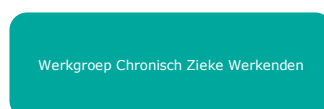




Handreikingen langdurige coronaklachten en werk

Praktische informatie voor werknemers, zelfstandig werkenden, werkgevers en zorgprofessionals gericht op werken met langdurige klachten na COVID-19

Juli 2022



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 langdurige coronaklachten en werk
- Met aansluitend een overzicht van tien factoren die van belang zijn bij werkhervatting
- 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 werkherleving 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

Besprek 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 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, zorgverleners) te bespreken wat je op dit moment graag wilt doen, wat je nu aankan, 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 naar 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
- 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 langdurige coronaklachten en werk
- Meer informatie en hulpmiddelen: werkcovid19.nl

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 de website van Autoriteit Persoonsgegevens.¹

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. Deze wetten kennen rechten en plichten voor je werkgever, maar ook voor jou als werknemer. Het kan 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 over deze wetgeving en gevolgen 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 en op de website van UWV 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 opnemen 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 langdurige coronaklachten. Toch hebben diverse zorgverleners inmiddels de nodige mensen met langdurige coronaklachten begeleid. En zijn er meer en meer richtlijnen rond langdurige coronaklachten en werk. Het kan handig zijn om de deskundige die je benadert te vragen in hoeverre deze kennis heeft over langdurige coronaklachten en werk. Diverse beroepsorganisaties bieden op hun website informatie over langdurige coronaklachten en werk. Daar kun je 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. Dit kan lastig zijn, juist 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, die met je 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 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 het mogelijk 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 en ondernemers met langdurige coronaklachten ondersteuning: 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 langdurige coronaklachten en werk
- Meer informatie en hulpmiddelen voor ZZP'ers en ondernemers: werkcovid19.nl

Zelfstandig werkende aandachtspunten

Open over de ziekte

Wettelijk gezien hoeft je je opdrachtgever en de mensen met wie je samenwerkt niet te vertellen dat je gezondheidsklachten hebt. 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 (tijdelijk) 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 je opdrachtgever: hoe langer je geen contact hebt, hoe moeilijker het weer is om de draad weer op te pakken. En mogelijk verlies je opdrachten daardoor. 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 en mee te denken bij zaken die spelen.

Informeer collega's

Het is belangrijk dat de collega's bij je 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 geen vanzelfsprekende deskundige zoals een bedrijfsarts die jou kan begeleiden. Als je dit wilt, kun je informeren bij je opdrachtgever of er mogelijk vanuit de organisatie hulp voor jou beschikbaar is. 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 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 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.

Informeren 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 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 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 advies kan in de vorm van een driegesprek, waarbij je samen met je medewerker in gesprek gaat met de bedrijfsarts. Je medewerker kan ook iemand 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
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij langdurige coronaklachten en werk
- Meer informatie en hulpmiddelen voor werkgevers: werkcoronavirus.nl

Werkgever aandachtspunten

Direct leidinggevenden hebben een belangrijke rol

De leidinggevenden die direct contact hebben met de medewerker spelen een belangrijke rol in werken met langdurige coronaklachten. Het is van belang dat leidinggevenden goede steun krijgen 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 langdurige 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 'tegengas' te geven als jij zelf, de leidinggevende of je medewerker te hard van stapel lopen.

Werk als waarde: willen en kunnen werken

In veel werkherlevingstrajecten 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 werkherleving is.² 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 werkherleving met langdurige coronaklachten moeilijker maken. Het is van belang om bij medewerkers in deze situatie extra alert te zijn. Het betreft situaties zoals:

- o Een chronische aandoening of ziekte en daarbovenop langdurige coronaklachten krijgen.
- o Laaggeletterd zijn, een praktische opleiding of lage gezondheidsvaardigheden en moeite hebben om (online) informatie tot zich te nemen.
- o Privéproblemen zoals relatieproblemen en schulden.
- o Geen begrip en/of ondersteuning vanuit gezin of huisgenoten.
- o Het werk combineren met zorgtaken voor naasten (mantelzorgers).
- o Twee of meer banen hebben en/of loondienst combineren met zelfstandig werken.

