



WERKEN NA HERSENLETSEL

Vragen voor persoon die terug wil werken bij *de federale overheid*



Terugkeren naar werk na een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is **niet evident**.

Het gaat samen met **veel uitdagingen**.

Hier vind je informatie voor jou, als persoon met een hersenletsel en je naasten. De informatie kan je helpen om werk (terug) op te pakken.

De **informatie** op deze website is **uitgebreid**. **Misschien** is niet alles op dit moment voor jou van toepassing. Je kan steeds op een **later** moment verder informatie **opzoeken**.

Ik ben werknemer

(verbonden aan de federale overheid via een statuut)

1. [Wie kan mij helpen bij mijn terugkeer naar de werkvloer?](#)
2. [Kan de vakbond mij helpen bij terugkeer naar de werkvloer?](#)
3. [Wie kan mij op de werkvloer zelf helpen?](#)
4. [Wie is verantwoordelijk voor mijn terugkeer naar de werkvloer?](#)
5. [De behandelend arts, de adviserend arts en/of de controlearts geven een verschillend advies. Wat doe ik?](#)
6. [Op welke manier kan ik terugkeren naar de werkvloer?](#)
7. [Welke stappen kan ik zelf ondernemen om terug aan het werk te gaan?](#)
8. [Hoe bereid ik me voor op een belangrijk gesprek \(over terugkeer naar werk\)?](#)
9. [Wanneer maak ik een afspraak bij de **arbeidsarts**?](#)
10. [Wordt er informatie gedeeld over mijn hersenletsel met de arbeidsarts?](#)
11. [Hoe vaak neem ik tijdens mijn herstelproces contact op met mijn **werkgever**?](#)
12. [Mijn werkgever heeft geen kennis over een hersenletsel. Wat moet of kan ik mijn werkgever vertellen?](#)
13. [Wordt mijn werkgever ingelicht over mijn hersenletsel of over de impact ervan op mijn werk?](#)
14. [Kan mijn werkgever mij ontslaan tijdens mijn ziekteperiode?](#)
15. [Kan ik het werk deeltijds hervatten?](#)
16. [Wat gebeurt er met mijn loon als ik werk via verminderde prestaties?](#)
17. [Kan ik vakantie nemen als ik werk via deeltijdse prestaties?](#)
18. [Ik kan niet terug naar mijn vorige werk. Wat dan?](#)
19. [Mijn hersenletsel is het gevolg van een **arbeidsongeval**. Wacht ik best consolidatie af vooraleer ik het werk \(gedeeltelijk\) hervat?](#)
20. [Kan ik na een arbeidsongeval ook gedeeltelijk het werk hervatten?](#)
21. [Wat zijn mijn rechten en plichten als federaal ambtenaar met een hersenletsel?](#)

1. Wie kan mij helpen bij mijn terugkeer naar de werkvloer?

Je staat er niet alleen voor. **Veel professionals kunnen je helpen:** ieder met de eigen expertise.

👉 **Samen:** Deze professionals hebben elkaar nodig om **samen met jou** het juiste pad te bewandelen en samen een goede oplossing te vinden.


🚧 **Uitdaging:** Het kan onduidelijk zijn **wie precies welke rol opneemt of waarvoor je bij wie terecht kan.**

👉 **Hefboom:** We sommen de belangrijkste personen in een terugkeer-naar-werktraject op:

- **Behandelend arts/team** van het ziekenhuis of revalidatiecentrum neemt volgende rollen op:
 - bepalen van de **wenselijke behandeling** (zoals multidisciplinaire revalidatie)
 - invullen van het **medisch attest** en dat bezorgen **aan Medex**.
 - **informer**en over de (impact van) je hersenletsel.
 - geven van een terug-naar-werk**advies**
 - bespreken van een **planning** om wel of niet het **werk (gedeeltelijk) te hervatten**. Veel personen met hersenletsel zijn snel moe of kunnen een taak moeilijk lang volhouden (verminderde duurbelastbaarheid). Daarom kan het interessant zijn om het aantal werkuren per dag te beperken en, indien haalbaar, langzaam op te bouwen.

- **Adviserend arts en terug-naar-werkcoördinator** van het ziekenfonds:
 - De **adviserend arts controleert je arbeidsongeschiktheid en schat in of deze moet aanhouden**
 - Deze arts **adviseert en informeert je ook over mogelijkheden om terug te keren naar werk of om je te herscholen**.
 - De **terug-naar-werkcoördinator** is een nieuwe speler die de adviserend arts ondersteunt en de communicatie tussen de verschillende spelers moet verbeteren.
 - Je kan steeds een afspraak maken met de adviserend arts of terug-naar-werkcoördinator.

- **Arbeidsarts:**
 - De arbeidsarts **deelt geen medische informatie met je werkgever**.
 - De arbeidsarts **vertaalt wel informatie over je gezondheidstoestand in een advies voor de werkvloer**.
 - De arbeidsarts van **Medex** kan **nagaan of je medisch geschikt bent** voor je functie.
 - De arbeidsarts kan je **advies en toestemming geven over een tijdelijke aanpassing** van je werk bv. verminderde prestaties om medische redenen of redelijke aanpassingen.
 - De arbeidsarts kan je ook een **re-integratietraject voorstellen**.

-  **Wetgeving:** Sinds het [re-integratietraject 2.0](#) contacteert de arbeidsarts jou na vier weken arbeidsongeschiktheid in het kader van de informatieplicht. Zo weet je beter welke rol de arbeidsarts heeft en wat de mogelijkheden zijn om terug aan het werk te gaan (bezoek voorafgaand aan de werkhervatting, formeel re-integratietraject, informeel re-integratietraject)


- **Je werkgever:**
 - De meeste werkgevers hebben **weinig ervaring** met een werknemer met een hersenletsel.
 - Het is belangrijk dat je werkgever kennis heeft over je revalidatieproces en de gevolgen van het hersenletsel voor je functioneren op de werkvloer. Sommige revalidatiecentra organiseren voorlichtingsbijeenkomsten. Je kan je werkgever of je collega's hier, als je dit zelf wil, voor uitnodigen. Je kan hen ook zelf uitleggen wat de [gevolgen van het hersenletsel](#) op jouw functioneren zijn. Als de gevolgen van je hersenletsel vooral onzichtbaar zijn, kan je afwegen wat de voor- en nadelen zijn om informatie te delen met je (nieuwe) werkgever.

