

COVID-19 en werk

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



Inhoudsopgave

 1.	Achtergrond	3
2.	COVID-19 en werk	12
3.	Werkgever	18
4.	Werknemer	25
5.	ZZP	31
6.	Zorgprofessional	35
7.	Hulp	41

Achtergrond

- > Doel
- > Gebruik
- > Bronnen

Er is nog veel onbekend over COVID-19. Ook over de gevolgen voor de gezondheid op korte en langere termijn. En wat klachten kunnen betekenen voor het werk. Het lijkt erop dat een kleine groep mensen na het krijgen van corona langdurige klachten houdt. En ook moeite heeft om aan het werk te blijven of het werk te hervatten.

Werken is voor veel mensen essentieel. Niet alleen vanwege het inkomen. Werk is onderdeel van wie je bent en maakt dat je ergens bij hoort. Werk biedt structuur en het draagt bij aan sociale contacten. Werk kan een medicijn zijn, als het bijdraagt aan iemands welzijn en gezondheid. Het gaat dan over goed werk: werk dat bij je past, je uitdagingen en een fatsoenlijk inkomen biedt, waarbij je het werk in veilige en gezonde arbeidsomstandigheden kunt voeren.

Dit is de reden dat diverse partijen de handen ineen hebben geslagen om te komen tot eerste handreikingen voor werkgevers, werknemers, zelfstandig werkenden en zorgverleners over COVID-19 en werk. Want iedereen kan vanuit de eigen rol bijdragen aan werkherleving en werkbehoud bij langdurige coronaklachten.

Deze partijen zijn Commissie Werk Gezondheid, Werkgroep Chronisch Zieke Werkenden en Centrum Werk Gezondheid in samenwerking met het platform Fit for Work.

Met dank aan steun van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) zijn deze handreikingen tot stand gekomen.

● Voor meer informatie: www.werkgezondheid.nl/covid-19

* Voor de leesbaarheid gebruiken we de termen COVID-19 en corona door elkaar. Beide zijn een aanduiding voor de officiële naam van dit virus: SARS-CoV-2.

Eerste houvast bieden

De handreikingen zijn bedoeld als eerste houvast voor werkgevers, werknemers, zelfstandig werkenden en zorgprofessionals die op zoek zijn naar informatie over werken met langdurige klachten na COVID-19 infectie. Ze bieden een beeld van wat je kunt verwachten bij deze klachten in relatie tot werk. En wat je kunt doen zodat iemand aan het werk kan blijven.

Onderbouwing

Er is nog niet veel wetenschappelijk onderzoek dat zich richt op langdurige coronaklachten en werk. Om die reden is voor deze handreikingen vooral gebruik gemaakt van kennis en ervaringen van betrokkenen. Van werkende mensen die kampen met langdurige coronaklachten, van werkgevers, zorgprofessionals, onderzoekers en andere professionals met kennis over COVID-19 en werk.

Daarnaast is kennis over infectieziekten en werk in het algemeen en over Q-koorts en werk meegenomen in de ontwikkeling van deze handreikingen.

Omdat er aanwijzingen zijn dat mogelijke klachten na een COVID-19 infectie chronisch van aard kunnen zijn, vormen inzichten over werkhervatting en werkbehoud bij chronische aandoeningen eveneens een bron voor deze handreiking.

In de tekst zijn quotes opgenomen van ervaringsdeskundigen en professionals die aan de ontwikkeling van deze handreikingen hebben meegewerkt. Deze zijn cursief gedrukt.

De cijfers in de tekst verwijzen naar bronnen. Deze zijn apart opgenomen.

Hoe de handreikingen te gebruiken

Doelgroepen

De handreikingen zijn bedoeld voor werkgevers, werknemers, zelfstandig werkenden en zorgprofessionals die op zoek zijn naar informatie over werken met langdurige klachten na COVID-19 infectie.

Opbouw

- De handreikingen starten met een overzicht over mogelijke klachten bij COVID-19 en inzichten in het herstel.
- Gevolgd door informatie die van belang is voor werken met langdurige coronaklachten.
- De tips en aandachtspunten per doelgroep komen daarna aan bod.
- Tot slot volgt een overzicht van mogelijke ondersteuning.

Tips en aandachtspunten

De tips en aandachtspunten van de verschillende doelgroepen zijn gebundeld in één document zodat de één van de ander kan zien wat de adviezen zijn. Het is op deze manier ook mogelijk dat de ene betrokkene de ander op de handreiking wijst. Zoals een werknemer met corona die deze handreiking meeneemt naar het werk voor de leidinggevende, of doorgeeft aan een zelfstandig werkende. En er zijn natuurlijk mensen die een combinatie van genoemde rollen hebben, zoals deels in loondienst en deels zelfstandig werkend.

De tools en mogelijkheden van ondersteuning zijn suggesties: de lijst is niet uitputtend. We verwachten dat er gaandeweg meer informatie en expertise komt op het gebied van COVID-19 en werk.

Ziektebeeld, klachten en herstel

‘COVID-19 wil niet zeggen dat je klachten houdt en nooit meer kunt werken’, aldus een arts die coronapatiënten begeleidt.’

Meeste mensen herstellen, kleine groep houdt klachten

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 corona. Waarbij een kleine groep mensen heftiger dan anderen reageert in de vorm van hyperinflammatie: een overmatige reactie van het afweersysteem als gevolg van de infectie waardoor het lichaam ontregeld raakt.

Het is nog niet bekend waarom deze kleinere groep heftiger reageert, minder goed herstelt van een infectie en veel klachten houdt.

Bij corona is het daarbij opvallend dat deze kleine groep juist veelal jonge

mensen betreft die voor de infectie een goede conditie hadden en volop aan het werk waren. Daarbij hadden ze in eerste instantie milde coronaklachten en hebben ze zonder ziekenhuisopname corona doorgemaakt¹.

Hoe groot is de groep met langdurige klachten?

De inschatting is dat ongeveer 90% van de mensen drie weken na de coronabesmetting is genezen, de overige circa 10% na drie maanden en dat ongeveer 1 op de 100 (1 procent) mensen langdurige klachten houdt na een corona infectie².