Soort werk dat werkherleving 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:

- o Alleen mentaal of fysiek werk, waardoor afwisseling van mentale of fysieke taken niet mogelijk is.
- o Werk met weinig regelmogelijkheden, zoals productiewerk.
- o Werk dat alleen op locatie kan plaatsvinden en niet (deels) thuis.
- o 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 er precies aan de hand is. Wettelijk gezien mag je niet vragen wat je medewerker heeft. Vraag dus niet naar medische details. Het is aan de bedrijfsarts en andere zorgverleners om de medische situatie van je medewerker 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 begrip over wat langdurige coronaklachten voor het werk kunnen betekenen, kun je jezelf informeren zoals met deze handreikingen.

COVID-19 en long covid 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. Ook langdurige klachten als gevolg van een COVID-19 infectie kunnen onder de noemer beroepsziekte vallen. De bedrijfsarts stelt vast 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 op 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 en/of andere deskundigen op het gebied van werken met chronische aandoeningen of langdurige gezondheidsklachten.

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 hiervoor 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 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 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. Met hulp van een deskundige, zoals de bedrijfsarts.

Informatie over werk aan de patiënt/cliënt

Als zorgverleners kun je je patiënt/cliënt de weg wijzen naar informatie en hulp rond werken met langdurige coronaklachten. Wijs ze bijvoorbeeld op deze handreikingen en informatie over langdurige coronaklachten 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. Verder biedt C-support hulp aan werknemers en ZZP'ers met langdurige coronaklachten. 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
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij langdurige coronaklachten en werk
- Meer informatie en tools voor zorgverleners, werknemers en ZZP'ers: werkcoronavirus.nl

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 en/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 op te mogen nemen 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.^{3,4} 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 en herstel. Steeds meer zorgverleners besteden aandacht aan het werk van hun patiënt/cliënt, omdat juist zorgverleners een belangrijke rol kunnen hebben rond werkbehoud en werkhervatting.⁵ Ook de multidisciplinaire richtlijn langdurige klachten na COVID-19 kent een module arbeid.⁶

Dit is de reden dat we het belang om vanuit de behandeling aandacht te besteden aan het werk van de patiënt/cliënt benadrukken.

Werk als behandelgoal

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. Daarnaast kun je de patiënt/cliënt gericht doorverwijzen 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 het werk van patiënten/cliënten vraagt om goede afstemming tussen de reguliere zorg en de arbeidsgerelateerde zorg. Multidisciplinaire samenwerking is ook de insteek van de richtlijn langdurige klachten na COVID-19, ook rond werk.⁶ Als zorgverlener kun je hier aan bijdragen door, met toestemming van je patiënt/cliënt, af te stemmen met de bedrijfsarts of andere zorgverleners. Je kunt ook deze handreiking onder de aandacht brengen van je patiënt/cliënt en andere zorgverleners.

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.

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.

Risico op langdurige klachten

Welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van langdurige klachten na een COVID-19 infectie is nog niet duidelijk. Mensen met langdurige coronaklachten verschillen op veel vlakken van elkaar. Zoals leeftijd, hun gezondheidssituatie vóór corona en de mate waarin ze direct na de infectie klachten hebben ervaren, met of zonder ziekenhuisopname. Ook de relatie tussen bepaalde virusvarianten en langdurige coronaklachten is nog niet bekend.⁷ Op dit moment valt te zeggen dat iedereen na een corona infectie langdurige klachten *kan* ontwikkelen.⁸

Hoeveel mensen kampen met langdurige coronaklachten

Dit is nog niet geheel duidelijk. Dit komt omdat er op dit moment geen precieze registratie is van hoeveel mensen langdurige coronaklachten ondervinden. En ook een duidelijke definitie van langdurige coronaklachten om goed te kunnen registreren ontbreekt. Uit onderzoek volgen cijfers dat 20-37% van de mensen drie maanden na de infectie nog last heeft van klachten, en dat 1-2% van de mensen langer dan een jaar klachten houdt.⁹

