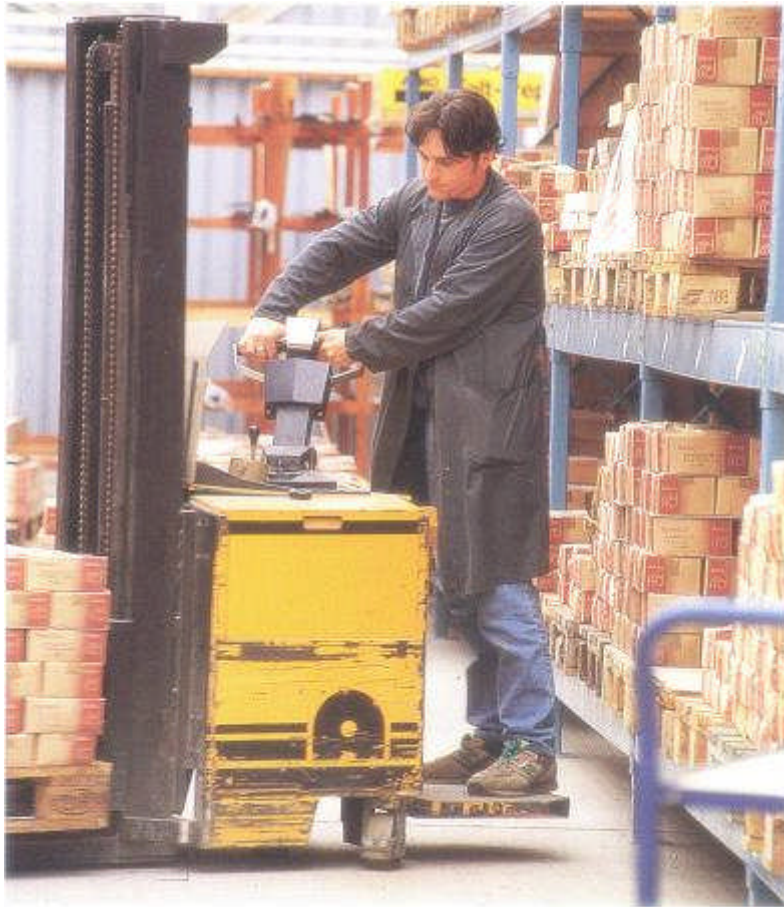


# Diabetes@Work



Heeft diabetes invloed op het zoeken en uitoefenen van een job? Is diabetes een onoverkomelijk probleem bij sollicitatie? Hoe zit dat eigenlijk met de arbeidsgeneesheer? Eens aangeworven, hoe moet het dan verder?

Deze brochure wil enkele aspecten in verband met het kiezen en uitoefenen van een beroep belichten.

## ***Studie- en beroepskeuze***

**Op enkele uitzonderingen na kan iedere persoon met diabetes elke job aan.** Enkel beroepen waarbij de eigen veiligheid of die van anderen in gevaar kan komen, kunnen niet uitgeoefend worden. Beperkingen van wettelijke of medische aard kunnen eveneens de beroepskeuze beïnvloeden.

## ***Wettelijke beperkingen:***

Tot voor kort waren enkele beroepen wettelijk uitgesloten voor alle personen met diabetes: b.v. chauffeur voor bezoldigd vervoer, militairen, piloten, ...

Geleidelijk komt hierin wat verandering.

Zo laat de nieuwe rijbewijswetgeving (23.03.98) personen met diabetes in bepaalde gevallen toch toe voor professioneel vervoer; indien de keurende arts oordeelt dat dit veilig kan. Hiervoor steunt hij zich op een verslag van de behandelende arts en op informatie van de persoon met diabetes. Een goede

stabiele diabetesregeling en kennis over de aandoening vergroten uiteraard de kansen op goedkeuring. Toch blijft er onzekerheid, omdat deze medische keuring minstens om de 3 jaar moet herhaald worden.

Ook voor andere beroepen (b.v. militair) die op dit ogenblik wettelijk nog steeds niet kunnen uitgeoefend worden, hopen we dat in de nabije toekomst de werksituatie meer en meer wordt omschreven in nauwkeurige functievereisten. Het is dan aan de betrokkene om te oordelen (in samenspraak met de behandelende arts en met de arbeidsgeneesheer) of daaraan voldaan wordt. Hierbij dien je je dan niet alleen af te vragen of je de job veilig zal kunnen uitvoeren maar ook of diabetes en de job goed te combineren zijn.



