

Slechthorendheid en werk



Voor contactgegevens van
de **audiologische centra**
kijk op www.fenac.nl of
bel met 030 - 276 99 02.

Colofon

Dit is een uitgave van
Taakgroep Voorlichting FENAC
Postbus 222, 3500 AE Utrecht

Telefoon 030 - 276 99 02

Internet www.fenac.nl

E-mail info@fenac.nl

Tekst: Isabel Timmers, PIM\Tekst & Uitleg

Ontwerp en druk: Drukkerij Badoux, Houten

Uitgave april 2018, 5e druk

Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd door middel van boekdruk,
foto-offset, microfilm of welk ander medium
ook, zonder schriftelijke toestemming van
de Federatie van Nederlandse
Audiologische Centra (FENAC).

Inhoudsopgave

Vooraf	3
Slechthorendheid	5
Slechthorendheid en werk: de (on)mogelijkheden	7
Ondersteuning bij werk zoeken en houden	9
Solliciteren	12
De werksituatie	14
Technische hulpmiddelen en aanpassingen	16
Gezond aan het werk blijven	18
Wegwijzer	20
FENAC voorlichtingsmateriaal	22

Vooraf

Bent u slechthorend? Of bent u plotseling slechthorend geworden? Dat kan gevolgen hebben voor uw werk of voor het vinden van werk. In deze brochure vindt u uitgebreide informatie over slechthorendheid in relatie tot werk. Wat kunt u doen bij problemen? Van welke voorzieningen kunt u gebruik maken? En wat kunt u zelf doen om zo goed mogelijk te (blijven) functioneren in uw werk? Ook vindt u informatie over opleiding, beroepskeuze, beroepsmogelijkheden, re-integratie en eventuele uitkeringen.

Deze brochure is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die zelf slechthorend zijn. Daarnaast is de informatie ook relevant voor werkgevers, opleidingen en mensen die te maken hebben met slechthorenden in de werksituatie.

Wat kan het Audiologisch Centrum voor u doen?

Als slechthorende bent u mogelijk bekend bij een Audiologisch Centrum (AC) in uw omgeving. Het AC kan u ook begeleiden en adviseren als het gaat om uw werksituatie. De maatschappelijk werker kan u adviseren en ondersteunen in de manier waarop u omgaat met uw gehoorbeperking in de communicatie. Ook kan de maatschappelijk werker u steunen in de contacten en communicatie met uw leidinggevende en uw bedrijfsarts en u eventueel in contact brengen met het voor u meest geschikte re-integratiebedrijf. Daarnaast kan het AC u informeren over eventuele hulpmiddelen en u praktische informatie geven voor alledaagse situaties.



Slechthorendheid

Oorzaken

Slechthorendheid kan voorkomen op elke leeftijd. Het kan aangeboren zijn, bijvoorbeeld door een erfelijke factor, maar slechthorendheid kan ook later ontstaan. Soms wordt het gehoor geleidelijk slechter (progressieve slechthorendheid). Ook komt het voor dat iemand plotseling slechthorend of doof wordt door een ziekte of zonder aanwijsbare oorzaak (plotsdoof). Daarnaast kennen we ouderdomsslechthorendheid, waarbij het gehoor met het ouder worden geleidelijk verslechtert.

Contact en communicatie

Voor contact en communicatie is het gehoor erg belangrijk. We maken contact met anderen en krijgen informatie via gesprekken. Stemvolume, intonatie en articulatie geven informatie over de sfeer van een gesprek. Geluiden informeren ons bovendien over de omgeving en over eventuele gevaren.

Vermoeiend

Wie slechthorend is, mist een schakel in die informatieoverdracht en zal proberen dit te compenseren: alert zijn tijdens gesprekken, meer dan de goedgehoorde geconcentreerd zijn, blijven kijken en niet afdwalen met je gedachten. Ook als je misschien niet alle woorden goed verstaat, moet je toch van alles wat er wordt verteld een samen-

hangend verhaal zien te maken. Dat valt niet mee. Het is vermoeiend en kan onzeker maken.