Op basis van deze 1-2% en het totaal aantal coronabesmettingen dat is geregistreerd tot en met april 2022¹⁰ zou het gaan om 80.000-160.000 mensen die langer dan een jaar na de infectie klachten (kunnen) hebben.¹¹

Long covid, PASC, postcovidsyndroom

Langdurige klachten na COVID-19 zijn ook bekend onder de noemer Long COVID (waarbij 'long' de Engelse term is voor 'langdurig') of Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection (PASC).¹² De wereld gezondheidsorganisatie heeft het over post COVID-19 condition waarbij klachten gewoonlijk drie maanden na infectie optreden en langer dan twee maanden aanhouden¹³. In Nederland heeft de Gezondheidsraad 2022 het onderscheid gemaakt tussen COVID-19 als naam voor de acute infectie en de term post-COVID-syndroom voor klachten die langer dan drie maanden na de infectie aanhouden.⁷

Herstel

Grillig herstel

Er is nog veel niet bekend over het verloop van herstel van langdurige coronaklachten over de tijd. Wat we weten is dat het verloop van klachten en herstel wisselend kan verlopen bij langdurige coronaklachten. En dat het herstel 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 langdurige coronaklachten vaak grillig en onvoorspelbaar.

Factoren die herstel vertragen of belemmeren

Welke factoren langdurige klachten veroorzaken of in stand houden is niet precies bekend. De leidraad van bedrijfsartsen beschrijft factoren die *mogelijk* het herstel vertragen of belemmeren.⁸ Het betreft de ernst, aantal en duur van klachten tijdens de infectiefase, de ervaren gevolgen voor het kunnen meedoen in het sociale leven en de samenleving, aanwezigheid van ziekten vóór de infectie (zoals COPD, diabetes type 2 en astma), en hoe mensen omgaan met de gevolgen van de aanhoudende klachten. Ook angst voor herbesmetting speelt mogelijk een rol.

Mogelijke 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: isolatie en onbegrip

Het 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. Collega's kunnen iemand met coronaklachten gaan mijden uit angst voor besmetting. Mensen met coronaklachten kunnen op hun beurt angstig zijn om anderen te besmetten en gaan daardoor zelf sociaal contact uit de weg.

Het komt voor dat leidinggevenden, werkgevers en collega's geen begrip hebben voor iemand met langdurige coronaklachten. Omdat ze mensen in hun omgeving kennen die na corona weinig klachten ervaarden. Of omdat ze zelf een ervaring van vlot herstel hebben. Daarmee kan er een negatief beeld bij langdurige coronaklachten ontstaan met zowel geestelijk als maatschappelijk gevolgen voor degene die het betreft.¹⁴

Herkenning en erkenning

De onbekendheid met langdurige coronaklachten 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. Ook na het loslaten van de coronamaatregelen door de overheid in voorjaar 2022 is er geen vanzelfsprekende registratie meer van coronabesmetting door de GGD. Het uitblijven van een officiële diagnose van corona en daarmee van langdurige klachten als gevolg van een COVID-19 infectie kan effect hebben. Mensen kunnen zich hierdoor niet serieus genomen voelen als anderen twijfelen aan de diagnose of als ze langdurig klachten houden. Ook omdat de klachten die mensen na de infectie ervaren niet altijd aantoonbaar terug te vinden zijn via medisch onderzoek.

Mensen met langdurige coronaklachten kunnen daarnaast zelf moeite hebben om de situatie waarin ze zich bevinden te accepteren. En de lat voor zichzelf zo hoog leggen dat dit averechts werkt, waardoor het herstel nog langer duurt door terugval.

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.

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.^{16, 17}

Langdurige coronaklachten en werk

Hoeveel werkenden met langdurige coronaklachten

Het is niet precies bekend hoe groot de groep werkenden met langdurige coronaklachten is. Op basis van de gemiddelde leeftijd van 47 jaar van de coronapatiënt^{15,16} valt op te maken dat het een grote groep mensen in de werkende leeftijd betreft. Het is te verwachten dat vergelijkbaar met de bevolking de meeste werkenden van een COVID-19 infectie herstellen. En dat een kleine maar aanzienlijke groep werkenden langdurige klachten houdt als gevolg van corona. Afgeleid van het percentage Nederlanders dat na een jaar na corona klachten ervaart (1-2%)⁹ dat waarbij het omgerekend gaat over tussen de 80.000 en 160.000 mensen, zou het dan gaan om tienduizenden werkenden met langdurige coronaklachten.¹¹

Arbeidsproductiviteit

Uit onderzoek¹⁵ onder een groot aantal werkende coronapatiënten komt naar voren dat 31% niet in staat is om te werken en dat 46% minder uren is gaan werken als gevolg van langdurige coronaklachten. Bij 23% is geen verandering in de werksituatie als gevolg van langdurige coronaklachten.

