

Werknemer - tips

Herstellen kost tijd, bouw het werk heel langzaam op

De klachten na een COVID-infectie kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel kan grillig zijn. De klachten kunnen het werken en werkherleving moeilijk of zelfs (tijdelijk) onmogelijk maken. Terwijl veel mensen met post-COVID graag willen werken. Werk kan ook van belang zijn voor je herstel: naast een inkomen geeft werk zingeving, sociale contacten en structuur aan de dag. Als je te hard van stapel loopt, bestaat het risico dat je over je eigen grenzen heen gaat. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt je herstel en het werk niet ten goede. Dus ook als werken (gedeeltelijk) lukt, bouw het werk heel langzaam op en neem voldoende rust tijdens het werk en tussen de werkdagen door.

Afgebakende taken kunnen helpen

Werkherleving of aan het werk blijven met post-COVID kent de nodige uitdagingen. Het helpt vaak om werkzaamheden te doen waar je plezier in hebt. En dat het afgebakende taken zijn. Dit zijn taken met een duidelijk omschreven doel waar geen tijdsdruk of verantwoordelijkheid op zit. Het biedt een basis om het werk heel langzaam op te bouwen in de vorm van meer en andere taken.

In contact blijven met je werk bij uitval

Als werken niet lukt, is het belangrijk dat je in contact blijft met het werk. Zeker als herstel lang(er) duurt. 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 of telefonisch 'koffie-moment' met je leidinggevende of collega's om bij te praten.

Contact met het werk als je (veel) thuiswerkt

Als je veel thuiswerkt is het van belang dat je met je leidinggevende en collega's afsprekt hoe het contact verloopt. Als het bijvoorbeeld nodig is dat iemand gelijk op je e-mail of telefoontje reageert zodat je door kunt met je werk, geeft dat dan aan. Spreek ook af hoe je op de hoogte blijft van wat er speelt op het werk. Zo kunnen collega's belangrijke bijeenkomsten die niet online zijn voor je opnemen zodat je deze later terug kunt kijken.

Informereren van je collega's

Besprek 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 je collega's op de hoogte te houden om zo meer begrip voor je situatie te krijgen. In veel gevallen nemen collega's het werk (voor een deel) van je over en hebben daarmee meer of ander werk dan voorheen. Zo heeft jouw situatie ook gevolgen voor hun werk.

Geef aan wat je nu kunt of nodig hebt

Voor iemand anders is het lastig om in te schatten hoe het met je gaat en wat je op dit moment aan kunt. Zelf weet je dit ook niet altijd. Laat je werkgever en je collega's weten hoe het nu gaat. Kom ook met ideeën over wat nu wel kan of wat je nodig hebt. Daarmee geef je ze enige houvast voor wat ze wel of niet aan je kunnen vragen op dit moment.

Zoek hulp bij problemen waar je zelf niet uitkomt

Als er problemen zijn waar je zelf niet uitkomt, dan is het advies om zo snel mogelijk hulp te zoeken. Vanuit het werk is er de bedrijfsarts waar je terecht kunt. Je kunt ook naar de bedrijfsarts toe als je niet ziekgemeld bent. Het kan fijn zijn om daarnaast hulp te hebben buiten het werk om. Achter in deze handreiking vind je een overzicht van mogelijke ondersteuning.

Probeer grip te blijven houden op de situatie, al dan niet met hulp

Het is belangrijk dat je blijft proberen grip te houden op je situatie. Probeer inzicht te krijgen in wat je op dit moment aankunt rond werk, wat je graag zou willen doen, waar je vragen over hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt iemand vanuit je werk of privé vragen om je te helpen antwoorden te krijgen op deze vragen. Een naaste of collega kan ook meegaan naar gesprekken als je dat fijn vindt.

Stop niet al je energie in werk

Een valkuil is om alle energie in het werk te stoppen. Het advies is om dat niet te doen. Het maakt dat je herstel langer duurt. Een goede werk-privé balans is bij post-COVID belangrijk om er bovenop te komen. Zorg dus dat je energie overhoudt voor thuis en je sociale contacten.

Meer informatie en hulp:

- C-support biedt werknemers met post-COVID ondersteuning: [C-support.nu](https://www.c-support.nl)
- Een overzicht van hulp bij post-COVID en werk: [overzicht van hulp](#)
- Praktijkverhalen en tips van werknemers met post-COVID: [postcovidenwerk.nl](https://www.postcovidenwerk.nl)
- Overzicht van hulpmiddelen en informatie voor werknemers met post-COVID: [werkcovid19.nl](https://www.werkcovid19.nl)

Werknemer - aandachtspunten

Ziekte is privé

Wettelijk gezien hoef je op het werk niet te vertellen wat er met je aan de hand is. Dit is privé.²⁰
Meer informatie: [Autoriteit Persoonsgegevens](#).

