

COVID-19-INFECTIE EN LONG COVID – GIDS VOOR WERKNEMERS

Gids voor herstellende werknemers



Inhoud

Samenwerking tussen werknemers en werkgevers	2
Zolang u ziek bent	2
Wat u moet doen als u symptomen van COVID-19 ontwikkelt.....	2
Wat u met uw manager moet bespreken als u, bijvoorbeeld vanwege long COVID, langer van uw werk wegblijft.....	3
De rol van uw manager.....	3
Terugkeer naar het werk	4
Re-integratiegesprek.....	4
Medische toestemming vóór terugkeer naar het werk.....	4
Aanpassingen aan werktaken.....	4
Voorbeelden van aanpassingen aan werktaken	5
Gefaseerde re-integratie	5
Andere voorbeelden.....	5
Hoe kan de bedrijfsgeneeskundige dienst u helpen?	6
De algemene verantwoordelijkheden van uw werkgever	6

Samenwerking tussen werknemers en werkgevers

Als u een COVID-19-infectie en/of long (langdurige) covid hebt doorstaan, met de buitengewone spanning — zowel fysiek als psychologisch — die daarmee gepaard gaat, kan het moeite kosten om weer aan het werk te gaan. Mogelijk voelt u zich om financiële of sociale redenen omwille van uw geestelijke gezondheid gedwongen om te werken, terwijl u nog moeite hebt met uw dagelijkse activiteiten. In het geval van COVID-19 is het het beste om pas weer aan het werk te gaan als u zich goed genoeg voelt. Maar als u zich in staat voelt om uw taken deels te verrichten, is het met de juiste ondersteuning misschien mogelijk om in het kader van uw herstel gefaseerd of gedeeltelijk aan de slag te gaan wanneer u niet meer besmettelijk bent voor anderen. Bij veel mensen duurt de infectie enkele dagen, maar een duur van twee tot vier weken komt ook vaak voor. Dit heet “acute covid”.

Van “long covid” is sprake als de symptomen langer dan vier weken aanhouden en u zolang geen normale activiteiten kunt verrichten. In onderzoeken wordt geschat dat één op de vijf mensen na acute COVID-19 langer dan vijf weken symptomen heeft en dat één op de tien mensen gedurende twaalf weken of langer symptomen heeft. In februari 2021 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een [beleidsnota](#) over long covid uitgegeven waarin uitgebreider wordt ingegaan op de symptomen, prevalentie en beheersing van de ziekte.

Een woord ter geruststelling: hoewel herstel van COVID-19 een langzaam proces kan zijn, verbetert de toestand bij veel mensen na verloop van tijd, en naarmate de kennis over de ziekte toeneemt, zal de behandeling naar verwachting beter worden. Re-integratie maakt deel uit van het herstelproces, ook al moet dit in eerste instantie flexibel of gefaseerd verlopen.

Ook voor werkgevers is de pandemie een moeilijke tijd geweest. Zij moesten snel veranderingen aanbrengen in de organisatie van het werk om de omgeving veilig te maken voor werknemers en klanten. Ze hadden te kampen met afwezigheid door ziekte van meerdere werknemers. Het kan zijn dat veel mensen binnen een enkele organisatie hiervan de gevolgen ondervinden.

Ook zijn tijdens de pandemie grote aantallen mensen op afstand gaan werken en hebben een aantal bedrijven/bedrijfstakingen (zoals de horeca) de deuren tijdelijk gesloten, wat betekent dat veel werknemers met verlof zijn gestuurd. Dit zal een langdurige impact hebben, en de werkgevers zullen naast de kernbehoeften van hun bedrijf ook de gezondheid en het welzijn van hun werknemers op de eerste plaats moeten stellen.

Dit alles in aanmerking nemend is het logisch dat werknemers en werkgevers zich samen inspinnen voor een re-integratie die voor alle betrokkenen het meeste vrucht afwerpt.

Zolang u ziek bent

Wat u moet doen als u symptomen van COVID-19 ontwikkelt

- U moet een COVID-19-test doen en wegblijven van uw werk. Als de test positief is of als uw symptomen volgens uw arts het gevolg zijn van COVID-19, moet u wegblijven van uw werk en uzelf isoleren. Dit doet u vanaf het moment dat u positief bent getest of dat uw symptomen zich voor het eerst voordoen. Controleer welke nationale regels en wat voor eisen van de werkgever voor u gelden.
- Laat uw manager weten dat u afwezig bent. Afhankelijk van de nationale regelgeving moet u hiervoor een officiële kennisgeving, bijvoorbeeld een doktersverklaring, laten zien.
- Houd rust totdat u zich weer beter voelt. Nieuwe symptomen kunnen zich nog dagen na het begin van de ziekte voordoen.
- Houd u aan testvoorschriften voordat u weer aan het werk gaat. Informeer bij twijfel bij de bedrijfsgeneeskundige dienst of uw werkgever.

