

# COVID-19 en werk handreikingen

**Praktische handreikingen** voor werknemers, zelfstandig werkenden,  
werkgevers en zorgprofessionals gericht op aan het werk  
kunnen blijven met langdurige coronaklachten

---



# Inhoudsopgave



<b>Doel en achtergrond</b>	<b><u>3</u></b>
<b>Werknemer tips</b>	<b><u>4</u></b>
<b>Werknemer aandachtspunten</b>	<b><u>6</u></b>
<b>Zelfstandig werkende tips</b>	<b><u>8</u></b>
<b>Zelfstandig werkende aandachtspunten</b>	<b><u>9</u></b>
<b>Werkgever tips</b>	<b><u>11</u></b>
<b>Werkgever aandachtspunten</b>	<b><u>13</u></b>
<b>Zorgverlener tips</b>	<b><u>15</u></b>
<b>Zorgverlener aandachtspunten</b>	<b><u>17</u></b>
<b>Ziektebeeld</b>	<b><u>18</u></b>
<b>Klachten</b>	<b><u>19</u></b>
<b>Herstel</b>	<b><u>20</u></b>
<b>Psychosociale aspecten</b>	<b><u>21</u></b>
<b>COVID-19 en werk</b>	<b><u>22</u></b>
<b>Gebruikte artikelen en websites</b>	<b><u>24</u></b>
<b>Overzicht van hulp</b>	<b><u>26</u></b>
<b>Colofon</b>	<b><u>32</u></b>

# Doel en achtergrond

## Eerste houvast bieden

De handreikingen bieden informatie over werken met langdurige coronaklachten.

De ervaringen van mensen met langdurige coronaklachten vormen de basis voor de inhoud. Samen met de kennis en ervaringen van deskundigen die mensen met langdurige coronaklachten bij werk begeleiden. Aangevuld met wat bekend is uit onderzoek op het moment van het maken van deze handreikingen.

## De handreikingen zijn voor:

- Werknemers met langdurige coronaklachten
- ZZP'ers met langdurige coronaklachten
- Werkgevers
- Zorgverleners die aandacht willen besteden aan de werksituatie van hun patiënt/cliënt

## Opbouw van de handreikingen

- Per doelgroep starten we met tips en aandachtspunten over werken met langdurige coronaklachten
- Daarna volgt meer algemene informatie over corona en werk
- Vervolgens is omschreven hoe de handreikingen tot stand zijn gekomen
- De handreikingen sluiten af met een overzicht van mogelijke hulp

De tips en aandachtspunten voor de verschillende doelgroepen zijn bewust in deze handreiking bij elkaar gezet. Zo kan bijvoorbeeld een werknemer zien welke aandachtspunten er zijn voor werkgevers, en andersom. Het maakt het ook mogelijk dat een werknemer deze handreiking

meeneemt naar het werk voor de leidinggevende of collega's.

Daarnaast zijn er mensen die én in loondienst werken én zelfstandige zijn. Zij vinden tips voor beide rollen in deze handreikingen.

Achter in deze handreiking is een overzicht van mogelijke hulp opgenomen. Dit overzicht is niet compleet: het biedt suggesties bij wie je terecht kunt.

In de tekst staan cijfers. Deze cijfers horen bij artikelen of websites waar de informatie vandaan komt.

Deze artikelen en websites zijn ook achter in de handreikingen opgenomen.

# Werknemer tips

## Herstellen kost tijd

De klachten na een corona infectie kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel kan grillig zijn. De klachten kunnen het werken en werkhervatting moeilijk maken. Het belangrijkste advies is: doe het vooral in het begin rustig aan, neem je tijd en bouw geleidelijk je werk op. Werk is ook van belang voor je herstel. Naast een inkomen geeft werk zingeving, sociale contacten en structuur aan de dag. Maar het risico bestaat dat je over je eigen grenzen heen gaat als je te hard van stapel loopt. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt je herstel en het werk niet ten goede.

## In contact blijven met het werk

Als werken nu niet lukt, is het belangrijk dat je in contact blijft met het werk. Hoe langer je geen contact hebt, hoe moeilijker het is om weer aan de slag te gaan. Zeker als herstel lang(er) duurt. Dit contact kan ook op een informele manier, zoals een online of telefonisch ‘koffie-moment’ met je leidinggevende of collega’s om bij te praten.

## Informeren van collega’s

Bespreek ook met je werkgever/leidinggevende wat de collega’s over je situatie horen, en op welke manier: via jou of via de leidinggevende. Het is belangrijk om de collega’s iets te laten weten, om zo meer begrip voor je situatie te krijgen. Ook omdat in veel gevallen collega’s het werk (voor een deel) tijdelijk van je overnemen.

## In gesprek over werk

Voor iemand anders is het lastig om in te schatten hoe het met je gaat en wat je op dit moment aan

kunt. En zelf weet je dit ook (nog) niet altijd. Het helpt vaak om werkzaamheden te doen waar je plezier in hebt en die niet gelijk te veel energie kosten. Om van daaruit het werk geleidelijk op te bouwen in de vorm van meer en andere taken. Laat je werkgever en je collega’s laten weten hoe het gaat. Dan geef je aan hen ook ‘houvast’ voor wat ze wel of niet van je kunnen vragen op dit moment.

## Zoek hulp

Als je problemen of klachten hebt waar je zelf niet uitkomt, dan is het belangrijk om zo snel mogelijk hulp te zoeken. Vanuit het werk is er de bedrijfsarts waar je terecht kunt. De bedrijfsarts kan advies geven over wat nu het meest handig is rond werk. Je kunt ook naar de bedrijfsarts toe als je nog niet ziekgemeld bent.

Het kan fijn zijn om ook hulp te hebben buiten het werk om. Achter in deze handreiking vind je een overzicht van mogelijke hulp.

## Grip houden op de situatie, al dan niet met hulp

Het is belangrijk dat je blijft proberen grip te houden op je situatie. Dit kan door met anderen (werkgever, collega’s, bedrijfsarts, zorgverlener) te bespreken wat je op dit moment graag wilt doen, wat je nu aan kan, waar je vragen over hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt ook een vriend, familielid of collega vragen om je te helpen om de antwoorden op een rijtje te krijgen. En om met je mee te gaan met gesprekken met bijvoorbeeld bedrijfsarts en andere zorgverleners, als je dat fijn vindt.

## Hulp

- C-support biedt werknemers met langdurige coronaklachten ondersteuning:  
[www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)
- De bedrijfsarts is er voor advies en hulp bij je werk, ook als je nog niet ziekgemeld bent
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij corona en werk
- Op [www.werkcovid19.nl](http://www.werkcovid19.nl) vind je meer informatie en hulpmiddelen voor werknemers

# Werknemer aandachtspunten

## Open over je ziekte

Wettelijk gezien hoef je op het werk niet te vertellen wat er met je aan de hand is. Dit is privé. Bekijk voor meer informatie over privacy en ziekte van de website van Autoriteit Persoonsgegevens.<sup>1</sup>

In geval van corona raden we je aan om te vertellen wat er aan de hand is vanwege de besmettelijkheid van de ziekte en de verplichte quarantaine.

Openheid over wat je hebt kan ook bijdragen aan meer begrip vanuit je werkomgeving. Omdat mensen weten wat er met je aan de hand is en daar rekening mee kunnen houden. Je hoeft niet alles tot in detail te vertellen, maar bied wel voldoende informatie zodat anderen doorhebben wat je nu meemaakt en hoe dit voor jou voelt.