Onzichtbaar

Zelfs als u hoortoestellen draagt, is een verminderd gehoor voor anderen vaak onzichtbaar. De slechthorendheid wordt daardoor nogal eens onderschat of vergeten. Wilt u dat anderen rekening houden met uw slechthorendheid, dan kunt u daar het beste zelf om vragen. Dit kan lastig zijn, want u wilt mensen misschien niet altijd wijzen op uw beperking. Maar het maakt de communicatie uiteindelijk wel makkelijker.

Hoeveel hinder iemand ervaart van zijn slechthorendheid is afhankelijk van een aantal factoren:

Persoonlijk:

- De mate van slechthorendheid
- Taalgevoel
- Mogelijkheden tot spraakafzien (liplezen)
- Kunnen omgaan met vervelende reacties.
- Assertiviteit: durven vragen om verduidelijking of eventuele aanpassingen.

Algemeen en omgeving:

- De afstand tot de spreker: hoe verder weg, hoe lastiger het verstaan.
- De akoestiek van de ruimte: hoe meer het geluid in de ruimte galmt, hoe lastiger het verstaan.
- Volume, articulatie, hoge of lage stem van de spreker
- Omgevingslawaai of rumoer: hoe rumoeriger de omgeving, hoe lastiger het verstaan.

Slechthorendheid en werk: de (on)mogelijkheden

Bij communicatie in de werksituatie kun je onderscheid maken tussen:

- communicatie die hoort bij het beroep: de communicatie is een voorwaarde om goed te kunnen werken.
- sociaal gerichte communicatie: gesprekken die meestal niet over het werk gaan, maar die wel belangrijk zijn voor de contacten met collega's, zoals gesprekken in de wandelgangen en in de lunchpauze.

Bianca: "Ik ben al sinds mijn geboorte slechthorend. Toch heb ik altijd alles kunnen doen wat ik wilde. Maar daar moest ik wel hard mijn best voor doen. Jarelang heb ik met veel plezier gewerkt bij de overheid, maar twee jaar geleden kreeg ik na privé-problemen een burn out. Het was me allemaal te veel geworden. Met behulp van de maatschappelijk werker op het Audiologisch Centrum heb ik toen op een rijtje gezet wat ik graag doe en wat ik goed kan. Nu ben ik zelfstandig ondernemer in een heel andere werksoort. Dit gaat prima, ondanks mijn slechthorendheid. Ik ben blij dat ik deze stap heb gezet!"

Beroepskeuze

Slechthorenden zijn in veel verschillende beroepen werkzaam. In alle situaties, dus ook bij alle beroepen, geldt dat het kunnen verstaan van spraak in rumoerige omstandigheden veel moeilijker is dan in een rustige omgeving. Dit heeft grote invloed op de mogelijkheden een communicatief beroep uit te oefenen.

Natuurlijk is het belangrijk een beroep te kiezen dat u graag doet en dat bij u past. Maar het is ook raadzaam om vooraf eerlijk te bekijken of u de baan van uw dromen ook op de langere termijn kunt volhouden. Houd daarom liefst al bij de keuze van een (vervolg)opleiding rekening met de (on)mogelijkheden van uw slechthorendheid. Kiest u voor een opleiding of beroep waarin mondelinge communicatie heel belangrijk is, onderzoek dan goed wat die communicatieve vaardigheden aan extra energie vragen. Let op: voor sommige beroepen is een goed gehoor noodzaak, zoals piloot, militair of

functies bij brandweer en politie. Dit is ook vastgelegd in de functie-eisen. Informeer hiernaar voor de start van een beroepsopleiding of sollicitatieprocedure.