Wat u met uw manager moet bespreken als u, bijvoorbeeld vanwege long COVID, langer van uw werk wegblijft

- Hoe lang u op doktersadvies thuis moet blijven: als werknemer bent u verplicht uw manager op de hoogte te stellen als u ziek thuisblijft, en moet u een doktersverklaring overleggen en aangeven hoe lang u ongeveer afwezig zult zijn. Raadpleeg een arts als dit vanwege beperkingen op fysieke afspraken niet mogelijk is.

NB: De doktersverklaring moet in overleg met u door de arts worden opgesteld. Informatie over uw gezondheid is vertrouwelijk, maar het helpt om uw werkgever een beknopte toelichting te geven.

- De reden om van het werk weg te blijven: u kunt volstaan met een eenvoudige en algemene verklaring, zoals “Ik heb vermoedelijk COVID-19” of een “virale aandoening”. U hoeft uw manager geen medische details te verstrekken. U hoeft alleen te melden wat u kwijt wilt.
- Wanneer u met uw manager contact moet opnemen om een update te geven: als u naar het werk wilt terugkeren, moet u dit van tevoren met uw manager bespreken. Als u zich nog steeds niet in staat voelt om te werken, moet u nogmaals een doktersverklaring overleggen. U kunt contact leggen per telefoon, e-mail of videoverbinding, of een fysieke afspraak maken. Welke methode u gebruikt, kunt u met uw manager bespreken.
- Sommige mensen houden langere tijd last van symptomen, bijvoorbeeld vermoeidheid die enkele weken aanhoudt, en voor andere mensen heeft de infectie gevolgen waarvan ze langer moeten herstellen. Andere symptomen die vaak voorkomen, zijn een hogere hartfrequentie, kortademigheid en pijn. Ook angst of somberheid komen voor. Neem contact op met een arts als u bezorgd bent over nieuwe symptomen.
- Long covid kan verlopen in ongebruikelijke patronen: terugval en fasen met nieuwe, soms bizarre symptomen.
- Een geval kan in eerste instantie licht zijn, maar later ernstige problemen tot gevolg hebben die de dagelijkse activiteiten aanzienlijk bemoeilijken.
- Long covid kan vele maanden duren.
- Mogelijk hebt u hulp nodig om toegang te krijgen tot medische tests en scans waardoor een snellere re-integratie mogelijk is. **Vraag hier gerust om.**

De rol van uw manager

- Het verdient aanbeveling voor uw manager om contact met u te houden wanneer u ziek thuis bent, ook al is het maar een telefoongesprek volgens afspraak tussen u en uw manager, om te vragen hoe het met u gaat en of er iets is wat hij of zij voor u kan doen. Hierdoor blijft u voeling houden met uw werkomgeving. Mensen die lange tijd thuiszitten, zeggen vaak dat zij de dagelijkse routine van het werk en het contact met andere mensen missen. Op sommige werkplekken worden teamleden aangemoedigd om contact te houden met afwezige werknemers; ook hier kunt u met uw manager bespreken wat uw voorkeuren voor contact met collega's zijn.
- Het is nuttig om af te spreken welke informatie kan worden gedeeld met collega's en klanten, zonder inbreuk te maken op vertrouwelijkheid en informatie die u liever voor u houdt.
- De manager kan steun bieden niet alleen door te informeren hoe het met u gaat, maar ook door na te gaan of u de benodigde medische hulp krijgt en te erkennen dat u een moeilijke tijd doormaakt.
- Sommige bedrijven kunnen uw re-integratie faciliteren door toe te zeggen te betalen voor medische tests, scans of medische afspraken die anders niet voor u toegankelijk zouden zijn.
- Uw manager moet inzien dat voor de diagnose COVID-19 geen positieve test nodig is. De diagnose kan worden gesteld aan de hand van symptomen.

Terugkeer naar het werk

Als u met een nieuwe baan begint, kan het zijn dat u wordt gevraagd of u gezondheidsproblemen hebt waarvoor u ondersteuning bij uw werk nodig hebt. U hoeft dit niet te vertellen, maar als u ondersteuning wenst, bijvoorbeeld omdat u problemen ondervindt van COVID-19, kunt u vragen om een verwijzing naar de bedrijfsgeneeskundige dienst of bedrijfsarts.

Voor sommige banen gelden speciale veiligheids- en gezondheidseisen. Hiervoor moet u mogelijk medisch worden gekeurd. In die situaties is het juridisch aan te raden om de bedrijfsgeneeskundige dienst of bedrijfsarts op de hoogte te stellen van uw medische aandoeningen.

