

Tips voor een gesprek met je Arbo- of bedrijfsarts

Overleggen met jouw Arbo- of bedrijfsarts, hoe doe je dat?

Voorbereidingen

1. **Registreer!**
Zorg ervoor dat vanaf het begin alles goed wordt vastgelegd op papier of digitaal, inclusief data waarop je welke specialist of arts hebt bezocht en alle medische gegevens.
2. **Wat is de diagnose?**
Vraag aan de specialist waar je eventueel onder behandeling bent (huisarts, kno-arts, audicien, audioloog, psycholoog) om op papier te zetten wat er met jouw gehoor aan de hand is, hoe dit zich zal ontwikkelen en om eventueel een uitspraak te doen over hoe belastbaar je op dit moment bent en in de toekomst zal zijn.
3. **Dagboek**
Houd een tijdje een dagboek bij. Wat zijn de concrete klachten, op welke momenten ervaar je beperkingen en wat betekent dat voor het functioneren op jouw werk. Gelden je arbeidsbeperkingen alleen in je huidige functie of zouden ze ook optreden in andere functies en/of werkomgeving? Omschrijf ook hoe je je voelt wat betreft energie, kracht en concentratievermogen.
4. **Oplossingen**
Denk na over mogelijkheden om de situatie te verbeteren. Probeer eventueel alvast iets uit als je nog werkzaam bent. Dat kan bijvoorbeeld zijn door het maken van werkafspraken of door na te denken over werkplekaanpassingen.
5. **Jouw verhaal**
Bedenk van te voren wat je wilt vertellen aan je Arbo- of bedrijfsarts over wat er met je aan de hand is. Ga er niet vanuit dat de artsen met wie je spreekt veel weten over gehooraandoeningen, want dat is lang niet altijd zo! Leer wat je wilt zeggen zoveel mogelijk uit je hoofd, maar neem ook gerust je aantekeningen mee.
6. **Tolken**
Vraag tijdig een schrijf- of gebarentolk aan, als je een tolk nodig hebt tijdens het gesprek en je tolkuren toegekend hebt gekregen.
7. **Buddy**
Vraag iemand mee als je denkt dat je door je gehooraandoening informatie misschien mist. Deze persoon heeft als taak goed te luisteren naar wat de arts zegt (twee horen meer dan één) en aantekeningen te maken.

Het gesprek

1. Ga uit van een zakelijke en vriendelijke benadering.
2. Overhandig de informatie van jouw behandelende specialist(en).
3. Houd een goede balans tussen feiten over jouw klachten en je emoties. Artsen willen graag de feiten weten, maar je moet ook weer niet doen overkomen alsof het allemaal wel meevalt en je alles onder controle hebt als dat niet het geval is. Maak hierbij gebruik van je dagboek aantekeningen over jouw klachten, je arbeidsbeperkingen en de concrete gevolgen voor je arbeidsmogelijkheden.
4. Laat het eerlijk merken als je het moeilijk vindt met je gehoorandoening om te gaan. Vraag of de Arbo- of bedrijfsarts suggesties heeft en of er mogelijkheden voor hulp zijn, zoals een jobcoach.
5. Vertel wat je al hebt gedaan om je klachten te verminderen en welke mogelijke oplossingen je ziet. Maak gebruik van de aantekeningen die je hebt voorbereid.
6. Schrik tijdens het gesprek niet als je bedrijfsarts of Arboarts gedetailleerde vragen over jouw huidige dagbesteding stelt. Vragen als: wat doe je vanaf het moment dat je opstaat? Hoe pak je thuis de dagelijkse dingen aan? Wat zijn je hobby's? Doe je vrijwilligerswerk? Vertel wat je dagindeling is: 'Wat doe je op een gemiddelde dag?' Laat zien hoe je sociale leven eruit ziet. Geef concreet aan wat je mogelijkheden en beperkingen zijn: wat kan je, hoeveel, hoe lang, wat zijn de consequenties als je over jouw grens gaat, wat is je hersteltijd? Baseer je onder meer op je dagboek. Geef daarbij aan dat je streeft naar een goede balans tussen werk en privé-tijd. Benadruk hoe belangrijk hersteltijd voor iemand met gehoorandoeningen is. Sporten kan daarbij van groot belang zijn.
7. Als je het idee hebt dat de bedrijfsarts jouw verhaal niet begrijpt of dat een gesprek helemaal de verkeerde kant uitgaat, vraag dan of hij/zij contact op wil nemen met jouw huisarts of behandelend specialist.
8. Ga niet zelf terug in uren, maar laat dit altijd binnen een eventueel re-integratietraject vallen, zodat je qua uitkering recht houdt op jouw oorspronkelijke uren. Mocht het namelijk tot een (gedeeltelijke) afkeuring komen, dan wordt die gebaseerd op het laatst verdiende loon.
9. Maak duidelijke afspraken over wat de bedrijfsarts aan jouw directe baas gaat vertellen.