



Het dagverhaal

Het dagverhaal is een verslag waarin u beschrijft wat u van 's morgens bij het opstaan tot 's avonds bij het naar bed gaan doet. De UWV verzekeringsarts zal in belangrijke mate aan de hand van uw dagverhaal bepalen wat uw belastbaarheid is. In de regel vraagt een verzekeringsarts: wat heb je gisteren gedaan, wanneer ben je opgestaan, wanneer heb je ontbijt gemaakt? Wat heb je in de ochtend gedaan, wat 's middags? Heb je 's morgen kinderen weggebracht, heb je ze 's middags weer opgehaald? Ga je nog uit, ga je nog ergens naartoe? De verzekeringsarts zal al uw activiteiten in maat en getal willen uitdrukken; hoeveel meter heeft u gelopen, hoelang heeft u gestaan. Hoeveel kilo heeft u gedragen, etc.

Het is de bedoeling dat u ook op een dag dat u zich minder goed voelt kunt werken. Kies daarom voor een dagverhaal niet uw beste dag uit, maar beschrijf juist een dag waarop het minder goed gaat. Beschrijf zo duidelijk, gedetailleerd en eerlijk mogelijk hoe uw dag eruit ziet. Geef ook aan dat de dagen wisselend kunnen verlopen en dat dit niet voorspelbaar is. Zie ook onderstaande tekst.



- Vat uw dagverhaal op ongeveer een half A4 samen en neem dit uitgeprint mee naar UWV.
- Beschrijf de verschillende rollen die u vervult in uw dagverhaal: gezin/thuis, familie, vrije tijd/hobby, (vrijwilligers)werk, etc.
- Het dagverhaal moet een realistisch verhaal zijn (van een gemiddelde dag), geen aangedikt verhaal. Beschrijf dus niet een slechte dag, maar ook niet een goede dag.
- Vertel hoe lang u iets achter elkaar kunt doen en hoe lang u van sommige acties moet herstellen of welke ander dingen u moet laten vanwege uw activiteiten.
- Benoem elk moment dat u rust of slaapt gedurende de dag.
- Indien u hulp krijgt van familieleden, vrienden of burens, geef dit aan in uw dagverhaal.
- Omdat klachten bij Q-Koorts dagelijks kunnen wisselen is het belangrijk om de effecten van de ene dag op de andere dag te benadrukken.
- Benoem niet alleen de zaken waar u tegenaan loopt en die u beperken, maar beschrijf, hoe het leven er nu uit ziet.
- Beschrijf ook hoe actief u vroeger was en hoe dat nu is.
- Zijn er dingen die u niet meer kunt doen? Vraag aan mensen in uw omgeving om hierover mee te denken. Wat deed u vroeger wel en nu niet meer?
- Gebruik concrete voorbeelden of praktijksituaties. Bijvoorbeeld: ik heb een grote familie, maar ik ga naar geen enkele familiebijeenkomst meer omdat ik de energie niet heb om ernaar toe te gaan.
- Laat uw dagverhaal lezen aan een bekende en vraag aan deze persoon of die kan aangeven of dit een realistisch beeld is van een gemiddelde dag.
- U kunt eventueel in een apart week- of maandverhaal zien hoe vaak goede en slechte dagen voorkomen.
- Om te voorkomen dat u belangrijke zaken uit uw dagverhaal vergeet, kunt u het dagverhaal het beste voorlezen als u bij UWV bent.