De groep die minder werkt is gemiddeld genomen 18 uren minder aan het werk als gevolg van langdurige coronaklachten, van 34 uur vóór de besmetting naar 16 uur nu.

Verzuim

Cijfers over verzuim zijn er mondjesmaat, zoals afgeleid van de meldingen over Long COVID als beroepsziekte.¹⁷ Bij de grootste groep mensen (86%) was er sprake van tijdelijk verzuim, waarvan in 60% het verzuim langer dan zes maanden duurde. Bij 13% was er sprake van blijvende arbeidsongeschiktheid. Het betreft wel een kleine groep van in totaal 117 mensen waarop deze verzuimcijfers zijn gebaseerd.

De multidisciplinaire richtlijn voor langdurige klachten na COVID-19 gaat ervanuit dat meer dan 90% van de werknemers met COVID binnen zes maanden herstelt. En dat een vijfde ongeveer drie tot zes maanden verzuimt, en dat een kleinere groep, 8%, langer dan zes maanden verzuimt.⁶

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 betekenisvol en het zorgt voor sociale contacten. Werk kan dragen aan herstel en aan zich beter en gezonder voelen.^{3,4} Om die reden is werkhervatting en waar mogelijk aan het werk blijven met langdurige coronaklachten van belang.

Geleidelijk en langzaam opbouwen via taken

Bij de langdurige 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 langdurige coronaklachten moeizaam maken. Het belangrijkste advies is: neem de tijd en bouw geleidelijk de taken op, rekening houdend met iemands energie en herstelfase (proces- of taakcontingent opbouwen). Zo is geleidelijk het aantal uren werk opvoeren over de tijd bij corona vaak lastig vanwege het grillige verloop (tijd-contingent opbouwen). De leidraad van bedrijfsartsen⁸ en inzichten voor arbeidsdeskundigen¹⁸ bieden meer informatie over de opbouw van werk bij langdurige coronaklachten.

Energiemanagement

Deskundigen die werkende mensen met corona begeleiden hebben goede ervaringen met het toepassen van principes van energiemangement. Waarbij iemand 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. De handreikingen ergotherapie bij long covid geven meer informatie over energiemangement.¹⁹

Haalbare doelen die passen bij iemands mogelijkheden

Naar voren komt dat veel mensen met langdurige coronaklachten vaak (nog) niet terug kunnen naar het werkniveau van vóór de infectie. Het is van belang om met degene die het betreft 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.²

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.

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 het bieden van maatwerk

Het advies is om deskundige hulp in te schakelen bij specifieke vragen rond werken 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 langdurige coronaklachten, 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 langdurige klachten een goede 'achtervang' op voor als er terugslag in herstel is.

Balans belasting en belastbaarheid

Uit onderzoek onder ergotherapeuten²⁰ 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. De handreiking ergotherapie biedt meer informatie over belasting en belastbaarheid bij langdurige coronaklachten.¹⁹

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

Tien factoren die het verschil kunnen maken

Uit kwalitatief onderzoek COVWORKS komen tien factoren naar voren als belangrijk voor een goed werkhervattingsproces bij langdurige coronaklachten.²¹ De omschrijving van de aspecten per factor geven de wenselijke richting aan van het werkhervattingsproces. Het gaat daarbij om het proces en niet zozeer om de uitkomst van werkhervatting: van de 20 onderzochte werknemers met langdurige coronaklachten was vrijwel niemand nog volledig aan het werk.

