



Handreikingen post-COVID en werk

Praktische informatie voor werknemers, zelfstandig werkenden, werkgevers/leidinggevenden, collega's, naasten en zorgverleners

Maart 2024



Doel en achtergrond

Een eerste houvast bieden

Elke situatie met post-COVID is anders. Er is geen gouden regel die altijd werkt. Om die reden bieden deze handreikingen adviezen en suggesties van wat je kunt doen. Daarmee vormen ze een eerste houvast rond post-COVID en werk. De tips en aandachtspunten betreffen de situatie waarin werken of werkhervatting (gedeeltelijk) mogelijk is.

Ervaringen vormen de basis

Ervaringen uit de praktijk vormen de basis voor deze handreikingen.

Aangevuld met wat bekend is uit onderzoek op het moment van het maken van deze handreikingen.

Bij de ervaringen gaat het om de ervaringen van mensen met post-COVID, werkgevers/leidinggevenden, collega's, naasten en de ervaringen van bedrijfsartsen en zorgverleners die werkende mensen met post-COVID begeleiden zoals fysio-, ergo- en oefentherapeuten, huisartsen, revalidatieartsen en medisch specialisten.

De handreikingen zijn voor:

- Werknemers met post-COVID
- Zelfstandig werkenden met post-COVID
- Werkgevers en leidinggevenden
- Collega's
- Naasten
- Zorgverleners

Opbouw van de handreikingen

- De handreikingen starten met informatie over post-COVID
- Daarna volgen inzichten over post-COVID en werk(hervatting)
- Vervolgens zijn per doelgroep tips en aandachtspunten over werken met post-COVID weergegeven
- De handreikingen sluiten af met een overzicht van hulp bij post-COVID en werk

Doelgroepen

De tips en aandachtspunten voor de verschillende doelgroepen zijn bewust in deze handreiking bij elkaar gezet.

Zo kan een werknemer zien welke aandachtspunten er zijn voor werkgevers, en andersom. Het maakt het mogelijk dat een werknemer deze handreiking meeneemt naar het werk voor de leidinggevende, of dat een zorgverlener deze handreikingen onder de aandacht brengt van werkende cliënten met post-COVID.

Daarnaast zijn er mensen die én in loondienst én zelfstandig werken. Voor beide werkvormen zijn tips in deze handreikingen te vinden.

Ook naasten en collega's van iemand met post-COVID ondervinden de nodige gevolgen van de situatie.¹ We merken dat voor naasten en collega's weinig informatie beschikbaar is op dit moment. Om die reden zijn deze twee doelgroepen in de handreikingen opgenomen.

Overzicht van hulp

Achter in deze handreiking is een overzicht van hulp opgenomen. Dit overzicht is niet compleet: het biedt suggesties wie ondersteuning kan bieden bij werken met post-COVID. Met daarbij welke hulp het betreft, of een verwijzing van bijvoorbeeld huisarts of specialist nodig is en eventuele mogelijkheden voor vergoeding.

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

Een overzicht van de gebruikte artikelen en websites zijn achter in de handreikingen opgenomen.

Post-COVID

Infectieziekte die alle organen kan aantasten

COVID-19 is een infectieziekte. Een infectie met COVID-19 kan vrijwel alle organen in het lichaam aantasten, zoals de longen, het hart en de hersenen. Daarmee is COVID-19 te vergelijken met een systeemziekte.

In totaal zijn 200 kenmerken van post-COVID beschreven.² Veelvoorkomende klachten zijn: ernstige vermoeidheid, vergeetachtigheid, hersenmist, niet goed kunnen concentreren, hoofdpijn, spierpijn en benauwdheid.

Als klachten langer dan drie maanden na de infectie aanhouden is er sprake van post-COVID.

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, onthouden en 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.²

PEM: mogelijke verergering van klachten bij inspanning

Een groep mensen met post-COVID heeft te maken met verergering van klachten als ze zich fysiek of mentaal inspannen. Met klachten zoals spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn en mist in het hoofd (*brain fog*). Vermoeidheid kan ook een tijd ná de inspanning optreden. Mensen ervaren dan een terugslag. Een verergering van klachten door inspanning heet post exertional malaise (PEM).³

Risico op langdurige klachten

Welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van post-COVID is nog niet duidelijk. Mensen met post-COVID 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 post-COVID is nog niet bekend.⁴ Op dit moment gaan we ervanuit dat iedereen na een COVID-infectie langdurige klachten kan ontwikkelen.⁵

Hoeveel mensen hebben post-COVID

Dit is niet precies bekend. Dit komt omdat er geen volledige registratie is van hoeveel mensen COVID hebben (gehad). Volgens inschattingen gaat het om een half miljoen mensen met post-COVID, waarbij een groep van zo'n 90.000 mensen zodanige beperkingen ervaart dat hun dagelijks leven ernstig belemmerd is.⁶

Mogelijk is deze inschatting aan de lage kant. Recent onderzoek onder Nederlanders die besmet zijn geraakt, geeft aan dat 3% van de volwassenen ernstige beperkingen door post-COVID ondervindt, daarmee uitkomend op tussen de 80.000 en 127.000 volwassenen.⁷

Long covid, PASC, post-COVID-syndroom

Langdurige klachten na corona zijn ook bekend onder de noemer Long COVID, waarbij 'long' de Engelse term is voor langdurig. Anderen zoals medische professionals en onderzoekers duiden het aan als Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection (PASC).⁸

De wereld gezondheidsorganisatie heeft het over post COVID-19 condition (PCC) waarbij klachten gewoonlijk drie maanden na infectie optreden en langer dan twee maanden aanhouden⁹.

In Nederland heeft de Gezondheidsraad 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.⁴

Herstel

Nog veel onbekend over (mogelijk) herstel

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. Het is de verwachting dat dit ook geldt bij post-COVID, maar dit is nog niet met zekerheid vast te stellen op dit moment. Er zijn ook mensen met post-COVID die nu geen herstel laten zien. Het is mogelijk dat deze groep, zonder behandeling, niet hersteld.

Grillig herstel

Bij post-COVID kunnen de klachten wisselen over de tijd, zowel in type klachten als in de mate waarin iemand last heeft van de klachten. Het herstel gaat vaak op en neer met afwisselende perioden van zich (iets) beter voelen en weer (flink) terugvallen. 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.⁵ 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.

Nog geen effectieve behandeling van post-COVID

Op dit moment (maart 2024) zijn er geen bewezen effectieve behandelingen voor post-COVID. Daarmee is het toekomstbeeld voor veel mensen met post-COVID onzeker.

Er lopen diverse onderzoeken naar mogelijke aangrijpingspunten voor behandeling van post-COVID.

Onder meer C-support biedt een overzicht van lopend onderzoek: [C-support.nu](https://www.c-support.nl)

Psychosociale aspecten

Beeldvorming

Het komt voor dat de klachten van post-COVID verward worden met overspannenheid of burn-out. Ook komt ongeloof voor dat iemand langdurige klachten houdt. Dit komt vaak voort uit eigen ervaringen of van andere mensen in de omgeving die na een corona-infectie weinig klachten hadden en vlot herstelden.

Daarnaast bestaat het beeld dat alleen na een opname op de intensive care of als iemand al ziek was voor infectie langdurige klachten kunnen optreden.¹⁰ Echter, iedereen kan na een COVID-infectie langdurige klachten houden.

Herkenning en erkenning

De onbekendheid met post-COVID kan tot veel onbegrip leiden. Zowel over de klachten die iemand heeft als ook over de verwachting wanneer iemand hersteld is. Veel mensen hebben geen officiële diagnose van corona. Dit komt omdat er nog geen registratie was tijdens de beginfase van corona. Maar ook na het loslaten van de coronamaatregelen door de overheid in 2022 is er geen vanzelfsprekende registratie meer van coronabesmetting door de GGD.