Open zijn over je ziekte

Bij post-COVID raden we je aan om wel open te zijn over wat je hebt. Er is nog zoveel onbekend over post-COVID als nieuw ziektebeeld. Openheid kan bijdragen aan meer begrip vanuit je werkomgeving. Je hoeft niet alles tot in detail te vertellen, maar bied wel voldoende inzicht zodat anderen doorhebben wat je meemaakt en hoe dit voor jou voelt. Dit kan door zo concreet mogelijk te zijn in wat je wel of niet kunt op dit moment.

Rechten en plichten bij ziekte en werk

Als je langdurig ziek bent krijg je te maken met regels zoals de Wet verbetering poortwachter en de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). Deze wetten kennen rechten en plichten voor je werkgever en 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 mogelijke gevolgen informeert zodat je goed op de hoogte bent. Dit is handig in gesprekken met je werkgever, de bedrijfsarts en andere deskundigen. Deze animaties leggen kort de belangrijkste punten uit: [animaties over ziekte, werk en inkomen](#). Meer informatie over de genoemde wetten vind je bijvoorbeeld op [Arboportaal](#) en op de website van [UWV](#).

Aanpassingen in het werk

Bij ziekte moet een werkgever er alles aan doen om aangepast werk te zoeken voor een werknemer. Veelal vindt alleen een aanpassing in het aantal uren plaats, zoals minder uren op een dag of per week werken. De klachten bij post-COVID kunnen zodanig zijn dat het eigen werk niet meer mogelijk is. Ook niet in minder uren. Het is dan van belang dat de inhoud van je werk wordt aangepast. Het gaat dan om andere werkzaamheden die je nu met je klachten aankunt. Met daarbij de juiste randvoorwaarden om het werk te kunnen doen. Denk hierbij aan een aparte werkruimte waar je rustig kunt werken of de mogelijkheid om (meer) thuis te werken. Voorzieningen zoals vervoer van en naar het werk, aanpassingen in de thuiswerkplek of een programma dat documenten voorleest kunnen ondersteuning bieden. De bedrijfsarts, een arbeidsdeskundige of een ergotherapeut kunnen jou en je werkgever hierbij adviseren. Meer informatie over aangepast werk: [Arboportaal](#).

Gesprekken over werk voorbereiden en eventueel opnemen

Het helpt jou en anderen dat je zo concreet mogelijk kunt aangeven wat je nu wel en niet kunt. Je biedt dan houvast om te kijken naar mogelijkheden. Het advies is om gesprekken over werk goed voor te bereiden. Dit kan je helpen:

- Een animatie die je hierbij in ongeveer twee minuten tips biedt: [animatie tips voor gesprek](#).
- Een dagverhaal helpt om onder woorden te brengen wat je nu wel of niet aankunt: [animatie dagverhaal](#).
- Deze profielen geven inzicht in wat wel en niet helpend is: [werknemersprofielen](#)

Als je bang bent dat je dingen vergeet of moeite hebt om aantekeningen te maken, kun je gesprekken opnemen. Vraag wel vooraf aan je gesprekspartner of je het gesprek mag opnemen.

Bedrijfsarts en zorgverlener kunnen met jouw toestemming overleggen

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. Je kunt ook uitslagen van medische en fysieke testen meenemen naar de bedrijfsarts. Zo kan de bedrijfsarts een beter beeld van je behandeling en herstel krijgen. De bedrijfsarts kan ook contact opnemen met een zorgverlener. En ook zorgverleners onderling kunnen overleggen met elkaar over jouw behandeling. Het maakt dat adviezen en behandelingen beter kunnen aansluiten op elkaar. Het onderling afstemmen tussen bedrijfsarts en zorgverlener(s) mag *alleen* met jouw toestemming. De bedrijfsarts en zorgverleners kennen ook een medisch beroepsgeheim. Dit betekent dat ze alles wat medisch is, zoals je gezondheidsklachten of de uitkomsten van medische onderzoeken, zonder jouw toestemming *niet* mogen delen met anderen zoals je werkgever.

Deskundige hulp

Er is nog veel onbekend over post-COVID. Wel zijn er zorgverleners die inmiddels meerdere mensen met post-COVID hebben begeleid. Er zijn ook steeds meer richtlijnen en handreikingen over post-COVID voor zorgverleners. Het kan handig zijn om de deskundige die je benadert te vragen in hoeverre deze kennis en ervaring heeft met post-COVID. Diverse beroepsorganisaties bieden op hun website informatie over post-COVID. Daar kun je nagaan wat je van deze deskundige aan hulp kunt verwachten. C-support kan je helpen in het zoeken van hulp: [C-support](#).

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 werkherleving en aan het werk blijven met gezondheidsklachten. Als je zorgverlener niet naar je werk vraagt, kun je er zelf over beginnen. Vertel wat voor werk je doet, vraag wat mogelijke gevolgen van je gezondheidsklachten zijn voor je werk en wat kan helpen om te blijven werken of het werk te hervatten.