- **Het Community of practice (CoP):**
 - Zij gaan na wat de beste manier is om de wetgeving over terugkeer naar werk toe te passen.

- **de Dienst voor preventie en bescherming op het werk:**
 - Zij kunnen je helpen met al je vragen over welzijn op het werk.

- **de vakbond:**
 - als je aangesloten bent bij een **vakbond**, dan kan deze je helpen bij je terugkeer naar werk.
 - Zij **geven** mee **advies** over hoe je best het werk hervat.
 - Zij helpen je ook als je niet wil of kan terugkeren naar je werkgever en op zoek wil of moet naar aan andere werkgever.

- **Bemiddelaars werk** van tewerkstellingsdiensten:
 - **VDAB** kan je helpen bij terugkeer naar werk of gaat samen met jou op zoek naar een nieuwe werkgever.
 - Er zijn ook gespecialiseerde diensten zoals **GTB** (Gespecialiseerd Team Bemiddeling) en **GOB** (Gespecialiseerde Opleidings-, Begeleidings- en bemiddelingsdiensten).

- GTB helpt personen met een beperking of gezondheidsprobleem om werk te vinden en te houden.
- GOB biedt jobcoaching bij je werkgever. De jobcoach ondersteunt jou en je werkgever bij vragen en bemiddelt in het [re-integratietraject](#).
- ⚠ **Let op:** Als je met een GTB-traject wil starten en een arbeidsongeschiktheidsuitkering krijgt, dan heb je een positief advies nodig van de adviserend arts van je ziekenfonds .

💡 **Tip:** Wijs je werkgever op het **werkgeversgedeelte van deze website**.

Meer weten:


- Informatie van Federale overheid over [Re-integratie](#)
- Informatie van BOSA Belgium over [Re-integratie](#)

2. Kan de vakbond mij helpen bij terugkeer naar de werkvloer?

Ja, als je aangesloten bent bij een vakbond.


Hefboom:

- Je plaatselijke militant kan je **adviseren en informeren over de mogelijkheden om werk te hervatten** bij je eigen of bij een andere werkgever.
- De militant sluit, als jij dat wil, soms aan bij een **gesprek met je werkgever**.

 **Samen:** Je kan ook terecht bij jouw vakbondssecretariaat, voor een **gratis loopbaanadviesgesprek**.

- Een loopbaanbegeleider gaat met jou aan de slag met je loopbaanvraag.
- Dit systeem werkt via [loopbaanbegeleidingscheques](#).

💡 **Tip:** Elke werknemer heeft elke zes jaar recht op loopbaancheques.

 **Meer weten:** Informatie van VDAB: [Is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)

3. Wie kan mij op de werkvloer zelf helpen?

Terugkeren naar werk is, door de onzichtbare gevolgen van een hersenletsel zoals vermoeidheid of prikkelovergevoeligheid, vaak een **complex proces**.

Eens je terug aan het werk bent, is het vaak een nog grotere uitdaging om aan het werk te blijven.

Weet dat er verschillende personen die je kunnen helpen:

- Je **werkgever** of iemand van de **personeelsdienst**.
 - In een ideaal scenario is er een disability manager die je proces op de werkvloer mee opvolgt.

- **Je arbeidsarts:**
 - je kan een afspraak inplannen bij je arbeidsarts.
 - Samen kan je het verloop van je (gedeeltelijke) werkhervatting bespreken en bekijken hoe je jouw bezorgdheden kan aanpakken.
 - Je arbeidsarts kan ook een inschatting maken van nodige hulpmiddelen en aanpassingen aan je werkpost.

- **Behandelend arts/team:**
 - zij kunnen vanuit hun ervaring tips geven en jou mee ondersteunen op de werkvloer.
 - Je behandelend arts kan je bijvoorbeeld adviseren om het werk [deeltijds te hervatten](#).
 - Samen met het behandelteam kan je bepaalde taken die je op de werkvloer moet opnemen, apart oefenen.

 **Meer weten?** Bekijk hoe je je [belastbaarheid \(vermoeidheid\) in balans kan brengen](#)

4. Wie is verantwoordelijk voor mijn terugkeer naar de werkvloer?

Je bent zelf mee verantwoordelijk voor je terugkeer.

Gelukkig is het een **gedeelde verantwoordelijkheid, waarin je zelf centraal staat** en verschillende spelers je ondersteunen.

- Wat wil jij?
- Wat vind jij haalbaar?

🚧 Uitdaging: Je kan zelf misschien niet goed inschatten welke gevolgen je hersenletsel heeft op de werkvloer.


- Het vraagt soms tijd om dit helder te krijgen.
- Het kan ook zijn dat je je eigen mogelijkheden overschat. Je verlangt soms zo sterk naar een leven zoals je leven voor het hersenletsel dat je te snel wil gaan of te veel hooi op je vork wil nemen.

👉 Hefboom: Daarom is het belangrijk dat je de werkgerichte hulpvraag bespreekt met je **behandelend arts** .

- De **arbeidsarts** kan je ondersteunen.
- Zij kunnen mee bewaken dat de stappen die je zet richting werk haalbaar zijn en dat het werk passend is.