## Rechten en plichten bij ziekte en werk

Bij ziekte gelden allerlei regels zoals de wet verbetering poortwachter bij ziekteverzuim en de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA) als mogelijk arbeidsongeschiktheid dreigt. Met rechten en plichten voor je werkgever, maar ook voor jou als werknemer. Het kan ook zo zijn dat je door de duur van je ziekte financiële gevolgen ervaart, zoals minder loon tijdens ziekteverzuim en het wegvallen van vergoedingen. Het is aan te raden dat je jezelf hierover informeert zodat je goed op de hoogte bent. Dit is handig in gesprekken met je werkgever, de bedrijfsarts en andere deskundigen. Meer informatie over deze zaken vind je bijvoorbeeld op het Arboportaal:

[www.arboportaal.nl](http://www.arboportaal.nl)

en op de website van het UWV:

[www.uwv.nl](http://www.uwv.nl).

## Aandacht voor je werk vanuit de zorg

Het komt steeds vaker voor dat artsen, verpleegkundigen of andere zorgverleners naar je werk vragen. Dit komt omdat aandacht voor je werk in de behandeling kan bijdragen aan werkhervatting en aan het werk blijven met gezondheidsklachten. Als de zorgverlener niet naar je werk vraagt kun je er zelf over beginnen. Door te vertellen wat voor werk je doet en te vragen wat mogelijke gevolgen zijn van de behandeling voor je werk.

## Bedrijfsarts kan met je zorgverlener afstemmen

De bedrijfsarts kan met andere zorgverleners contact opnemen. Dit kan zijn om een antwoord te krijgen op vragen van jou. Of om na te gaan of de verschillende behandelingen bij je passen en bijdragen aan je herstel en daarmee of je aan het werk kunt blijven of het werk kunt hervatten. Je kunt ook uitslagen van medische en fysieke testen meenemen naar de bedrijfsarts. Zo krijgt de bedrijfsarts een beter beeld van je behandeling en herstel. De bedrijfsarts mag en kan alleen met jouw toestemming contact hebben met andere zorgverleners.

## Medisch beroepsgeheim

De bedrijfsarts en andere zorgverleners kennen een medisch beroepsgeheim. Dit betekent dat de bedrijfsarts en andere zorgverleners alles wat medisch is, zoals je gezondheidsklachten of de uitkomsten van medische onderzoeken, niet zonder jouw toestemming mogen delen met anderen zoals je werkgever.

## **Deskundige hulp**

Er is nog veel niet bekend over corona. Toch hebben diverse zorgverleners inmiddels de nodige mensen met corona begeleid. Het kan handig zijn om de deskundige die je benadert te vragen in hoeverre deze kennis heeft over corona en werk. Diverse beroepsverenigingen bieden op hun website informatie over corona en werk. Daar kun je ook nagaan wat je van deze deskundige aan hulp kunt verwachten. Verder kan C-support je helpen in het zoeken van hulp. Je kunt hulp- en zorgverleners ook deze handreiking geven.

# Zelfstandig werkende tips

## Herstellen kost tijd

De klachten na een corona infectie kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel kan grillig zijn. De klachten kunnen het werken en werkhervatting moeilijk maken. Het belangrijkste advies is: doe het vooral in het begin rustig aan, neem je tijd en bouw geleidelijk je werk op. Ook al kan dit lastig zijn, zeker als zelfstandig werkende. Werk is ook van belang voor je herstel. Naast een inkomen geeft werk zingeving, sociale contacten en structuur aan de dag. Maar het risico bestaat dat je over je eigen grenzen heen gaat om aan het werk te kunnen blijven. Zeker als dit financieel nodig is.

## Zoek hulp om het werk vol te kunnen houden

Als je het lastig vindt om je grenzen te bewaken in het werk, het werk te structureren of om het werk vol te kunnen houden, zoek dan hulp. Dit kan iemand uit je omgeving zijn die jou goed kent, mee denkt en op de rem trapt waar nodig. Of deskundige hulp. Zo kan een ergotherapeut praktische handvatten geven voor een betere energieverdeling en kan een fysiotherapeut helpen bij verbetering van spierkracht. Voor mensen met langdurige en of ernstige coronaklachten is er vergoeding van deze paramedische zorg mogelijk. Zie hiervoor het overzicht met hulp achter in deze handreikingen.

## Zoek hulp bij financiële problemen

Het advies is ook om niet te lang te wachten met het zoeken van hulp bij financiële problemen. Dit maakt de situatie vaak alleen maar erger. Zo kun je contact opnemen met de gemeente waar je woont voor hulp bij je financiële situatie en bijvoorbeeld mogelijkheden van aanvragen van bijstand.

Ook de Kamer van Koophandel (KvK) kan je bijstaan en je de weg wijzen naar hulp.

## Besteed taken waar mogelijk uit

Bekijk welke taken je eventueel kunt uitbesteden, om meer energie over te houden voor je belangrijkste werkzaamheden. Zo kun je kijken of je de boekhouding, de website, maar bijvoorbeeld ook huishoudelijk werk kunt uitbesteden waardoor je meer energie overhoudt voor het werk.

## Hulp

- C-support biedt ZZP'ers met langdurige coronaklachten ondersteuning: [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)
- Je huisarts kan je helpen met je vragen, ook rond werk, en in contact brengen met specifieke hulp
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij corona en werk
- Op [www.werkcovid19.nl](http://www.werkcovid19.nl) vind je meer informatie en hulpmiddelen voor ZZP'ers



# Zelfstandig werkende aandachtspunten

## Open over de ziekte

Wettelijk gezien hoef je je opdrachtgever en de mensen met wie je samenwerkt niet te vertellen dat je gezondheidsklachten hebt en waardoor die veroorzaakt zijn. Dit is privé. In geval van corona raden we je aan om te vertellen wat er aan de hand is vanwege de besmettelijkheid van de ziekte en de verplichte quarantaine. Openheid over wat je hebt kan ook bijdragen aan meer begrip vanuit je werkomgeving. Omdat mensen weten wat er met je aan de hand is en daar rekening mee kunnen houden. Je hoeft niet alles tot in detail te vertellen, maar bied wel voldoende informatie zodat anderen doorhebben wat je nu meemaakt en hoe dit voor jou voelt.

## Open in gesprek met je opdrachtgever

Je opdrachtgever wil natuurlijk graag weten wanneer je weer aan de slag kunt of wanneer je weer alle werkzaamheden kunt doen zoals afgesproken. Het advies is om open in gesprek te blijven met je opdrachtgever over wat je nu wel of niet aankunt rond werk. Probeer ook mee te denken in mogelijke (tijdelijke) oplossingen hoe het werk door kan gaan. Zoals door iemand uit je netwerk in te schakelen voor de werkzaamheden.

## In contact blijven met je opdrachtgever

In de periode dat je niet kunt werken, is het belangrijk dat je in contact blijft met de opdrachtgever: hoe langer je geen contact hebt, hoe moeilijker het weer is om aan de slag te gaan. Dit contact kan ook op een informele manier,

bijvoorbeeld door een (online/telefonisch) 'koffie-moment' in te plannen om bij te praten. Of af en toe wat van je te laten horen.

## Informeer collega's

Het is belangrijk dat ook de collega's bij de opdrachtgever weten dat je niet of minder aan het werk bent en wat daarvoor de reden is. Zo krijg je meer begrip voor je situatie, ook als anderen (tijdelijk) werk van je overnemen. Het maakt dat de terugkeer naar deze opdrachtgever makkelijker kan zijn omdat anderen weten wat er met je aan de hand is. Bespreek met je opdrachtgever welke informatie je over de ziekte wilt geven, hoe je de collega's wilt informeren en wie de collega's informeert: de opdrachtgever of jijzelf.