- Slechthorendheid levert de minste problemen op in beroepen in een omgeving waar het rustig is en beroepen waar communicatie niet centraal staat in de uitvoering van de functie.
- In een aantal functies is het verstaan van spraak belangrijk, bijvoorbeeld voor leerkrachten die vragen en gesprekken goed moeten kunnen volgen, ook als het rumoerig is. Verpleegkundigen, die vaak gesprekken voeren terwijl ze tegelijkertijd een activiteit uitvoeren, kunnen in die situatie ook extra moeite hebben de ander te verstaan. Bent u slechthorend, dan kosten deze functies u veel meer energie dan iemand die goed hoort.
- Voor een aantal beroepen moet je bepaalde geluiden kunnen horen. Zo is het voor een automonteur belangrijk om te kunnen horen of de motor weer goed werkt. Dit kan een probleem zijn voor wie slechthorend is. Voor iemand die aan het spoor werkt, is het bijvoorbeeld essentieel dat hij hoort van welke kant een naderende trein komt. Dit werk kan daardoor voor een slechthorende ongeschikt zijn.

- Ook zijn er beroepen waarbij het weliswaar belangrijk is om geluiden te kunnen horen, bijvoorbeeld het vastlopen van een machine. Maar deze geluiden zijn vaak te visualiseren met hulpmiddelen die geluiden op een andere manier weergegeven (flits- of trilapparatuur).

Shanti: "Na mijn studie wilde ik eerst een paar jaar gaan werken om geld te verdienen, zodat ik daarna kon doorstuderen. Ik heb heel bewust rekening gehouden met de dingen die ik door mijn slechthorendheid niet zo goed kan. Ik zou het zonde vinden om te moeten stoppen met werken door de dingen die ik niet kan, ik wil liever de dingen doen waar ik juist wel goed in ben!"

Ondersteuning bij werk zoeken en houden

Kunt u door slechthorendheid niet (meer) werken, zoekt u werk dat beter past of is het vinden van een passende baan erg moeilijk? Er zijn voorzieningen en vergoedingsmogelijkheden voor mensen met een beperking waar u als slechthorende gebruik van kunt maken. Denk aan een proefplaatsing, voorzieningen op de werkplek, vergoeding voor begeleiding en/of vergoeding voor een jobcoach. Het UWV heeft hierover uitgebreide informatie.

UWV

Het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen) zorgt in opdracht van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid voor informatie over het regelen en uitbetalen van werknemersverzekeringen. Dit zijn verzekeringen die er bijvoorbeeld voor zorgen dat je ondanks ziekte en/of arbeidsbeperking toch een inkomen hebt. Daarnaast is het UWV de instantie die bepaalt of iemand al dan niet (deels) arbeidsongeschikt is. Ook kan het UWV steunen bij re-integratie en zoeken naar werk.



Wet verbetering Poortwachter

Voor wie door ziekte niet kan werken, geldt de Wet verbetering Poortwachter. Ook voor wie na een (lange) ziekteperiode weer aan het werk gaat, is de Wet verbetering Poortwachter van toepassing. Het is de bedoeling dat de zieke werknemer weer zo snel mogelijk aan het werk gaat. In de wet staat beschreven wat werknemer en werkgever moeten doen om dit voor elkaar te krijgen. Ook staat erin hoe lang en hoeveel van zijn salaris een zieke werknemer doorbetaald krijgt.

Vanuit de WIA weer aan het werk

Wie door ziekte niet of minder kan werken, komt mogelijk in aanmerking komen voor een WIA- uitkering: Wet werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen. U kunt deze uitkering aanvragen bij het UWV, als u bijna 2 jaar (104 weken) ziek bent. Kunt u door ziekte minder werken dan voorheen, dan is een gedeeltelijke WIA mogelijk. Ook als er nog kans is op herstel, kunt u voor WIA in aanmerking komen.

Participatiewet

Lukt het niet om snel een baan te vinden en heeft u al eerder gewerkt? Mogelijk komt u dan (tijdelijk) in aanmerking voor een uitkering via de Participatiewet. Die kunt u aanvragen bij de gemeente.

WAJONG

Voor iedereen bij wie de slechthorendheid voor het 18e jaar is ontstaan en ontdekt, bestaat de mogelijkheid op een WAJONG-uitkering (Werk en Arbeidsondersteuning Jong Gehandicapten), bij een arbeidsbeperking. Deze uitkering moet je zelf aanvragen bij het UWV.