Het ontbreken van een formele vaststelling van COVID kan maken dat mensen in de omgeving twijfelen over de diagnose en de klachten, waardoor mensen met post-COVID zich niet serieus genomen kunnen voelen. Ook omdat de klachten die mensen na COVID-infectie ervaren niet altijd aantoonbaar terug te vinden zijn via medisch onderzoek.

Gevoelens van rouw

Bij post-COVID kunnen gevoelens van rouw optreden over het verlies van de eigen gezondheid en van het niet meer kunnen doen wat je wilt of altijd kon. Ook kan er rouw zijn over het verlies van werk waartoe je niet meer in staat bent. Mensen met post-COVID kunnen ook moeite hebben om te accepteren dat ze ziek zijn.

Van de werkomgeving is er aandacht nodig voor de psychosociale aspecten van post-COVID. Juist omdat uit de praktijk blijkt dat er in het begin veel begrip is voor mensen met langdurige 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.^{11, 12, 13.}

Post-COVID en werk

Hoeveel werkenden met post-COVID

Het is niet precies bekend hoe groot de groep werkenden met post-COVID is. Wel zijn er enkele inschattingen afgeleid van hoe vaak en bij wie post-COVID voorkomt.

Op basis van de gemiddelde leeftijd van 49 jaar van de coronapatiënt valt op te maken dat het een grote groep mensen in de werkende leeftijd betreft.¹⁴

Als je daarnaast legt hoe vaak post-COVID vóórkomt in de Nederlandse bevolking kun je een inschatting maken van hoeveel werkenden het treft. Naar inschatting heeft 1-2% van de mensen die besmet zijn geraakt na een jaar nog langdurige klachten.¹⁵ Tot en met april 2022 zou het dan gaan om tussen de 80.000 en 160.000 mensen met post-COVID waaronder tienduizenden werkenden met langdurige coronaklachten.¹⁰

Werk(hervatting)

De meeste mensen hebben te maken met periodes van (sterke) terugval in energie. En mogelijk zelfs met opleving van klachten die eerder leken te verminderen. Dit maakt werkhervatting en werken met post-COVID lastig.

Uit onderzoek komt naar voren dat een grote groep mensen (42%) na enige tijd weer kan werken, maar wel met gemiddeld 15 uren minder: van 34 uur vóór COVID-19 naar 19 uur nu.

Voor bijna één op de vijf mensen betekent post-COVID dat ze niet (meer) in staat zijn om te werken.

Een vergelijkbare groep (22%) geeft aan dat de werksituatie door post-COVID niet veranderd is.

De cijfers zijn afkomstig uit onderzoek waarbij mensen met post-COVID over de jaren heen gevolgd worden.¹⁴ Het valt op dat een deel van de mensen die meedoet aan dit meerjarig onderzoek het werk verloren heeft: bij de eerste meting gaf 95% van de deelnemers aan betaald werk te hebben voordat ze COVID-besmet raakten. In 2023 had nog 68% betaald werk.

Verzuim

Cijfers over verzuim zijn er mondjesmaat, zoals afgeleid van de meldingen over Long COVID als beroepsziekte (april 2022). Bij 117 meldingen over post-COVID als beroepsziekten was bij de grootste groep mensen (86%) sprake van tijdelijk verzuim. In meer dan de helft van deze gevallen (60%) duurde het verzuim langer dan zes maanden. Bij 13% van de meldingen van COVID-19 als beroepsziekte was er sprake van blijvende arbeidsongeschiktheid.¹²

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 van de mensen met post-COVID ongeveer drie tot zes maanden verzuimt. Een kleinere groep, 8%, zou langer dan zes maanden verzuimen.⁵

Werk en werkbehoud zijn van belang

Werk biedt, naast een inkomen, voldoening en structuur. Werk maakt je betekenisvol en het zorgt voor sociale contacten. Werk kan op die manier bijdragen aan herstel en aan zich beter en gezonder voelen.^{16,17} Om die reden is werkhervatting en waar mogelijk aan het werk blijven met post-COVID van belang.

Zeer langzaam opbouwen van het werk

Bij de post-COVID 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. Vaak komt het voor dat mensen (regelmatig) terugvallen. Dan is het van belang om een stap terug te doen met het werk en dat iemand goed luistert naar de signalen die het lichaam afgeeft. Een ergotherapeut, bedrijfsarts, arbeidsdeskundige of andere deskundige kan ondersteunen om deze signalen te vertalen naar wat nu wel en niet mogelijk is aan activiteiten, ook rond werk.

Ook kan er sprake zijn van terugval na inspanning, het eerdergenoemde post exertional malaise (PEM). Bij de opbouw van werk is om die reden voorzichtigheid nodig omdat ook dan er sprake kan zijn van een risico op PEM.^{18a,18b}

Het belangrijkste advies is: neem de tijd en bouw zeer langzaam 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 (tijdcontingent opbouwen) bij post-COVID vaak lastig vanwege het grillige verloop.

De leidraad van bedrijfsartsen⁵, de handreikingen van ergotherapeuten^{18a,18b} en de inzichten voor arbeidsdeskundigen¹⁹ bieden meer informatie over de opbouw van werk bij post-COVID.

Haalbare doelen en afgebakende taken

Naar voren komt dat veel mensen met post-COVID vaak (nog) niet terug kunnen naar het werkniveau van vóór de infectie. Het is van belang om bij post-COVID haalbare doelen te stellen. Het advies is om te werken met afgebakende taken, met een duidelijk omschreven doel, zonder tijdsdruk of verantwoordelijkheid. Dat biedt een basis om het werk heel geleidelijk op te bouwen in de vorm van meer en andere taken.

Energiemanagement

Deskundigen die werkende mensen met post-COVID 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 activiteiten naast het werk. De handreikingen ergotherapie bij long covid geven meer informatie over energiemangement.^{18a,18b}

Van begin af aan aandacht voor psychosociale gevolgen

Mensen met post-COVID kunnen na een periode van afwezigheid 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. Ook is het mogelijk dat mensen door de stress die ze ervaren uitvallen of zelfs overspannen (burn-out) raken. Het is van belang dat er vanuit het werk van begin af aan aandacht is voor de mentale en maatschappelijke gevolgen van langdurige coronaklachten. Het advies is om deskundige hulp in te schakelen bij specifieke vragen. 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 post-COVID is het advies om, waar mogelijk, in het werk teams te creëren die als vangnet kunnen fungeren. Dit team van directe collega's kan (tijdelijk) taken van iemand met post-COVID of van elkaar overnemen. Het hebben van een achtervang is namelijk niet alleen van belang voor de werknemer met post-COVID. Het geeft ook duidelijkheid in het takenpakket van het team met het besef dat je werk wordt overgenomen als je zelf te maken krijgt met uitval. Dit komt de doorgang van het werk ten goede.

Online en thuis werken

Online en thuis werken hebben voor- en nadelen bij werken met post-COVID. Het voordeel is dat het mogelijk maakt dat iemand zelf de hoeveelheid werk en het ritme over de dag kan bepalen. Aan de andere kant is online werken en dan vooral veel beeldschermoverleg, belastend voor iemand die aan het herstellen is. Zeker als iemand cognitieve klachten ervaart.

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 privésituatie 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. Maak afspraken over hoe je contact houdt en kijk in het contact naar signalen 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 onderzoek onder 20 werknemers met post-COVID komen tien factoren naar voren die belangrijk zijn voor een goed werkhervattingsproces bij langdurige coronaklachten.¹³ De omschrijving per factor geeft de wenselijke richting aan voor het werkhervattingsproces. Het gaat daarbij nadrukkelijk om het *proces* van werkhervatting en niet zozeer om de uitkomst: van de 20 onderzochte werknemers met post-COVID was vrijwel niemand nog volledig aan het werk.