## Informeer naar mogelijke hulp vanuit opdrachtgever

Als zelfstandig werkende met langdurige coronaklachten vraagt het nog meer van je ondernemend talent om zaken draaiende te houden. Daarbij is er vaak ook geen vanzelfsprekende deskundige zoals een bedrijfsarts die jou kan begeleiden zoals bij werknemers in loondienst. Als je dit wilt, kun je informeren bij je opdrachtgever of er mogelijk ook hulp vanuit de organisatie voor jou beschikbaar kan zijn. Bekijk ook de tips en aandachtspunten voor werkgevers in deze handreikingen.

## **Arbeidsongeschiktheidsverzekeraar**

Als je een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) hebt kun je contact opnemen met de verzekeraar voor eventueel advies en hulp bij aan het werk kunnen blijven. Deze verzekeraars hebben vaak een netwerk van (medische) deskundigen op het gebied van arbeid en gezondheid.

## **Weinig werkmogelijkheden in je vakgebied**

Als je in een sector of branche werkt waar nu minder opdrachten zijn, kan het goed zijn om na te denken over andere werkmogelijkheden op langere termijn of mogelijk een andere invulling van je loopbaan. Kijk of iemand je bij deze keuzes kan helpen zoals met advies over andere producten of diensten die je kan bieden, of de noodzaak tot bij- en omscholing.

## **Conflicten met je opdrachtgever**

Het komt voor dat je in een vervelende situatie terechtkomt met opdrachtgevers omdat je je verplichtingen door ziekte niet kunt nakomen. Het advies is om je juridisch te laten bijstaan. En probeer te voorkomen dat al je energie in dergelijke conflicten gaat zitten. Je herstel kost ook energie.

# Werkgever tips

## Herstellen kost tijd

De klachten na een corona infectie kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel kan grillig zijn. De klachten kunnen het werken en werkhervatting moeilijk maken. Het belangrijkste advies is: zorg dat je medewerker het vooral in het begin rustig aan doet, neem de tijd en bouw het werk geleidelijk op.

Werk is ook van belang voor herstel. Naast een inkomen geeft werk zingeving, sociale contacten en structuur aan de dag. Maar het risico bestaat dat je medewerker over de eigen grenzen heen gaat als deze te hard van stapel loopt. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt het herstel en het werk niet ten goede.

## In contact blijven

Als werken nu niet lukt, is het belangrijk dat je met je medewerker in contact blijft. Hoe langer er geen contact is, hoe hoger de drempel wordt om elkaar weer te spreken. En het is ook van belang om te blijven zien en horen hoe het met iemand gaat. Als je medewerker het lastig vindt om contact te leggen, neem dan zelf het initiatief. Bijvoorbeeld door je medewerker uit te nodigen voor een (online) 'kop koffiemoment' om bij te praten. Om regelmatig contact te hebben, kun je de momenten voor wat langere tijd inplannen.

## Informereren en betrekken van collega's

Bespreek met je medewerker wat de collega's over de situatie horen en op welke manier. En wie wat aan hen vertelt: de medewerker zelf of jij als werkgever. Het informeren van collega's is van belang. Het draagt bij aan meer begrip voor

de situatie van je medewerker. Dit is ook nodig omdat collega's mogelijk het werk (voor een deel) tijdelijk overnemen. Ook als je medewerker weer (volledig) aan het werk gaat, is het handig enkele medewerkers als 'vangnet' te hebben die werkzaamheden kunnen overnemen als dat nodig is.

## Vertrouwen en ruimte

Werkgevers en leidinggevenden spelen een belangrijke rol bij werkhervatting en werkbehoud. Je kunt medewerkers vertrouwen en ruimte bieden door te luisteren naar wat ze op dit moment nodig hebben. En door uit te spreken welke mogelijkheden er zijn, zoals de ruimte om het werk anders in te delen over de week of meer afgebakende taken zonder tijdsdruk te doen komende tijd. Ook het benoemen dat er hulp beschikbaar is en dat jullie samen naar hulp op zoek kunnen gaan is van belang.

## In gesprek over werk

Ga in het gesprek met je medewerker vooral in op wat deze op dit moment graag wil qua werk. Meestal geeft dat ook een indruk van wat iemand nu aankan. Als het voor je medewerker lastig is om dit aan te kunnen geven, kijk dan of jij of een collega een opening kunnen bieden. Bijvoorbeeld door werkzaamheden voor te stellen waarvan je weet dat je medewerker deze graag uitvoert. En waarbij het taken zijn die langzaam uit te breiden zijn, ook wat betreft energie. Dit geeft de grootste kans dat iemand aan het werk kan blijven of het werk kan hervatten.

Het is wel belangrijk dat je medewerkers die te hard van stapel willen of te veel van zichzelf vragen afremt. En duidelijk aangeeft wat je van deze medewerker wel en niet verwacht komende tijd.

## Hulp inschakelen

De bedrijfsarts kan zowel jou als je medewerker adviseren en begeleiden bij werkhervatting, het zoeken naar geschikt werk en mogelijke werkaanpassingen. Dit kan ook in de vorm van een driegesprek, waarbij zowel jij als je medewerker in gesprek gaan met de bedrijfsarts. Je medewerker kan ook iemand anders meenemen naar dit gesprek. Bij specifieke klachten kan de bedrijfsarts inzicht bieden in welke deskundige hulp beschikbaar is. De bedrijfsarts kan ook, met toestemming van je medewerker, met andere zorgverleners contact leggen om zo inzicht te krijgen in herstel en mogelijke gevolgen voor het werk.

## Hulp

- C-support biedt werknemers met langdurige coronaklachten ondersteuning:  
[www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij corona en werk
- Op [www.werkcovid19.nl](http://www.werkcovid19.nl) vind je meer informatie en hulpmiddelen voor werkgevers en werknemers

# Werkgever aandachtspunten

## Direct leidinggevenden hebben een belangrijke rol

De leidinggevenden die direct contact hebben met de medewerker spelen een belangrijke rol in werkhervatting en aan het werk kunnen blijven met coronaklachten. Het is van belang dat deze groep goede steun krijgt vanuit de organisatie om dit op een goede manier te kunnen doen. Met bijvoorbeeld de in deze handreiking genoemde tips.

## Pas op voor te snel willen, vanuit werkgever én medewerker

Een aandachtspunt is dat je als werkgever of leidinggevende vanuit doorgang van het werk en gedrevenheid (ook van medewerker zelf) wellicht te snel wilt. Bij langdurige coronaklachten is er hersteltijd nodig. Het herstel verloopt grillig, met tijden waarin het goed en minder goed gaat. En veel mensen met coronaklachten gaan weer (volledig) werken, terwijl ze daar nog niet aan toe zijn. Met als gevolg een mogelijke terugval. Vraag van HR, bedrijfsarts of andere deskundigen om mogelijk 'tegenas' te geven als jij zelf, de leidinggevende of je medewerker te hard van stapel lopen.

## Werk als waarde: willen en kunnen werken

In veel werkhervattingstrajecten staat wat iemand kan centraal als aangrijpingspunt voor het opbouwen van het werk. Uit onderzoek blijkt dat wat mensen op dit moment willen rond werk een betere voorspeller van succesvolle werkhervatting is.<sup>2</sup> De medewerker kiest dan voor taken waar deze plezier en energie van krijgt. Wat weer bijdraagt om aan het werk te kunnen blijven.

## Situaties die werk(hervatting) moeilijker maken

Er kunnen situaties zijn die werken of werkhervatting met langdurige coronaklachten moeilijker maken. Het is van belang om bij medewerkers in deze situatie extra alert te zijn. Het betreft situaties zoals:

- Een chronische aandoening of ziekte hebben en daarbovenop langdurige coronaklachten krijgen.
- Laaggeletterd zijn, een praktische opleiding of lage gezondheidsvaardigheden hebben en moeite hebben om (online) informatie rond corona en werk tot zich te nemen.
- Privéproblemen zoals relatieproblemen en schulden hebben.
- Het werk combineren met zorgtaken voor familie (mantelzorgers).