Jongerenloket

De gemeente stimuleert uitkeringsgerechtigden, langdurig werklozen en jongeren bij het vinden van een reguliere baan. Lukt dit niet, dan wordt gezocht naar alternatieven in een gesubsidieerde baan. Tegenwoordig hebben veel gemeenten een Jongerenloket, voor doorstroming naar de arbeidsmarkt. Het Jongerenloket werkt nauw samen met het UWV en vaak ook nog met andere begeleidende instanties.

Voordeel werkgever

Voor een werkgever kan het extra voordelen opleveren als hij iemand aanneemt die een uitkering ontvangt of heeft ontvangen in verband met arbeidsbeperking. Over dit onderwerp is bij het UWV een brochure beschikbaar (zie Wegwijzer). Twijfelt u of uw werkgever of u het werk wel aan kunt, dan is soms een proefplaatsing mogelijk.

Zie ook de Wegwijzer achterin deze brochure voor websites en instanties die u verder kunnen helpen.

Re-integratie

Door de strengere keuringseisen moeten veel mensen die volledig arbeidsongeschikt waren, weer geheel of gedeeltelijk aan het werk. Is dit bij u het geval, dan krijgt u mogelijk hulp en ondersteuning van een arbeidsdeskundige van het UWV. Vaak verwijst het UWV door naar een re-integratiebureau dat u helpt bij het zoeken naar een baan. Er bestaan ook re-integratiebureaus speciaal voor doven en slechthorenden. Deze bureaus hebben contacten met werkgevers en voeren gesprekken met u. Ze bekijken samen met u welk werk voor u het meest geschikt is en welke aanpassingen eventueel nodig zijn. Soms wordt aanvullende scholing geadviseerd. In een aantal gevallen vergoedt het UWV de kosten hiervan.

Opdrachtgever

Om gebruik te maken van een re-integratiebureau moet er een opdrachtgever zijn.

- Heeft u een uitkering van het UWV? Dan kan het UWV de opdrachtgever zijn.
- Dreigt u uit te vallen of bent u al ziek? Dan kan de werkgever een beroep doen op een re-integratiebureau. Samen met de Arbeidsdienst kan een re-integratieplan worden opgesteld.
- Heeft u een uitkering via de gemeente (bijstand)? Dan kan die de opdrachtgever zijn. Is uw gemeente niet op de hoogte van de gespecialiseerde re-integratiemogelijkheid, breng dit dan zelf onder de aandacht.

Keurmerk Blick op werk

Om de kwaliteit van de aangeboden diensten te waarborgen, bestaat het Blick op Werk Keurmerk. U kunt altijd navragen of uw re-integratiebureau dit keurmerk heeft. Zie Wegwijzer voor meer informatie over deze bedrijven.

Solliciteren

Melden van slechthorendheid

Het vinden van een geschikte baan kost meestal moeite en tijd. Dat geldt voor de goed horende, maar voor een slechthorende komt daar nog een schepje bovenop.

Moet u al in uw sollicitatiebrief uw slechthorendheid vermelden?

Doet u het wel, dan komt u eerlijk over. Door er als vanzelfsprekend over te schrijven, doorbreekt u ook het taboe rondom slechthorendheid. Bij een ruime arbeidsmarkt loopt u echter het risico dat uw brief meteen wordt weggelegd. Dat is jammer voor u, maar ook voor uw werkgever, omdat hij dan mogelijk een kwalitatief goede werknemer afwijst. Het is goed als u zich dit realiseert.

Het is meestal handiger om tijdens het sollicitatiegesprek uw slechthorendheid ter sprake te brengen. Twijfelt u? Bespreek dit dan met het maatschappelijk werk van uw Audiologisch Centrum.



Tips voor het sollicitatiegesprek

Bereid u goed voor: zorg dat u veel informatie hebt over de inhoud van de functie en over het bedrijf of de instelling waar u wilt werken. Goed geïnformeerd zijn leidt tot beter verstaan. Daardoor kunt u beter reageren op vragen.