Hoe lang kunnen klachten aanhouden?

Uit onderzoek onder een groep mensen met langdurige coronaklachten, blijkt dat de helft van deze specifieke groep na een half jaar nog steeds meerdere klachten ervaart.

Achtergrond

En dat slechts 5% na een half jaar geheel klachtenvrij is³.

De aanhoudende klachten na COVID-19 zijn ook bekend onder de noemer Long COVID (waarbij long de Engelse term is voor langdurig), long-haulers (aanduiding van mensen met langdurige klachten na infectie), COVID-19 associated syndrome (CAS)⁴ of Post COVID Syndrome³.

Systemziekte 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, niet tegen fysieke of mentale inspanning kunnen (inspanningsintolerantie), benauwdheid,

Ziektebeeld, klachten en herstel

spierpijn en spierzwakte, verlies van reuk en smaak, hartproblemen en geheugenproblemen. Mensen hebben het over brain fog: mist in het hoofd.

Risicogroepen voor ernstige langdurige klachten

Er is steeds meer kennis over welke groepen een ernstig beloop hebben na een COVID-19 infectie⁵. Dit betreft onder meer mensen met een chronische aandoening, met een kwetsbaar immuunsysteem, en mensen boven de 70 jaar⁵. 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 en tóch kampt met heftige klachten die het werken lastig of zelfs onmogelijk maken^{1,3}. Deze groep heeft veelal corona in de thuissituatie doorgemaakt, met in eerste instantie milde klachten.

Achtergrond

Mogelijke groepen met ernstige klachten na COVID-19:

1. *Mensen die op de IC hebben gelegen en het postintensive care syndrome (PICS) ontwikkelen met ernstige fysieke, psychische en/of cognitieve problemen.*
2. *Mensen die last hebben van het postviraal vermoeidheids-syndroom. Ze hebben na een virusinfectie langdurig last van hoofdpijn, pijnlijke ledematen en zwakke spieren.*
3. *Mensen met schade aan bepaalde organen.*
4. *Mensen met telkens andere klachten in het lichaam. Dergelijke klachten kunnen wijzen op een verstoord afweersysteem.*

'Mensen gaan vol goede moed maar vaak te snel aan de slag, is onze ervaring. Waardoor er een terugslag is. Ook in het herstel

Ziektebeeld, klachten en herstel

en in het werk', aldus een arts die coronapatiënten begeleidt.

Grillig herstel

Het herstel is vaak met ups en downs. Een grote groep mensen kan na enige tijd weer werken of zelfs aan het werk blijven, maar heeft 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 een opleving van klachten als ze zich fysiek of mentaal inspannen. Dit heet 'post exertional malaise' met klachten zoals spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn en het eerdergenoemde brain fog (mist in de hersenen). Deze klachten

Achtergrond

door inspanning kunnen het herstel, en daarmee werken, belemmeren.

'De oefeningen waren te veel, te snel voor wat ik op dat moment aankon. Ik werd er zelfs beroerder van. Maar ik wilde zo graag herstellen dat ik geen 'nee' durfde te zetten tegen de fysiotherapeut', aldus een jonge werkende vrouw met langdurige coronaklachten.

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 kennis, problemen met denken, iets kunnen onthouden en problemen met praten. Verder komen verlies van smaak en geur voor. Onderzoek

Ziektebeeld, klachten en herstel

laat zien dat COVID-19 ook kan leiden tot ernstigere neurologische complicaties zoals beroertes, verminderd bewustzijn, toevallen en hersenbeschadigingen⁷.

Sociale aspect bij corona

In tegenstelling tot andere ziekten, is bij corona veelal voor anderen direct 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 degene die coronaklachten heeft gaan mijden uit angst voor besmetting. Daarmee kan er een sociaal stigma bij COVID-19 ontstaan¹¹. En mensen die coronaklachten hebben kunnen angstig zijn om anderen te besmetten, en daardoor zelf sociaal contact uit de weg gaan.

Achtergrond

Ook komt het voor dat collega's de aanhoudende coronaklachten niet begrijpen omdat ze anderen kennen die na corona weinig klachten ervoeren. Of omdat ze zelf een ervaring van vlot herstel na corona hebben.

Van de werkomgeving vraagt dit aandacht voor het sociale 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 hervatten¹¹.

'Ga als leidinggevende de vloer op en vraag mensen hoe het gaat. Luister naar wat iemand nodig heeft. Soms maken kleine dingen het verschil', geeft een bedrijfsarts werkzaam in een productiebedrijf aan. 'Eén van onze collega's met coronaklachten

Ziektebeeld, klachten en herstel

gaf aan dat het laten bezorgen van kant en klaar maaltijden hem al zo geholpen heeft om meer energie over te houden'.

Begrip en (h)erkenning

Veel mensen hebben corona in de thuissituatie doorgemaakt, zonder ziekenhuisopname of dat er begeleiding was vanuit een arts. Bij veel mensen vanuit de eerste golf (maart-juni 2020) is om die reden geen officiële diagnose corona vastgesteld. Mensen met klachten kunnen zich hierdoor niet serieus genomen voelen als anderen twijfelen aan de diagnose corona. Ook omdat uit onderzoek naar voren komt dat de klachten die mensen met COVID-19 ervaren niet altijd aantoonbaar terug te vinden zijn na medisch onderzoek.

Achtergrond

Ziektebeeld, klachten en herstel

Tel daarbij de onbekendheid over de korte en lange gevolgen van coronabesmetting, en deze situatie kan tot veel onbegrip leiden. Zowel over de klachten die iemand heeft, als ook over de verwachting wanneer iemand hersteld is. Daarnaast komt het voor dat mensen 'harder' voor zichzelf zijn dan gewenst of klachten negeren, en de lat voor zichzelf zo hoog leggen dat dit averechts werkt waardoor het herstel nog langer duurt door terugval. Met mogelijk ook het risico op overspanning, geven jobcoaches en arbeidsexperts aan.