## Soort werk dat werkhervatting lastig maakt

Daarnaast is er een groep medewerkers bij wie het lastig is om met langdurige coronaklachten aan het werk te blijven of het werk te hervatten door het soort werk dat ze doen. Denk aan:

- Alleen mentaal of fysiek werk, waardoor afwisseling van mentale of fysieke taken niet mogelijk is
- Werk met weinig regelmogelijkheden, zoals productiewerk
- Werk dat alleen op locatie kan plaatsvinden en niet (deels) thuis
- Werk met veel reistijd of reizen voor het werk, dat energie vergt

## Medische kennis en privacy

Om je medewerker goed te kunnen begeleiden heb je geen medische kennis nodig van wat er precies aan de hand is. Wettelijk gezien mag je ook niet vragen wat je medewerker heeft. Vraag dus niet naar medische details. Het is aan de bedrijfsarts of een andere medisch deskundige om met je medewerker de medische kant van de ziekte te begeleiden. In geval van corona, is vaak wel bekend dat iemand dit heeft. Ook vanwege het gevaar op besmetting en de verplichte quarantaine. Voor meer algemeen begrip over wat langdurige coronaklachten voor het werk kunnen betekenen, kun je jezelf informeren zoals met deze handreikingen.

## COVID-19 als beroepsziekte

Als je medewerker door het werk corona heeft opgelopen kan er sprake zijn van een beroepsziekte. Zoals in de situatie waarin medewerkers direct fysiek contact hebben met andere mensen, de zogenaamde contactberoepen. De bedrijfsarts maakt de afweging of de situatie van je medewerker een beroepsziekte betreft. Als er sprake is van een beroepsziekte dan is de bedrijfsarts verplicht om dit te melden bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

## Inzet op (lange termijn) beleid

Lopende zaken binnen de organisatie kunnen veel aandacht vergen. Toch is het van belang om beleid te blijven maken voor de langere termijn. In dit geval over hoe we als bedrijf alle medewerkers die chronische gezondheidsklachten hebben of krijgen, goed kunnen ondersteunen om het werk te hervatten of het werk te behouden. Van belang daarbij is dat er een zichtbaar aanspreekpunt is

voor de medewerkers waar ze terecht kunnen met vragen en problemen. En dat de medewerkers weten wie de bedrijfsarts is, dat ze de hoogte zijn dat ze bij de bedrijfsarts terecht kunnen voor een open gesprek over het werk (ook als ze niet ziekgemeld zijn) en hoe ze in contact kunnen komen met de bedrijfsarts.

## Zelfstandig werkend en andere contractvormen

De informatie voor werkgevers is gericht op een medewerker in loondienst. De tips en aandachtspunten zijn op hoofdlijnen ook te gebruiken bij werkenden met een andere contractvorm, zoals ingehuurde ZZP'ers en uitzendkrachten. Het belangrijkste is dat je als werkgever en werkende samen bekijkt hoe aan het werk blijven mogelijk is of wat er nodig is om het werk te hervatten, en wie daarbij kan helpen. Bekijk ook de tips en aandachtspunten voor zelfstandig werkenden in deze handreikingen.

# Zorgverlener tips

## Aandacht voor werk is van belang

Naast inkomen, biedt werk zingeving, sociale contacten en structuur aan de dag. Zaken die van belang zijn voor iemands herstel. Daarom is werk(behoud) ook van belang voor iemands gezondheid.

Een behandeling kan ook gevolgen hebben voor iemands werk. En andersom, het werk of aspecten van het werk kunnen gevolgen hebben voor (het effect van) de behandeling.

Om deze redenen is het van belang dat je weet wat voor werk je patiënt/cliënt doet en dat je mogelijk rekening kunt houden met deze werkaspecten tijdens de behandeling en begeleiding, ook bij langdurige coronaklachten.

## Herstellen kost tijd

De klachten na een corona infectie kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel kan grillig zijn. De klachten kunnen het werken en werkhervatting moeilijk maken. En het risico bestaat dat de patiënt/cliënt over de eigen grenzen heen gaat als deze te hard van stapel loopt. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt het herstel en het werk niet ten goede. Het belangrijkste advies is dan ook dat je patiënt/cliënt het vooral in het begin rustig aan doet, de tijd neemt en het werk geleidelijk opbouwt.

## Informatie over werk aan de patiënt/cliënt

Als zorgverleners kun je ook je patiënt/cliënt de weg wijzen naar informatie en hulp om aan het werk te kunnen blijven bij langdurige coronaklachten. Wijs ze bijvoorbeeld op deze handreikingen en informatie over corona en werk op betrouwbare

websites. Stimuleer dat je patiënt/cliënt ook zelf op zoek gaat naar informatie of hierbij hulp zoekt.

## Snelle doorverwijzing

Als je merkt dat er ernstige problemen met het werk zijn, kijk dan of je de patiënt/cliënt kunt doorverwijzen naar deskundige werkgerichte hulp. Achter in deze handreikingen staat een overzicht. Zo is er voor werknemers in loondienst de bedrijfsarts. ZZP'ers kun je doorverwijzen naar reguliere zorgverleners zoals de ergotherapeut. Of als ze een arbeidsongeschiktheidsverzekeraar hebben, naar hun verzekeraar. Vaak heeft deze een netwerk van deskundigen op het gebied van arbeid en gezondheid. Ook biedt C-support hulp aan werkenden bij langdurige coronaklachten en werk. Stimuleer dat je patiënt/cliënt ook zelf op zoek gaat naar hulp bij werkgerelateerde problemen.

## Afstemming met andere zorgverleners

Met toestemming van je patiënt/cliënt kun je andere zorgverleners zoals de bedrijfsarts en de huisarts (bij ZZP'ers) informeren over de behandeling en waar nodig de diverse behandelingen op elkaar afstemmen. Dit kan bijdragen aan een goed herstel, en daarmee aan werkbehoud of werkhervatting.

## Werk als behandeldoel

Steeds vaker besteden professionele richtlijnen, zorgstandaarden en andere instrumenten vanuit beroepsgroepen aandacht aan 'werk als behandeldoel' of 'arbeid als medicijn'. Ga na of het thema arbeid deel uitmaakt van specifieke corona richtlijnen, handreikingen of bijvoorbeeld online kennisdossiers vanuit je beroepsgroep.

## Hulp

- C-support biedt coronapatiënten met werkproblemen ondersteuning:  
[www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij corona en werk
- Op [www.werkcovid19.nl](http://www.werkcovid19.nl) vind je meer informatie en tools voor zorgverleners, werknemers en ZZP'ers



# Zorgverlener aandachtspunten

## **Gevolgen van de behandeling**

Mensen met langdurige coronaklachten geven aan dat sommige behandelingen niet goed uitpakken. Zoals in geval van het optreden van vermoeidheid of klachten na inspanning. Ook komt voor dat coronapatiënten aangeven dat ze te vroeg zijn begonnen met behandelingen. Of dat behandelingen die tegelijk plaatsvinden geen gunstig effect hebben op het herstel. Deze gevolgen van de behandeling(en) kunnen eveneens gevolgen hebben of iemand wel of niet kan werken. Hieruit volgt dat een goede afstemming tussen de zorgverleners van diverse behandelingen van belang is. Vraag je patiënt/cliënt toestemming om contact te mogen opnemen met andere zorgverleners.

