



Werkblad

Medische expertise

Vorbereiding medische expertise
bij letselschade



Ga naar [Grip op Letselschade](#) voor
meer tips en gratis hulpmiddelen.

Introductie

Er is een datum vastgesteld voor jouw **medische expertise**. Dat kan spannend voelen, maar een **goede voorbereiding** helpt. De arts wil begrijpen wat het letsel voor jou betekent en hoe het jouw dagelijks leven beïnvloedt. Dit werkblad helpt je om dat goed over te brengen.

De kern van de voorbereiding bestaat uit twee dingen: schrijf op hoe jouw dag eruitziet met jouw klachten, en denk na over hoe lang je dingen kunt volhouden voordat het slechter gaat.

Stap 1: Jouw klachten en beperkingen

Welke klachten heb je op dit moment, lichamelijk en psychisch?

Welke activiteiten vermijd je helemaal vanwege je klachten?

Denk aan tillen, lopen, staan, huishouden, autorijden.

Bij welke activiteiten heb je pijn of moeite?

Tip: Noem ook klachten die niet meteen zichtbaar zijn, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen of slaapproblemen.

"Hoe completer je voorbereiding, hoe soepeler het gesprek met de arts verloopt."

Stap 2: Hoe lang kun je iets volhouden?

Dit heet **duurbelasting** en het is een van de belangrijkste onderdelen van het onderzoek. Sommige activiteiten doen in het begin geen pijn, maar de klachten nemen toe naarmate je ze langer doet. Dat is precies wat de arts wil weten.

Hoe lang kun je zitten voordat je klachten toenemen?

Hoe lang kun je staan of lopen?

Welke activiteiten kun je maar kort uitvoeren vanwege pijn of vermoeidheid?

Tip: Geef bij elke activiteit aan hoelang je het kunt, niet alleen of je het kunt.

"Voorbereid zijn geeft vertrouwen."

Stap 3: Jouw dagelijks leven

Hoe zag jouw leven eruit vóór het ongeval? Werk, hobby's, sport, gezin.

"Wat er al speelde vóór het ongeval, helpt om te begrijpen wat erdoor is veranderd."

Wat is er veranderd? Wat doe je niet meer of minder?

Hoe gaat het met werk of studie? Ben je (deels) uitgevallen?

Stap 4: Jouw medische voorgeschiedenis

De arts vraagt bijna altijd naar jouw gezondheid vóór het ongeval. Dat is om te bepalen wat door het ongeval is ontstaan. Wees daar eerlijk over: het helpt juist om het verschil duidelijk te maken.

Had je (in de twee jaar) vóór het ongeval al gezondheidsklachten of beperkingen?

Heb je (in de twee jaar) voor dit ongeval een eerder een ongeluk met letsel gehad?

Stap 5: Tijdens het gesprek

- Neem de tijd om vragen te beantwoorden. Je hoeft niet snel te zijn.
- Geef volledige antwoorden, ook als jouw klachten op de dag zelf minder zijn dan normaal. Vertel dat dan ook aan de arts.
- Vraag gerust om uitleg als iets niet duidelijk is.
- Je mag iemand meenemen naar het gesprek.
- Heb je last van vermoeidheid of overprikkeling? Geef dat vooraf aan, zodat daar rekening mee gehouden kan worden.

“Je hoeft niet ‘flink’ te zijn. Geef gewoon je grenzen aan – dat helpt iedereen.”

Stap 6: Na het onderzoek

De arts schrijft een rapport. Jij mag dat inzien en reageren voordat het definitief is. Gebruik die kans: als er iets onjuist staat of ontbreekt, is dit het moment om dat aan te geven.

Wat wil je zeker terugzien in het verslag?

Wat is bij het gesprek nog niet besproken en wil ik aanvullen?

“Hoe beter jouw verhaal wordt vastgelegd, hoe sterker je staat in de rest van je zaak.”



Houd dit ingevulde werkblad erbij tijdens de expertise. Het helpt je om je verhaal duidelijk te vertellen.

Afsluiting

Houd dit werkblad bij de hand tijdens het gesprek. Je hoeft het niet uit je hoofd te leren. Het gaat erom dat jij jouw verhaal kunt doen, op jouw manier.

Wil je meer praktische tips en tools? Ga naar gripopletselschade.nl.



www.gripopletselschade.nl