Een organisatie die trucks maakt, laat in het maandelijks bedrijfsblad medewerkers met langdurige coronaklachten aan het woord om meer begrip te krijgen bij andere collega's.

*Angst en gevoelens van rouw
Bij COVID-19 kan angst voor de dood een rol spelen. Daarnaast kan er angst zijn om het werk te verliezen. Door ernstig functieverlies kunnen er ook gevoelens van rouw zijn om het verlies van de gezondheid, van het niet meer kunnen doen wat je wilt en rouwen om het werk waartoe je niet meer in staat bent. Daarbij kan nog de situatie komen dat iemand dierbaren heeft verloren als gevolg van corona.*

‘Werken kan ook bijdragen aan herstel, als het op een goede manier plaatsvindt’, aldus een re-integratiedeskundige, ‘Door rekening te houden met de ups en downs in energie en door werk te doen dat op dat moment past bij iemands mogelijkheden’.

Maatwerk

Iedere situatie vraagt om maatwerk, waarbij het zoeken is naar de balans tussen energie en werk. Het advies is om professionele 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 professionele ondersteuning opgenomen.

Gevolgen voor inzetbaarheid

Wetenschappelijk onderzoek naar de langdurige gevolgen van COVID-19 voor het werk is er nog nauwelijks. Het lijkt erop dat de grootste groep mensen voldoende snel herstelt en weinig problemen ervaart in werkhervatting. En dat een kleinere groep langdurige klachten ervaart die problemen voor het werk opleveren.

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 ervaarden de meeste mensen hun gezondheid als gemiddeld tot goed¹⁰.

Uit een enquête onder ergotherapeuten blijkt dat 83% van de behandelingen bij COVID-19 patiënten gericht is op problemen met spierzwakte en ernstige vermoeidheid. Met daarbij een focus op het hervinden van de balans tussen belasting en belastbaarheid in de uitvoer van dagelijkse activiteiten. Circa 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 behandeling¹¹.

Grilligheid van verloop vraagt om maatwerk

De klachten die mensen langdurig kunnen houden zijn divers. En er komt een grillig beeld van herstel en kunnen werken naar voren: van (bijna) volledig hersteld en aan het werk, naar weer (vrijwel) volledige uitval. Om die reden is maatwerk van belang, met een

begeleiding die afgestemd is op de problemen en behoeften van degene met langdurige coronaklachten.

‘Veel mensen met langdurige coronaklachten vinden het grillige verloop lastig te accepteren. Benoem dat ook een griep tijd kost om van te herstellen. En vaak duurt het ook een tijd voordat mensen weer volledig aan de slag zijn na de griep’, aldus een deskundige op het gebied van infectieziekten.

Geleidelijk en langzaam opbouwen

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. En is het advies meer uit te gaan van energiemangement.

Energiemanagement

Experts 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 hoe lang 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 buiten het werk om.

‘Juist op de rem trappen is van belang bij mensen met een hoge drive of

die veel van zichzelf vragen. Bij deze groep gaat re-integratie vaak mis’, geeft een bedrijfsarts aan.

Haalbaar doel 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 haalbare doelen te stellen rond werk: wat kan iemand op dit moment aan qua werkzaamheden en op welke manier.

‘Blijf in gesprek met elkaar’, aldus een bedrijfsarts, ‘Het gesprek tussen werkgever en werknemer over het werk is van belang om aan het werk te kunnen blijven’.

'Begin bij werk dat iemand nu graag wil doen. Dat is een betere voorspeller van werkhervatting dan werk dat iemand nu kan op dit moment', aldus een hoogleraar die onderzoek doet naar duurzame inzetbaarheid bij chronische en psychische aandoeningen.

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 kunnen opvangen van elkaar. Dit komt de continuïteit van het werk ten goede, maar ook het gevoel bij degene met corona dat er een goede 'achtervang' bij terugslag in herstel is.

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 reistijd¹¹. Verder is het mogelijk dat mensen door de stress die ze ervaren uitvallen of zelfs overspannen raken.

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

Schakel bij ernstige klachten de hulp van bijvoorbeeld een bedrijfsmaatschappelijk werker en/of psycholoog in.

'Bespreek vroegtijdig signalen van angst en onzekerheid' aldus een maatschappelijk werker die werknemers met corona begeleidt. 'En breng deze terug naar normale proporties door te benadrukken dat het een normale reactie is op een abnormale situatie'.

Online en thuis werken

Online werken heeft voor- en nadelen voor werkbehoud en werkhervatting bij 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 coronabesmetting. Bij thuiswerken of op afstand werken is

ook minder direct zichtbaar als iemand het werk niet meer trekt, overspannen 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.

'Veel ZZP'ers kampen met vermoeidheid. Komt dit door de infectie, door zich zorgen maken om het inkomen, of door beide?', aldus een nazorg adviseur die ook zelfstandig werkenden met corona begeleidt.

Financiële problemen

Bij zelfstandig werkenden is er een directe relatie tussen niet kunnen werken en het inkomen. Dit kan leiden tot extra problemen en daarmee tot een extra belastende factor in ziekte en herstel.

Tips

- > Tools en websites
- > Aandachtspunten

In contact blijven

Het is belangrijk dat jij en je medewerker in contact blijven met elkaar. Hoe langer geen contact, hoe hoger de drempel om contact op te nemen.

Als je medewerker het lastig vindt om contact te leggen, neem dan zelf het initiatief. En kom met een informele manier van bijpraten, zoals via een (online) 'koffiemoment'. Tijdens deze gesprekken kun je ook zien/horen of het goed gaat met iemand. Als werken nu niet lukt, bespreek dan samen hoe jullie de collega's hierover informeren.


In gesprek over werk

Ga in het gesprek met je medewerker vooral in op wat deze nu 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 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 qua energie.