## **Arbeid als medicijn**

Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat veel mensen met een chronische aandoening willen blijven werken. En dat werk dat bij iemand past, bijdraagt aan de gezondheid.<sup>3</sup> Arbeid als medicijn, zo zou je het ook kunnen zeggen. Werk is daarmee te beschouwen als een goede therapie. En een activiteit die je kunt opbouwen als onderdeel van het dagelijks leven.

Het is in de zorg nog niet vanzelfsprekend om het over werk te hebben met de patiënt/cliënt. Terwijl juist zorgverleners richting werkende patiënten/cliënten een belangrijke rol kunnen hebben rond aan het werk kunnen blijven of het werk te hervatten.<sup>4</sup> Ook bij langdurige coronaklachten volgt uit een verkenning onder zorgverleners en andere deskundigen.<sup>5</sup> Dit is de reden dat we het belang om vanuit de behandeling en begeleiding aandacht te besteden aan het werk van je patiënten/cliënten benadrukken.

## **Werk als behandeldoel**

Als zorgverlener ben je van grote waarde om mensen te ondersteunen om aan het werk te blijven. Door het bieden van de juiste behandeling en begeleiding. En door vroegtijdig naar het werk van de patiënt/cliënt te vragen. Op die manier kun je werkgerelateerde problemen signaleren en, als dat mogelijk is, hierop inspelen vanuit de behandeling. Of door de patiënt/cliënt gericht door te verwijzen naar werkgerichte ondersteuning. Verder helpt het als een zorgverlener de patiënt/cliënt stimuleert om zelf op zoek te gaan naar informatie en hulp bij werkgerelateerde problemen.

## **Arbocuratieve samenwerking**

Aandacht voor werk vraagt ook om een goede afstemming tussen de reguliere zorg en de arbeidsgerelateerde zorg. Je kunt hier aan bijdragen door, met toestemming van je patiënt/cliënt, af te stemmen met de bedrijfsarts of andere zorgverleners. Je kunt deze handreiking ook meegeven aan je cliënt/patiënt.

# Ziektebeeld

## Infectieziekte

COVID-19 is een infectieziekte. Een veelvoorkomend verloop bij infectieziekten is dat de grootste groep herstelt. En dat een kleinere groep langer doet over het herstel en langdurig, mogelijk zelfs chronische klachten houdt. Zoals het er nu uitziet lijkt dit ook het geval bij COVID-19. Waarbij een kleine groep mensen heftiger dan anderen reageert in de vorm van hyperinflammatie: een overmatige reactie van het afweersysteem door de infectie waardoor het lichaam ontregeld raakt.

## Veel mensen hadden in het begin milde klachten

Het is nog niet bekend waarom een bepaalde groep mensen heftiger reageert op het COVID-19 virus, minder goed herstelt van een infectie en veel klachten houdt. Bij corona is het daarbij opvallend dat juist veelal jonge mensen die vóór de infectie een goede conditie hadden en volop aan het werk waren, te maken krijgen met langdurige en of ernstige klachten. Deze groep heeft vaak in het begin milde coronaklachten en heeft zonder ziekenhuisopname corona doorgemaakt.<sup>6</sup>

## Hoe groot is de groep met langdurige klachten

Dit is nog niet geheel duidelijk. Er zijn diverse inschattingen van het percentage mensen dat langdurige klachten houdt na een corona infectie. Zo becijferde het Zorginstituut dat ongeveer 4% van patiënten langdurige klachten houdt.<sup>7</sup> Dit betreft alleen al naar schatting 74.000 mensen, waarbij de vierde golf (die vooral werd veroorzaakt door de delta variant in zomer 2021) nog niet is meegerekend. Deze patiënten kunnen naar

verwachting grotendeels gerekend worden tot de groep met langdurige coronaklachten.

## Hoe lang kunnen klachten aanhouden

Uit onderzoek onder een groep mensen met langdurige coronaklachten blijkt dat de helft van deze groep na een half jaar nog steeds meerdere klachten ervaart. En dat slechts 5% na een half jaar geheel klachtenvrij is.<sup>8</sup>

## Long covid, PASC of post covid condition

De aanhoudende klachten na COVID-19 zijn ook bekend onder de noemer Long COVID (waarbij 'long' de Engelse term is voor 'langdurig'), COVID-19 associated syndrome (CAS)<sup>5</sup>, Post COVID Syndrome<sup>8</sup> of Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection (PASC)<sup>9</sup>. De wereld gezondheidsorganisatie heeft het over post COVID-19 condition waarbij klachten gewoonlijk drie maanden na infectie optreden en langer dan twee maanden aanhouden<sup>10</sup>.

# Klachten

## **Systeemziekte die alle organen kan aantasten**

Een infectie met COVID-19 kan gevolgen hebben voor alle organen, zoals longen, hart en de hersenen. Daarmee is het een systeemziekte. De klachten die optreden zijn per persoon verschillend. De klachten die na een COVID-19 infectie langdurig kunnen aanhouden zijn onder meer: vermoeidheid, cognitieve problemen, niet tegen fysieke of mentale inspanning kunnen (inspanningsintolerantie), benauwdheid, spierpijn en spierzwakte, verlies van reuk en smaak, en hartproblemen. Bij cognitieve problemen gaat het vaak over geheugenproblemen en concentratie. Mensen hebben het over mist in het hoofd, ook wel brain fog genaamd. De klachten kunnen wisselen over de tijd.

## **Risicogroepen voor ernstige langdurige klachten**

Er is steeds meer kennis over welke groepen het risico hebben op een ernstig beloop na een COVID-19 infectie. Dit betreft mensen boven de 70 jaar, zwangeren die meer risico lopen om ernstig ziek te worden van COVID-19 en zwangerschapscomplicaties te ontwikkelen en volwassenen (ouder dan 18 jaar) met onderliggende ziekten.<sup>11</sup>

Verder zijn er de patiënten die op de intensive care (IC) hebben gelegen die mogelijk het post intensive care syndrome (PICS) ontwikkelen met ernstige fysieke, psychische en of cognitieve problemen.<sup>12</sup>

Aan de andere kant is er juist een jonge groep mensen die voor de infectie geen chronische aandoening had, de eigen gezondheid als goed

beschouwde én toch kampt met heftige klachten die het werken lastig of zelfs onmogelijk maken <sup>6,8</sup>. Deze groep heeft veelal corona in de thuissituatie doorgemaakt met in eerste instantie milde klachten.

# Herstel

## Grillig herstel

Het herstel gaat vaak op en neer met afwisselende perioden van zich beter voelen en weer terugvallen. Een grote groep mensen kan na enige tijd weer werken. Sommigen kunnen aan het werk blijven met klachten. De meeste mensen hebben vaak wel te maken met periodes van (sterke) terugval in energie. En zelfs met mogelijk opleving van klachten die juist leken te verminderen. Dit maakt het herstel bij COVID-19 vaak grillig en onvoorspelbaar.

## Mogelijk verergering van klachten bij inspanning

Een groep mensen heeft na de coronabesmetting te maken met verergering van klachten als ze zich fysiek of mentaal inspannen. Met klachten zoals spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn en het eerdergenoemde brain fog (mist in het hoofd). Deze klachten die door inspanning ontstaan kunnen het herstel, en daarmee werken, belemmeren.

## Cognitieve en neurologische problemen

Een COVID-19 infectie kan het brein aantasten en daarmee leiden tot cognitieve problemen of zelfs (mogelijk blijvende) schade aan de hersenen. Met als gevolg problemen met het opnemen en verwerken van informatie, problemen met denken, iets kunnen onthouden en problemen met praten. Verder komen verlies van smaak en geur voor. Onderzoek laat zien dat COVID-19 ook kan leiden tot ernstigere neurologische complicaties zoals beroertes, verminderd bewustzijn, toevallen en hersenbeschadigingen.