👏 Samen:

- Goede afspraken met **je leidinggevende en je collega's** zijn ook belangrijk.
 - Kennis over (de gevolgen van) je hersenletsel kan zorgen voor beter begrip en ondersteuning op de werkvloer.
 - **Hou contact met je werkgever tijdens je afwezigheid.** Zo hou je het contact 'warm' en is je werkgever op de hoogte van het herstelproces dat je doorloopt. Deel informatie waar je jezelf goed bij voelt.
 - Deel informatie waar je jezelf goed bij voelt.
 - **Maak afspraken met je werkgever**, zodat je in de beste omstandigheden weer aan het werk kan gaan. Dit kan via een informeel of via een formeel re-integratietraject. In beide trajecten beslist de arbeidsarts over je medische geschiktheid voor een functie. De arts kan jou en je werkgever ondersteunen waar nodig.

-  **Tip:** In sommige (grote) bedrijven of organisaties is er een **team of medewerker gespecialiseerd in terugkeer naar werk** na (langdurige) afwezigheid. Bij deze persoon kan je terecht voor extra hulp, begeleiding of coaching bij het re-integratietraject. Informeer hier zeker naar bij de HR-dienst van je werkgever.
- Ook **je naasten** hebben vaak een goed zicht op hoe het met je gaat en in welke mate werkhervatting passend is.

Afhankelijk hoe je terugkeert naar werk, via een informeel of een formeel re-integratietraject, ligt vast welke stappen je moet ondernemen en wie die opneemt. In een formeel re-integratietraject liggen de stappen en verantwoordelijken meer vast dan in een informeel [re-integratietraject](#). Zo is bij een formeel re-integratietraject de arbeidsarts de centrale persoon.

 **Meer weten:** Informatie van BOSA over [re-integratie](#)

5. De behandelend arts, de adviserend arts en/of de controlearts geven een verschillend advies. Wat doe ik?

Je **behandelend arts** kies je zelf. Het is je huisarts of arts-specialist.

- De behandelend arts onderzoekt je, behandelt je en volgt (de gevolgen van) je hersenletsel op.
- Deze arts vult ook het **medisch attest** dat bezorgd moet worden aan Medex in.

Als je afwezig bent door ziekte kan Medex of je werkgever beslissen om een medische controle uit te voeren.


- De **controlearts** aangeduid door Medex gaat na of je **afwezigheid gerechtvaardigd** is voor de voorgeschreven periode.
- De controlearts kan je gedurende de hele periode van afwezigheid onaangekondigd controleren.
- Deze arts is niet betrokken in het re-integratietraject.
- Als de controlearts oordeelt dat je afwezigheid niet gerechtvaardigd is, dan stemt die dat af met je behandelend arts.
- Als je **niet akkoord gaat met de beslissing, dan moet je een arbitrage- of beroepsprocedure opstarten.**

 **Meer weten:** Informatie van BOSA over [controle afwezigheid bij ziekte](#)


6. Op welke manier kan ik terugkeren naar de werkvloer?

Als je terug aan het werk wil na een hersenletsel, heb je steeds de **goedkeuring van de adviserend arts van het ziekenfonds** nodig.

Het is goed mogelijk dat je **terugkeer niet vanzelfsprekend** verloopt.

 **Uitdaging:** De [gevolgen van het hersenletsel](#) kunnen bijvoorbeeld je werktempo of de kwaliteit van je werk in de weg staan.

- Het kan ook dat je werk-privé-balans verstoord raakt.
- Soms zijn de gevolgen van het hersenletsel pas merkbaar als je het werk hervat.

 **Hefboom:** Direct voltijds terugkeren naar de werkvloer na een hersenletsel komt minder vaak voor.

- Een re-integratiemaatregel die vaak wordt ingezet is het gedeeltelijk uitvoeren van taken op de werkvloer.
- Er zijn drie regelingen voor verminderde prestaties:
 - **‘verminderde prestaties (korte traject)’** waarbij je tijdelijk (max. 4 maanden en verlengbaar met maximum 4 maanden na een onderzoek van Medex) 40%, 50%, 60% of 80% werkt en in principe nadien terug voltijds werkt.
 - **‘verminderde prestaties (lange traject)’** waarbij je voor een langere periode (max. 24 maanden en meermaals verlengbaar met maximum 24 maanden na een onderzoek van Medex) 50%; 60% of 80% werkt.
 - **‘verminderde prestaties voor personen met een handicap’** waarbij je voor max. 24 maanden (meermaals verlengbaar met maximum 24 maanden na een onderzoek van Medex) 50%; 60% of 80% werkt.

 Er zijn **verschillende mogelijke scenario's**:


- Je kan je **vroegere functie** terug opnemen **bij je eigen werkgever**.
- Je kan je **vroegere functie** terug opnemen **bij een nieuwe werkgever**.
- Je kan een **aangepaste functie** opnemen **bij je eigen werkgever**: samen met je werkgever, je arbeidsarts en je behandelend arts/team bekijk je of er andere mogelijkheden voor jou zijn binnen hetzelfde bedrijf.
- Je kan op zoek gaan naar een **aangepaste functie bij een andere werkgever**.
- Je kan een **zelfstandige activiteit** starten.
- Je kan starten met [vrijwilligerswerk](#) of **ander onbetaald werk**.
 - Dit kan je helpen om te (her)ontdekken wat je mogelijkheden zijn en wat je draagkracht is.
 - Het kan een waardevolle invulling zijn van je vrije tijd en een onderdeel zijn van je zoektocht naar betaald werk.

 **Meer weten:**

- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(korte traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(lange traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties voor personen met een handicap](#)

7. Welke stappen kan ik zelf ondernemen om terug aan het werk te gaan?

 Er zijn **verschillende mogelijkheden** en verschillende personen die je kunnen ondersteunen.