Betrekken van collega's

Het informeren van collega's draagt ook bij aan meer begrip voor de situatie van je medewerker. Dit is ook nodig omdat collega's het werk (deels) overnemen. Ook als je medewerker weer (volledig) aan het werk gaat, is het handig een team als 'vangnet' te hebben die het werk (deels) kan overnemen als dat nodig is.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

Snel hulp inschakelen

De bedrijfsarts kan zowel jou als je medewerker adviseren en begeleiden bij werkhervatting, geschikt werk en mogelijke werkaanpassingen. Bij specifieke klachten kan de bedrijfsarts inzicht bieden in welke professionele hulp beschikbaar is. De bedrijfsarts kan ook, met toestemming van de medewerker, met andere zorgprofessionals contact leggen om zo inzicht te krijgen in herstel en mogelijke gevolgen voor het werk.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

C-support

Advies en begeleiding van coronapatiënten, ook op gebied van werk. Je kunt je medewerker over deze begeleiding informeren

www.c-support.nu

Fit for Work tips en tools

Zoals over in gesprek blijven met je medewerker over het werk en tips voor aan het werk blijven met (chronische) klachten

www.fitforworknederland.nl

Roadmap kanker en werk

Dit schema zet herstelfasen van kanker af tegenover de stappen uit de wet Poortwachter. Het schema kan handig zijn bij langdurige coronaklachten met een vergelijkbaar grillig herstel

www.arboportaal.nl

Websites

www.arboportaal.nl

www.kennisbibliotheekchronischwerkt.nl

www.ser.nl/nl/thema/arbeidsomstandigheden

www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte

www.werkenchronischzieken.nl

website van arbodiensten

Vertrouwen en ruimte

Werkgevers en leidinggevenden spelen een belangrijke rol bij werkhervatting en werkbehoud. Vanuit deze rol kun je medewerkers vertrouwen en ruimte geven, door uit te spreken wat wél kan. En door aan te geven dat er hulp beschikbaar is. Deze handreikingen bieden eerste informatie over corona en werk met tips over wat je als werkgever/leidinggevende kunt doen om een medewerker met langdurige coronaklachten te ondersteunen.

Medische kennis is niet per se nodig

Om je medewerker goed te begeleiden heb je geen medische kennis nodig. Wettelijk gezien mag je ook niet vragen wat je medewerker heeft. In geval van corona, is vaak wel bekend dat iemand dit heeft. Ook vanwege het gevaar op besmetting en de verplichte quarantaine. We raden je aan om de

kennis over COVID-19 als ziekte alleen te gebruiken om voor jezelf meer inzicht en begrip te krijgen voor de situatie waarin de medewerker zich bevindt. Ga niet als werkgever op de stoel van de (bedrijfs)arts of andere zorgprofessional zitten.

Werk als waarde: willen en kunnen werken

In veel werkhervattingstrajecten staat wat iemand kan centraal als aangrijpingspunt voor opbouw van het werk. Uit onderzoek blijkt dat wat mensen op dit moment willen qua werk een betere voorspeller van succesvolle re-integratie is¹². De medewerker kiest voor die taken waar deze plezier en energie van krijgt, wat er zo weer aan bijdraagt om aan het werk te kunnen blijven.

Direct leidinggevenden hebben een belangrijke rol

De leidinggevenden die direct contact hebben met de medewerker spelen een essentiële 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 productie, continuïteit en gedrevenheid (ook van medewerker zelf) wellicht te snel wilt. Bij langdurige coronaklachten is er hersteltijd nodig, met veel ups & downs. En veel mensen met coronaklachten gaan weer werken,

terwijl ze daar nog niet aan toe zijn. Met als gevolg een flinke terugval. Vraag van HR, bedrijfsarts of andere professional om ‘teggas’ te geven om te voorkomen dat jij zelf, de leidinggevende of je medewerker te hard van stapel lopen.

Omstandigheden die medewerkers kwetsbaar maken

Er kunnen medewerkers zijn die die door langdurige coronaklachten nog lastiger aan het werk kunnen blijven. Het gaat over onder meer:

- Medewerkers die een chronische aandoening of ziekte hebben en daarbovenop langdurige coronaklachten krijgen.
- Medewerkers die laaggeletterd zijn, een praktische opleiding of lage gezondheidsvaardigheden hebben en moeite hebben om (online) informatie rond corona en werk tot zich te nemen.

- Medewerkers met privéproblemen zoals relatieproblemen en schulden.
- Medewerkers met zware zorgtaken voor familie (mantelzorgers).

Type werk dat werkhervatting lastig maakt

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

- Alleen cognitief of fysiek werk, waardoor afwisseling van cognitieve 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.

COVID-19 als beroepsziekte

Als je medewerker door het werk corona heeft opgelopen, dan kan er sprake zijn van een beroepsziekte. Zoals in de situatie van contactberoepen waar medewerkers direct fysiek contact hebben met andere mensen. De bedrijfsarts beoordeelt 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. Een aandachtspunt is om beleid te blijven maken dat nodig is om alle medewerkers te ondersteunen als ze gezondheidsproblemen krijgen,

Werkgever

Aandachtspunten

inclusief medewerkers die kwetsbaar zijn door omstandigheden of het type werk dat ze doen. Van belang is daarbij dat er een zichtbaar en herkenbaar aanspreekpunt is voor medewerkers waar ze terecht kunnen met vragen en problemen. En dat medewerkers weten wie de bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker is en hoe ze daar terecht kunnen. De preventiemedewerker, HR of arboprofessionals verbonden aan je organisatie kunnen ondersteunen in het ontwikkelen van maatregelen en beleid voor deze groepen medewerkers, in samenwerking met de personeelsvertegenwoordiging of ondernemingsraad als die aanwezig is in je organisatie.

Zelfstandig werkend en andere contractvormen

De context voor de informatie voor werkgevers is gericht op een medewerker in loondienst. De tips,

tools en aandachtspunten zijn echter te gebruiken bij iedereen die voor de organisatie werkt, ongeacht contractvorm. Dus ook voor door de organisatie ingehuurde zelfstandig werkenden, mensen met een flexibel contract of ingehuurd via een uitzendbureau. Het belangrijkste is dat je als werkgever en werkende samen bekijkt hoe aan het werk blijven mogelijk is, en wie daarbij kan ondersteunen. Bekijk ook de tips, tools en aandachtspunten van zelfstandig werkenden in deze handreikingen.