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 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 leidinggevendenden 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 het 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 Experimenteeruimte 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

Bij de factoren horen ook vijf werknemersprofielen die meer inzicht geven in wat er goed en minder goed kan gaan in het proces van werkhervatting bij langdurige coronaklachten.¹³

De naam van het werknemersprofiel maakt duidelijk welke situatie het betreft:



Meer informatie over de tien factoren en de vijf werknemersprofielen: postcovidenwerk.nl

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)
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij post-COVID en werk
- 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 werkhervatting 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.

Zelfstandig werkende - 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 werkhervatting moeilijk of zelfs (tijdelijk) onmogelijk maken. Als zelfstandig werkende is er vanwege het inkomen vaak druk om te werken. Het risico bestaat dat je over je eigen grenzen heen gaat om aan het werk te kunnen blijven. 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 werkdagen door.

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. Dit kan ook deskundige hulp zijn. Zo kan een ergotherapeut praktische handvatten geven voor een betere energieverdeling over de dag en kan een fysiotherapeut helpen bij verbetering van spierkracht. Voor mensen met post-COVID is er vergoeding van deze paramedische zorg mogelijk. Zie hiervoor het overzicht met hulp achterin in deze handreikingen.

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.

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.

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 eventueel het aanvragen van bijstand. Ook de Kamer van Koophandel (KvK) kan je bijstaan en je de weg wijzen naar hulp. In het overzicht met hulp achterin vind je meer mogelijkheden voor financiële ondersteuning.

Meer informatie en hulp:

- C-support biedt zelfstandig werkenden met post-COVID ondersteuning: [C-support](#)
- 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 post-COVID en werk
- Overzicht van hulpmiddelen en informatie voor zelfstandigen met post-COVID: werkcovid19.nl

Zelfstandig werkende - aandachtspunten

Open over de ziekte

Wettelijk gezien hoef je je opdrachtgevers en de mensen met wie je samenwerkt niet te vertellen dat je gezondheidsklachten hebt. Dit is privé. In geval van post-COVID raden we je aan om wel te vertellen wat er aan de hand is. Er is nog zoveel onbekend over post-COVID als nieuw ziektebeeld. Openheid over wat je hebt kan dan bijdragen aan meer begrip vanuit opdrachtgevers of samenwerkingspartners. Als mensen weten wat er speelt, kunnen ze daar rekening mee houden. 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.

Open in gesprek met je opdrachtgever

Je opdrachtgever wil natuurlijk graag weten wanneer je weer aan de slag gaat 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 die maken dat het werk door kan gaan, bijvoorbeeld 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 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 of 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.

Informeel collega's

Het is belangrijk dat de collega's bij je opdrachtgever of samenwerkingspartner weten dat je niet of minder aan het werk bent en wat daarvoor de reden is. Zo krijg je meer begrip voor je situatie. Dat is zeker van belang 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.

Informeel naar mogelijke hulp vanuit opdrachtgever

Als zelfstandig werkende met post-COVID vraagt het veel 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.

Mogelijke hulp vanuit arbeidsongeschiktheidsverzekeraar of andere regeling

Als je een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) hebt kun je contact opnemen met de verzekeraar voor eventueel advies bij aan het werk blijven. Deze verzekeraars hebben vaak een netwerk van (medische) deskundigen op het gebied van arbeid en gezondheid. Soms bieden andere regelingen, zoals een Broodfonds, je mogelijkheden voor ondersteuning. Je kunt ook ondernemers die zijn aangesloten bij een Broodfonds of ander collectief vragen om tips voor hulp.

Weinig werkmogelijkheden in je vakgebied

Als het ernaar uitziet dat je voorlopig door je klachten je eigen werk niet kan doen, of 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. Probeer te voorkomen dat al je energie in dergelijke conflicten gaat zitten. Je herstel kost ook energie. Als je een zakelijke rechtsbijstand hebt afgesloten, kun je daar terecht voor hulp bij conflicten. Achter in deze handreikingen staan andere mogelijkheden voor juridische ondersteuning. Er is ook gratis juridische hulp of hulp tegen lage kosten mogelijk.

Werkgever en leidinggevende - tips

Vertrouwen, rust en een luisterend oor bieden

Post-COVID is een ingrijpende ziekte. De klachten kunnen ernstig en langdurig zijn. Het verloop van herstel is vaak grillig. De klachten kunnen werken en werkhervatting moeilijk of zelfs (tijdelijk) onmogelijk maken. Werkgevers en leidinggevendenden hebben een belangrijke rol voor werknemers met post-COVID.³ Je kunt je medewerker vertrouwen en rust bieden: vertrouwen dat er begrip en steun is vanuit het werk en rust door niet te veel druk op het werk en (snelle) werkhervatting te leggen. Veel mensen met post-COVID willen graag werken. Het risico bestaat dat je medewerker te snel aan het werk gaat en daarmee over de eigen grenzen heen gaat. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt het herstel en het werk niet ten goede.

Vraag naar hoe het gaat, zonder druk op werk te leggen

Als je vraagt hoe het met je medewerker gaat is het vooral van belang te luisteren naar wat er nu bij de medewerker speelt. Realiseer je dat voor een goed herstel op de werkvloer het belangrijk is dat het ook thuis goed gaat met de werknemer. Wees voorzichtig met directe vragen zoals wanneer kom je weer werken of kun je al meer uren werk aan. Daarmee voorkom je dat je medewerker druk voelt om (meer, sneller) te gaan werken als deze daar nog niet aan toe is. Tast aan de antwoorden af of de medewerker mogelijkheden ziet rond werk of werkhervatting.

Herstellen kost tijd, bouw het werk van je medewerker heel langzaam op

Als zowel je medewerker als jij mogelijkheden zien om te werken, bespreek dan wat er mogelijk is op dit moment: wat kan je medewerker *nu* aan en wat is daarvoor nodig. Bespreek ook welke ondersteuningsmogelijkheden er voor je medewerker zijn vanuit het werk. Het belangrijkste advies is dat je medewerker het vooral in het begin rustig aan doet. Neem de tijd en bouw het werk heel langzaam op. Rem je medewerker die mogelijk te snel wil af.

Werkaanpassing is echt aangepast werk, en niet alleen minder uren werken

Werkhervatting of werken met post-COVID kent de nodige uitdagingen. Het vraagt vaak om aanpassing van het eigen werk. Deze aanpassing gaat over meer dan alleen minder uren werken: het werk moet daadwerkelijk passen bij wat iemand *nu* aankan. Dit geeft de grootste kans dat iemand het werk kan hervatten of aan het werk kan blijven.

Afgebakende taken kunnen helpen

Bij werkhervatting of werken met post-COVID is het belangrijk dat een medewerker afgebakende taken krijgt. 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. Als de afgebakende taken werkzaamheden zijn die de werknemer graag doet, dan helpt dat in het volhouden van het werk. Geef ook duidelijk aan welke werkzaamheden je de komende tijd wel of niet van je medewerker verwacht om te voorkomen dat iemand meer gaat doen.

In contact blijven met medewerker bij langdurige uitval

Als werken op dit moment niet lukt, is het belangrijk dat je met je medewerker in contact blijft, ook om te zien en te horen hoe het met iemand gaat. Hoe langer er geen contact is, hoe hoger de drempel wordt om elkaar weer te spreken. 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 of telefonisch 'kop koffie-moment'.

In contact blijven met medewerker bij (veel) thuiswerken

Het is goed om aandacht te hebben voor hoe de communicatie verloopt als iemand veel thuis werkt. Zo kan het van belang zijn dat je snel op een e-mail of telefoontje reageert, zodat je medewerker thuis verder kan met het werk. Een andere suggestie is om belangrijke bijeenkomsten die niet online zijn op te nemen voor de medewerker die er niet bij kan zijn. Zo blijft deze op de hoogte van belangrijke ontwikkelingen op het werk.