- Het is belangrijk dat de werkgever een positief en reëel beeld van uw mogelijkheden krijgt. Goede informatie over de slechthorendheid en de consequenties hoort daar ook bij. Vertel wat u daarin van een werkgever verwacht en waar rekening mee gehouden moet worden.
- Afhankelijk van de mate van uw slechthorendheid bepaalt u of u uw slechthorendheid inbrengt tijdens het (vervolg)gesprek en eventueel op welk moment. Vindt u het meteen moeilijk de ander te verstaan, dan is het verstandig direct over uw slechthorendheid te vertellen. Gebruikt u soloapparatuur (zie 'Technische hulpmiddelen en aanpassingen'), gebruik die dan ook tijdens het sollicitatiegesprek en geef er uitleg over.
- Lukt het u om gemakkelijk en als vanzelfsprekend over uw slechthorendheid te praten, dan heeft dat zeker een positieve uitwerking op het verloop van het gesprek.
- Vergeet niet om ook uw sterke punten te benoemen. In een aantal gevallen kan slechthorendheid zelfs een voordeel zijn. U kunt zich dan vaak beter concentreren in een rumoerige omgeving, wanneer u zelfstandig werk moet verrichten.

Op basis van de Wet Gelijke Behandeling mogen werkgevers tegenwoordig bij de sollicitatie niet meer naar de gezondheid vragen en worden nieuwe werknemers niet meer gekeurd. Dit geldt natuurlijk niet voor beroepen waarin een goed gehoor vereist is.

De werksituatie

Hebt u een baan, dan is het van belang daarin goed te (blijven) functioneren. Om goed en met plezier te kunnen blijven werken, zijn heldere informatie, goede afspraken en voor uzelf opkomen belangrijk.

Informereren en afspraken maken:

- Zorg dat de werkgever en collega's goede informatie hebben over uw slechthorendheid en weten hoe ze er rekening mee kunnen houden. Vertel dat spraakfzien, gezichtsexpressie en eventueel het gebruik van ondersteunende gebaren voor u belangrijk zijn.
- Probeer met uw werkgever afspraken te maken over de plaats waar u uw werkzaamheden verricht (zie Werkplek).
- Maak mensen erop attent als ze tijdens een vergadering onduidelijk spreken, door elkaar praten of zich van u afwenden tijdens het praten.
- Verstaat u iemand niet, dan is dat niet alleen voor u vervelend, maar ook uw collega of manager wil graag dat u hem of haar verstaat. Misschien maakt die wetenschap het voor u gemakkelijker om te vragen of ze iets willen herhalen.
- Wees duidelijk over belemmeringen in uw werkzaamheden en overleg over eventuele aanpassingen.



- Neem regelmatig korte pauzes om uw oren en uzelf even wat rust te gunnen.
- Maak gebruik van uw computer voor (interne) bedrijfsinformatie, en communicatie via bijvoorbeeld e-mail en diverse (interne) chatprogramma's. Dit gaat mogelijk beter dan mondelinge communicatie. Dingen die toch mondeling worden besproken en waar afspraken over worden gemaakt, kunt u per e-mail schriftelijk bevestigen. Daarmee controleert u meteen of u goed heeft begrepen wat er is besproken.

Werkplek:

- Werkt u in een administratieve functie, dan is een rustige ruimte aan te raden. Kies een plek waarin u de ruimte en de deuropening kunt overzien en niet tegen het licht in hoeft te kijken. Dit laatste is vooral van belang bij het spraakafzien.
- Mogelijk krijgt u het aanbod in een eigen ruimte te werken. Bedenk of u dat echt wilt. Het risico bestaat dat u daardoor meer geïsoleerd raakt dan wanneer u met meerdere mensen in een ruimte werkt.
- Heeft u op uw werkplek last van storende geluiden van bijvoorbeeld airco, telefoon, printer of koffieautomaat? Zorg, voor zover mogelijk, dat die apparaten ver van u vandaan staan of zoek samen met uw werkgever naar oplossingen. Heeft u bijvoorbeeld last van de radio? Overleg

dan of het volume lager kan of dat de radio op bepaalde tijden uit gaat.