Tips

- > Tools en websites
- > Aandachtspunten

In contact blijven met werk

Het is 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. Dit contact kan ook op een informele manier, zoals een (online) 'koffie-moment' met je leidinggevende en collega's om bij te praten.


Als werken nu niet lukt, bespreek dan met je leidinggevende/ werkgever wat de collega's over jouw situatie horen, en op welke manier: via jou of via de leidinggevende. Het is belangrijk om je collega's iets te laten weten, om zo meer begrip voor je situatie te krijgen. Ook omdat in veel gevallen collega's werk (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. Vaak helpt het om te starten met werkzaamheden waar je plezier in hebt en die niet gelijk te veel energie kosten. En van daaruit het werk geleidelijk op te bouwen. Als je je werkgever en collega's laat weten hoe dit gaat, dan geeft het aan hen ook een 'houvast' wat ze wel of niet aan je kunnen vragen op dit moment.

Bedrijfsarts en andere hulp


Als je problemen of klachten hebt waar je zelf niet uitkomt, dan is het van belang om zo snel mogelijk hulp te zoeken. Vanuit het werk is er de bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker waar je terecht kunt.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

De bedrijfsarts kan advies geven over wat nu het meest handig is qua werk. Ook als je niet ziek bent.

Regie houden, met hulp

Het is belangrijk dat je blijft proberen grip te houden op je situatie. Dit kan door aan anderen (zoals werkgever, collega's, bedrijfsarts) aan te geven wat je wilt, wat je nu kunt, waar je vragen over hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt een vriend, familielid of collega vragen om je te helpen hierbij. Om dit op een rijtje te krijgen, maar ook om met je mee te gaan met gesprekken als je dat fijn vindt.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

C-support

Begeleiding van coronapatiënten, ook bij werk en inkomen
www.c-support.nu

Werkwijzer Q-koorts

Een online tool over werk voor mensen met Q-koorts, die ook bruikbaar is voor mensen met langdurige coronaklachten
www.c-support.nu/werkwijzer

Coronalongplein

Een online platform dat informatie biedt over corona en ervaringen van mensen met corona deelt, ook over werk
www.coralongplein.nl

Fit for Work tips en tools

Zoals over in gesprek blijven met je leidinggevende en collega's
www.fitforworknederland.nl

Mijn Re-integratieplan

Een tool die helpt bij werkhervatting bij chronische aandoeningen
www.mijnreintegratieplan.nl

Roadmap kanker en werk

Dit schema zet herstelfasen van kanker af tegenover de stappen uit de wet Poortwachter. Het schema kan handig zijn bij langdurige coronaklachten met een vergelijkbaar grillig herstel
www.arboportaal.nl



Werknemer

Tools en websites

Websites

www.arboportaal.nl

www.patientenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte

www.werkenchronischziek.nl

website van vakbonden

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

In geval van corona is het wel aan te raden om te vertellen wat er aan de hand is vanwege de besmettelijkheid van de ziekte.

In de praktijk blijkt verder dat openheid over wat je hebt, bijdraagt aan meer begrip in 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 wat je nu doormaakt, maar bied wel voldoende informatie zodat anderen doorkrijgen hoe het voor jou voelt en waar je tegenaan loopt.

Rechten en plichten bij ziekte en werk

Bij ziekte gelden allerlei regels, zoals de wet verbetering poortwachter bij ziekteverzuim en Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA) als mogelijk arbeidsongeschiktheid dreigt. Het is aan te raden dat je jezelf informeert over wat je rechten zijn bij ziekte en werk, maar ook wat je als werknemer verplicht bent om te doen. Informeer jezelf goed over deze rechten en plichten, zoals via het Arboportaal www.arboportaal.nl en de website van het UWV www.uwv.nl.

Bekijk ook welke informatie binnen je organisatie hierover beschikbaar is. Zoals binnen personeels- of ziekteverzuimbeleid. Mocht je informatie niet kunnen vinden, vraag het dan aan de ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging als die aanwezig is in je organisatie.

Aandacht voor je werk vanuit de zorg

Het komt steeds vaker voor dat zorgprofessionals zoals de huisarts, medisch specialist, fysio/oefentherapeut en verpleegkundige naar je werk vragen. Dit komt omdat aandacht voor het werk in de behandeling kan bijdragen werkhervatting en behoud van je werk. Als jouw zorgverlener niet naar je werk vraagt, kun je er zelf over beginnen. Door te vertellen wat voor werk je doet en te vragen of de behandeling mogelijk negatieve gevolgen kan hebben voor je werk.

Bedrijfsarts kan met je zorgverlener(s) afstemmen

Met jouw toestemming kan de bedrijfsarts met andere zorgverleners contact opnemen. Dit kan zijn om een antwoord te krijgen op vragen van jou.

En om na te gaan of de behandeling en begeleiding bijdragen aan je herstel, en daarmee aan je werk.

Je kunt uitslagen van medische en fysieke testen meenemen naar de bedrijfsarts. Zo krijgt de bedrijfsarts een beter beeld van je herstel. De bedrijfsarts mag deze uitkomsten niet verder delen, zoals met je werkgever (medisch beroepsgeheim)

Vermoeden van corona door het werk

Als je vermoedt dat je corona hebt opgelopen via het werk, ga dan in gesprek met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts beoordeelt of er in jouw situatie sprake is van een beroepsziekte is. Als het een beroepsziekte is, heeft de bedrijfsarts de plicht dit te melden bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

Zelfstandig werkende

Tips

- > Tools en websites
- > Aandachtspunten

In contact blijven met je opdrachtgever(s)

Het is belangrijk dat je in contact blijft met je opdrachtgever(s): 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) 'koffie-moment' in te plannen om bij te praten.

Als werken nu niet lukt, bespreek dan met je opdrachtgever(s) welke informatie en op welke wijze de collega's binnen de organisatie waar je werkt over jouw situatie horen. Dit is belangrijk omdat anderen (tijdelijk) werk van je overnemen.