- **Je wens of plan om terug te keren naar werk bespreken met je behandelend arts** is een zeer belangrijke stap.
 - De behandelend arts is je huisarts, je neuroloog of je revalidatiearts.
 - Deze arts kent de gevolgen van het hersenletsel voor je functioneren op de werkvloer en kan aandachtspunten benoemen.
- Je kan zelf contact opnemen met je **werkgever en arbeidsarts** om te bespreken of je kan terugkeren naar de werkvloer en hoe je dit [concreet](#) aanpakt, bijvoorbeeld [verminderde prestaties](#).
 - Dit is een **informeel re-integratietraject**. Je overlegt  **samen** zonder een vastgelegd administratief proces.
 - Je kan een bezoek voorafgaand aan de werkhervatting aanvragen bij je arbeidsarts.
 - Samen kunnen jullie mogelijkheden tot werkaanpassingen bekijken.
 - Je kan al je vragen voorleggen aan de arbeidsarts.
 - Bij een informeel re-integratietraject ligt de nadruk op het vinden van een oplossing waarmee zowel jij, als werknemer, als je werkgever tevreden zijn.
 - Je kan daarnaast ook zelf een **formeel re-integratietraject** aanvragen.
 - Jijzelf of je behandelend arts (met jouw toestemming) kan een verzoek tot re-integratie bij de arbeidsarts indienen.
 - Je werkgever kan zo'n formeel re-integratietraject ook aanvragen, als je drie maanden ononderbroken arbeidsongeschikt bent.

 **Tip: Check de website van de FOD Beleid en ondersteuning.**

💡 Deze **tips** kunnen je helpen om de terugkeer naar werk voor te bereiden:

- Probeer **goed inzicht** te krijgen in je eigen mogelijkheden en uitdagingen.
 - Je kan dit voor jezelf opschrijven en met je naasten overlopen.
 - Het kan ook waardevol zijn om dit overzicht vooraf te delen met je behandelteam of met de bemiddelaar werk die jou ondersteunt.

- Hou een **map** bij waarin je alle informatie over (de impact van) je hersenletsel bewaart.
 - Deze map kan je zelf steeds opnieuw bekijken.
 - Je kan de map ook meenemen naar belangrijke professionals, zoals de arbeidsarts of de bemiddelaar werk van de tewerkstellingsdienst.

- Weet dat de **weg naar werk niet rechtlijnig of eenduidig** is.
 - Het is een proces, verweven met verwerken en aanvaarden van de gevolgen van je hersenletsel.
 - Een proces waarin **veel professionals actief betrokken** zijn.
 - De **arbeidsarts** is er om mee te zorgen voor je welzijn. Deze arts ziet erop toe dat je op een veilige manier terugkeert naar de werkvloer.
 - Je kan relevante informatie over je hersenletsel met de arbeidsarts delen. Zo kan deze arts juist inschatten wat je werkmogelijkheden zijn.

- 🤝 **Samen**: Je kan overwegen om **iemand mee te nemen bij belangrijke afspraken**, zoals een afspraak bij je werkgever of bij de arbeidsarts. Hoe graag je ook alles zelf wil regelen, neem iemand mee die goed op de hoogte is van de gevolgen van jouw hersenletsel op jouw arbeidsproces. Zo kan een zorgprofessional of de bemiddelaar van GTB of GOB aansluiten bij een gesprek met je werkgever. De zorgprofessional kan je voorbereiden op het gesprek en samen met jou naar de afspraak gaan. Voel je niet verlegen om hulp in te schakelen. Je zult je zekerder voelen omdat die persoon je probleem herkent en erkent en de ervaring heeft om dit aan derden uit te leggen. Een goede ondersteuning zorgt ervoor dat resultaten van het gesprek beter op jouw specifieke situatie aansluiten.

- Je **naasten** spelen ook een belangrijke rol bij terugkeer naar werk. Bespreek met je werkgever en arbeidsarts of er iemand van hen mag aansluiten bij het gesprek.

- Je kan zelf een re-integratiecoach of loopbaancoach inschakelen om je te ondersteunen bij je terugkeer naar werk.

Meer weten:

- Informatie van BOSA over [Re-integratie na ziekte of arbeidsongeschiktheid](#)
- Informatie van BOSA een [formeel re-integratietraject](#)

8. Hoe bereid ik me voor op een belangrijk gesprek (over terugkeer naar werk)?

De gesprekken die je voert met (arbeids)artsen, je werkgever, je leidinggevende,... kunnen vragen en onzekerheden opleveren.

Dit is normaal omdat werk voor jou belangrijk is en het vaak afwachten is hoe zo'n gesprek zal verlopen. De voorbereiding helpt ook om stil te staan bij wat je nodig hebt om succesvol te kunnen terugkeren naar de werkvloer.

Enkele **tips** die je kunnen **helpen bij je voorbereiding**:

- Probeer voor jezelf de rol van alle betrokkenen helder te krijgen, zoals je werkgever en arbeidsarts.
- Bespreek vooraf met je behandelend arts welke informatie je met wie deelt.
- **Noteer waar je over wil praten en welke vragen je hebt:**
 - schrijf op voorhand op wat je belangrijk vindt om tijdens het gesprek te zeggen, zodat op het moment zelf ook alles wat jij belangrijk vindt echt aan bod komt.
 - Je kan dit voorbereiden met een zorgprofessional.
- **Neem iemand mee naar het gesprek.**
 -  **Samen:** Neem een [vertrouwenspersoon](#) mee.
 - Dit is liefst iemand die kennis heeft van de gevolgen van leven en werken met hersenletsel.
 - Bespreek van tevoren samen wat jouw vragen zijn.

- **Maak notities tijdens het gesprek:**
 - Laat diegene die met je meegaat notities maken tijdens het gesprek.
 - Je kan **ook** vragen of je het gesprek mag **opnemen**. Zo kan je het later opnieuw beluisteren en dan notities maken.

- Geef tijdens het gesprek een **realistisch beeld van jouw situatie**.
 - Geef aan wat jouw mogelijkheden en wensen zijn.
 - Geef aan wat jou veel energie kost en waar je ondersteuning bij nodig hebt.