Sommige functies worden “veiligheidsfuncties” genoemd (b.v. treinbestuurder, piloot, cipiër, ..) omdat personen met een dergelijke job verantwoordelijk zijn voor de veiligheid van anderen. Daarom mogen er geen perioden van verminderd bewustzijn optreden. Voor de meeste personen met diabetes (die met insuline of tabletten worden behandeld) zijn dergelijke beroepen moeilijk of niet toegankelijk, wegens het mogelijke risico voor hypoglycemie.

Andere specifieke functies (b.v. brandweerman, politieagent, ...) worden gekoppeld aan zeer strenge fysieke en psychische geschiktheidsnormen. Het is de arbeidsgeneesheer die beslist over de medische geschiktheid.

#### ***Medische beperkingen:***

Om medische redenen zijn beroepen met zeer onregelmatige werktijden en onregelmatige lichamelijke inspanningen (met verhoogde kans op hypoglycemie) minder geschikt, maar zeker geen taboe meer.

#### **Beroepen niet toegankelijk voor diabetes:**

- ♦ beroepsmilitair;
- ♦ treinbestuurder;
- ♦ piloot;

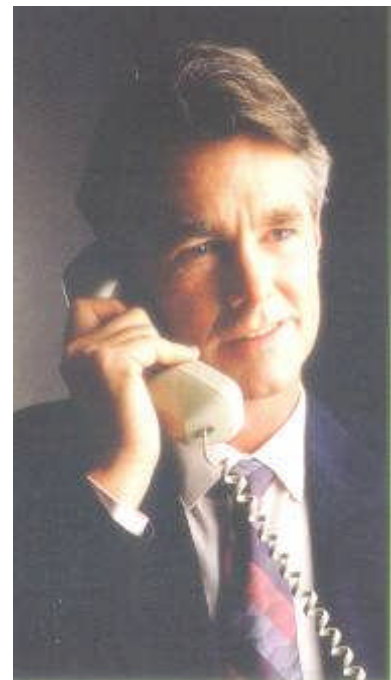
#### **Moeilijk toegankelijk voor diabetes:**

- ♦ beroepschauffeur;
- ♦ sommige veiligheidsfuncties;
- ♦ brandweerman, politieagent.

Werken in een ploegensysteem biedt dankzij de nieuwe intensieve behandelingsschema's voor diabetes veel meer mogelijkheden dan voorheen. (Zie brochure Intensieve insulinetherapie, ook voor jou? )

In de horecasector, hét voorbeeld van zeer onregelmatige werktijden, is eten op regelmatige tijdstippen vaak onmogelijk, waardoor de verleiding kan ontstaan om voedingsvoorschriften te veronachtzamen.

Sommige beroepen zijn minder geschikt voor diabetes omdat een hypoglycemie ernstige gevaren voor hemzelf zou kunnen inhouden (b.v. werken op grote hoogte, zoals een schaliedekker,...).



Bij de studie- en beroepskeuze moet je dus rekening houden met je diabetes. De keuze mag uiteraard niet alleen hierdoor bepaald worden, maar vooral ook door je interesse, je intellectuele capaciteiten, je opleiding en je persoonlijkheid.

Het is belangrijk je zoveel mogelijk bij te scholen en te bekwamen.

Hoe veelzijdiger de scholing en de bekwaamheid, hoe meer kans je maakt op de arbeidsmarkt.

#### **Beroepen minder aan te raden voor diabetes:**

- ♦ beroepen met onregelmatige werktijden;
- ♦ beroepen met onregelmatige lichamelijke inspanningen;
- ♦ beroepen waar hypo een ernstig risico voor de diabetes zou geven.

Een beroep met een belangrijke lichamelijke inspanning kan mits aanpassing van de diabetesbehandeling. Bespreek dit met je arts.

#### ***De sollicitatie***

Solliciteren is eigenlijk je positieve kwaliteiten aan een werkgever verkopen. Veel mensen vrezen dat diabetes hierbij een barrière zal vormen. Cruciaal is echter dat je zelf overtuigd bent dat jij de meest geschikte persoon bent voor die job. Het komt erop aan de tegenpartij hiervan te overtuigen.

De sollicitatiebrief en het curriculum vitae vormen hierin de eerste stap. Het is beter je diabetes hierin niet te vermelden, om mogelijke vooroordelen in dit stadium te voorkomen. Hetzelfde geldt voor de contacten met de VDAB, interimkantoren en selectiebureaus. Ook hier hoeft je geen melding van je diabetes te doen. Medische aandoeningen vallen immers onder het principe van “eerbiediging van de privé-sfeer”.

Goed solliciteren vraagt geloof in jezelf en in je kwaliteiten.