In gesprek over werk met je opdrachtgever

Je opdrachtgever wil natuurlijk graag weten wanneer je weer aan de slag

kunt gaan 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 qua werkzaamheden. Probeer ook mee te denken in mogelijke (tijdelijke) oplossingen hoe het werk door kan gaan, zoals door het inschakelen van iemand anders uit je netwerk.

Hulp zoeken


Veel zelfstandig werkenden gaan over hun eigen grenzen heen om aan het werk te kunnen blijven. Ook bij ziekte. Als het lastig is om je grenzen te bewaken qua werk, dan is het advies om hier hulp bij te zoeken. Schakel ook hulp in bij problemen en klachten die blijven aanhouden en waar je zelf geen raad mee weet. Dit kan ook financiële hulp zijn.

 Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning

Zelfstandig werkende Tips

Werk uitbesteden

Om meer energie over te houden, dat ook je herstel ten goede komt, kun je bekijken welke taken je eventueel kunt uitbesteden. Zoals de boekhouding, je website, maar bijvoorbeeld ook huishoudelijk werk waardoor je meer energie overhoudt voor werk.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

Zelfstandig werkende

Tools en websites

C-support

Begeleiding van coronapatiënten, ook op gebied van werk, ook voor zelfstandig werkenden (zonder kosten of eigen bijdrage)

www.c-support.nu

Werkwijzer Q-koorts

Een online tool over werk voor mensen met Q-koorts die ook bruikbaar is voor ZZP'ers met langdurige coronaklachten

www.c-support.nu/werkwijzer

Coronalongplein

Een online platform dat informatie biedt over corona en ervaringen van mensen met corona deelt, ook over werk

www.coralongplein.nl

Mijn re-integratieplan

Een tool die helpt bij werkhervatting bij chronische aandoeningen, ook voor ZZP'ers (zonder kosten)

www.mijnreintegratieplan.nl

Huisarts

Je huisarts kan je helpen met je vragen, ook rond werk, en in contact brengen met specifieke hulp

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 en arbeidsexperts.

Websites

www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte
www.werkenchronischziek.nl

website van gemeente waar je woont voor financiële hulp

Zelfstandig werkende

Aandachtspunten

Ondernemend talent

Als zelfstandig werkende met langdurige coronaklachten vraagt het nog meer van je ondernemend talent om zaken draaiende te houden. Daarbij komt dat je vaak geen toegang hebt tot een bedrijfsarts of bedrijfsmaatschappelijk werker die jou kunnen begeleiden, zoals bij werknemers in loondienst. Dat wil niet zeggen dat je opdrachtgever en collega's van de organisatie(s) waarvoor je werkt hierbij geen rol kunnen spelen. Bekijk de tips en aandachtspunten van de werkgever welke rol deze kan spelen zodat je zo goed en zo veel als mogelijk aan het werk kunt blijven. Ook bij de werknemer tips kan handige informatie voor je staan.

Openheid over je ziekte

Wettelijk gezien hoef je je opdrachtgever niet te vertellen wat er met je aan de hand is. Dit is privé. In de praktijk blijkt dat openheid over wat

je hebt, bijdraagt aan meer begrip in 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 wat je nu doormaakt, maar bied wel voldoende informatie zodat anderen doorkrijgen hoe het voor jou voelt en waar je tegenaan loopt.

Weinig werkmogelijkheden in je vakgebied

Als je in een sector of branche werkt waar nu minder opdrachten te krijgen zijn, dan kan het goed zijn om na te denken over andere werkmogelijkheden op langere termijn (loopbaan). Kijk of iemand je bij keuzes op het gebied van ander werk kan helpen, zoals met advies over een andere product of dienst die je kan bieden, of de noodzaak tot bij- en omscholing.

- > Tools en websites
- > Aandachtspunten

💡 Naar het werk vragen

Een behandeling kan gevolgen hebben voor iemands werk, zowel positief als negatief. En andersom, het werk of aspecten van het werk kunnen gevolgen hebben voor (het effect van) de behandeling. Om die reden is het van belang dat je weet wat voor werk je patiënt doet en hoe je mogelijk rekening kunt houden met het werk tijdens je behandeling en begeleiding. Bij de tools geven we je tips voor hoe je 'werk als behandeldoel' kunt meenemen.

💡 Snelle doorverwijzing

Als je merkt dat je patiënt ernstige problemen met het werk heeft, kijk dan of je de patiënt snel op het spoor van de juiste hulp kunt zetten. Voor werknemers in loondienst is er vanuit het werk de bedrijfsarts die hiervoor beschikbaar is. Voor zelfstandig

werkenden is hulp lastiger te vinden. Mogelijk dat medisch maatschappelijk werk of medisch psycholoog een uitkomst kan bieden.

💡 Afstemming met andere professionals

Met toestemming van de patiënt en in het belang van je patiënt, kun je andere zorgprofessionals, zoals de bedrijfsarts en de huisarts (bij ZZP'ers) informeren over de behandeling en waar nodig de diverse behandelingen op elkaar afstemmen. Met in dit geval als streven: ervoor zorgen dat je patiënt goed kan herstellen, aan het werk kan blijven of het werk kan hervatten.


● [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

Zorgprofessional Tips

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 kennis dossiers vanuit jouw beroepsgroep.