Re-integratiegesprek

- **Uw manager moet:**
 - voordat u naar het werk terugkeert met u bespreken hoe het proces verloopt en vragen hoe hij of zij u kan ondersteunen (tijdens de pandemie gaat dit het best telefonisch of per videovergadering);
 - zo snel mogelijk een beoordeling regelen wanneer u terug op het werk bent (ook dit moet mogelijk per telefoon- of videovergadering gebeuren);
 - werkbelastingen beoordelen en ervoor zorgen dat u niet te veel onder druk komt te staan;
 - overwegen de bedrijfsgeneeskundige dienst of bedrijfsarts, de afdeling personeelszaken, uw leidinggevende of werknemersvertegenwoordigers in te schakelen.

De lijnmanager en werknemer kunnen een overzicht opstellen van werkvereisten onder de volgende categorieën en een schatting geven van het percentage dat (voorafgaand aan de afwezigheid om gezondheidsredenen) per dag aan die eisen werd besteed, en vaststellen of de eisen volgens de werknemer re-integratie in de weg staan:

- cognitief – verwerking van complexe gegevens, gegevensinvoer waarvoor uiterste concentratie is vereist, snel schakelen tussen taken, gebruik van meerdere systemen, complexe besluitvorming, snelle en risicovolle besluitvorming, beheren van meerdere belanghebbenden of ondergeschikten;
- fysiek – repetitieve bewegingen, statische houding, bij gelegenheid verplaatsen van onhandige of zware voorwerpen;
- emotioneel – omgaan met kwetsbare mensen/kinderen, cliënten/klanten in nood, mogelijk agressie of geweld, noodzaak om emotioneel flexibel en veerkrachtig te zijn.

Aan de hand hiervan kunnen specifieke en nuttige aanpassingen worden bepaald.

Medische toestemming vóór terugkeer naar het werk

- **Dit hangt af van uw functie.**
 - Als u voor uw werk zware lasten moet tillen of andere lichamelijke inspanning moet verrichten, dan moet u uw hart en longen medisch laten keuren voordat u weer gaat werken.
 - Andere medische keuringen, zoals een oogtest of een beoordeling van cognitieve functies, kunnen vereist zijn als u een veiligheidskritische functie vervult.
 - Als u vooraf bestaande aandoeningen had die door COVID-19 zijn verergerd, moeten eerdere werkbeperkingen opnieuw worden beoordeeld.

Aanpassingen aan werktaken

- **Aanpassingen kunnen erg nuttig zijn en kunnen op veel manieren worden gedaan. Dit moet tussen u en uw manager worden besproken.**
 - Doe uw manager suggesties aan de hand, op basis van uw ervaring en kennis van uw functie en uw gezondheidstoestand.
 - Vraag uw dokter om advies over dingen die u moet doen en nalaten, en vraag om een gesprek met de bedrijfsarts of bedrijfsgeneeskundige dienst. Misschien voelt u zich schuldig dat u thuiszit, maar het is belangrijk dat u niet te vroeg naar het werk terugkeert en uzelf niet overbelast wanneer u terugkeert.

- Bespreek met uw manager hoe uw taken redelijkerwijs aangepast kunnen worden. (Eventuele permanente wijzigingen die nodig zijn, kunnen later worden besproken.)
- Informeer naar het re-integratiebeleid van uw werkgever. Vraag desgewenst ook om ondersteuning van diensten op het gebied van welzijn, counseling en psychologische ondersteuning van uw werkgever of vakvereniging.
- Het verdient aanbeveling om met uw manager een re-integratieplan overeen te komen waarbij u zich beiden prettig voelt. Het plan moet haalbaar zijn en moet duidelijk maken wie wat wanneer moet doen. Het plan moet ook flexibel zijn. In de praktijk blijkt immers pas wat voor u beiden werkt.
- Onafhankelijk van deze aanpassingen moet uw werkgever effectieve maatregelen blijven invoeren en onderhouden om besmetting op de werkvloer te voorkomen.
- Kom in het kader van de re-integratiebeoordeling een werkbelasting overeen waarmee u energie overhoudt voor uw familie, sociale contacten en vrije tijd.

Voorbeelden van aanpassingen aan werktaken

Gefaseerde re-integratie

Vanwege de duur en impact van uw symptomen kan het noodzakelijk zijn om geleidelijk of gefaseerd naar het werk terug te keren. Een gefaseerde re-integratie kan gaandeweg worden aangepast. Na COVID-19 hebben mensen vaak een langere gefaseerde re-integratie nodig dan de vier weken die er gemiddeld voor staan.

Bij mensen met long covid treedt vaak een terugval op als ze zich te veel inspinnen. Vaak komt dit pas dagen later tot uiting. Houd uw symptomen in de gaten.

De typen aanpassingen zijn onbeperkt en kunnen het best worden uitgewerkt en besproken tussen u en uw manager. Dit vergt flexibiliteit van beide kanten. Doe gerust suggesties. Bedenk wel dat uw manager mogelijk niet aan al uw wensen kan voldoen – dit hangt af van de functie.

