypo. Als je niet lekker wordt, is het al te laat om dingen uit te leggen. Het kan prettig zijn dat zij al weten wat ze kunnen doen om je te helpen.”

‘Geen gezeik’

“Bij veel mensen is de angst aanwezig om hun baan te verliezen als ze zich (vaak) ziek melden”, vervolgt Wilco. “Of ze geven aan ‘geen gezeik’ te willen met de werkgever. Maar als je laat zien dat je alles zo goed mogelijk probeert te regelen, is er vaak wel begrip,

is mijn ervaring. Loop je tegen problemen aan met je leidinggevende, dan kan het helpen om er een derde partij bij te halen. Iemand van personeelszaken bijvoorbeeld. Ook kun je denken aan een vertrouwenspersoon als je niet serieus wordt genomen.”

Recht op bedrijfsarts

In de Arbowet staat dat iedere werkgever een contract met een gecertificeerde bedrijfsarts of arbodienst moet hebben. Als medewerker kun je altijd in vertrouwen contact opnemen met je bedrijfsarts. “Wat veel mensen niet weten”, zegt Wilco, “is dat dit anoniem is. Je werkgever kan zien dat iemand langs is geweest maar niet wie. Je kunt bijvoorbeeld naar het arbeidsomstandigheden spreekuur. De bedrijfsarts kan meedenken, adviseren, bemid-

delen. Soms denken werkgevers ‘stel je niet zo aan’ als je je ziekmeldt. Dan is het fijn als er iemand achter je staat. Als bedrijfsarts is het soms makkelijker om uit te leggen waarom iets niet anders kan, iemand zich bijvoorbeeld (deels) ziek moet melden of (tijdelijk) aangepaste werkzaamheden moet verrichten om uitval te voorkomen. Weet je niet hoe je bij je bedrijfsarts komt? OR-leden of de personeelsafdeling weten waar je moet zijn.” ◀

Een laatste tip van Wilco: ga naar het trefpunt op diabetes.nl en ga in gesprek met andere mensen met diabetes. Samen kom je verder.