- Moet u gesprekken voeren, zorg er dan voor dat er geen geluidmakende apparaten tussen u en uw gesprekspartner staan.
- Bent u met uw handen aan het werk, dan is het verstaan van spraak extra moeilijk. Alleen al doordat u niet altijd naar het gezicht kunt kijken van degene die tegen u praat. Werkt u ook nog eens in een omgeving met veel lawaai, zoals een fabriek, een garage of treinstation, dan is het niet handig om op de werkvloer opdrachten en instructie te krijgen. Vaak zult u zelfs niet horen dat er tegen u gesproken wordt, zeker als u de ander niet in het gezicht ziet. In dat geval kan uw gesprekspartner u eerst even aanraken voordat hij of zij tegen u begint te praten. Of u loopt samen naar een wat rustiger plekje.
- Op werkplekken met veel herrie, is het ook voor slechthorenden belangrijk om gehoorbescherming te dragen!
- Er zijn hulpmiddelen die geluiden onder uw aandacht brengen met een licht- of trilsignaal. Dit kan uitkomst bieden.

Technische hulpmiddelen en aanpassingen

Er zijn verschillende technische hulpmiddelen die ervoor kunnen zorgen dat de communicatie beter verloopt, zoals:

- hoortoestellen.
- een telefoonversterker.
- streamers om beter (mobiel) te kunnen bellen.
- soloapparatuur om een spreker in rumoer of op afstand, bijvoorbeeld bij een lezing of vergadering, beter te kunnen verstaan.
- een schrijftolk die alle gesproken informatie intikt op de computer waardoor u de tekst meteen kunt lezen. Dit kan handig zijn tijdens het vergaderen.



Ook zijn er hulpmiddelen die waarschuwingsignalen om kunnen zetten in flitslicht, zoals:

- een machine die een geluid geeft als er iets mis is.
- een bel bij de balie om aan te geven dat er iemand geholpen wil worden.
- brandalarm.

Daarnaast kan de werkplek worden aangepast, bijvoorbeeld:

- akoestische verbeteringen, zoals het plaatsen van schermen.
- aangepaste apparatuur, zoals een vast telefoontoestel met bluetooth voor hoortoestellen of flitslamp voor bel of brandmelder.
- het verplaatsen van bestaande apparatuur, zoals de printer, zodat het geluid minder overlast oplevert.

Meer informatie over deze hulpmiddelen vindt u in de FENAC-brochure 'Technische hulpmiddelen voor slechthorenden'.

Maatwerk aanpassingen op de werkplek

Er zijn bedrijven die bij u op de werkplek kunnen komen kijken welke verbeteringen er mogelijk zijn (zie Wegwijzer). De apparatuur die zij inzetten kan van verschillende leveranciers komen. Er zijn ook leveranciers van soloapparatuur en hoortoestellen die daarnaast aanpassingen op de werkplek kunnen doen. Zij maken natuurlijk gebruik van hun eigen apparatuur.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Verbeteren van de akoestiek door dempend materiaal
- Aanpassingen om beter te kunnen telefoneren
- Vergadermicrofoons

Is het nodig om veel onderdelen van de werkplek aan te passen, dan kan dit op weerstand stuiten bij de werkgever of collega's. Overleg daarom goed over de benodigde wijzigingen met uw bedrijfsarts en schakel waar nodig het bedrijfsmaatschappelijk werk in. Soms kan het handiger zijn om de veranderingen in fases door te voeren. U kunt ook de maatschappelijk werker op uw Audiologisch Centrum vragen om hulp en advies.

Gezond aan het werk blijven

Goede (nacht)rust

Als slechthorende verricht je doorlopend extra inspanning. Het kost veel energie om constant alert te zijn, om je steeds te moeten concentreren op de communicatie en om te functioneren in een omgeving waar ook anderen werken. Dit kan ervoor zorgen dat u, meer dan een goed horende, snel vermoeid raakt. Zorg daarom dat u voldoende (nacht)rust krijgt.

