Voorbereiding van het gesprek met de verzekeringsarts/WIA-gesprek of EZWB

Bewerkt door Kasper Janssen. Bron:C-support.

We bespreken het maken van een document, met een aantal hoofdstukken, wat als leidraad tijdens het gesprek kan dienen. Je kunt dit meenemen en daar achter laten (of digitaal nasturen). Dit document wordt door het UWV altijd serieus genomen. Het advies is ook altijd om je partner of andere naaste, die jou goed kent, mee te nemen naar het gesprek; ook uitleggen waarom dit belangrijk is (reizen, onthouden wat tijdens het gesprek gezegd wordt, aandacht/ focus, soms vastlopen tijdens een gesprek).

Als je een inspanningstest / HRV meting hebt gedaan bij DeSportarts kun je het verslag ook meenemen.

Het document bevat 5 hoofdstukken, liefst 1 A4-tje per hoofdstuk om het geen boekwerk te laten worden; laat je partner of andere naasten meelezen en eventueel aanvullen.

1. Een dagverhaal, een chronologische beschrijving van een gemiddelde (aan slechte kant) dag, van opstaan tot naar bed gaan, inclusief rustmomenten en activiteiten.

2. Een beschrijving van ál je klachten die in meer of mindere mate aanwezig zijn/verergeren; niet puntsgewijs, maar beschrijven hoe dit aanwezig is, altijd, als je over grenzen gaat, hoe lang herstel je dan weer nodig hebt.
   Je kan evt de lijst van klachten gebruiken die je bij het intakegesprek met DeSportarts/ C-Support aangeven hebt; wellicht zijn er klachten veranderd.

3. Een beeld van jezelf van vóór je ziek zijn; hoe zag je leven eruit met werk, hobby's, gezin, familie, vrienden etc; ook de dingen waarvan je het inmiddels al normaal vindt dat je het niet meer doet, maar toch een heel verschil is met hoe het was.

4. Een lijst van concrete voorbeelden waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt, aan de hand van de FML (Funtionele Mogelijkheden Lijst) Voorbeeld hiervan per mail. Het gaat er om dat de **"komma, maar…."** duidelijk wordt; je kan iets wel, maar dan kan je iets anders niet; de keuzes die je hierin continu moet maken.

   Een aantal voorbeelden; dan wordt steeds duidelijker wat de bedoeling is.

   Hoe lang kun je wandelen? Fietsen? In het verkeer bewegen en handelen?
   Kun je autorijden? = multitasken nl; Soms met aanpassingen, zoals alleen bekende weg, niet in het donker, maximaal een kwartier of half uur etc. Daarna niet meer veilig!
   Kun je met Openbaar vervoer reizen?
   Kun je een boek lezen? Zegt iets over concentratie/aandacht; verschil met tijdschrift/ krant?
   Kun je onthouden wat je leest?
   Kun je voor een beeldscherm werken? Soms beperkte tijd, geldt ook voor telvisie of mobiel.
   Traplopen? Wel 1x, maar niet 2 of 3 trappen of meerdere keren per dag o.i.d.
   Bukken? Soms lukt het wel, maar wordt je duizelig als je het vaker doet?
   Hoe gaat het met huishoudelijke klussen?

Boodschappen doen? Soms wel 1 winkel, maar geen 2; rustig tijdstip, kleine boodschap, helemaal niet meer? Met briefje?
Kun je koken (multitasken!)? Is best een heel scala van handelingen, die vaak niet meer lukken of sterk aangepast.
Sociaal contact? Hoe lang kun je in gesprek met iemand? 1 op 1, wel in groep of niet; in hoeverre heb je jezelf al beperkt hierin, contact met vrienden/familie e.d.
Persoonlijke verzorging/handelen: Aanpassingen gedaan hierin? Soms 1x per week douchen, zittend, omdat het zoveel energie kost, ’s avonds omdat je dan toch naar bed gaat; na douchen eerst rusten voordat je aankleedt of ontbijt bijv.
Zaken regelen? Administratie/financieel, instanties.
Rol als partner, ouder, evt mantelzorger etc. Daarin is waarschijnlijk veel veranderd?

Dit zijn voorbeelden, los van of iemand nog aan het werk/re-integreren is.

Er kunnen geen rechten worden ontleend aan dit document, het is alleen een hulpmiddel.