Bij de factoren horen ook vijf werknemersprofielen die meer inzicht geven in wat er goed en minder goed kan gaan in werkhervatting bij langdurige coronaklachten.²¹

Tien factoren bij werkhervatting met langdurige coronaklachten	
1. Loopbaan vóór COVID-19 - Uitdagend werk - Werk-privé in balans - Goed loopbaanperspectief - Werk is belangrijk voor iemand - Goede sfeer - Goed contact met leidinggevende - Goede relatie met collega's - Binding met het bedrijf en het werk - Waardering voor werknemer en het werk dat iemand doet	2. Steun van leidinggevende/werkgever - Begrip voor situatie van werknemer - Serieus nemen van langdurige coronaklachten - Werknemer kan open zijn over coronaklachten - Werkgever luistert naar (ideeën van) werknemer - Werkgever schakelt deskundige hulp in - Werkgever geeft ruimte en regie aan werknemer - Dezelfde leidinggevende of goede overdracht bij wisseling van leidinggevendens waardoor aanpak hetzelfde blijft
3. Steun van collega's - Begrip voor situatie van werknemer - Collega's houden in het werk rekening met beperkingen van werknemer - Werknemer kan open zijn over coronaklachten	4. Steun van thuis Partner/gezin/familie/vrienden/huisgenoten: - Hebben begrip voor klachten van werknemer - Bieden steun aan werknemer, zoals in het huishouden of opvang van kinderen - Tonen begrip dat door het werken geen of minder energie over is voor thuis en sociale activiteiten
5. Zelf regie - Werknemer onderneemt zelf stappen richting werk - Werknemer durft te zeggen wat er speelt: kaart werkproblemen en mogelijke oplossingen aan - Werknemer is open over coronaklachten - Werknemer heeft goed inzicht in eigen klachten en mogelijkheden en houdt rekening met mogelijk lang herstel	6. Experimenteerruimte bij re-integratie - Het werk gaat praktisch met wetgeving om: binnen de wetgeving wordt gezocht naar ruimte en een invulling van het werk die passen bij de situatie en mogelijkheden van werknemer - Werknemer heeft invloed op het proces doordat ideeën van werknemer worden meegenomen - Werknemer voelt geen druk vanuit werkgever/bedrijfsarts/HR voor werkhervatting met snelle opbouw van uren en/of taken - Werkgever regelt collega die het werk van werknemer kan overnemen als dat nodig is (achtervang/buddy)
7. Werkaanpassing - Werk is aangepast aan wat werknemer nu kan en wil met werk - Ruimte voor inbreng van werknemer bij aanpassingen van het werk - Mogelijkheid om het werk aan te passen over de tijd	8. Rol bedrijfsarts - Heeft kennis over langdurige coronaklachten en/of is bereid zich hierin te verdiepen - Bekijkt samen met werknemer wat mogelijk is qua werk passend bij de mogelijkheden en energie van dat moment. Remt werknemer waar nodig af - Adviseert werkgever en werknemer - Signaleert als werkgever en/of werknemer onvoldoende actie nemen rond re-integratie - De adviezen sluiten aan bij de situatie van werknemer en zijn uitvoerbaar in de praktijk - Stemt (met toestemming van werknemer) met andere zorgverleners af voor beter inzicht in gezondheidssituatie en herstel voor het geven van advies over werkhervatting - Biedt informatie over Wet verbetering poortwachter, WIA en welke rol betrokkenen hebben - Dezelfde bedrijfsarts of goede overdracht bij wisseling van bedrijfsarts waardoor aanpak hetzelfde blijft

9. Rol zorgverlener - Heeft kennis van langdurige coronaklachten en/of is bereid zich hierin te verdiepen - Geeft eerlijke verwachtingen over herstel - Geeft oefeningen die passen bij situatie en herstel van werknemer - Stemt met andere zorgverleners van werknemer af voor beter advies en begeleiding (met toestemming van werknemer) - Besteedt aandacht aan het werk van werknemer tijdens behandeling en begeleiding - Zoekt contact met bedrijfsarts voor afstemming (met toestemming van werknemer)	10. Kennis over wetgeving ziekte en werk - Werknemer is bekend met wetgeving en/of informeert zichzelf over wetgeving - Werknemer heeft inzicht in wat belangrijk is vanuit wetgeving en wie welke rol speelt (inzicht in spel, spelregels en spelers) - Werknemer heeft via werk (werkgever, HR, bedrijfsarts) informatie gekregen over wetgeving
--	--

Overzicht van hulp

In de tabel vind je suggesties van deskundigen die je kunnen helpen bij langdurige coronaklachten en werk. Daarnaast attenderen we je graag apart op C-support, patiëntenorganisatie PostCovid NL, de regeling paramedische herstellzorg na COVID-19 en de POH-GGZ.