- Bedenk vooraf **welke informatie je wil delen over het leven met een hersenletsel**.
 - Overweeg om ook de onzichtbare gevolgen, zoals vermoeidheid en overprikkelbaarheid, te benoemen.
 - Het is goed om te zeggen wat jou helpt om met deze onzichtbare gevolgen om te gaan.
 - Zo kan een beperkt aantal uren werken per week, een langere pauze of het dragen van een hoofdtelefoon je helpen om je beter te kunnen concentreren op de werkvloer.
 - Met deze informatie kunnen je werkgever en arbeidsarts aan de slag.


- **Stel bijvragen**. Als het niet helemaal duidelijk is, vraag dan door tot je een antwoord hebt waar je mee verder kan.

- **Vraag om een verslag**. Zo'n verslag geeft je een goed beeld van hoe de situatie nu is en welke afspraken jullie maakten.

- **Vraag om een vervolgspraak**.
 - Als je werkgever niet vertrouwd is met een hersenletsel kan zo'n vervolgspraak nuttig zijn.
 - Het geeft je werkgever, de arbeidsarts en jezelf tijd om na te denken over je werksituatie en je mogelijkheden op de werkvloer.
 - Als het niet helemaal duidelijk is wat er gaat gebeuren of wanneer je een reactie of een beslissing kan verwachten, vraag er dan direct naar.

- **Vraag om contactgegevens van de arbeidsarts.**
 - Een gesprek is een momentopname.
 - De situatie kan veranderen of zaken kunnen op de werkvloer anders uitdraaien dan jullie het bedacht hebben.
 - Vraag om een contactpersoon en noteer de gegevens (naam, e-mail, telefoonnummer).

9. Wanneer maak ik een afspraak bij de arbeidsarts?

 **Wetgeving:** Sinds 1 oktober 2022 is de arbeidsarts of een verpleegkundige die de arts ondersteunt verplicht om na vier weken arbeidsongeschiktheid jou te contacteren. Dit contact heeft als doel om jou te informeren over de mogelijkheden om terug te keren naar werk.

1. Een afspraak bij de arbeidsarts kan bij een **informeel re-integratietraject** als een **bezoek voorafgaand aan je werkhervatting**.
 - Tijdens het bezoek bespreekt de arbeidsarts met jou je gezondheidstoestand en je werkpost.
 - De arbeidsarts kan dan, als dit mogelijk is, een aanpassing aan je werkpost voorstellen aan je werkgever.
 - Dit is geen beoordeling van je arbeidsgeschiktheid en de arbeidsarts vult nog geen formulier van gezondheidsbeoordeling in.
 - Een **onderzoek bij werkhervatting** is verplicht voor werknemers die verplicht een gezondheidstoezicht hebben nadat ze minstens vier opeenvolgende weken afwezig zijn door ziekte, ongeval of bevalling.
 - Met je toestemming kan de arbeidsarts overleggen met je behandelend arts en/of met de adviserend arts van je ziekenfonds.
 - Dit onderzoek moet doorgaan tussen de dag dat je het werk hervat en je tiende werkdag.

2. Je kan ook een **afpraak inplannen via een formeel re-integratietraject**.

- Jij, al dan niet samen met je behandelend arts, kan dit aanvragen bij de arbeidsarts.
- De arbeidsarts brengt dan de werkgever op de hoogte dat zo'n traject wordt gestart.
- Het verschil met de vrijblijvende afspraak is dat de arbeidsarts **een beslissing op papier** meedeelt aan jou en aan je werkgever.
- Er zijn ook **wettelijke termijnen** vastgelegd in het traject waarbinnen een antwoord op je werkhervatting wordt verwacht.

🚧 Uitdaging: Ook als je je nog niet klaar voelt om het werk te hervatten of twijfelt of **werkhervatting wel mogelijk is**, kan het waardevol zijn om een afspraak met de arbeidsarts in te plannen. Je kan dan samen je bezorgdheden bespreken.

🧑🏻 Samen: Twijfel je om een afspraak te maken, **bespreek dit dan zeker met je behandelend arts/team**.

Zij kunnen samen met jou inschatten of de afspraak bij de arbeidsarts aangewezen is en wat het doel kan zijn van de afspraak.

🧑🏻 Meer weten: Informatie van BOSA over [gezondheidstoezicht](#) en [gezondheidstoezicht op werknemers](#)

10. Wordt er informatie gedeeld over mijn hersenletsel met de arbeidsarts?

Ja, maar...

- De **arbeidsarts** heeft verschillende taken, waaronder nagaan of je medisch gezien geschikt bent om je taken (terug) uit te voeren.
- Omdat de arbeidsarts geen behandel- of zorgrelatie met jou heeft, is er geen rechtstreekse toegang tot jouw medische gegevens.
 - De behandelend arts mag alleen met jouw toestemming informatie delen met de arbeidsarts.
 - Je kan de verslagen die je ontvangt van je behandelend arts/team zelf delen met de arbeidsarts.
 - Informatie over je hersenletsel is algemeen nodig **om in te schatten of je de taken (opnieuw) kan uitvoeren en of aanpassingen aan je takenpakket of werkomgeving nodig zijn**.

🤝 **Samen:** Bespreek goed met je behandelend arts welke informatie je wil delen met de arbeidsarts.

🧑 **Meer weten:** Informatie van Federale overheid over [onderzoeken en beoordelingen door de arbeidsarts](#)

11. Hoe vaak neem ik tijdens mijn herstelproces contact op met mijn werkgever?

Het is **moeilijk om hier een exact cijfer op te kleven.**

Het is een **persoonlijke keuze** en hangt af van

- de relatie die je met je werkgever hebt
- waar je jezelf goed bij voelt.

Een **goede communicatie onderhouden** is belangrijk, zeker als je op termijn bij je werkgever wil terugkeren.

Het is belangrijk hier bewust aandacht voor te hebben.