Informereren en betrekken van collega's

Bespreek met je medewerker wat de collega's over de situatie horen, op welke manier en van wie: via de medewerker of via jou. Het informeren van collega's is belangrijk. Het draagt bij aan meer begrip voor de situatie van je medewerker. Dit is nodig omdat collega's veelal werkzaamheden (tijdelijk) overnemen van hun (deels) uitgevallen collega met post-COVID. Ze doen daardoor vaak meer en ander werk dan voorheen.

Inschakelen van hulp

De bedrijfsarts kan zowel jou als je medewerker adviseren en begeleiden bij werkhervatting, het zoeken naar geschikt werk en mogelijke werkaanpassingen, en welke hulp beschikbaar is bij specifieke klachten. Je kunt ook een driegesprek organiseren, waarbij je samen met je medewerker in gesprek gaat met de bedrijfsarts.

Meer informatie en hulp:

- Achterin vind je een overzicht van hulp bij post-COVID en werk
- Praktijkverhalen en tips van werkgevers rond post-COVID en werk: postcovidenwerk.nl
- Overzicht van hulpmiddelen en informatie voor werkgevers: werkcovid19.nl

Werkgever en leidinggevende - aandachtspunten

Post-COVID kent veel verschillende klachten

Post-COVID is een infectieziekte die alle organen kan treffen. Daardoor kan post-COVID tot veel verschillende klachten leiden. Waar de een last heeft van geheugenproblemen, kan de ander het werk fysiek niet aan. Als je te maken hebt met meerdere medewerkers met post-COVID kan dit daardoor andere gevolgen hebben voor het werk. Met daarbij ook andere aanpassingen in het werk. Maatwerk bij post-COVID is op dit moment het belangrijkste om ervoor te zorgen dat iemand (op termijn) zeer langzaam het werk kan hervatten of aan het werk kan blijven.

Aanpassingen in het werk

Bij ziekte moet een werkgever er alles aan doen om aangepast werk te vinden voor een werknemer. Veelal vindt alleen een aanpassing plaats in het aantal uren dat iemand werkt, zoals minder uren per dag of per week. 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 het werk aangepast wordt. Het gaat dan om andere werkzaamheden die je medewerker nu aankan gezien de beperkingen die er zijn. Met de juiste randvoorwaarden om het werk uit te kunnen voeren, zoals een aparte werkruimte of de mogelijkheid om meer thuis te werken. Ook voorzieningen zoals vervoer van en naar huis, een aangepaste (thuis)werkplek of software die documenten voorleest kunnen ondersteunend werken. De bedrijfsarts, een arbeidsdeskundige of een ergotherapeut kunnen jou en je medewerker hierin adviseren. Meer informatie over aangepast werk: [Arboportaal](#).

Soorten werk die werkhervatting lastig maken

Er zijn soorten werk die werkhervatting bij post-COVID lastig maken. Het kan gaan om alleen mentaal of fysiek werk, waardoor afwisseling van mentale en fysieke taken niet mogelijk is. Maar ook werk met weinig regelmogelijkheden, zoals productiewerk, of werk dat alleen op locatie kan plaatsvinden is lastig bij werkhervatting met post-COVID. Verder kan reizen naar of voor het werk veel energie kosten en daarmee herstel en werkhervatting belemmeren.

Tien factoren die werkhervatting kunnen bevorderen of belemmeren

Uit onderzoek volgen tien factoren die van belang zijn bij werkhervatting en werken met post-COVID.¹³ Deze factoren zijn samengevoegd in werknemersprofielen. Deze profielen kunnen handig zijn om snel inzicht te krijgen in het werkhervattingsproces van je medewerker: [postcovidenwerk.nl](#)

Pas op voor te snel willen, vanuit werkgever én medewerker

Het risico bestaat dat je als werkgever of leidinggevende vanuit de doorgang van het werk en vanuit gedrevenheid (ook van de medewerker zelf) te snel gaat met het hervatten van het werk. Vraag van HR, collega-leidinggevenden of iemand anders om 'tegenas' te geven als jij of je medewerker te hard van stapel lopen. Een ander punt is het inbouwen van een vangnet. Ook als je medewerker weer (volledig) aan het werk gaat, is het handig enkele medewerkers als 'vangnet' te hebben om werkzaamheden bij (gedeeltelijke) uitval over te kunnen nemen. Ook handig als andere collega's mogelijk onverhoopt uitvallen.

Medische kennis en privacy

Om je medewerker goed te begeleiden heb je *geen* medische kennis nodig van wat er precies aan de hand is. Wettelijk gezien mag je niet vragen wat je medewerker heeft.²⁰ 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 post-COVID is vaak wel bekend dat iemand dit heeft. Voor meer begrip over wat langdurige coronaklachten voor het werk kunnen betekenen, kun je jezelf informeren zoals met deze handreikingen.

Post-COVID als beroepsziekte

Als je medewerker door het werk COVID-19 heeft opgelopen kan er sprake zijn van een beroepsziekte. Zoals in de situatie waarin medewerkers direct fysiek contact hebben met andere mensen, de zogenaamde contactberoepen. De bedrijfsarts 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.

Beleid rond post-COVID en andere chronische aandoeningen

Lopende zaken binnen een organisatie kunnen veel aandacht vergen. Toch is het van belang om beleid te (blijven) maken voor de langere termijn. In dit geval over hoe het bedrijf medewerkers met post-COVID of een andere chronische aandoening kan ondersteunen om aan het werk te kunnen blijven. Een aanspreekpunt binnen het bedrijf waar medewerkers terecht kunnen met vragen en informatie over werken met een ziekte kan hiervan onderdeel zijn.

Zelfstandig werkend en andere contractvormen

De tips en aandachtspunten zijn op hoofdlijnen ook te gebruiken bij werkenden met een andere contractvorm, zoals ingehuurd zelfstandig werkenden en uitzendkrachten. Het belangrijkste is dat je als werkgever en werkende samen bekijkt hoe aan het werk blijven mogelijk is, 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.

Collega - tips

Wees bedacht op gevolgen voor jouw werk, ook op langere termijn

De uitval van een collega kan gevolgen hebben voor jouw werk. Zeker in geval bij post-COVID met een grillig herstel en waarbij iemand zeer langzaam het werk dient op te bouwen. In sommige gevallen valt iemand langdurig uit in het werk. Dit maakt dat collega's het werk moeten overnemen, soms voor langere tijd. Met als gevolg dat je meer en/of andere taken erbij krijgt.

Inzicht in situatie is van belang voor je eigen werk

Voor je eigen werklast is het van belang om inzicht te krijgen in de situatie van je collega met post-COVID. Het gaat dan om de gevolgen voor het werk. Zoals informatie om in te kunnen inschatten hoelang de verandering van werkzaamheden voor jou duurt door uitval van je collega. Als er (nog) niets gecommuniceerd is over hoe jullie als collega's geïnformeerd worden over de situatie van je collega met post-COVID, vraag je direct leidinggevende of werkgever hiernaar.

Ga in gesprek met je leidinggevende of werkgever

Als je werk van een collega met post-COVID overneemt is het belangrijk dat je duidelijkheid krijgt over wat dat voor jouw werk betekent. Het advies is om in gesprek te gaan met je leidinggevende of werkgever over de nieuwe werksituatie die is ontstaan. Vraag wat dit voor jou betekent, ook op de langere termijn. Het is van belang om ervoor te zorgen dat je zelf niet uitvalt door te veel werk of werkdruk. Kijk of er taken zijn die je graag wilt (blijven) doen en welke werkzaamheden te veel zijn op dit moment. Bespreek dit met je leidinggevende of werkgever.