C-support

Heb je drie maanden na de coronabesmetting nog steeds klachten of heb je drie maanden na je vaccinatie 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, ondernemers en andere contractvormen dan loondienstverband. Aan de ondersteuning zijn geen kosten verbonden. Meer informatie: www.c-support.nu

PostCovid NL

PostCovid NL is de patiëntenorganisatie voor mensen met langdurige coronaklachten. Met informatie, ervaringen, adviezen, en een overzicht van deskundigen en organisaties die je kunnen helpen weer grip te krijgen op het leven. Meer informatie: www.postcovidnl.nl

Paramedische herstellzorg 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 herstellzorg. Deze herstellzorg kan bestaan uit fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie. De herstellzorg wordt tot 1 augustus 2023 onder voorwaarden vergoed uit het basispakket. Voor meer informatie over wat paramedische herstellzorg na COVID-19 inhoudt en wat de voorwaarden zijn om de zorg te kunnen ontvangen: www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/paramedische-herstellzorg-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.

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

Deskundige/organisatie	Korte uitleg	Meer informatie
Ervaringsdeskundige professionals	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	https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/
Fysiotherapeut	Begeleiding in het voorkomen, verhelpen en verminderen van lichamelijke klachten en advies over gezond bewegen	https://defysiotherapeut.com/
Gemeente	De gemeente helpt mensen met financiële problemen en bij problemen om werk te vinden	Via de gemeente waar iemand woont
Gezondheidszorg (GZ) psycholoog	Hulp bij psychische klachten. Een GZ psycholoog werkt vaak in een zorginstelling, zoals ziekenhuis of revalidatiecentrum	Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is
Huisarts	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	https://www.thuisarts.nl/
IC Connect	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	https://icconnect.nl/na-de-ic/ic-nazorg/
Jobcoach	Begeleiding van werknemer en werkgever bij werkhervatting, aan het werk blijven, aanpassingen in uren en werkzaamheden bij gezondheidsklachten	https://www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach
Klinisch Arbeidsgeneeskundige	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. Enkele ziekenhuizen werken met klinisch arbeidsgeneeskundigen Meer informatie: https://www.nvka.nl/ https://www.ika-ned.nl/
Klinisch psycholoog of medisch psycholoog	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
Logopedist	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	https://www.logopedie.nl/
Long Covid Nederland	Kennis over langdurige aandoeningen als gevolg van een coronabesmetting, ook vanuit het buitenland. De patiëntengroep is politiek actief om meer erkenning, betere behandeling en beleid te krijgen voor langdurige coronaklachten.	https://longcovidnederland.wordpress.com
Medisch Maatschappelijk werk	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	https://www.bpsw.nl/ Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is

Deskundige/organisatie	Korte uitleg	Meer informatie
Oefentherapie	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	https://vvocm.nl/
POH-GGZ Praktijkondersteuner huisartsenzorg Geestelijke Gezondheidszorg	De POH-GGZ werkt bij een huisarts in de praktijk en kan hulp bieden bij psychische en psychosociale problemen	Via de huisarts
Polikliniek Mens en Arbeid	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	https://www.mensenarbeid.nl/
PostCovid NL	De patiëntenorganisatie voor mensen met langdurige coronaklachten. Met informatie, ervaringen, adviezen, en een overzicht van deskundigen en organisaties	https://www.postcovidnl.nl/
Psychiater	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	https://www.nvvp.net
Psycholoog	Behandeling en begeleiding bij psychische klachten en communiceren met je (werk)omgeving. Zoals in geval van stress en burn-out	Psychologen https://www.psycholoog.nl/ Eerstelijnspsychologen en psychotherapeuten https://lvvp.info/
Psycholoog Arbeid & Gezondheid	Advies en begeleiding bij vragen rond corona en werk in relatie tot personeel, bedrijf en/of gezondheid en herstel	https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/
Revalidatie	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	https://www.revalidatie.nl/
Vakbond	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
Werkgeversorganisatie	Werkgevers kunnen contact zoeken met werkgeversorganisaties over informatie en advies over corona en werk	Website van werkgeversorganisatie
ZZP Nederland	Leden kunnen voor advies en hulp terecht bij ZZP Nederland. De website biedt ook informatie voor niet leden	https://www.zzp-nederland.nl

