



## Passend werk

Het is belangrijk dat uw werk afgestemd is op uw mogelijkheden en beperkingen. Dat wordt passend werk genoemd. Door het werk passend te maken, kan het werk goed en met plezier worden uitgevoerd. Het is handig om te weten wat u belangrijk en waardevol vindt in uw werk. Samen met uw mogelijkheden en eigen oplossingen helpt dat bij gesprekken met uw werkgever, collega's en bedrijfsarts.

Er zijn 10 eigenschappen van passend werk, namelijk:

- 1 Werk waarbij je even rust kunt nemen om te herstellen.
- 2 Werk waarbij je je eigen tempo kunt bepalen.
- 3 Werk dat lichamelijk niet te zwaar is.
- 4 Werk waarbij je energie overhoudt om thuis en in je vrije tijd leuke dingen te doen.
- 5 Werk dat is afgestemd op de persoon; werk dat je kunt en plezierig vindt.
- 6 Werk met ontwikkelingsmogelijkheden.
- 7 Begrip voor de aandoening van collega's.
- 8 Hulp als dat nodig is van collega's.
- 9 Ondersteuning leidinggevenden; de werkgever weet wat de aandoening betekent en inhoudt.
- 10 Duidelijke werkafspraken met de werkgever.

### Test passend werk

Maak de volgende test om er achter te komen welke van deze 10 eigenschappen belangrijk zijn om het werk voor u passend te laten zijn.

#### Instructie

Hieronder staan steeds twee eigenschappen. Kruis aan welke van de twee eigenschappen voor u het belangrijkste is in uw werk. Maak altijd een keuze.

Vindt u bijvoorbeeld 'even rust kunnen nemen' belangrijker dan 'hulp als dat nodig is', kruis dan het vakje achter 'even rust kunnen nemen' aan:

even rust kunnen nemen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hulp als dat nodig is
------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-----------------------

Vindt u juist 'hulp als dat nodig is' belangrijker, kruis dan het vakje voor 'hulp als dat nodig is' aan:

even rust kunnen nemen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	hulp als dat nodig is
------------------------	--------------------------	-------------------------------------	-----------------------

#### Test

even rust kunnen nemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	eigen tempo kunnen bepalen
lichamelijk niet te zwaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	energie overhouden
afgestemd op de persoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ontwikkelingsmogelijkheden
begrip voor de aandoening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hulp als dat nodig is
ondersteuning leidinggevenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	duidelijke werkafspraken

duidelijke werkafspraken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	even rust kunnen nemen
eigen tempo kunnen bepalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lichamelijk niet te zwaar

energie overhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	afgestemd op de persoon
ontwikkelingsmogelijkheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	begrip voor de aandoening
hulp als dat nodig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ondersteuning leidinggevenden

even rust kunnen nemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ontwikkelingsmogelijkheden
eigen tempo kunnen bepalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	begrip voor de aandoening
lichamelijk niet te zwaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	hulp als dat nodig is
energie overhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ondersteuning leidinggevenden
afgestemd op de persoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	duidelijke werkafspraken

### Resultaat test

In de test heeft u steeds één van twee eigenschappen van passend werk uitgekozen. Geef in de tabel hieronder aan hoe vaak u voor elke eigenschap hebt gekozen. Als u bijvoorbeeld ‘even rust kunnen nemen’ in de test twee keer als belangrijkste hebt aangekruist, zet u twee kruisjes achter deze eigenschap in de tabel.

even rust kunnen nemen			
eigen tempo kunnen bepalen			
lichamelijk niet te zwaar			
energie overhouden			
afgestemd op de persoon			
ontwikkelingsmogelijkheden			
begrip voor de aandoening			
hulp als dat nodig is			
ondersteuning leidinggevenden			
duidelijke werkafspraken			

Nu heeft u een overzicht van de eigenschappen die het werk voor u passend maken. Hoe meer kruisjes, hoe belangrijker de eigenschap voor u is.

Gebruik nu dit overzicht om uw persoonlijke top 3 te maken. U kunt vervolgens nadenken hoe u uw werk (meer) passend zou kunnen maken. U kunt uw top 3 gebruiken in gesprekken met uw werkgever, collega's en bedrijfsarts.

Mijn belangrijkste eigenschappen voor passend werk:

Eigenschap 1 .....

Eigenschap 2 .....

Eigenschap 3 .....