 [Kijk bij hulp voor overzicht van ondersteuning](#)

C-support

Begeleiding van coronapatiënten en advies aan professionals, ook op gebied van werk en inkomen

www.c-support.nu

Handreiking voor de zorg

Behandeling en begeleiding van post-COVID-19 patiënten, informatie over COVID-19 Associated Syndrome (CAS) en werk www.longalliantie.nl/covid-19-herstelzorg

Fit for Work tips en tools

Tips en tools om werk in de behandeling en begeleiding te integreren, naar verwachting ook handzaam bij COVID-19

www.fitforworknederland.nl

Roadmap kanker en werk

Dit schema zet herstelfasen van kanker af tegenover de stappen uit de wet Poortwachter. Het schema kan handig zijn bij langdurige coronaklachten met een vergelijkbaar grillig herstel

www.arboportaal.nl

Richtlijn NAH en arbeidsparticipatie

Er zijn parallellen tussen langdurige COVID-19 klachten en niet aangeboren hersenletsel (NAH). Deze richtlijn biedt inzichten rond arbeid die mogelijk ook bij coronapatiënten handzaam zijn <https://richtlijndatabase.nl/>

Richtlijn chronisch zieken en werk

Een richtlijn voor bedrijfs- en verzekeringsartsen die ook andere zorgprofessionals handvatten biedt voor het begeleiden van werkende patiënten <https://nvab-online.nl/>

Zorgprofessional Tools en websites

Websites

www.kennisbibliotheekchronischwerkt.nl

www.radboudumc.nl/projecten/zorg-voor-arbeid

www.targetatwork.nl

www.werkenchronischziek.nl

Zorgprofessional Aandachtspunten

Gevolgen van de behandeling

Mensen met langdurige coronaklachten geven aan dat sommige behandelingen niet goed uitpakken. Zoals in geval van het optreden van post exertional malaise. Tevens komt voor dat patiënten aangeven dat ze te vroeg zijn begonnen met behandelingen, zoals fysiotherapie. Of dat behandelingen naast elkaar geen gunstig effect hebben op het herstel. Deze gevolgen van de behandeling(en) kunnen tevens gevolgen hebben of iemand wel of niet kan werken.

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. 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. Onderzoek laat zien dat het in de zorg nog niet vanzelfsprekend is om het over werk te hebben met de patiënt. En dat juist zorgprofessionals een belangrijke rol kunnen hebben richting werkende patiënten om zo bij te dragen aan werkhervatting en aan het werk blijven¹³. Ook bij COVID-19 herstelzorg, volgt uit een QuickScan onder zorgverleners en andere professionals¹⁴.

Dit is de reden dat we het belang om vanuit de behandeling en begeleiding aandacht te besteden aan het werk van patiënten onderstrepen.

Werk als behandeldoel

Zoals gezegd, als zorgprofessional ben je van grote waarde om mensen te ondersteunen om aan het werk te blijven. Door het bieden van de juiste behandeling en begeleiding. Maar ook door vroegtijdig naar het werk van de

Zorgprofessional Aandachtspunten

patiënt te vragen. Op die manier kun je werkgerelateerde problemen signaleren en, als dat mogelijk is, hierop inspelen vanuit de behandeling zelf. Of door de patiënt gericht door te verwijzen naar werkgerichte ondersteuning. Stimuleer ook je patiënt om vroegtijdig hulp te zoeken bij werkgerelateerde problemen.

Arbocuratieve samenwerking

Aandacht voor werk vraagt tevens om een goede afstemming tussen de reguliere zorg en de arbeidsgerelateerde zorg. Je kunt hieraan bijdragen door, met toestemming van je patiënt, af te stemmen met de bedrijfsarts, maatschappelijk werker of andere (arbo)zorgprofessional.

Overzicht van hulp

Professional	Expertise-samenvatting	Meer informatie
Arbeidsdeskundige	Expert in belasting en belastbaarheid, begeleiding bij re-integratie, beoordeling of er werkaanpassingen nodig zijn.	https://www.arbeidsdeskundigen.nl
Bedrijfsarts* <i>*Alleen in geval van werknemer in loondienstverband</i>	Advies over belasting en belastbaarheid van medewerker, voorkomen van werkuitval, verzuimbegeleiding, taakgericht re-integreren, werkplekaanpassingen.	Via organisatie of via arbo-dienst van organisatie

Bedrijfsmaat-
schappelijk werk

Psychosociale bege-
leiding, hulpverlening
aan de medewerker bij
psychosociale klachten.
Advies aan leidingge-
vende/werkgever, ook
over duurzame inzet-
baarheid.

<https://www.bpsw.nl/>

Via organisatie of via arbo-
dienst

C-support
nazorgadviseurs

Advies en ondersteu-
ning aan mensen die
langdurig klachten on-
dervinden van een co-
ronabesmetting, op alle
leefgebieden waaronder
werk en inkomen.

<https://www.c-support.nu/>

Diëtist

Advies over onder
andere eiwitopname en
een gezond voedings-
patroon voor spierop-
bouw, dat bijdraagt aan
kunnen werken.

<https://www.nvdietist.nl/>

Ergotherapeut	Advies over hervatting van dagelijkse functies, waaronder werk.	https://ergotherapie.nl/
Ervaringsdeskundige professionals	Professionals die zelf ervaring hebben met corona en of een chronische aandoening en dit ervaringsdeskundig perspectief inbrengen in werkgerichte begeleiding.	https://www.centrumchronischziekenwerk.nl/ https://www.c-support.nu
Fysiotherapeut	Vorkomen, verhelpen en verminderen van lichamelijke klachten zodat iemand optimaal kan blijven bewegen. Advies bij gezond bewegen en over fysiek (werk) belasting.	https://defysiotherapeut.com/

Gemeente

De gemeente helpt mensen met financiële problemen. Ook helpt de gemeente bij problemen die daarmee te maken hebben. Bijvoorbeeld problemen om werk te vinden of problemen binnen het gezin.

www.rijksoverheid.nl

Via de gemeente waar iemand woont.

Huisarts

De huisarts kan relaties leggen tussen klachten en iemands persoonlijke achtergrond en situatie. Huisartsen kunnen veel van de klachten zelf afhandelen of verwijzen gericht door naar specialistische of andere zorg. Tevens bieden huisartsen advies over gezonde leefstijl.

<https://www.thuisarts.nl/>

IC Connect

Informatie en begeleiding bij nazorg na opname op intensive care (IC). Sommige mensen krijgen te maken met het Post Intensive Care Syndrome (PICS). De website biedt informatie over werk en werkhervatting.