Gebruikte artikelen en websites

- 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 WRR (2020). Het betere werk. De nieuwe maatschappelijke opdracht. Den Haag: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.
- 5 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/>
- 6 FMS, NHG, LAN (2022) Multidisciplinaire richtlijn langdurige klachten na COVID-19. Module Arbeid na COVID-19. <https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/covid-19/startpagina - langdurige klachten en revalidatie na covid-19.html>
- 7 Gezondheidsraad (2022). Langdurige klachten na COVID-19. Den Haag: Gezondheidsraad.
- 8 NVAB (2022) Herstel en re-integratie van werkenden met het Post-COVID Syndroom. Leidraad voor bedrijfsartsen. Versie 2, 20 juni 2022
- 9 Bosman L, van den Hoek R ea (2022). Het Post-COVID-syndroom: hoe definiëren we het en hoe vaak komt het voor? Utrecht: Nivel
- 10 Rijksoverheid. Coronadashboard. COVID-19. <https://coronadashboard.rijksoverheid.nl/>
- 11 RVS (2022). (Maat)werk bij langdurige klachten na covid. Arbeidsmarktparticipatie en sociale zekerheid bij langdurige klachten na covid in een pandemische context. Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, 2022
- 12 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>
- 13 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
- 14 Federatie Medisch Specialisten. Leidraad niet meer besmettelijk na COVID-19 infectie. Versie 6 –21 december 2020.
- 15 C-support en Erasmus Medisch Centrum (2022). Eerste resultaten Long COVID onderzoek, 30 juni 2022.
<https://www.c-support.nu/resultaten-long-covid-onderzoek/>
- 16 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>
- 17 NCvB (2022) <https://www.beroepsziekten.nl/content/meer-dan-honderd-meldingen-van-long-covid-19> 4 juni 2022
- 18 AKC, NVvA (2022) Inzichten voor arbeidsdeskundig handelen. Begeleiden en adviseren van werkenden met beperkingen door long COVID
- 19 Ergotherapie Nederland (2022) Handreiking ergotherapie bij long covid cliënten. Versie 14 januari 2022.
<https://info.ergotherapie.nl/Overzichtcoronadocumenten>
- 20 Ergotherapie Nederland (2020). Evaluatie Ergotherapie Herstelzorg COVID-19. September 2020.
<https://ergotherapie.nl/2020/11/17/evaluatie-paramedische-herstelzorg-na-covid-19/>
- 21 Centrum Werk Gezondheid (2022) Werkhervatting bij post-COVID-syndroom: tien factoren en vijf werknemersprofielen die het verschil kunnen maken. <https://werk covid19.nl/kwalitatief/>

Colofon

Deze handreikingen zijn juist gemaakt om te gebruiken, over te nemen en te verspreiden. Graag bij gebruik verwijzen naar: Centrum Werk Gezondheid (2022). Handreikingen langdurige coronaklachten en werk. Praktische informatie voor werknemers, zelfstandig werkenden, werkgevers en zorgprofessionals gericht op werken met langdurige klachten na COVID-19. Juli 2022

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

Met dank aan de ervaringsdeskundige werkenden, werkgevers, arbo- en zorgprofessionals en andere deskundigen die hebben meegedacht over de inhoud en opzet.

Centrum Werk Gezondheid
Amersfoort, juli 2022

<https://centrumwerkgezondheid.nl>
<https://werkcovid19.nl/>