Vergeet je eigen werk-privé balans niet

Als je werk van een collega met post-COVID overneemt, vaak voor langere tijd, kan dit meer (werk)druk opleveren. Het is belangrijk om je eigen grenzen te bewaken om te voorkomen dat je zelf uitvalt. Zorg dus dat niet al je energie naar het werk gaat, maar dat je ook voldoende tijd overhoudt voor privé.

Vraag je collega hoe die het liefst wil communiceren

Als je met iemand met post-COVID samenwerkt, kan het lastig zijn om in te schatten hoe het met diegene gaat. Veel klachten bij post-COVID zijn niet direct zichtbaar. En niet iedereen wil het steeds maar over de ziekte hebben. Wettelijk gezien hoeft iemand ook niet op het werk te vertellen wat er aan de hand is. Dat is privé. Bij post-COVID is er vaak wel openheid over de ziekte. Het handigste is om je collega te vragen hoe deze wil communiceren over hoe het nu gaat. Het gaat dan niet zozeer om alle details van de gezondheidsklachten. Maar meer om dat je collega bijvoorbeeld aangeeft of het vandaag een goede of slechte dag is en wat helpt om op dit moment te kunnen werken. Dan kun je daar als collega rekening mee houden.

Denk aan je thuiswerkende collega

Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Zo kan het bijvoorbeeld fijn zijn dat je snel op mails of telefoontjes reageert, zodat je thuiswerkende collega met post-COVID verder kan met het werk. Ook komt het voor dat collega's het teamoverleg dat fysiek op het werk plaatsvindt opnemen zodat de collega thuis het kan naluisteren. Vraag je collega wat fijn werkt en hoe je daarbij kunt helpen.

Signaleer als iemand te hard van stapel loopt

Veel mensen met post-COVID willen graag werken. Dit maakt dat de meesten te snel weer aan het werk gaan terwijl dat eigenlijk nog niet kan. Daarmee gaan ze over hun grenzen heen, met vaak uitval tot gevolg. Dit draagt niet bij aan hun herstel. Als je ziet dat dit aan de hand is bespreek dit dan met je collega. Of geef het signaal door aan de werkgever of direct leidinggevende. Het is aan je werkgever of de direct leidinggevende om samen met je collega het werk zo aan te passen dat je collega het werk aankan op dit moment en uitval te voorkomen.

Meer informatie en hulp:

- Praktijkverhalen en tips van collega's rond post-COVID en werk: postcovidewerk.nl
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij post-COVID en werk

Collega - aandachtspunten

Post-COVID kent veel verschillende klachten

Post-COVID is een systeemziekte die alle organen kan treffen. Daardoor kan post-COVID tot veel verschillende klachten leiden. Waar de een last heeft van geheugenproblemen, kan de ander het werk fysiek niet aan. Als je te maken hebt met meerdere collega's met post-COVID kunnen hierdoor de gevolgen voor het werk sterk verschillen. Met daarbij ook andere aanpassingen in het werk. Hierdoor lijkt het alsof het bedrijf geen eenduidig beleid voert in hoe het omgaat met mensen met post-COVID. Het is echter het gevolg van individueel maatwerk bij post-COVID. Maatwerk is op dit moment de enige manier om ervoor te zorgen dat iemand weer zeer langzaam het werk kan hervatten of aan het werk kan blijven.

Achtervang van je collega én van jou

In de praktijk blijkt het goed te werken als mensen een 'achtervang' hebben: iemand die op de hoogte is van jouw werk, met wie je kunt overleggen over zaken die spelen en die taken van je kan overnemen als je er niet bent of langdurig uitvalt. Dit maakt dat je niet alleen in het dagelijkse werk een 'maatje' hebt en er meer inzicht is in elkaars werk, maar ook dat het werk grotendeels kan doorlopen als iemand op vakantie is. Of afwezig is door mantelzorgtaken of ziekte. Ook kan het handig zijn als mensen een andere baan krijgen en er nog geen opvolger is. Als er binnen jouw werk geen achtervang is geregeld, of onduidelijk is hoe hier mee om wordt gegaan, vraag dan je leidinggevende of werkgever hiernaar.

Hulp voor jou als collega

Het kan zijn dat de situatie van je collega met post-COVID problemen oplevert voor jezelf en je werk. En dat je hierbij hulp wilt. Naast je direct leidinggevende of werkgever, kun je dan bijvoorbeeld bij de bedrijfsarts terecht. De bedrijfsarts biedt namelijk ook advies om te voorkómen dat je uitvalt. Dus zonder dat je verzuimt kun je bij de bedrijfsarts terecht. Dit heet open of preventief spreekuur. Daarnaast zijn er via het bedrijf mogelijkheden om in gesprek te gaan met een vertrouwenspersoon of bijvoorbeeld bedrijfsmaatschappelijk werk. Achterin vind je een overzicht van meer mogelijkheden van hulp bij werk.

Informeer je zelf over wetgeving bij ziekte en werk

Bij langdurige uitval krijgen werknemer en werkgever te maken met rechten en plichten vanuit wetgeving. Als je hier weinig van afweet, is het goed om je zelf (op hoofdlijnen) te informeren over deze wetgeving. Dit is niet alleen handig om meer inzicht en begrip te krijgen voor je collega met post-COVID en je werkgever of de direct leidinggevende die hier mee te maken hebben. Het geeft je ook meer houvast mocht je zelf in die situatie terecht komen. Bekijk of het bedrijf informatie biedt over Wet verbetering poortwachter en WIA. Er zijn drie animaties die de belangrijkste punten van wetgeving en de mogelijke financiële gevolgen in minder dan twee minuten uitleggen: [animaties werk, ziekte en inkomen](#). Voor meer informatie kun je terecht op bijvoorbeeld [Arboportaal](#) en de website van [UWV](#).

Naaste - tips

Besef over je rol als mantelzorger

Als je voor iemand met post-COVID zorgt, komt er veel op je schouders terecht. Zoals het huishouden, mogelijk de opvoeding van kinderen, verzorging van eventuele huisdieren en vaak ook je eigen werk. Daarnaast verandert je sociale leven met gezin, vrienden en familie, hobby's en/of sport. Door de situatie met post-COVID heb je er namelijk een rol bij gekregen, die van mantelzorger. Een rol die niet altijd zo benoemd wordt door naasten die voor iemand met post-COVID zorgen. Zeker niet als het hun partner of kind betreft.

Oog voor je eigen balans en gezondheid

Eén op de vier mantelzorgers die lang en intensief voor een ziek iemand in de omgeving zorgt, geeft aan ernstig belast te zijn.²¹ De belasting van mantelzorgers komt voort uit het voortdurend zoeken naar de balans tussen de zorg voor iemand die ziek is en al die andere verantwoordelijkheden van huishouden, zorg voor kinderen, werk en sociale activiteiten. De ene mantelzorger kan daar beter mee omgaan dan de ander. Om het vol te kunnen houden is het belangrijk dat je oog blijft houden voor je eigen balans en gezondheid. Dit start bij het besef dat als je goed voor jezelf zorgt, je de zorg voor iemand die ziek is beter en langer kunt volhouden.²²

Bespreek de situatie op je eigen werk

Omdat de situatie van iemand met post-COVID in je omgeving ingrijpend kan zijn, kan het gevolgen hebben voor je eigen werk. Het is aan te raden om op je werk open te zijn over je mantelzorg rol, en over de mogelijke zorgen die je je maakt. Ook als je als zelfstandige werkt. Deze openheid kan eraan bijdragen dat er vanuit je werkomgeving meer begrip is voor de situatie waarin je zit. Ook als je bijvoorbeeld onverwachts eerder weg moet van je werk, je afspraken moet verzetten of je werk vertraging oploopt. Of minder goed functioneert in het werk op dit moment.