# Psychosociale aspecten

## Sociale aspect bij corona

Bij corona is veelal direct bij anderen bekend dat iemand corona heeft. Ook op de werkvloer. Dit vanwege de besmettelijkheid van de ziekte en de te nemen maatregelen. Dit kan verschillende gevolgen hebben. Mensen kunnen iemand met coronaklachten gaan mijden uit angst voor besmetting. Degenen met coronaklachten kunnen op hun beurt angstig zijn om anderen te besmetten en gaan daardoor zelf sociaal contact uit de weg.

Ook komt het voor dat collega's de aanhoudende coronaklachten niet begrijpen omdat ze anderen kennen die na corona weinig klachten ervaarden. Of omdat ze zelf een ervaring van vlot herstel na corona hebben. Daarmee kan er een negatief beeld bij langdurige coronaklachten ontstaan met zowel geestelijk als maatschappelijk gevolgen.<sup>13</sup>

Van de werkomgeving vraagt dit aandacht voor het psychosociale aspect van corona. Juist omdat uit de praktijk blijkt dat er in het begin veel begrip is voor mensen met coronaklachten, maar dat dit begrip over de tijd afneemt. Deze sociale steun is ook van belang om aan het werk te kunnen blijven of het werk te hervatten.<sup>14</sup>

## Begrip en (h)erkenning

De onbekendheid over langdurige coronaklachten na besmetting kan tot veel onbegrip leiden. Zowel over de klachten die iemand heeft, als ook over de verwachting wanneer iemand hersteld is.

Een groep mensen heeft corona in de thuissituatie doorgemaakt zonder ziekenhuisopname of dat er begeleiding was van een arts. Bij veel mensen vanuit de eerste golf (maart-juni 2020) is om die

reden geen officiële diagnose corona vastgesteld. Mensen kunnen zich hierdoor niet serieus genomen voelen als anderen twijfelen aan de diagnose corona als ze langdurig klachten houden. Ook omdat de klachten die mensen met COVID-19 ervaren niet altijd aantoonbaar terug te vinden zijn via medisch onderzoek.

Mensen met langdurige coronaklachten kunnen ook zelf moeite hebben om de situatie waarin ze zich bevinden te accepteren. Daarnaast komt het voor dat mensen de lat voor zichzelf zo hoog leggen dat dit averechts werkt, waardoor het herstel nog langer duurt door terugval. Met mogelijk het risico op uitval vanwege mentale klachten zoals overspanning.

## Angst en gevoelens van rouw

De mogelijk ernstige en soms dodelijke gevolgen van een COVID-19 infectie kunnen mensen angstig maken voor besmetting en voor de gevolgen na een infectie. Naast het rouwen om dierbaren die mogelijk overleden zijn door corona, kunnen er gevoelens van rouw optreden over het verlies van de eigen gezondheid en van het niet meer kunnen doen wat je wilt of altijd kon. En rouw om het werk waartoe je niet meer in staat bent. Daarbij kan er angst zijn om het werk te verliezen.

# COVID-19 en werk

## Werk en werkbehoud zijn van belang

Aan het werk kunnen blijven is van belang.

Naast een inkomen, geeft het hebben van werk voldoening. Werk maakt je ook betekenisvol en het zorgt voor sociale contacten. Werk kan dragen aan herstel en aan zich beter en gezonder voelen.<sup>3</sup> Om die reden is werkhervatting en waar mogelijk aan het werk blijven met langdurige coronaklachten van belang.

## Kleinere groep met ernstigere en langdurige klachten

Het lijkt erop dat de grootste groep mensen voldoende snel herstelt om weinig problemen te ervaren in het werk en bij werkhervatting. En dat een kleinere groep met langdurige klachten veelal ernstigere en langdurige problemen op het werk ervaart.

## Geleidelijk en langzaam opbouwen

Bij de langdurige en ernstige coronaklachten komt een grillig beeld van herstel naar voren: van (bijna) volledig hersteld en aan het werk, naar weer (vrijwel) volledige uitval. Het grillig verloop kan werkhervatting en werken met coronaklachten moeizaam maken. Het belangrijkste advies is: neem de tijd en bouw geleidelijk de taken op rekening houdend met iemands energie. Zo is geleidelijk het aantal uren werk opvoeren over de tijd bij corona vaak lastig vanwege het grillige verloop.

## Energiemanagement

Deskundigen die werkende mensen met corona begeleiden hebben goede ervaringen met het

toepassen van principes van energiemangement. Waarbij iemand met een schema bijhoudt welke werkzaamheden gedaan zijn, hoelang elke taak duurde, wat het aan energie heeft gekost en hoelang de hersteltijd was van die taak. En op basis hiervan kijken naar een indeling van werkzaamheden die rekening houdt met iemands beschikbare energie voor werk én voor andere activiteiten naast het werk.

## Haalbare doelen die passend bij iemands mogelijkheden

Naar voren komt dat veel mensen met langdurige of terugkerende coronaklachten vaak (nog) niet terug kunnen naar het werkniveau van vóór de infectie. Het is van belang om met degene die het treft haalbare doelen te stellen rond werk: wat kan iemand op dit moment aan qua werkzaamheden en op welke manier. Wat iemand wil als het gaat om werk blijkt een goede voorspeller te zijn voor wat iemand op dat moment aan kan rond werk.<sup>2</sup>

## Van begin af aan aandacht voor psychosociale gevolgen

Mensen met langdurige klachten als gevolg van corona kunnen na een periode van afwezigheid door ziekte en quarantaine kampen met vermoeidheid en angst. Ook kunnen mensen opzien tegen het werk zelf, het weer fysiek in de buurt zijn van collega's, de nieuwe werkwijze of de reistijd.<sup>14</sup>

Verder is het mogelijk dat mensen door de stress die ze ervaren uitvallen of zelfs overspannen (burn-out) raken.

Het is van belang dat er van begin af aan aandacht is voor de mentale en maatschappelijke gevolgen van langdurige coronaklachten.

## **Zoek hulp bij maatwerk**

Het advies is om deskundige hulp in te schakelen bij specifieke vragen rond werkhervatting en aan het werk blijven met langdurige coronaklachten. Achter in deze handreiking is een overzicht van mogelijke hulp opgenomen.

## **Creëer een vangnet in het werk**

Door de grilligheid van het verloop van de klachten en het herstel bij corona, is het advies om in het werk teams te creëren die als vangnet kunnen fungeren. Dit team kan bestaan uit directe collega's die in samenspraak met de collega met coronaklachten, elkaar en met de leidinggevende zo taken (tijdelijk) kunnen opvangen van elkaar. Dit komt de doorgang van het werk ten goede, én het levert degene met corona een goede 'achtervang' op voor als er terugslag in herstel is.