Gebruik pauzes

Ook overdag, zowel op het werk als thuis, is het van belang om tussendoor rust te nemen. Dit hoeven geen lange pauzes te zijn. Een wandelingetje naar de koffieautomaat na een uur achter de computer te hebben gezeten, helpt al. En gebruik koffie- en lunchpauzes om ook echt te pauzeren, in plaats van door te werken terwijl uw koffie koud staat te worden. Moet u veel staan op uw werk? Dan kan het helpen als u af en toe even kunt gaan zitten, om zo even uit te rusten. Hoe meer u tijdens uw werk af en toe rust kunt nemen, hoe langer u het op een werkdag volhoudt. Werkgevers hebben liever een werknemer die tot het eind van de dag goed presteert, dan een werknemer die eigenlijk al halverwege de dag 'op' is.

Wisselende diensten

Door wisselende diensten kunt u extra vermoeid raken. Is het voor uw werk nodig om vroege, late en nachtdiensten te draaien, dan is dit voor u als slechthorende minder belastend wanneer de diensten langere tijd achtereen hetzelfde zijn. Is het mogelijk om helemaal niet in wisselende diensten te werken, of in ieder geval geen nachtdiensten te doen, dan is dat nog beter.

Parttime werken

Als u niet full time werkt, dan kan het goed zijn om uw werkuren evenwichtig over de week te verdelen:

- Bij een werkweek van vier dagen: maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag werken en woensdag vrij.
- Bij een werkweek van 24 uur: de 24 uur verdeeld over 4 werkdagen van 6 uur in plaats van 3 werkdagen van 8 uur.
- Of bij 3 x 8 uur deze dagen niet allemaal achter elkaar werken, maar bijvoorbeeld twee dagen werken, dan een of twee vrije dagen en dan nog een dag werken.

Vermijd stress

Stress en werkdruk kunnen ook voor extra vermoeidheid zorgen. Bovendien merken veel slechthorenden dat zij bij stress nog meer moeite hebben om een gesprek te voeren. Probeer waar mogelijk stressvolle situaties te vermijden. Heeft u er toch regelmatig mee te maken, overleg dan met uw leidinggevende wat er aan gedaan kan worden. Soms is het mogelijk om anders te leren omgaan met stress. Dit zorgt er niet voor dat de stressvolle situatie verandert, maar wel de manier waarop u ermee omgaat en er last van heeft.

Rumoer en lawaai

In rumoer en lawaai moet een slechthorende nog meer zijn best doen

om te kunnen communiceren. Dit werkt dus extra vermoeiend en levert vaak extra stress op. Bespreek de mogelijkheid om indien gewenst op een andere werkplek te kunnen zitten of om een paar uur per week thuis te kunnen werken.

Soms is het mogelijk de werkplek aan te passen zodat u minder last heeft van rumoer of lawaai. (zie verder Technische hulpmiddelen en aanpassingen).

Voorkom een burn-out

Slechthorenden hebben een grotere kans om overspannen te raken of een burn out te krijgen. Om dit te voorkomen, moet u zelf alert zijn op hoe u zich voelt. Merkt u dat het niet goed gaat? Trek dan op tijd aan de bel bij uw leidinggevende of bedrijfsarts. Door goed te luisteren naar de signalen van uw lichaam en evenwichtig met uw tijd en energie om te gaan, kunt u veel ellende voorkomen.

Jasper: "De afgelopen jaren merkte ik dat het steeds moeilijker werd om de wisselende diensten op mijn werk vol te houden. Ik was steeds zo moe! Dit viel ook mijn werkgever op. Nadat we mijn probleem goed hadden besproken, was de conclusie dat ik met mijn slechthorendheid baat heb bij regelmaat. Nu heb ik vijf dagen lang dezelfde dienst, bijvoorbeeld vroege dienst. Na twee rustdagen draai ik vijf dagen lang een andere dienst, bijvoorbeeld late dienst. Gelukkig kon dit met de roosters van mijn collega's prima geregeld worden. Ik ben nu duidelijk minder moe en heb ook energie om in mijn vrije tijd iets met mijn gezin te doen."

