



Slaapapneu en werk

Op de najaarsbijeenkomst van de regio Utrecht spreekt bedrijfsarts mevrouw van Veelen over hoe om te gaan met slaapapneu en werk. Wellicht treft u hier dus wat nuttige tips aan...

tekst: **Myrjam Bakker-Boone**

Van de aanwezigen is het merendeel in loondienst en zijn er een paar ZZP-er of directeur-grotaandeelhouder van een bedrijf. Op de vraag wie er geen werk (meer) heeft, komt een enkele vinger. Achter mij hoor ik gemopper. Een vrouw spoort haar man aan zijn vinger op te steken. Dit wekt mijn nieuwsgierigheid. Na afloop blijkt dat de man huisman is. Doe mij die baan... wat een geweldige oplossing!

Eerst werden een paar wetenswaardigheden door mevrouw van Veelen op een rij gezet.

Gemiddeld heeft 4,5% van de werkenden osas. Dat varieert tussen de 3 en 17%. Met name de cognitieve klachten (concentratieverlies en geheugenproblemen) kunnen belemmeringen geven in de werksituatie. Toch zijn er leden die aangeven dat zij op hun werk niet melden dat zij slaapapneu hebben. Dat is volgens haar ook niet nodig, zolang de belemmeringen beperkt zijn. Maar wat te doen als je wél problemen ervaart? Of wat als je je té beroerd voelt om te gaan werken? Er volgt een goed technisch verhaal over alle regelingen. Die gaan we in een volgend nummer voor u op papier zetten!

Communiceer...

Voor het decembernummer beperken we ons tot een aantal dilemma's, geschetst door mevrouw van Veelen, die kunnen voorkomen en hoe ermee om te gaan.

- Op je werk vertellen dat je slaapapneu hebt? Alleen als je het vertrouwen hebt dat je werkgever daar zorgvuldig mee omgaat.
- Kun je niet meer voor 100% het werk doen, zoals je dat gewend bent? Misschien is het van tijdelijke aard. Bespreek dit met je werkgever. Deze heeft er belang bij dat je je werk op niveau kunt blijven doen. De werkgever is echter geen arts. Het is voor anderen moeilijk te begrijpen wat de gevolgen zijn van slaapapneu. Bespreek daarom welke concrete aanpassingen volgens jou mogelijk zijn die ervoor zorgen dat je beter kunt functioneren. Wees open en meld of de aanpassingen helpen en dat het weer beter gaat.

Re-integreer

Als slaapapneu lange tijd onbehandeld is, kan het zijn dat de klachten dusdanig zijn, dat men in het ziekteverzuim terecht komt. Afhankelijk van de CAO en opgebouwde verzekeringen kan dit leiden tot inkomensverlies (tot 30%) en vermindering van pensioenopbouw. Het kan ook zijn dat het (tijdelijk) accepteren van een lagere of andere functie een oplossing is. Na twee jaar ziekteverzuim heeft de werkgever namelijk de mogelijkheid je te ontslaan voor het 'nog niet gewerkte deel'. Na die twee jaar kun je een aanvraag doen voor de WIA (de wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen). Probeer dat te voorkomen. Hoewel het op het oog een goede regeling lijkt, heb je toch een 'stempel'. En ook bij de WIA is er sprake van inkomensverlies. Werk dus altijd mee met een reïntegratietraject, ook al betreft het een lagere/andere functie. Als je niet meewerkt kan er zelfs een boete worden opgelegd.

Nooit zelf ontslag nemen

Volgens mevrouw van Veelen is het zeer onverstandig om zelf ontslag te nemen of akkoord te gaan met aangeboden regelingen. Eenmaal werkeloos kan het zeer moeilijk zijn weer een baan te vinden. Ook is er veel minder begeleiding als men vanuit de WW in de ziektewet terecht komt, dan als men vanuit een werksituatie ziek wordt. De wet 'Poortwachter' dwingt namelijk zowel de werkgever als werknemer actief naar oplossingen te zoeken.

Goed verzekeren

Ben je ZZP-er of directeur-grotaandeelhouder en was je niet verzekerd voor inkomensverlies? Je kunt dan in ieder geval terugvallen op de bijstand, tenzij je een werkend partner hebt. Zorg dus dat je goed verzekerd bent en blijft! Werken als zelfstandige heeft wel het voordeel dat het werk zelf is in te richten en de werktijden aan te passen zijn.

Last but not least

Verstrek medische informatie alleen aan medici! Niet elke begeleider vanuit de 'Arbo' is opgeleid als bedrijfsarts. Er is verder een richtlijn voor bedrijfsartsen: NVAB richtlijn OSAS 2012. Soms kan het handig zijn om de begeleidende arts hierop te wijzen. ■