## **Arbeidsproductiviteit**

Bij een selecte groep mensen met aanhoudende coronaklachten zijn metingen gedaan naar arbeidsproductiviteit. Zo'n 24 weken na infectie kampte de helft van deze 239 mensen met werkuitval. Opvallend bij deze groep: voor de infectie ervoeren de meeste mensen hun gezondheid als gemiddeld tot goed.<sup>15</sup>

## **Balans belasting en belastbaarheid**

Uit een verkenning onder ergotherapeuten blijkt dat de behandeling van COVID-19 patiënten zich grotendeels richt op problemen met spierzwakte en ernstige vermoeidheid (83%). Met daarbij een focus op het hervinden van de balans tussen

belasting en belastbaarheid in de uitvoer van dagelijkse activiteiten. 70% van de patiënten kampt met cognitieve problemen die het dagelijks leven beïnvloeden. En in 58% van de behandelingen is aandacht voor terugkeer naar werk een onderdeel van de behandeling.<sup>16</sup>

## **Online en thuis werken**

Online werken heeft voor- en nadelen voor werken en werkhervatting met coronaklachten. Het voordeel is dat het mogelijk maakt dat iemand zelf de hoeveelheid werk en het ritme kan bepalen over de dag. Aan de andere kant is online werken en dan vooral veel beeldbeloverleg, belastend voor iemand die aan het herstellen is. Zeker als iemand cognitieve klachten ervaart als gevolg van de coronabesmetting. Bij thuiswerken of op afstand werken is ook minder direct zichtbaar als iemand het werk niet meer trekt, overspannen (burn-out) raakt en of hulp nodig heeft. En de privé situatie kan maken dat iemand minder goed thuis kan werken en herstellen. Het is van belang om te kijken hoe iemand goed online en op afstand kan werken en dit ook voor langere tijd kan volhouden. En dat er afspraken zijn hoe je contact houdt om signalen op te vangen over of het goed gaat.

## **Financiële problemen**

Mensen kunnen door langdurige uitval uit het werk in de financiële problemen komen. Zoals in het geval van minder inkomen bij langdurig ziekteverzuim en het wegvallen van eventuele vergoedingen. Bij zelfstandig werkenden is er een directe relatie tussen niet kunnen werken en het inkomen, zeker als er geen financieel vangnet of een arbeidsongeschiktheidsverzekering is. Dit kan leiden

# Gebruikte artikelen en websites

tot extra problemen en daarmee tot een extra belastende factor in ziekte en herstel.

1. Autoriteit Persoonsgegevens 'Mijn privacy bij ziekte'

<https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/onderwerpen/werk-en-uitkering/mijn-privacy-bij-ziekte>

2. Werk als waarde model, Prof. dr. Jac van der Klink, Tilburg University

<https://werkalswaarde.nl/>

3. Waddell G, Burton AK (2006). Is work good for your health and well-being? London: The Stationary Office (TSO).

4. Zegers A ea, 2020. Cancer survivors' experiences with conversations about work-related issues in the hospital setting. *Psycho Oncology*. 2020 Oct 10.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33037828/>

5. Long Alliantie Nederland. COVID-19 herstellzorg, zorg en preventie in Nederland. Inzichten voor nu en in de toekomst. Resultaten uit een QuickScan. Oktober 2020.

[https://www.longalliantie.nl/content/Definitief\\_Rapport\\_Quickscan\\_LAN\\_oktober\\_2020.pdf](https://www.longalliantie.nl/content/Definitief_Rapport_Quickscan_LAN_oktober_2020.pdf)

6. C-support: ervaringen van medisch adviseurs en nazorgadviseurs. Zie ook:

<https://www.c-support.nu/een-eerste-indruk/>

7. Zorginstituut (2021, 11 juni: 6). Advies tot aanpassing van de regeling voor voorwaardelijke toelating van eerstelijns paramedische herstellzorg voor COVID-19-patiënten.

8. Goërtz ea, 2020. Persistent symptoms 3 months after a SARS-CoV-2 infection: the post-COVID-19 syndrome? *ERJ Open Research* 2020.

<https://openres.ersjournals.com/content/early/2020/09/01/23120541.00542-2020>

9. Al-Aly, Z., Xie, Y. & Bowe, B (2021). High-dimensional characterization of post-acute sequelae of COVID-19. *Nature* 594, 259-264 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03553-9>

10. World Health Organisation - WHO (2021). A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021

[https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post\\_COVID-19\\_condition-Clinical\\_case\\_definition-2021.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1)

11. RIVM LCI Richtlijnen COVID-19 website bezocht in november 2021



<https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19>

12. IC Connect

<https://icconnect.nl/na-de-ic/post-intensive-care-syndroom>

13. Federatie Medisch Specialisten. Leidraad niet meer besmettelijk na COVID-19 infectie. Versie 6 -21 december 2020.

<https://www.demedischspecialist.nl/sites/default/files/Leidraad%20Niet%20meer%20besmettelijk%20na%20COVID-19%20infectie.pdf>

14. Shaw W.S. ea, 2020. Opening the Workplace After COVID-19: What Lessons Can be Learned from Return-to-Work Research? *Journal of Occupational Rehabilitation* (2020) 30:299-302

<https://doi.org/10.1007/s10926-020-09908-9>

15. Vaes AW, Goërtz YMJ, Van Herck M, et al. Recovery from COVID-19: a sprint or marathon? 6 months follow-up data of online long COVID-19 support group members. *ERJ Open Res* 2021; in press

<https://doi.org/10.1183/23120541.00141-2021>

16. Resultaten enquête in het kader van onderzoek: 'Evaluatie Ergotherapie Herstelzorg COVID-19. Ergotherapie Nederland', *Ergotherapie Nederland* september 2020. Een enquête onder 84 ergotherapeuten in het kader van het wetenschappelijk onderzoek: "Evaluatie Ergotherapie herstelzorg COVID-19".

<https://ergotherapie.nl>

<https://ergotherapie.nl/2020/11/17/evaluatie-paramedische-herstelzorg-na-covid-19/>

# Overzicht van hulp

In de tabel vind je suggesties van deskundigen die je kunnen helpen bij langdurige coronaklachten en werk. Het is een eerste overzicht en verre van compleet. Daarnaast attenderen we je graag apart op de hulp van C-support, de regeling paramedische herstelzorg na COVID-19 en de POH-GGZ.

## C-support

Heb je drie maanden na de coronabesmetting nog steeds klachten dan kun je bij C-support terecht voor ondersteuning. Ook op het gebied van werk en inkomen. C-support is er voor alle patiënten, dus ook voor ZZP'ers en andere contractvormen dan loondienstverband. Aan de ondersteuning zijn geen kosten verbonden. Meer informatie: [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)

## Paramedische herstelzorg na COVID-19

Als je tijdens je herstel na COVID-19 ernstige klachten of beperkingen blijft houden, kun je in aanmerking komen voor eerstelijns paramedische herstelzorg. Deze herstelzorg kan bestaan uit fysiotherapie, oefen therapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie. De herstelzorg wordt tot 1 augustus 2022 onder voorwaarden vergoed uit het basispakket.

Voor meer informatie over wat paramedische herstelzorg na COVID-19 inhoudt en wat de voorwaarden zijn om de zorg te kunnen ontvangen:

[www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/paramedische-herstelzorg-na-covid-19](http://www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/paramedische-herstelzorg-na-covid-19)

## POH-GGZ

Voor psychische problemen kun je terecht bij de POH-GGZ via de huisarts. Deze hulp wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

<b>Deskundige</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
<b>Arbeid &amp; Organisationspsycholoog</b>	Advies en begeleiding bij vragen rond corona en werk in relatie tot personeel, bedrijf en/of gezondheid en herstel	<a href="https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/">https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/</a>
<b>Arbeidsdeskundige</b>	Deskundige in belasting en belastbaarheid, begeleiding bij werkhervatting, beoordeling of er werkaanpassingen nodig zijn	<a href="https://www.arbeidsdeskundigen.nl">https://www.arbeidsdeskundigen.nl</a>
<b>Bedrijfsarts</b>	Advies over belasting en belastbaarheid van medewerker, voorkomen van werkuitval, verzuimbegeleiding, taakgericht werk hervatten en werkplekaanpassingen	Voor werknemers in loondienst verloopt dit via het bedrijf  ZZP'ers kunnen een zelfstandig werkende bedrijfsarts inhuren
<b>Bedrijfsmaatschappelijk werk</b>	Hulp bij geestelijke en maatschappelijke problemen (psychosociale klachten). Advies aan leidinggevende/werkgever, ook over inzet op langere termijn (duurzame inzetbaarheid)	<a href="https://www.bpsw.nl/">https://www.bpsw.nl/</a> Voor werknemers in loondienst verloopt dit via het bedrijf  ZZP'ers kunnen bedrijfsmaatschappelijk werk inhuren
<b>C-support nazorgadviseurs</b>	Advies en hulp aan mensen die langdurig coronaklachten hebben. Er is hulp op alle leefgebieden: zorg, sociaal leven, werk en inkomen	<a href="https://www.c-support.nu/">https://www.c-support.nu/</a>
<b>Diëtist</b>	Voedingsadvies op maat dat bijdraagt aan herstel. Zoals eiwitopname en een gezond voedingspatroon voor opbouw van spieren	<a href="https://www.nvdietist.nl/">https://www.nvdietist.nl/</a>
<b>Ergotherapeut</b>	Advies over hervatting van dagelijkse functies, waaronder werk, het verdelen van energie over de dag en een goede dagindeling	<a href="https://ergotherapie.nl/">https://ergotherapie.nl/</a>

