

Meeste werknemers kiezen voor openheid

Apneu en werk: vertel jij het je collega's?

Vertel jij op je werk dat je apneu hebt? Of zie je het als een privékwestie waar je niet met collega's over praat? Bijna vierhonderd mensen reageerden op onze poll over apneu en werk. 'Mocht het mijn werk beïnvloeden, dan zou ik het wel bespreken.'

De een heeft er geen enkel probleem mee om collega's en leidinggevende op de hoogte te stellen van zijn of haar apneu. De ander vindt dat het niemand aangaat en houdt zijn lippen stijf op elkaar. Want welke consequenties kan het hebben als je vertelt dat je apneu hebt? En waar moet je op letten of rekening mee houden? Het zijn vragen waar behoorlijk wat mensen met apneu mee rondlopen, zo bleek uit de poll over apneu en werk die we hielden onder onze leden.

Openheid van zaken

Van alle deelnemers aan de poll (391 mensen) geeft liefst 81 procent aan binnen de werkomgeving over hun aandoening te hebben verteld. Van die groep laat 15 procent weten over hun apneu te hebben gesproken met directe collega's, terwijl 16 procent alleen de leidinggevende heeft ingelicht. De grootste groep, 62 procent, maakt geen enkel onderscheid daarin: zowel tegenover collega's als de baas geven zij volledige openheid van zaken. De resterende 7 procent heeft geen optie hierin, bijvoorbeeld omdat ze zzp'er zijn. Dit ondernemende deel van de respondenten vertelt het een enkele klant, meestal als het toevallig ter sprake komt.

Ambassadeurs

De hoge mate van openheid onder de respondenten blijkt ook uit het percentage van slechts 5 procent dat aan de toehoorder heeft gevraagd om geheimhouding over hun apneu. In totaal heeft 72 procent het aan de ander overgelaten om het eventueel verder te vertellen. Daarnaast heeft 19 procent zelfs expliciet toestemming gegeven om dat te doen. Meest genoemde reden voor deze houding is dat ze begrip voor hun situatie willen creëren. Maar ook de ambassadeursfunctie, het bekendheid geven aan apneu, wordt als motivatie voor openheid van zaken genoemd. 'Apneu is niet iets waar je geheimzinnig over moet doen', verklaart een van de deelnemers aan de poll. 'Na een gesprek met mijn leidinggevende kwam hij erachter dat hij zelf ook apneu heeft.'

Bang voor loopbaan

Toch voelt niet iedereen zich even senang bij het openlijk bespreken van apneu. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Een enkeling vreest dat hij of zij ermee voor de gek zal worden

gehouden. Sommige respondenten zijn bang dat hun loopbaan op enigerlei wijze schade zal oplopen, of men is huiverig voor een deuk in het aanzien. Een veel groter deel van de mensen die op het werk hun mond houden over apneu doet dat echter vooral, omdat het om een privékwestie gaat. Zij vinden dat het collega's, maar ook de baas, in principe niets aangaat dat je apneu hebt.

Geen geheim

Er zijn natuurlijk ook werknemers die niets over hun apneu naar buiten brengen, omdat het hun functioneren niet beïnvloedt. Zij worden effectief behandeld en daarmee verdwijnt voor hen meestal ook de noodzaak om erover te praten. 'Mocht het mijn werk dusdanig beïnvloeden dat het nodig is, dan zou ik het wel bespreken', schrijft één van de deelnemers aan de poll. 'Het is geen geheim', meldt een ander, 'maar ik ben er niet trots op. Het blijft een gedoe en ik moet er eerst zelf nog aan wennen.' Je hoeft weliswaar geen geheim van je apneu te maken, er staat ook nergens geschreven dat je het per se moet vertellen. Van de deelnemers aan de poll die er op het werk niet over spreken, is dan ook 37 procent vastberaden om dat nooit te gaan doen. Daartegenover staat dat 16 procent het nog niet zeker weet, terwijl 14 procent van de zwijgers het wel van plan is, maar nog een geschikt moment afwacht.