Wegwijzer

FENAC is de Federatie van Nederlandse Audiologische Centra. Op www.fenac.nl vindt u voorlichtingsmateriaal en de adressen van alle aangesloten Audiologische Centra in het land.

Meer informatie over wetgeving rond o.m. arbeid, verzuim, arbeidsbeperking en inkomen vind je op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen.

UWV: informatie over wat het UWV zelf doet, maar ook over de wetten en regelingen die zij uitvoeren zoals WAJONG, WIA en de Ziektewet vindt u op www.uwv.nl

Voor meer informatie over de Participatiewet: www.werk.nl en www.rijksoverheid.nl/onderwerpen

Werkpad: landelijke re-integratie organisatie voor slechthorenden die uitgaat van de reële mogelijkheden van de werkzoekende. Elk traject start met een inventarisatie gericht op het vinden van duurzaam werk. Hiervoor wordt een plan op maat gemaakt met bijvoorbeeld begeleiding, scholing, training en aanpassingen. Werkpad helpt mee met de realisatie hiervan. Ook kan een jobcoach worden ingezet: www.werkpad.nl



GGMD: professionele landelijke dienstverlener voor doven en slechthorenden. Naast algemene dienstverlening en psychische begeleiding, biedt GGMD ook loopbaanbegeleiding, opleidingsadviezen en cursussen: www.ggmd.nl

Planplan: een onafhankelijk bedrijf dat kan adviseren over aanpassingen op de werkplek en deze ook kan leveren/installeren: www.planplanadvies.nl

Oorakel: informatie- en adviescentrum en geeft antwoord op alle vragen over het gehoor, doofheid, slechthorendheid, spraak-, taalmoeilijkheden en hoorhulpmiddelen. De dienstverlening van Oorakel is gratis. www.oorakel.nl

Bij de Hoorinfotheek krijgt u onafhankelijk advies over hulpmiddelen voor doven en slechthorenden: www.hoorinfotheek.nl. Er zijn verschillende Hoorinfotheeken in het land waar u deze hulpmiddelen zelf kunt proberen.

Stichting Hoormij: belangenbehartiger voor iedereen met een gehoorandoening of taalontwikkelingsstoornis. Op www.stichtinghoormij.nl vindt u veel onafhankelijke informatie. De site biedt ook de mogelijkheid om met anderen in contact te komen en ervaringen uit te wisselen. Binnen Stichting Hoormij is de Commissie Slechthorendheid gevormd, en binnen deze Commissie bestaat de Werkgroep Arbeid. Die is gericht op belangenbehartiging voor slechthorenden op het gebied van arbeidsparticipatie. Via een vragenformulier op de website kunt u vragen stellen aan de Werkgroep Arbeid.

Hoorwijzer: Op www.hoorwijzer.nl vindt u actuele en onafhankelijke informatie over hoortoestellen, audiciens, hoortesten, verzekeringen enzovoort.

FENAC voorlichtingsmateriaal

Brochures

- Uw baby hoort niet goed, wat nu?
- Taal- en spraakproblemen bij kinderen
- Kinderen en slechthorendheid
- Kinderen met een tijdelijk verminderd gehoor
- Horen met één oor
- Tips voor hoortoestelgebruikers
- Slechthorendheid op het werk
- Het Audiologisch Centrum
- Technische hulpmiddelen voor slechthorenden
- Plots- en laatdoof
- Kinderen met luisterproblemen
- Tinnitus (oorsuizen)
- Slechthorendheid en een verstandelijke beperking (2018)

Boek

- Een muis in je oor
Voorleesboekje voor kinderen van 4-10 jaar om zowel bij kinderen als volwassenen meer begrip te kweken voor slechthorendheid.

Dvd

- Sorry, wat zeg je?

Audiogram

- A3
- A4

Hoorwaaier

- Gebruik van het hoortoestel

Bannerpen

- Balpen met tips voor gesprekken waarbij één van de personen slechthorend is.

Bestelwijze

U kunt bovenstaand materiaal bestellen bij het bureau van de FENAC te Utrecht. Dit kan schriftelijk, per e-mail of via de website www.fenac.nl.





FENC