

## 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](http://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](http://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 <a href="http://www.psynip.nl/vind-een-psycholoog">www.psynip.nl/vind-een-psycholoog</a>
Arbeidsdeskundige	Advies en begeleiding bij werkhervatting en werk aanpassingen, uitleg over wetgeving bij ziekte en werk.	Via werkgever. Zelfstandig werkenden kunnen een arbeidsdeskundige inhuren. <a href="http://www.arbeidsdeskundigen.nl">www.arbeidsdeskundigen.nl</a>
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. <a href="https://verenigingzfb.nl">https://verenigingzfb.nl</a>
Bedrijfsmaatschappelijk werk	Hulp bij mentale en maatschappelijke problemen (psychosociale klachten).	Via werkgever. <a href="http://www.bpsw.nl">www.bpsw.nl</a>
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. <a href="http://www.c-support.nu">www.c-support.nu</a>
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. <a href="http://www.nvdietist.nl">www.nvdietist.nl</a>
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. <a href="https://ergotherapie.nl">https://ergotherapie.nl</a>
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	<a href="http://www.centrumchronischziekenwerk.nl">www.centrumchronischziekenwerk.nl</a>

<b>Deskundige/organisatie</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
Financiële ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeente (voor alle burgers)</li> <li>Geldfit, ook voor zelfstandig werkenden (gratis)</li> <li>Nibud (gratis)</li> <li>KVK-adviesteam (gratis), voor zelfstandig werkenden en ondernemers</li> <li>Wijzer in geldzaken Rijksoverheid (informatie)</li> </ul>	<p>Website van gemeente waar iemand woont.</p> <p><a href="https://geldfit.nl">https://geldfit.nl</a>  <a href="http://www.nibud.nl">www.nibud.nl</a>  <a href="http://www.kvk.nl/hulp-en-contact/kvk-adviesteam">www.kvk.nl/hulp-en-contact/kvk-adviesteam</a>  <a href="http://www.wijzeringeldzaken.nl">www.wijzeringeldzaken.nl</a></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><a href="https://defysiotherapeut.com">https://defysiotherapeut.com</a></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.	<a href="http://www.thuisarts.nl">www.thuisarts.nl</a>
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.	<a href="https://icconnect.nl/na-de-ic/ic-nazorg">https://icconnect.nl/na-de-ic/ic-nazorg</a>
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><a href="http://www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach">www.noloc.nl/wat-doet-een-jobcoach</a></p>
Juridische ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeente (voor alle burgers)</li> <li>Juridisch loket (gratis bij laag inkomen)</li> <li>Sociale Raadslieden (gratis)</li> <li>Arbeidsjurist of advocaat (tegen betaling)</li> <li>Vakbond (voor leden)</li> <li>Rechtsbijstand – module werk (voor verzekerden)</li> <li>Zakelijke rechtsbijstand (voor zelfstandigen die verzekerd zijn)</li> </ul>	<p>Gemeente waar iemand woont.</p> <p><a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a>  <a href="http://www.sociaalwerknederland.nl/sociaal-raadslieden">www.sociaalwerknederland.nl/sociaal-raadslieden</a></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:  <a href="http://www.nvka.nl">www.nvka.nl</a>  <a href="http://www.ika-ned.nl">www.ika-ned.nl</a></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><a href="http://www.logopedie.nl">www.logopedie.nl</a></p>

<b>Deskundige/organisatie</b>	<b>Korte uitleg</b>	<b>Meer informatie</b>
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.	<a href="https://longcovidnederland.wordpress.com">https://longcovidnederland.wordpress.com</a>
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.  <a href="https://vvocm.nl">https://vvocm.nl</a>
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.	<a href="http://www.mensenaarbeid.nl">www.mensenaarbeid.nl</a>
PostCovid NL	De patiëntenorganisatie voor mensen met langdurige coronaklachten. Met informatie, ervaringen, adviezen, en een overzicht van deskundigen en organisaties en lotgenotencontact.	<a href="http://www.postcovidnl.nl">www.postcovidnl.nl</a>
Psycholoog	Behandeling en begeleiding bij psychische klachten en communiceren met je (werk)omgeving. Zoals in geval van stress en burn-out.	Psychologen <a href="https://psynip.nl/vind-een-psycholoog">https://psynip.nl/vind-een-psycholoog</a>  Eerstelijnspsychologen en psychotherapeuten <a href="https://lvvp.info">https://lvvp.info</a>
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  <a href="http://www.revalidatie.nl">www.revalidatie.nl</a>
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.  <a href="http://www.arboportaal.nl/onderwerpen/vertrouwenpersoon">www.arboportaal.nl/onderwerpen/vertrouwenpersoon</a>
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.	<a href="http://www.zzp-nederland.nl">www.zzp-nederland.nl</a>