In de beginfase kan het dat je naasten dit overnemen. Zij kunnen je werkgever op de hoogte houden hoe het met je gaat.

Afhankelijk van de grootte van het bedrijf waar je werkte, kan je 'werkgever' breed begrijpen: je directeur, iemand van de personeelsdienst en/of je leidinggevende.

🚧 **Uitdaging:** Je kan ervoor kiezen om je werkgever te informeren over het **verloop van je herstelproces.**

- Zo kan je je werkgever informeren over de inhoud van je therapie, de verbeteringen in je functioneren of de moeilijkheden die je nog ervaart.
- Je werkgever krijgt dan een beter zicht op hoe het met je gaat en wanneer je eventueel kan terugkeren naar de werkvloer.

Contact houden is geen verplichting. Het hangt af van hoe je er zelf naar kijkt. Je kan er ook voor kiezen om het contact kort te houden.

Verder in het revalidatieproces kan je de werkgever informeren over de **duur van je afwezigheid en de mate van arbeids(on)geschiktheid, de mogelijkheden tot terugkeer naar werk en de mogelijkheden voor extra ondersteuning.**

- 🤝 **Samen met de werkgever** kan je kijken wat de mogelijkheden zijn naar taakaanpassingen, rolaanpassingen, premies, ...?
 - In welke mate kunnen taken en rollen vervangen of verschoven worden?
 - Zijn verminderde prestaties mogelijk?
 - Zo ja, welke afspraken maken jullie hierrond best?
 - Welke procedures zijn er om aanpassingen te concretiseren en hoe staan je collega's hier tegenover?

👉 **Hefboom:** Door contact te houden ervaar je wat de houding van je werkgever is tegenover terugkeer naar werk.

Je werkgever kan ook veel vragen hebben en zoeken naar ondersteuning om werkhervatting voor jou mogelijk te maken.

💡 **Tip:** De kans is groot dat je werkgever niet vertrouwd is met (de gevolgen van) een hersenletsel. Overweeg vooraf welke informatie je wil delen. Dit kan zorgen voor een beter begrip.

👤 **Meer weten:** Informatie van het Vlaams patiëntenplatform over [Aan de slag met een chronische aandoening](#)

12. Mijn werkgever heeft geen kennis over een hersenletsel. Wat moet of kan ik mijn werkgever vertellen?

Je bent **niet** verplicht je werkgever **in te lichten over je gezondheid of je ziekteverleden.**

- Zo ben je niet verplicht te vertellen dat je een hersenletsel hebt.
- Het delen van deze informatie kan er wel voor zorgen dat je werkgever meer begrip heeft voor nodige aanpassingen aan je takenpakket of aan de werkomgeving.
- Het is een **persoonlijke keuze**, waarbij je de voordelen en nadelen kan opsommen voor jezelf.

Je bent **wel** verplicht om **alles te vertellen wat van belang is om je werk uit te voeren.**

- Zo moet je zaken aangeven die je kunnen belemmeren om een bepaalde functie uit te oefenen.
- Als je bijvoorbeeld aangepaste werktijden nodig hebt, of als je bepaalde taken die bij de functie horen niet kan uitvoeren, dan moet je dit melden.
- Je kan stilstaan bij de moeilijkheden die je ervaart en wat helpend is voor jou om de taken toch uit te voeren.

🚧 Uitdaging: In theorie klinkt het makkelijk, maar in de praktijk is het vaak een **dunne lijn tussen wat je wel en niet zegt.**

- Denk hierbij ook aan emotionele en gedragsveranderingen.
- Misschien ben je ontremd, angstig, rigide, meer prikkelbaar
- Dit kan ergernissen en machteloosheid opwekken bij jou en bij je collega's/leidinggevende.
- Als je dit durft te delen, kan het ook verbondenheid creëren.
- Je spreekt deze veranderingen best grondig door.
- Denk op voorhand goed na wat je met wie wil delen en op welke manier. Maak je bijvoorbeeld een e-mail die je naar al je collega's doorstuurt of informeer je één collega in detail? Die collega is je vertrouwenspersoon en je collega-mentor op de werkvloer.

👉 Hefboom: Het kan waardevol zijn om **op voorhand** met iemand van het behandelend team **zo'n gesprek in te oefenen** of samen zo'n e-mail op te stellen.

Als je al een aantal keer over je hersenletsel hebt kunnen vertellen, vind je een manier om erover te praten die past bij jou.

👤 Meer weten:

- Bekijk informatie over de patiëntenvereniging: [Hersenletsel Liga](#)
- Bekijk informatie van het Vlaams patiëntenplatform: [Hoe communiceer ik over mijn ziekte op het werk?](#)
- Bekijk de Nederlandse informatiefolders over '[niet pluis](#)'-signalen

13. Wordt mijn werkgever ingelicht over mijn hersenletsel of over de impact ervan op mijn werk?

Neen, je kiest dit zelf.

Als je terugkeert naar de werkvloer na een hersenletsel, kan je **open kaart spelen** met je werkgever, je leidinggevende en je collega's door hen in te lichten over je hersenletsel.

Dit is echter geen verplichting, maar een **persoonlijke keuze**.


In een begrijpelijke taal uitleggen wat **(de impact van) je hersenletsel** op de werkvloer voor jou is, kan helpen om je beter te begrijpen.


Zo krijgt je werkgever, leidinggevende of collega een beter beeld van wat voor jou veranderd is en wat moeilijk verloopt.

- Je kan hen informeren over **zaken die jou helpen** om goed te functioneren op de werkvloer, zoals werken met oordopjes als oplossing bij overprikkeling.
- Je kan hen informeren over wat **zij kunnen doen** om het werken voor jou te ondersteunen, zoals opdrachten schriftelijk bezorgen.
- Je kan **verduidelijken waarom** bepaalde afspraken voor jou helpend zijn, zoals je eventjes afzonderen tijdens de middagpauze om echt tot rust te komen in plaats van samen met je collega's na te praten.