Pestgedrag

De wet schrijft inderdaad voor dat de werkgever niets met medische details van zijn werknemers te maken heeft, vertelt Michiel Jöbssis van het ApneuKenniscentrum. 'Maar wat werknemers het beste wel kunnen doen zodra ze zelf weten >

'Na een gesprek met de leidinggevende kwam die erachter dat hij zelf ook apneu heeft'



'Stuit je op onbegrip, dan heb je altijd recht op een second opinion'

dat ze apneu hebben, is de bedrijfsarts daarover informeren. Die kun je in vertrouwen nemen, want een arts heeft geheimhoudingsplicht.'

Je kunt de bedrijfsarts ook raadplegen over hoe je op de werkvloer kunt omgaan met apneu. Jöbssis: 'Overleg met hem of haar wat wijsheid is en wat de risico's zijn als je het op de werkvloer bekend maakt. Want het is niet geheel ondenkbeeldig dat je anders tegen vervelende situaties kunt aanlopen. Denk bijvoorbeeld aan pestgedrag, maar ook aan een baas die bang is dat je hem geld gaat kosten en daarom liever van je af wil. Mocht je in een ontslagpositie terechtkomen, dan sta je altijd sterker wanneer blijkt dat je de bedrijfsarts eerder hebt ingelicht.'

Feiten en cijfers

Jöbssis benadrukt hoe belangrijk het is om in ieder geval open te zijn tegenover de bedrijfsarts en hoezeer een zo volledig mogelijk medisch dossier je kan helpen. 'Daarmee kan de bedrijfsarts beter tot een juiste afweging en beoordeling komen. Bijvoorbeeld als je net bent begonnen met je apneubehandeling en je eigenlijk minder of tijdelijk niet zou willen werken totdat je accu weer is opgeladen. Een bedrijfsarts doet dan niets met emotie. Die wil de feiten en cijfers op een rijtje hebben. Met alleen de verklaring "ik ben zo moe dat ik

niet kan werken" gaat de arts echt niets doen. Zorg dus dat je de klachten altijd goed gedocumenteerd hebt.'

Second opinion

Mocht je in aanraking komen met de bedrijfsarts, bijvoorbeeld omdat je je ziek hebt gemeld, en het gesprek verloopt niet op een prettige manier, dan heb je altijd recht om een second opinion te vragen bij een andere bedrijfsarts. Jöbssis: 'Dat kan bijvoorbeeld zijn als je tegen onbegrip aanloopt of als je het idee hebt dat de bedrijfsarts je klachten of je apneu niet serieus neemt. Een bedrijfsarts hoort in principe altijd objectief te zijn, maar in de praktijk gaat dat wel eens mis. Zorg er daarom voor dat je een medisch dossier opbouwt over onderzoek, je klachten, uitslagen en behandeling, waar de bedrijfsarts ook inzage in kan hebben.'

Sfeer op werkvloer

Bedrijfsartsen zijn natuurlijk net mensen. Er zijn deelnemers aan de poll die klagen over gebrek aan begrip bij deze beroepsgroep, wellicht soms nog steeds veroorzaakt door onbekendheid. Maar er zijn ook gevallen waarbij apneu juist via het werk aan de oppervlakte kwam. Zo wordt melding gemaakt van een bedrijfsarts die juist de suggestie voor een slaaponderzoek deed, omdat hij een vermoeden van apneu had. Of je wel of niet op het werk over je apneu spreekt, blijft uiteraard altijd een persoonlijke afweging die van veel zaken kan afhangen. Denk aan het soort werk dat je doet of de sfeer op de werkvloer, die weer afhangt van onderlinge verhoudingen. Die kunnen ook juist verbeteren door openheid, zo blijkt uit een opmerking van een van de respondenten: 'Als je er gewoon over praat, is er ook begrip als je niet zo lekker in je vel zit of een kort lontje hebt.'

Resultaten poll

Alle uitslagen van de poll 'Apneu en werk' zijn te vinden op de website van de ApneuVereniging via apneuvereniging.nl/poll-apneu-en-werk-2023.