Indien nodig, vraag hulp rond je eigen werk

Als je eigen werk in de knel komt door de zorg voor iemand met post-COVID, is het aan te raden om via je werk hulp te zoeken. Door in gesprek te gaan met je leidinggevende, collega's of bijvoorbeeld de bedrijfsarts, personeelszaken of bedrijfsmaatschappelijk werk. Ook MantelzorgNL biedt handige informatie over mantelzorg en werk. Verder vind je achter in deze handreiking een overzicht van hulp bij post-COVID en werk. Dit overzicht kan ook handig zijn voor (zelfstandig) werkende mantelzorgers.

Vraag wat je kunt doen rond het werk

Als naaste heb je geen vanzelfsprekende rol richting het werk van iemand met post-COVID: de werkrelatie is tussen werknemer en de werkgever. Met rechten en plichten voor werkgever en werknemer bij ziekte en langdurige uitval. Wat je als naaste kan doen is vragen aan degene met post-COVID hoe je het beste kunt helpen rond het werk. Zoals luisteren naar wat er speelt op het werk, meedenken in mogelijke oplossingen, gesprekken met het werk helpen voorbereiden of zaken uitzoeken. Als degene met post-COVID er behoefte aan heeft, is het ook mogelijk dat je meegaat naar gesprekken, bijvoorbeeld met de bedrijfsarts of een zorgverlener die hulp biedt rond werk. Twee horen meer dan één. Het is wel aan te raden om vooraf te melden dat je meekomt naar het gesprek.

Werk is belangrijk, een privéleven ook

De meeste mensen met post-COVID willen graag werken. Ze gaan daardoor vaak te snel weer aan het werk. Met als gevolg dat ze over hun eigen grenzen heen gaan, wat niet bijdraagt aan hun herstel. Bij post-COVID is het van belang dat het werk zeer langzaam opgebouwd wordt. Daarnaast is het van belang dat iemand energie overhoudt voor privé, dit draagt bij aan herstel bij post-COVID. Veel mensen hechten waarde aan het advies van hun naasten. In je rol als naaste kun je met iemand met post-COVID adviseren niet te hard van stapel te lopen wat werk betreft en om niet alle energie in het werk te stoppen.

Schakel hulp in bij het dagelijks leven

Als er veel op jouw schouders terecht komt, overweeg dan om hulp in te schakelen. Zoals vrienden, familie of bureaus die kunnen helpen bij het doen van boodschappen, het ophalen van kinderen van school, onderhoud van de tuin, het verzorgen van huisdieren of vervoer naar zorgafspraken. Als het financieel mogelijk is, kun je ook hulp inhuren hiervoor.

Meer informatie en hulp:

- PostCovidNL biedt steun en informatie aan naasten van iemand met post-COVID: postcovid.nl
- Praktijkverhalen en tips van naasten van iemand met post-COVID die werkt: postcovidenwerk.nl
- MantelzorgNL geeft informatie aan naasten, ook over mantelzorg en werk: MantelzorgNL
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij post-COVID en werk

Naaste - aandachtspunten

In gesprek met andere naasten van iemand met post-COVID

Sommige mensen vinden het fijn om in contact te komen met mensen die in eenzelfde situatie zitten.

PostCovidNL biedt (online) bijeenkomsten voor partners en andere naasten van iemand met post-COVID:

[bijeenkomsten PostCOVIDNL](#).

Wetgeving bij ziekte en werk

Bij langdurige uitval krijgen werknemer en werkgever te maken met rechten en plichten vanuit wetgeving bij ziekte en werk. Als je hier weinig van afweet, is het handig om je zelf (op hoofdlijnen) te informeren over deze wetgeving. Het geeft je meer houvast over wat er allemaal op iemand afkomt als je door ziekte uitvalt in het werk. Als je een gezamenlijk huishouden voert met iemand die langdurig uitvalt door post-COVID, kan dit ook financiële gevolgen hebben voor jou.

Er zijn drie animaties die de belangrijkste punten van wetgeving en de mogelijke financiële gevolgen in minder dan twee minuten uitleggen: [animaties ziekte, werk en inkomen](#).

Voor meer informatie kun je bijvoorbeeld terecht op [Arboportaal](#) en de website van [UWV](#).

Wettelijke verlofregelingen

Er zijn diverse verlofregelingen waar je als werknemer in loondienst recht op hebt. Zoals het calamiteitenverlof voor als je onverwacht direct vrij moet hebben om voor een naaste te zorgen. Verder is er de mogelijkheid van kortdurend en langdurend zorgverlof. Informeer bij je werkgever of er nog andere mogelijkheden zijn voor verlof in jouw situatie.

Voor meer informatie: [MantelzorgNL](#).

Zorgverlener tips

Aandacht voor werk is belangrijk, ook in de zorg

Naast inkomen, biedt werk zingeving, sociale contacten, structuur aan de dag en toekomstperspectief. Zaken die van belang zijn voor iemands herstel. Daarom is werk(behoud) ook van belang voor iemands gezondheid. Arbeid als medicijn is dan ook een veelgebruikte uitspraak.

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 houdt met deze werkaspecten tijdens de behandeling en begeleiding. Ook bij post-COVID.

Multidisciplinaire richtlijn post-COVID, met aandacht voor werk

De aandacht voor werk bij post-COVID komt terug in de module arbeid van de multidisciplinaire richtlijn 'Langdurige klachten na COVID-19'.²³ Ook steeds meer richtlijnen, handreikingen en leidraden rond post-COVID van afzonderlijke beroepsgroepen besteden aandacht aan werk. Cliënten/patiënten mogen om die reden ervan uitgaan dat je als zorgverlener in de behandeling en begeleiding handelt naar de meest recente inzichten vanuit het vakgebied rond post-COVID en werken met post-COVID.

Het werk zeer geleidelijk opbouwen

Nog niet alles is bekend is over post-COVID en werk. Wel weten we dat de klachten na een COVID-infectie ernstig en langdurig kunnen zijn, met vaak een grillig verloop van herstel. De klachten hebben gevolgen voor het functioneren in het dagelijks leven en daarmee ook voor werk. Het risico bestaat dat je patiënt/cliënt over de eigen grenzen heen gaat als deze te hard van stapel loopt met werk. Met als mogelijk gevolg een periode van (langdurige) terugslag. Dat komt het herstel en het werk niet ten goede.

Het belangrijkste advies is dat je patiënt/cliënt het vooral in het begin rustig aan doet, de tijd neemt en het werk zeer langzaam opbouwt. Het is belangrijk dat jij, als zorgverlener, eventueel samen met andere in post-COVID en werk gespecialiseerd zorgverleners, de cliënt/patiënt ondersteunt bij dit proces. Omdat veel mensen met post-COVID graag weer aan het werk willen, zal je soms de cliënt/patiënt af moeten remmen.

Voor de meest recente inzichten rond werk, is er de informatie van de beroepsvereniging van bedrijfsartsen beschikbaar: [NVAB](#).

Afstemming met andere zorgverleners

Post-COVID is een systeemziekte. Daarmee is het bij uitstek een ziektebeeld dat om multidisciplinaire samenwerking vraagt, en waar het werk betreft, om arbocuratieve samenwerking. Met toestemming van je patiënt/cliënt kun je de bedrijfsarts (bij werknemers in loondienst), de huisarts (bij zelfstandig werkenden) en andere zorgverleners informeren over de behandeling en waar nodig de diverse behandelingen op elkaar afstemmen. Het voorkomt dat je patiënt/cliënt mogelijk een opeenstapeling van adviezen krijgt of mogelijk tegenstrijdige adviezen. Dat is niet ondenkbaar: uit onderzoek blijkt dat een post-COVID patiënt jaarlijks met gemiddeld vier zorgverleners te maken heeft.⁷

Informatie over werk aan de patiënt/cliënt

Als zorgverlener kun je je patiënt/cliënt de weg wijzen naar informatie en hulp rond werken met post-COVID. Wijs ze bijvoorbeeld op deze handreikingen en informatie over post-COVID en werk op betrouwbare websites. Stimuleer dat je patiënt/cliënt ook zelf op zoek gaat naar informatie.