Voorafgaand aan je terugkeer naar de werkvloer, kan (of soms moet) de [arbeidsarts](#) je zien.

- De arbeidsarts vertaalt informatie over jouw hersenletsel in een advies.
- Dit advies deelt de arbeidsarts via een [formulier voor gezondheidsbeoordeling](#) met je werkgever.
- Zo kan de arts bijvoorbeeld 'een prikkelarme werkplek' adviseren voor jou.

 **Samen:** Het delen van de onzichtbare gevolgen van een hersenletsel (bijvoorbeeld verminderde langdurige concentratie, overgevoeligheid voor prikkels, vermoeidheid) kan je werkgever helpen om mee na te denken in mogelijkheden: hoe kan je met je hersenletsel toch aan de slag blijven?

 **Meer weten:** Informatie over de patiëntenvereniging [Hersenletsel Liga](#)

14. Kan mijn werkgever mij ontslaan tijdens mijn ziekteperiode?

Neen, maar ...

Als je ziekteperioden (ziektekapitaal, aantal dagen afhankelijk van dienstanciënniteit) uitgeput zijn en je bent nog steeds ziek, dan wordt je op beschikbaarheid wegens ziekte gezet.

Je hebt dan recht op maandelijks wachtgeld van 60% van je laatste brutoloon.

Vanaf de eerste dag beschikbaarheid kan je vragen om onderzocht te worden door een arts van Medex.

- Die arts kan je hersenletsel erkennen als ernstig en langdurig.
- Als je hersenletsel erkend wordt als ernstig en langdurig, dan heb je recht op wachtgeld gelijk aan het volledige bedrag van je laatste brutoloon.
- Je kan niet voorgoed ongeschikt verklaard worden wegens ziekte of uitputting van ziekteperioden.
- Als je na de leeftijd van 63 jaar 365 dagen afwezig bent door ziekte, wordt je automatisch op rust gesteld.

Meer weten:

- Informatie van de BOSA over [uitputting ziekteverlof \(beschikbaarheid\)](#)
- Informatie van de BOSA over [afwezigheid wegens ziekte na 63 jaar](#)

15. Kan ik het werk deeltijds hervatten?

Ja, je kan verminderde prestaties aanvragen.


Er zijn drie regelingen voor verminderde prestaties:

- **'verminderde prestaties (korte traject)'** waarbij je tijdelijk (max. 4 maanden en verlengbaar met maximum 4 maanden na een onderzoek van Medex) 40%, 50%, 60% of 80% werkt en in principe nadien terug voltijds werkt.
- **'verminderde prestaties (lange traject)'** waarbij je voor een langere periode (max. 24 maanden en meermaals verlengbaar met maximum 24 maanden na een onderzoek van Medex) 50%; 60% of 80% werkt.
- **'verminderde prestaties voor personen met een handicap'** waarbij je voor max. 24 maanden (meermaals verlengbaar met maximum 24 maanden na een onderzoek van Medex) 50%; 60% of 80% werkt.

💰 **Loon:** Als je je werk hervat via verminderde prestaties heeft dit mogelijks gevolgen voor je loon. Welke gevolgen dit heeft, lees je [hier](#)

🚧 **Uitdaging:** 'Deeltijds' hervatten hoeft niet direct halftijds te zijn. Voor jou kan het aangewezen zijn om met een beperkter aantal uur te starten.

👉 **Hefboom:** Je kan ook [vrijwilligerswerk](#) doen tijdens je arbeidsongeschiktheid.

- Hiervoor moet je geen toestemming vragen aan de adviserend arts van je ziekenfonds . We raden je wel aan de arts in te lichten.
- De adviserend arts gaat na of het vrijwilligerswerk verenigbaar is met je gezondheidstoestand.

💡 **Tip:** **Bespreek het aantal werkuren en de werkinhoud** met je behandelend arts, arbeidsarts en werkgever.

- Als je je werk hervat en (een deel van) je uitkering wil behouden, dan heb je hiervoor toestemming nodig van je ziekenfonds.
- Na die toestemming, mag je aangepast werk of vrijwilligerswerk doen.
- Je kan **bij je ziekenfonds informeren** naar een brochure over (deeltijdse) werkhervatting.

👤 **Meer weten:** Informatie van BOSA over [Re-integratie na ziekte of arbeidsongeschiktheid](#)

16. Wat gebeurt er met mijn loon als ik werk via verminderde prestaties?

Dit is afhankelijk van de regeling van verminderde prestaties die van toepassing is:

- Het werken via **verminderde prestaties (korte traject)** heeft de eerste vier maanden geen invloed op je salaris en ziektekrediet.
 - Je vakantieverlof vermindert in verhouding tot je prestaties.
- Tijdens het werken via **verminderde prestaties (lange traject) of verminderde prestaties voor personen met een handicap** krijg je de eerste vier maanden je volledige salaris.
 - Vanaf de vijfde maand krijg je een salaris voor je prestaties en 60% van je salaris voor de niet-verrichte prestaties.
 - Je ziektekrediet vermindert niet, maar je vakantieverlof vermindert wel in verhouding tot je prestaties.

Als je als werknemer start met werken, dan **daalt je arbeidsongeschiktheidsuitkering via het ziekenfonds afhankelijk van hoeveel uren je het werk hervat.**

Meer weten:

- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(korte traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(lange traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties voor personen met een handicap](#)

17. Kan ik vakantie nemen als ik werk via deeltijdse prestaties?

Ja, maar...

Je vakantieverlof vermindert in verhouding tot je prestaties.