<https://icconnect.nl/nade-ic/ic-nazorg/>

Jobcoach

Coaching van werknemer en werkgever bij werkhervatting, werkbehoud, aanpassingen in uren en werkzaamheden.

<https://www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach>

Klinisch Arbeids- geneeskundige

Een bedrijfsarts gespecialiseerd in de begeleiding van patiënten met een bepaalde ziekte. Deze deskundige adviseert patiënten, medisch specialisten, verpleegkundigen, bedrijfs- en huisarts, en waar nodig ook de werkgever. De klinisch arbeidsgeneeskundige is veelal werkzaam in het ziekenhuis.

Er zijn nog niet veel klinisch arbeidsgeneeskundigen in Nederland. Kijk of het ziekenhuis een klinisch arbeidsgeneeskundige heeft.

Meer informatie:
<https://www.nvka.nl/>
<https://www.ika-ned.nl/>

Logopedist

Behandeling van aandoeningen op gebied van persoonlijke communicatie, stem, taal, spraak, gehoor en slikken.

<https://www.logopedie.nl/>

Hulp

Overzicht van hulp

Medisch
Maatschappelijk
werk

Maatschappelijk werkers in een zorginstelling kunnen psychosociale hulp of advies geven bij vragen en problemen waar de patiënt mee zit. Ook over werk en inkomen.

<https://www.bpsw.nl/>

Via zorginstelling waar iemand onder behandeling is

Oefentherapie

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck helpt in het behandelen en voorkomen van klachten die kunnen ontstaan door een verkeerde houding en beweging tijdens dagelijkse activiteiten. Tevens biedt deze therapeut hulp bij het aanleren van gezond beweeggedrag.

<https://vocom.nl/>

Polikliniek Mens en
Arbeid

Onderzoek en advies over de gevolgen van een aandoening voor het werk en advies over eventuele werkplek aanpassingen. Ook kunnen ze bepalen of er sprake is van een beroepsziekte.

<https://www.mensenarbeid.nl/>

Psychiater

Medisch specialist gespecialiseerd in psychische stoornissen. Een psychiater richt zich op het stellen van de diagnose, het verzorgen van behandelingen, en op functieherstel en preventie van psychiatrische aandoeningen.

www.nvvp.net

Psycholoog

Behandeling en begeleiding bij psychische klachten en communiceren met je (werk)omgeving. Zoals in geval van stress en burn-out. Er zijn ook in werk gespecialiseerde psychologen: Arbeid- & Organisatiepsycholoog en Psycholoog Arbeid & Gezondheid.

Psychologen

<https://www.psycholoog.nl/>

Eerstelijnspsychologen en psychotherapeuten

<https://lvvp.info/>

In werk gespecialiseerde psychologen:

<https://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog/>

 **Tip**

Bevraag de professionals die je inschakelt voor begeleiding op hun expertise rond COVID-19 en werk. Diverse beroepsverenigingen bieden op hun website een dossier aan over corona en werk. Daar kun je ook nagaan wat je van deze professional aan ondersteuning kunt verwachten.

Revalidatie

Medische specialistische revalidatie kan steun bieden bij lichamelijke beperkingen door ziekte, ongeval of aangeboren aandoening. Ook is er begeleiding bij maatschappelijke participatie en/of werk. Er is een indicatiestelling van een arts nodig voor toegang en vergoeding van deze zorg.

<https://www.revalidatie.nl/>



Tip

Attendeer zorgprofessionals en andere professionals die hulp bieden bij werkhervatting en werkbehoud bij coronaklachten op deze handreiking.

Bronnen

1 C-support: ervaringen van medisch adviseurs en nazorgadviseurs. Zie ook: <https://www.c-support.nu/een-eerste-indruk/>

2 Jako Burgers van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) in een artikel van 19 januari 2021 <https://nos.nl/artikel/2365013-nog-steeds-klachten-na-eerste-golf-mijn-denkniveau-zit-soms-nog-op-50-procent.html>

3 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>

4 Long Alliantie Nederland (2020). Handreiking voor de zorg. Behandeling en begeleiding van post-COVID-19-patiënten: het COVID-19 Associated Syndrome. 30 juni 2020 <http://www.longalliantie.nl/covid-19-herstelzorg>

5 RIVM LCI Richtlijnen COVID-19 website bezocht op januari 2021 <https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19>

6 De Correspondent – artikel Sanne Blauw, 16 november 2020: ‘Sommige coronapatiënten zijn maanden later nog ziek. Waar zijn zij in het coronabeleid?’ <https://decorrespondent.nl/11785/sommige-coronapatiënten-zijn-maanden-later-nog-ziek-waar-zijn-zij-in-het-coronabeleid/171503734490-63a20198>

7 Sharifian-Dorchea M. ea (2020) Neurological complications of coronavirus infection; a comparative review and lessons learned during the COVID-19 pandemic. Journal of the Neurological Sciences, 417 (2020) 117085 <https://doi.org/10.1016/j.jns.2020.117085>

8 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>

Bronnen

9 Sander Muijs (rechts) en Marijn Houwert, chirurgen UMC Utrecht in artikel Trouw, 26 januari 2021 <https://www.trouw.nl/binnenland/ook-voor-de-getroffen-schoonmaaker-en-laborant-is-er-nu-eeen-coronafonds~b11a0b4b/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

10 Vaes ea. Recovery from COVID-19: a sprint or marathon? 6 month follow-up data of online long COVID-19 support group members. European Respiratory Journal Open Research. In press.

11 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". www.ergotherapie.nl

12 Werk als waarde model, Prof. dr. Jac van der Klink, Tilburg University <https://werkalswaarde.nl/>

13 Zegers A ea, 2020. Cancer survivors' experiences with conversations about work-related issues in the hospital setting. Psychooncology. 2020 Oct 10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33037828/>

14 Long Alliantie Nederland. COVID-19 herstelzorg, zorg en preventie in Nederland. Inzichten voor nu en in de toekomst. Resultaten uit een QuickScan. Oktober 2020. <http://www.longalliantie.nl/covid-19-herstelzorg>

COVID-19 en werk

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