Andere voorbeelden

Aanpassingen moeten zijn toegespitst op u als individu en afhangen van wat uw gezondheidsproblemen zijn en hoe u hierdoor beperkt wordt in uw functie en uw vermogen om taken uit te voeren. Onderstaande aanpassingen liggen misschien voor de hand, maar het is nuttig om ze formeel vast te leggen om te garanderen dat ze daadwerkelijk worden uitgevoerd.

- gewijzigde tijdstippen (begin, einde en pauze);
- gewijzigde werktijden, bv. kortere dagen, werkdagen afwisselen met vrije dagen;
- gewijzigde werkbelasting, bv.:
 - ✚ minder taken dan normaal toewijzen binnen een tijd
 - ✚ meer tijd geven om gebruikelijke taken uit te voeren;
- gewijzigde werkroosters, bv. regelmatige pauzes nodig;
- tijdelijk gewijzigde taken;
- ondersteuning, bv.:
 - ✚ duidelijke lijn van toezicht — iemand om dingen bij na te vragen
 - ✚ een buddysysteem, waarbij twee collega's op elkaar toezicht houden en elkaar hulp bieden
 - ✚ verlof voor medische afspraken
 - ✚ niet geïsoleerd werken
- duidelijke doelstellingen en beoordelingsmechanismen;
- een deel van de tijd thuiswerken;
- technische aanpassingen, bv. blauwlichtschermfilters, spraakgestuurde software, ergonomische kantoorstoelen, uitgebreide apparatuur voor verplaatsen/hanteren.

Als u een wisselende gezondheid hebt, is het nuttig om dit uw manager te laten weten.

Als u een aandoening hebt die waarschijnlijk als handicap geldt, is het mogelijk dat uw werkgever extra juridische verplichtingen heeft om redelijke aanpassingen aan te brengen.

Hoe kan de bedrijfsgeneeskundige dienst u helpen?

Bedrijfsgeneeskundige diensten en bedrijfsartsen weten dat een ziekte lang kan duren en dat vroegtijdige re-integratie kan leiden tot terugval. Zij kunnen op de volgende manieren helpen:

- door een gepersonaliseerde gezondheidsrisicobeoordeling uit te voeren;
- door beoordelingen uit te voeren van nieuwe aandoeningen of aandoeningen waarover weinig bekend is, en door te evalueren hoe iemands functioneren wordt beïnvloed door de symptomen;
- door een gepersonaliseerde risicobeoordeling van de werkplek/taak uit te voeren met u en uw lijnmanager;
- door rekening te houden met de veiligheid van u en van uw collega's;
- door programma's voor gezondheidstoezicht en revalidatie in te richten als het standaardgezondheidstoezicht moet worden aangepast voor een ander risico.

Als u voor een grote organisatie werkt, kunt u verzoeken om:

- een telefonische hulpdienst;
- revalidatie, bv. fysiotherapie en ergotherapie;
- praktische ondersteuning bij zaken als kinderopvang en langdurige aandoeningen, om mensen te helpen een baan te vinden en te houden.

De algemene verantwoordelijkheden van uw werkgever

Let bij de houding van uw werkgever ten aanzien van personeel, geestelijke gezondheid en procedures op het volgende:

- algemeen beleid om "goed werk" voor iedereen te garanderen;
- beleid voor ziekteverzuim;
- beleid voor flexibel werken;
- verplichtingen voor veiligheid en gezondheid op het werk;
- beleid voor gelijke behandeling van personen met een handicap e.d.

Deze folder biedt werknemers richtsnoeren voor hun terugkeer naar het werk na een COVID-19-infectie of long covid.

COVID-19 is een nieuwe ziekte. Dit is derhalve een voorlopig document dat zal worden bijgewerkt zodra nieuwe informatie beschikbaar komt.

EU-OSHA heeft ook een re-integratiegids ontwikkeld voor werknemers die herstellen van COVID-19 — zie <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA heeft een aantal richtsnoeren en tools uitgebracht waarmee ondernemingen de gevolgen van COVID-19 op de werkplek kunnen beperken. Deze zijn te raadplegen via het speciale gedeelte [Gezonde werkplekken stoppen de pandemie](#) op de website. Aanvullend materiaal is te vinden in het gedeelte [Revalidatie en re-integratie](#) op de website van EU-OSHA.

Auteur(s): professor Ewan Macdonald, dr. Drushca Laloo, dr. Clare Rayner en dr. Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Society of Occupational Medicine).

EU-OSHA wil zijn erkentelijkheid betuigen aan de Society of Occupational Medicine (SOM).

Projectbeheer: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Europees Agentschap voor veiligheid en de gezondheid op het werk, (EU-OSHA).

© Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk, 2021

Overname met bronvermelding is toegestaan.