<b>Deskundige</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
<b>Ervaringsdeskundige professionals</b>	Deskundigen die zelf ervaring hebben met corona en of een chronische aandoening en hun ervaringen inzetten in hulp bij aan het werk blijven of het werk hervatten met gezondheidsproblemen	<a href="https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/">https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/</a>
<b>Fysiotherapeut</b>	Begeleiding in het voorkomen, verhelpen en verminderen van lichamelijke klachten en advies over gezond bewegen	<a href="https://defysiotherapeut.com/">https://defysiotherapeut.com/</a>
<b>Gemeente</b>	De gemeente helpt mensen met financiële problemen en bij problemen om werk te vinden	Via de gemeente waar iemand woont
<b>Gezondheidszorg (GZ) psycholoog</b>	Hulp bij psychische klachten. Een GZ psycholoog werkt vaak in een zorginstelling, zoals ziekenhuis of revalidatiecentrum	Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is
<b>Huisarts</b>	De huisarts kan hulp bieden bij klachten en bekijken welke andere hulp nodig is en daarnaar doorverwijzen. Ook kunnen huisartsen advies geven over gezond leven en bewegen	<a href="https://www.thuisarts.nl/">https://www.thuisarts.nl/</a>
<b>IC Connect</b>	Informatie en hulp na opname op intensive care (IC). Sommige mensen krijgen te maken met het Post Intensive Care Syndrome (PICS). De website biedt ook kort informatie over werk en werkhervatting	<a href="https://icconnect.nl/">https://icconnect.nl/</a>
<b>Jobcoach</b>	Begeleiding van werknemer en werkgever bij werkhervatting, aan het werk blijven, aanpassingen in uren en werkzaamheden bij gezondheidsklachten	<a href="https://www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach">https://www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach</a>

<b>Deskundige</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
<b>Klinisch Arbeidsgeneeskundige</b>	Een bedrijfsarts gespecialiseerd in de hulp aan patiënten met een bepaalde ziekte. Deze deskundige adviseert patiënten, artsen, verpleegkundigen, bedrijfs- en huisarts, en waar nodig ook de werkgever. De klinisch arbeidsgeneeskundige is veelal werkzaam in het ziekenhuis	Via het ziekenhuis, maar niet iedere ziekenhuis werkt met een klinisch arbeidsgeneeskundige  Meer informatie: <a href="https://www.nvka.nl/">https://www.nvka.nl/</a> <a href="https://www.ika-ned.nl/">https://www.ika-ned.nl/</a>
<b>Klinisch psycholoog of medisch psycholoog</b>	Hulp bij ernstige psychische klachten in relatie tot medische problemen. Een medisch psycholoog werkt in een ziekenhuis of andere zorginstelling	Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is
<b>Logopedist</b>	Behandeling van aandoeningen op gebied van persoonlijke communicatie, stem, taal, spraak, gehoor en slikken. Veel mensen met corona ervaren problemen met hun stem omdat ze snel moe worden en deze dus verkeerd gebruiken. Dit kan weer leiden tot andere klachten en een lagere belastbaarheid	<a href="https://www.logopedie.nl/">https://www.logopedie.nl/</a>
<b>Medisch Maatschappelijk werk</b>	Maatschappelijk werkers in een zorginstelling kunnen hulp of advies geven bij geestelijke en maatschappelijke (psychosociale) vragen en problemen. Ook over problemen met werk en inkomen	<a href="https://www.bpsw.nl/">https://www.bpsw.nl/</a> Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is
<b>Oefentherapie</b>	Het behandelen en voorkomen van klachten die kunnen ontstaan door een verkeerde houding en beweging door dagelijkse activiteiten. En hulp bij het aanleren van gezond beweeggedrag	<a href="https://vvocm.nl/">https://vvocm.nl/</a>

<b>Deskundige</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
<b>Polikliniek Mens en Arbeid</b>	Onderzoek en advies over de gevolgen van klachten voor het werk en advies over eventuele werkplek aanpassingen. Ook kunnen ze bepalen of er sprake is van een beroepsziekte	<a href="https://www.mensenarbeid.nl/">https://www.mensenarbeid.nl/</a>
<b>POH-GGZ Praktijkondersteuner huisartsartsenzorg Geestelijke Gezondheidszorg</b>	De POH-GGZ werkt bij een huisarts in de praktijk en kan hulp bieden bij psychische en psychosociale problemen	Via de huisarts
<b>Psychiater</b>	Een arts die deskundige is in psychische problemen. Een psychiater richt zich op het stellen van de diagnose, het verzorgen van behandelingen, op herstel van functioneren en op het voorkomen van psychiatrische aandoeningen	<a href="http://www.nvvp.net">www.nvvp.net</a>
<b>Psycholoog</b>	Behandeling en begeleiding bij psychische klachten en communiceren met je (werk) omgeving. Zoals in geval van stress en burn-out.	Psychologen <a href="https://www.psycholoog.nl/">https://www.psycholoog.nl/</a>  Eerstelijnspsychologen en psychotherapeuten <a href="https://lvvp.info/">https://lvvp.info/</a>
<b>Psycholoog Arbeid &amp; Gezondheid</b>	Advies en begeleiding bij vragen rond corona en werk in relatie tot personeel, bedrijf en/of gezondheid en herstel	<a href="https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/">https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/</a>
<b>Revalidatie</b>	Medische revalidatie kan hulp bieden bij lichamelijke beperkingen door ziekte, ongeval of aangeboren aandoening. Ook is er begeleiding bij meedoen in de maatschappij en werk. Een (revalidatie)arts dient vast te stellen of revalidatie noodzakelijk is. Als revalidatie nodig is, vindt vergoeding van deze zorg plaats	<a href="https://www.revalidatie.nl/">https://www.revalidatie.nl/</a>

<b>Deskundige</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
<b>Vakbond</b>	Leden kunnen contact zoeken met een vakbond voor meer advies over corona en werk. De website biedt vaak ook informatie voor niet leden.	Website van vakbond
<b>Werkgevers-organisatie</b>	Werkgevers kunnen contact zoeken met werkgeversorganisaties over informatie en advies over corona en werk	Website van werkgeversorganisatie
<b>ZZP Nederland</b>	Leden kunnen voor advies en hulp terecht bij ZZP Nederland. De website biedt ook informatie voor niet leden.	<a href="https://www.zzp-nederland.nl/">https://www.zzp-nederland.nl/</a>

# Colofon

Deze handreikingen zijn mogelijk gemaakt met steun van ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).

Centrum Werk Gezondheid  
Amersfoort, november 2021



Wergroep Chronisch  
Zieke Werkenden



Ministerie van Sociale Zaken en  
Werkgelegenheid