Doorverwijzing naar werkgerichte hulp

Als je merkt dat er problemen met het werk zijn, kijk dan of je de patiënt/cliënt eventueel kunt doorverwijzen. Achter in deze handreikingen staat een overzicht van hulp. Stimuleer dat je patiënt/cliënt ook zelf op zoek gaat naar hulp bij werkgerelateerde problemen.

Meer informatie en hulp:

- Multidisciplinaire richtlijn: [FMS Richtlijndatabase COVID-19](#)
- Informatie over corona en COVID-19 van NVAB (bedrijfsartsen): [NVAB](#)
- Praktijkverhalen en tips van zorgverleners rond post-COVID en werk: [postcovidenwerk.nl](#)
- Overzicht van hulpmiddelen en informatie rond post-COVID voor zorgverleners: [werkcovid19.nl](#)
- Achterin vind je een overzicht van hulp bij post-COVID en werk

Zorgverlener aandachtspunten

PEM

Mensen met post-COVID geven aan dat sommige behandelingen niet goed uitpakken. Zoals in geval van het optreden van vermoeidheid en/of klachten na inspanning. Het gaat dan over post exertional malaise (PEM). Veel cliënten/patiënten kennen deze term niet en weten niet precies wat PEM inhoudt. C-support ontwikkelde handige informatie over PEM voor post-COVID patiënten: [wat is PEM?](#)

POTS

Ook kunnen post-COVID patiënten te maken hebben met Postural Orthostatisch Tachycardie Syndroom (POTS). C-support heeft POTS in begrijpelijke taal uitgelegd in een factsheet voor patiënten met post-COVID: [wat is POTS?](#)

Cognitieve klachten

Bij post-COVID gebruiken Arbo- en zorgprofessionals ook richtlijnen en inzichten van werken met hersenletsel. Een website met handige informatie voor patiënten en professionals is: [werkenmethersenletsel.nl](#).

Paramedische herstelzorg

Niet alle patiënten zijn op de hoogte van de regeling Paramedische herstelzorg na COVID-19. Voor zelfstandig werkende patiënten/cliënten en bijvoorbeeld werkzoekende jongeren met post-COVID biedt de regeling een mogelijkheid om werkgerelateerde hulp te krijgen die anders niet vanzelfsprekend voorhanden is voor deze groep. De herstelzorg wordt vooralsnog tot 1 januari 2025 onder voorwaarden vergoed uit het basispakket. Voor meer informatie: [Zorginstituut Nederland](#).

Tien factoren die werkhervatting kunnen bevorderen of belemmeren

Uit onderzoek volgen tien factoren die van belang zijn bij werkhervatting en werken met post-COVID.¹³ Deze factoren zijn samengevoegd in werknemersprofielen. Deze profielen kunnen handig zijn om snel inzicht te krijgen in het werkhervattingsproces van je werkende cliënt/patiënt: [postcovidenwerk.nl](#).

Overzicht van hulp

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

C-support

Heb je drie maanden of langer na een coronabesmetting of een coronavaccinatie 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 zelfstandig werkenden, ondernemers en andere contractvormen dan loondienstverband. Aan de ondersteuning zijn geen kosten verbonden. Meer informatie: [C-support.nu](http://www.c-support.nu).

PostCovid NL

PostCovid NL is de patiëntenorganisatie voor mensen met post-COVID. Met informatie, ervaringen, adviezen, overzicht van deskundigen en lotgenotencontact. Meer informatie: postcovidnl.nl.

Paramedische herstellzorg na COVID-19

Als je 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 voornamelijk tot 1 januari 2025 onder voorwaarden vergoed uit het basispakket. Voor meer informatie: Zorginstituut Nederland.

Op alfabetische volgorde van naam deskundige of soort hulp

Deskundige/organisatie	Korte uitleg	Meer informatie
Arbeid & Gezondheidspsycholoog	Deskundige op het gebied van werk en psychische gezondheid, individuele begeleiding en advisering van werkgevers.	Via werkgever. Zelfstandig werkenden kunnen een psycholoog inhuren www.psynip.nl/vind-een-psycholoog
Arbeidsdeskundige	Advies en begeleiding bij werkhervatting en werk aanpassingen, uitleg over wetgeving bij ziekte en werk.	Via werkgever. Zelfstandig werkenden kunnen een arbeidsdeskundige inhuren. www.arbeidsdeskundigen.nl
Bedrijfsarts	Advies over verzuimbegeleiding, werkhervatting, werkplekaanpassingen en voorkomen van arbeidsuitval.	Werkgevers zijn verplicht een contract te hebben met een bedrijfsarts of arbodienst. Zelfstandig werkenden kunnen een bedrijfsarts inhuren. https://verenigingzfb.nl
Bedrijfsmaatschappelijk werk	Hulp bij mentale en maatschappelijke problemen (psychosociale klachten).	Via werkgever. www.bpsw.nl
C-support	Advies en hulp aan mensen met post-COVID. Er is hulp op alle leefgebieden: zorg, sociaal leven, werk en inkomen.	Geen kosten aan verbonden, de hulp is beschikbaar voor iedereen. www.c-support.nu
Diëtist	Voedingsadvies op maat dat bijdraagt aan herstel. Zoals eiwitopname en een gezond voedingspatroon voor opbouw van spieren	Vergoeding via paramedische herstellzorg na COVID-19 en basiszorgverzekering. www.nvdietist.nl
Ergotherapeut	Advies over hervatting van dagelijkse functies, waaronder werk, het verdelen van energie over de dag en een goede dagindeling.	Vergoeding via paramedische herstellzorg na COVID-19 en basiszorgverzekering. https://ergotherapie.nl
Ervaringsdeskundige professional	Deskundigen die zelf ervaring hebben met post-COVID of andere chronische aandoening en adviseren over aan het werk blijven of het werk hervatten met gezondheidsproblemen	www.centrumchronischziekenwerk.nl

Deskundige/organisatie	Korte uitleg	Meer informatie
Financiële ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> Gemeente (voor alle burgers) Geldfit, ook voor zelfstandig werkenden (gratis) Nibud (gratis) KVK-adviesteam (gratis), voor zelfstandig werkenden en ondernemers Wijzer in geldzaken Rijksoverheid (informatie) 	<p>Website van gemeente waar iemand woont.</p> <p>https://geldfit.nl www.nibud.nl www.kvk.nl/hulp-en-contact/kvk-adviesteam www.wijzeringeldzaken.nl</p>
Fysiotherapeut	Begeleiding in het voorkomen, verhelpen en verminderen van lichamelijke klachten en advies over gezond bewegen.	<p>Vergoeding via paramedische herstellzorg na COVID-19 en aanvullende zorgverzekering.</p> <p>https://defysiotherapeut.com</p>
Gemeente	De gemeente helpt mensen met financiële problemen en bij problemen in het vinden van werk.	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.	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.	<p>Via werkgever. Zelfstandig werkenden kunnen een jobcoach inhuren</p> <p>www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach</p>
Juridische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> Gemeente (voor alle burgers) Juridisch loket (gratis bij laag inkomen) Sociale Raadslieden (gratis) Arbeidsjurist of advocaat (tegen betaling) Vakbond (voor leden) Rechtsbijstand – module werk (voor verzekerden) Zakelijke rechtsbijstand (voor zelfstandigen die verzekerd zijn) 	<p>Gemeente waar iemand woont.</p> <p>www.juridischloket.nl www.sociaalwerknederland.nl/sociaal-raadslieden</p>
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. Deze arts werkt veelal in een ziekenhuis.	<p>Enkele ziekenhuizen werken met een klinisch arbeidsgeneeskundige.</p> <p>Meer informatie: www.nvka.nl www.ika-ned.nl</p>
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 van stem, taal, spraak, gehoor en slikken. Veel mensen met post-COVID ervaren problemen op dit gebied. Dit kan weer leiden tot andere klachten en een lagere belastbaarheid.	<p>Vergoeding via paramedische herstellzorg na COVID-19 en basiszorgverzekering.</p> <p>www.logopedie.nl</p>