Je wordt in dienst genomen omwille van je kwalificaties, en het beantwoorden aan de functievereisten. Al dan niet diabetes hebben mag hier geen rol spelen.

Nadat je schriftelijk solliciteerde kan je worden uitgenodigd voor een gesprek met de personeelschef, het diensthoofd, of de werkgever zelf. Zij kijken naar je opleiding en ervaring en oordelen of je in het bedrijfsklimaat zou kunnen passen.

Tijdens dit eerste gesprek hoeft je zelf spontaan **niets te zeggen over je diabetes**: ook hier geldt de eerbiediging van de privé-sfeer.

Indien men ten onrechte toch vragen stelt naar je gezondheid, vertel je beter de ware situatie. Doe het zelfzeker, maar vooral bondig. Wees in elk geval goed voorbereid. **Gebruik je diabetes positief.** Nuttige persoonlijkheidskenmerken (stipt, ordelijk, zelfdiscipline, consequent) kunnen door je leven met diabetes extra ontwikkeld zijn. Je toekomstige werkgever zal zo merken dat hij te maken heeft met iemand die correct en accuraat kan werken.

Motivatie is een belangrijke pijler van de sollicitant. Dit kan blijken uit informatie omtrent het bedrijf en de job die je hebt. Hoe meer er gesproken wordt over het bedrijf en de geschiktheid voor de job, hoe minder de kans bestaat dat er afgeweken wordt naar de gezondheidstoestand.

Denk niet alleen na hoe je best je kwaliteiten en je motivatie kan verwoorden. Denk er ook over na hoe je met je diabetes omgaat als dit toch ter sprake zou komen

## ***Het medisch onderzoek***

De **arbeidsgeneesheer** moet uitmaken of je gezondheidstoestand toelaat de job naar behoren uit te oefenen, maar ook of de toekomstige job je gezondheid niet zal schaden.

Het spreekt voor zich dat **er hier wél over je diabetes moet gepraat worden**.

Een arbeidsgeneesheer is uiteraard gebonden door het beroepsgeheim, en mag dus nooit iets over jouw diagnose doorgeven aan de werkgever. Evenmin maakt hij de definitieve keuze tussen de verschillende kandidaten.

Een medisch onderzoek bij aanwerving is wettelijk verplicht in een aantal situaties (veiligheidsfunctie, risico beroepsziekte, voedingssector, tillen van lasten, beeldscherm, ...) doch wordt ook vaak in andere situaties uitgevoerd.

Grote bedrijven hebben meestal een eigen bedrijfsarts. Kleinere bedrijven doen vaak beroep op onafhankelijke interbedrijfsgeneeskundige diensten.

De medische beslissing zal gebaseerd zijn op je diabetesregeling, je medische opvolging, je frequentie van zelfcontrole, je inzicht in de aandoening.

Een goed gedocumenteerd diabetesdagboekje met je resultaten van de laatste maanden, kan hierbij een nuttig instrument zijn. Stel eventueel een contact tussen de arbeidsgeneesheer en je behandelende geneesheer voor, om misverstanden uit de weg te ruimen. Neem daarom het telefoonnummer en het adres van je behandelend arts mee bij dit onderzoek.

De noodzaak om op regelmatige tijdstippen te eten en eventuele tussenmaaltijden te nemen moet hier meestal nog niet besproken worden. Deze praktische zaken kunnen beter later met collega's geregeld worden.

Ten slotte is het goed te bedenken dat ook mensen zonder diabetes niet voor elke job waarvoor ze solliciteren aangeworven worden.

Er zijn zoveel factoren die hierbij een rol spelen. Ten onrechte wordt soms gedacht dat het hebben van diabetes de enige factor hierbij is.

### **Sollicitatietips:**

- ♦ vermeld je diabetes niet in je sollicitatiebrief;
- ♦ eerste gesprek: diabetes is hier niet aan de orde;
- ♦ gebruik je diabetes positief wanneer het toch ter sprake komt;
- ♦ verzwijg je diabetes nooit bij een medisch onderzoek.

## ***De eerste werkdag***

Ongetwijfeld heb je al ondervonden dat je op sportieve dagen minder insuline nodig hebt dan op rustige dagen. Tijdens werkdagen (zeker als de dag veel fysieke activiteit inhoudt) zal je de insulinedosis ook moeten aanpassen.

Voorzichtigheidshalve verminder je de insulinedosis lichtjes op de eerste werkdag.



Hou wat extra porties koolhydraten (b.v. fruit, droge koek, ...) bij de hand, in geval de bloedsuikerspiegel toch te laag komt. Ideaal zou zijn dat je tijdens de eerste werkdag enkele bloedsuikertesten doet, zodat je de dosis kan aanpassen.