Meer weten:

- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(korte traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties \(lange traject\)](#)
- Informatie van BOSA over [verminderde prestaties voor personen met een handicap](#)

18. Ik kan niet terug naar mijn vorig werk. Wat dan?

Als je door je hersenletsel je vroegere functie niet meer kan uitvoeren of geen mogelijkheden ziet bij je huidige werkgever, dan kunnen verschillende personen je ondersteunen:

- De terug-naar-werkcoördinator en de adviserend arts van het **ziekenfonds**
- De **arbeidsarts** van je huidige werkgever
- De **bemiddelaar** van VDAB of GTB (Gespecialiseerd Team Bemiddeling)
- De **behandelend arts/team**

 **Uitdaging:** Het is belangrijk om te kijken **wat je wil bereiken op werkvlak**. Welk werk lijkt jou wel passend? Wil je je graag herscholen?

 **Hefboom:** **Passend werk en een passende werkgever vinden** vraagt zoekwerk, geduld en soms ook geluk.

- Dankzij een **beroepenverkenning (of jobtrial)** kan je ervaren wat een bepaald soort werk concreet inhoudt, wat de eisen en verwachtingen bij dat werk zijn en wat de gevolgen zijn van je hersenletsel.
- Zo kan je **inzicht groeien** in wat je mogelijkheden zijn, wat je nodig hebt en wat moeilijk verloopt.
- Tijdens zo'n beroepenverkenning leer je wat **je sterktes en zwaktes** zijn met een hersenletsel.
- Je leert **ook je interesses, je arbeidsattitudes en wat voor jou een haalbaar** arbeidsregime is kennen.
- Tijdens een sollicitatiegesprek is het goed om te focussen op de redenen waarom je geschikt bent voor dat werk.
- Praten over het hersenletsel beperk je tot de gevolgen op de werkprestaties en manieren om dit voor jou wel mogelijk te maken.

 **Meer weten:**

- Informatie over [Gespecialiseerd Team Bemiddeling](#) (GTB)
- Informatie van het Vlaams patiëntenplatform over [Opnieuw aan de slag met chronische aandoening](#)

19. Mijn hersenletsel is het gevolg van een arbeidsongeval. Wacht ik best consolidatie af vooraleer ik het werk (gedeeltelijk) hervat?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, is het belangrijk dat je weet wat 'consolidatie' betekent:

- **Consolidatie** is een medische beslissing die inhoudt dat je hersenletsel en de gevolgen ervan als **stabiel** worden aanzien en er **geen verandering meer** wordt verwacht in je functioneren.
- Tot consolidatie ontvang je een tijdelijke ongeschiktheid (90% van je loon).
- Na consolidatie wordt een blijvende arbeidsongeschiktheid (percentage economische invaliditeit) betaald.

💰 **Loon:** Tijdens je tijdelijke arbeidsongeschiktheid behoud je je wedde.

- Als er na consolidatie blijvende arbeidsongeschiktheid is, krijg je een rente die afhankelijk is van o.a. het bedrag van de basisbezoldiging en de graad van blijvende ongeschiktheid.
- Je kan altijd een aanvraag indienen om het werk (gedeeltelijk) te hervatten.
- Als je het werk deeltijds wil hervatten, is toestemming nodig van Medex of de verzekeraar.

🚧 **Uitdaging:** Een passende timing om het werk te hervatten na je hersenletsel blijft een **persoonlijke beslissing**.

🤝 **Samen:**

- Bespreek je vragen en bezorgdheden zeker **met je behandelend arts/team**
 - Zo ben je goed geïnformeerd en kan je kiezen of je voor of na consolidatie het werk (gedeeltelijk) hervat.
 - Omdat het gaat om een arbeids(weg)ongeval volgt ook de **raadgevend arts van de arbeidsongevallenverzekering** jou op.
- Neem contact op met de **sociaal werker van Fedris** om jou hierover verder te informeren. Fedris heeft [enkele brochures](#) uitgewerkt die jou als slachtoffer informeren.

🧠 **Meer weten:**

- Informatie van Fedris over [regeling in de publieke sector](#)
- Informatie van BOSA over [arbeidsongeval](#)

20. Kan ik na een arbeidsongeval ook gedeeltelijk het werk hervatten?

Ja, maar...

Je kan **altijd een aanvraag indienen** om het werk (gedeeltelijk) te hervatten.

Als je het werk deeltijds wil hervatten is **toestemming nodig van Medex of de verzekeraar**.

🚧 Uitdaging: Om je percentage blijvende arbeidsongeschiktheid goed in te schatten, is het belangrijk dat de raadgevend arts van de arbeidsongevallenverzekering goed op de hoogte is van het verloop van je deeltijdse werkhervatting.

👉 Hefboom: Je kan hierbij doorgeven **wat goed gaat**.

- Het is ook belangrijk om de **dingen die moeilijker gaan** bespreekbaar te maken.
- Veel gevolgen van een hersenletsel zijn immers niet zichtbaar, maar hebben wel een grote invloed op je (resterende) arbeidsmogelijkheden.

💡 Tip: Maak bij concrete vragen over werkhervatting na een arbeidsongeval een afspraak bij een sociaal werker van **Fedris**.

👤 Meer weten:

- Informatie van Fedris over [regeling in de publieke sector](#)
- Informatie van BOSA over [arbeidsongeval](#)

21. Wat zijn mijn rechten en plichten als federaal ambtenaar met een hersenletsel?

Je geeft je ziekte aan bij je werkgever volgens de procedure die staat in je arbeidsreglement en bezorgt Medex een medisch attest.

💰 **Loon:** Tijdens je ziekte wordt je salaris doorbetaald zolang je ziektekapitaal niet uitgeput is.

Wat er gebeurt als je ziektekapitaal uitgeput is, lees je [hier](#).

Meer weten:

- Informatie van Steunpunt Expertisenwerken uit 2015 over [NAH Terug aan het werk](#)
- Informatie van Vlaams patiëntenplatform over [Mijn medische gegevens elektronisch delen](#)
- Informatie over Vlaams patiëntenplatform over [Ken je patiëntenrechten?](#)