

De 3B-aanpak bij ziekteverzuim

Ziekte bepaalt niet altijd wat iemand kan.

Kijk daarom niet alleen naar de beperkingen, maar stel jezelf steeds deze drie vragen.

1. Belasting



Welke onderdelen van het werk vormen op dit moment de grootste belasting?

Denk aan:

- Tillen en dragen
- Lopen, traplopen of klimmen
- Knielen, bukken of boven schouderhoogte werken
- Werken in weer en wind
- Concentratie of administratief werk
- Werkdruk en deadlines
- Verantwoordelijkheid voor veiligheid
- Reistijd of lange werkdagen

Vraag jezelf af:

Welke onderdelen van het werk zijn op dit moment het zwaarst?

2. Belastbaarheid



De bedrijfsarts bepaalt het medisch kader. Kijk binnen dat kader niet naar de diagnose, maar naar de mogelijkheden.

Bijvoorbeeld:

- Aantal uren
- Lichte werkzaamheden
- Administratieve taken
- Overleg of voorbereiding
- Tempo van werken
- Autorijden
- Contact met collega's
- Werken op locatie of thuis

Vraag jezelf af:

Wat lukt vandaag wel?

3. Bijsturen



Welke aanpassing brengt belasting en belastbaarheid weer bij elkaar?

Denk aan:

- Minder uren
- Ander werk
- Lichtere werkzaamheden
- Hulpmiddelen
- Extra begeleiding
- Tijdelijk ander project
- Gefaseerde opbouw
- Meer rustmomenten

Vraag jezelf af:

Welke kleine aanpassing maakt werken weer mogelijk?

Vergeet deze vier dingen niet

- Houd contact.
- Vraag nooit naar de diagnose.
- Leg afspraken kort vast.
- Kijk vooruit en wacht niet af.



Belangrijkste les

Niet de ziekte bepaalt of iemand kan werken. De combinatie van belasting, belastbaarheid en de juiste aanpassing bepaalt hoeveel ruimte er is voor herstel en terugkeer.

Doe dit in samenwerking met de arbodienst, bedrijfsarts of casemanager verzuim.

Zet het licht op wat werkt

VGW
PLUS