Het is essentieel om de tussenmaaltijden (snacks) die je gewoonlijk neemt, op het werk niet over te slaan.

Het kan vervelend zijn om een snack te gebruiken op momenten dat de werkmakers gewoon voort werken. Maar het zal nog vervelender zijn om een hypoglycemie tijdens de eerste werkdagen te moeten meemaken. Zoek daarom tussendoortjes die klein en gemakkelijk te kauwen, of vloeibaar zijn.

De eerste werkdag:

Een goede voorbereiding - een praktisch schema - geslaagde werkdag

Voor elk probleem kan samen met jou naar een oplossing gezocht worden.

Bij de start van een nieuwe job zal blijken of ontbijt en ochtendinjectie vervroegd moeten worden. Let er dan op dat je het tijdstip van de (eventuele) snack ook aanpast.

Als het nieuwe werkschema erg afwijkt van je vroegere levenswijze, dan kan het nodig zijn om het behandelingsschema flink te wijzigen.

Het diabetesteam zal je adviseren over: insulinedosissen, insulinesoorten, injectieschema...

Je bespreekt dit best vddr de eerste werkdag. Neem dan voldoende informatie mee over uurregeling, pauzes, soort werk, ...



### ***Het samengaan van diabetes werk***

Om **diabetes goed te integreren in het beroepsleven** moet je beschikken over de nodige kennis omtrent de aandoening en het verloop ervan.

Werk mag zeker geen alibi vormen om een slechte regeling (met weinig kans op hypoglycemie) te wettigen. Dit vergroot immers de kans op veel grotere problemen in de toekomst. Een goede en stabiele diabetesregeling helpt om ook in de werksituatie beter te functioneren. Gelukkig zijn er nu veel meer mogelijkheden voor zelfmonitoring. De persoon met diabetes kan om op elk gewenst ogenblik de bloedsuikerwaarde kennen, te interpreteren, en zo aanpassingen uitvoeren om hypo- en hyperglycemie te voorkomen. Ook onregelmatige werktijden kunnen meestal opgevangen worden door een multipel injectiesysteem.

### **Medewerkers**

Angst voor een hypoglycemie op het werk is erg begrijpelijk.

Daarom is het belangrijk dat de mensen waarmee je het meest samenwerkt op de hoogte zijn van diabetes en de juiste informatie krijgen in verband met hypoglycemie.

Op het werk:

- ♦ breng je medewerkers op de hoogte
- ♦ “onwetendheid = onbegrip” doe er iets aan!

Onbegrip van collega 's is meestal het gevolg van onwetendheid of verkeerde informatie. Door erover te praten en informatie te geven aan de juiste personen kunnen al veel problemen voorkomen worden.

Indien nodig kan je de bedrijfsarts aanspreken om te helpen deze informatie aan je medewerkers door te geven.

### *Hypoglycemie*

- ♦ hypoglycemie kan vermeden worden door op regelmatige tijdstippen te eten en de bloedsuiker te meten;
- ♦ een hypoglycemie is meestal van korte duur en gemakkelijk te verhelpen door het geven van suiker onder zuivere vorm en daarna te eten;
- ♦ een ernstige hypoglycemie met coma is zeer uitzonderlijk;
- ♦ bepaalde symptomen gaan een hypoglycemie vooraf.

Welke zijn deze tekens meestal bij jou? Zo kunnen collega's misschien al vlugger merken dan jijzelf wanneer je bloedsuiker te laag komt.

### *De verdere loopbaan*

Je bent als werknemer evenveel waard als iemand zonder diabetes.

Diabetes heeft dan ook in regel geen invloed op het verder verloop van je loopbaan. Uitzonderlijk kan het gebeuren dat je diabetes toch een hinderpaal vormt om in aanmerking te komen voor een vaste benoeming, promotie...

Je bewijst jezelf en andere diabeten geen dienst door dit lijdzaam en passief te ondergaan.

Gebruik de voorziene beroepsprocedures optimaal. Je vakbond en je behandelend arts kunnen je hierin bijstaan.

Probeer rustig en geduldig zo'n onzekere periode het hoofd te bieden. Een positieve, maar zelfzekere houding zal bepalend zijn voor de verdere samenwerking.

Indien je vindt dat je omwille van je diabetes flagrant gediscrimineerd wordt, zou de Sociale Commissie van de VDV dit graag vernemen.

Je kan hiervoor contact nemen met onze gratis Diabetes Infolijn: 0800-96333.