Deskundige/organisatie	Korte uitleg	Meer informatie
Long Covid Nederland	Kennis over post-COVID, 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 bieden bij geestelijke en maatschappelijke (psychosociale) vragen. Ook over problemen met werk en inkomen.	Via de zorginstelling waar iemand onder behandeling is.
Oefentherapie	Het behandelen en voorkómen van klachten die kunnen ontstaan door een verkeerde houding en beweging door dagelijkse activiteiten. En hulp bij het aanleren van gezond beweeggedrag.	Vergoeding via paramedische herstellzorg na COVID-19 en aanvullende zorgverzekering. 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. Ook beschikbaar voor naasten/mantelzorgers van iemand met post-COVID.	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.	www.mensenaarbeid.nl
PostCovid NL	De patiëntenorganisatie voor mensen met langdurige coronaklachten. Met informatie, ervaringen, adviezen, en een overzicht van deskundigen en organisaties en lotgenotencontact.	www.postcovidnl.nl
Psycholoog	Behandeling en begeleiding bij psychische klachten en communiceren met je (werk)omgeving. Zoals in geval van stress en burn-out.	Psychologen https://psynip.nl/vind-een-psycholoog Eerstelijnspsychologen en psychotherapeuten https://lvvp.info
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 dat het geval is, vindt vergoeding van deze zorg plaats www.revalidatie.nl
Vakbond	Leden kunnen contact zoeken met een vakbond voor meer advies over post-COVID en werk. De website biedt vaak ook informatie voor niet leden	Website van vakbond.
Vertrouwenspersoon	Een vertrouwenspersoon is er voor werknemers die te maken hebben met zaken als agressie, geweld, pesten en discriminatie.	Via de werkgever. Een werkgever is verplicht een vertrouwenspersoon aan te stellen. www.arboportaal.nl/onderwerpen/vertrouwen_spersoon
Werkgeversorganisatie	Werkgevers kunnen contact zoeken met werkgeversorganisaties over informatie en advies over post-COVID en werk.	Website van werkgeversorganisatie.
Zelfstandig werkenden	Leden kunnen voor advies en hulp terecht bij ZZP Nederland. De website biedt ook informatie voor niet leden.	www.zzp-nederland.nl

Gebruikte artikelen en websites

- 1 Centrum Werk Gezondheid (2024). Post-COVID en werk vanuit meer perspectieven belicht. Praktijkverhalen en tips volgend uit kwalitatief onderzoek onder werknemers, leidinggevenden, collega's, naasten, HR-adviseurs, bedrijfsartsen en zorgverleners [Artikel](#)
- 2 C-support [Over Long COVID](#)
- 3 C-support [Wat is PEM?](#)
- 4 Gezondheidsraad (2022). Langdurige klachten na COVID-19. Den Haag: Gezondheidsraad. [Rapport](#)
- 5 NVAB (2022) Herstel en re-integratie van werkenden met het Post-COVID Syndroom. Leidraad voor bedrijfsartsen. Versie 2, 20 juni 2022 [NVAB-Leidraad](#)
- 6 Maatschappelijk Impact Team (MIT, 2023) Maatschappelijke gevolgen van long covid. [MIT-advies](#)
- 7 Nivel (2024). Kortcyclisch Cijferoverzicht gezondheidsmonitor COVID-19:7e gegevensrapportage volwassen (juli-december 2023). 18 maart 2024 [Nivel-gezondheidsmonitor](#)
- 8 Al-Aly Z, Xie Y & Bowe B (2021). High-dimensional characterization of post-acute sequelae of COVID-19. Nature 594, 259–264 (2021). [Artikel](#)
- 9 World Health Organisation – WHO (2021). A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021 [Artikel](#)
- 10 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, 6 juli 2022 [RVS-advies](#)
- 11 Goërtz ea (2020). Persistent symptoms 3 months after a SARS-CoV-2 infection: the post-COVID-19 syndrome? ERJ Open Research 2020. [Artikel](#)
- 12 NCvB (2022) 4 juni 2022 <https://www.beroepsziekten.nl/content/meer-dan-honderd-meldingen-van-long-covid-19>
- 13 Centrum Werk Gezondheid (2022) Werkhervatting bij post-COVID-syndroom: tien factoren en vijf werknemersprofielen die het verschil kunnen maken. COVWORKS-kwalitatief onderzoek [COVWORKS-onderzoek](#)
- 14 C-support en Erasmus Medisch Centrum. [Meerjarig Long COVID onderzoek](#). Resultaten jaar 2, 2023
- 15 Bosman L, van den Hoek R ea (2022). Het Post-COVID-syndroom: hoe definiëren we het en hoe vaak komt het voor? Utrecht: Nivel [Artikel](#)
- 16 Waddell G, Burton AK (2006). Is work good for your health and well-being? London: The Stationary Office (TSO).
- 17 WRR (2020). Het betere werk. De nieuwe maatschappelijke opdracht. Den Haag: Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. [WRR-rapport](#)
- 18a Ergotherapie Nederland (2021) Handreiking ergotherapie bij COVID-19 cliënten in de herstelfase. Versie 26 januari 2021. [Handreiking](#)
- 18b Ergotherapie Nederland (2022) Handreiking ergotherapie bij cliënten met het post-COVID-syndroom. Versie 25 oktober 2022. [Handreiking](#)
- 19 AKC en NVVA (2022) Inzichten voor arbeidsdeskundig handelen. Begeleiden en adviseren van werkenden met beperkingen door long COVID. [AKC-inzichten](#)
- 20 Autoriteit Persoonsgegevens [Zieke werknemers](#)

21 Movisie (2021) 17 maart 2021 <https://www.movisie.nl/artikel/5-miljoen-nederlandse-mantelzorgers-feiten-cijfers>

22 Movisie (2022) 7 december 2022 <https://www.movisie.nl/publicatie/samenwerken-vitale-mantelzorgers>

23 FMS, NHG, LAN (2022) Multidisciplinaire richtlijn langdurige klachten na COVID-19. Module Arbeid na COVID-19, [Richtlijn](#) met [module Arbeid](#)

Colofon

Met dank

Met dank aan de ervaringsdeskundige werkenden, collega's en naasten, werkgevers, Arbo- en zorgprofessionals en andere deskundigen die hebben meegewerkt aan de inhoud en opzet van deze handreikingen. Voor een overzicht van leden van de betrokken adviescommissie en panels: werkco19.nl



Verwijzing

Deze handreikingen zijn juist gemaakt om te gebruiken, over te nemen en te verspreiden. Graag bij gebruik verwijzen naar: Centrum Werk Gezondheid (2024). Handreikingen post-COVID en werk. Praktische informatie voor werknemers, zelfstandig werkenden, werkgevers, collega's, naasten en zorgverleners.

Initiatiefnemers

Deze handreikingen zijn ontwikkeld in samenwerking met C-support en mogelijk gemaakt met steun van ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).

Centrum Werk Gezondheid
Amersfoort, maart 2024

<https://centrumwerkgezondheid.nl>

<https://werkco19.nl>

<https://postcoidenwerk.nl>

