Opbouw van werk
bij langdurige coronaklachten

juli 2022

C-SUPPORT
nazorg covid-19

COVID-19
& WERK

Goede ervaring

Maureen Matser
Locatiemanager kinderopvang

https://vimeo.com/705392407

(3.43 min)

Wat komt er aan bod

1. Langdurige coronaklachten
2. Maatwerk
3. Opbouw van werk
4. Wat moet je NIET doen
5. Wat kan je *wél* doen

Na deze sessie heb je:

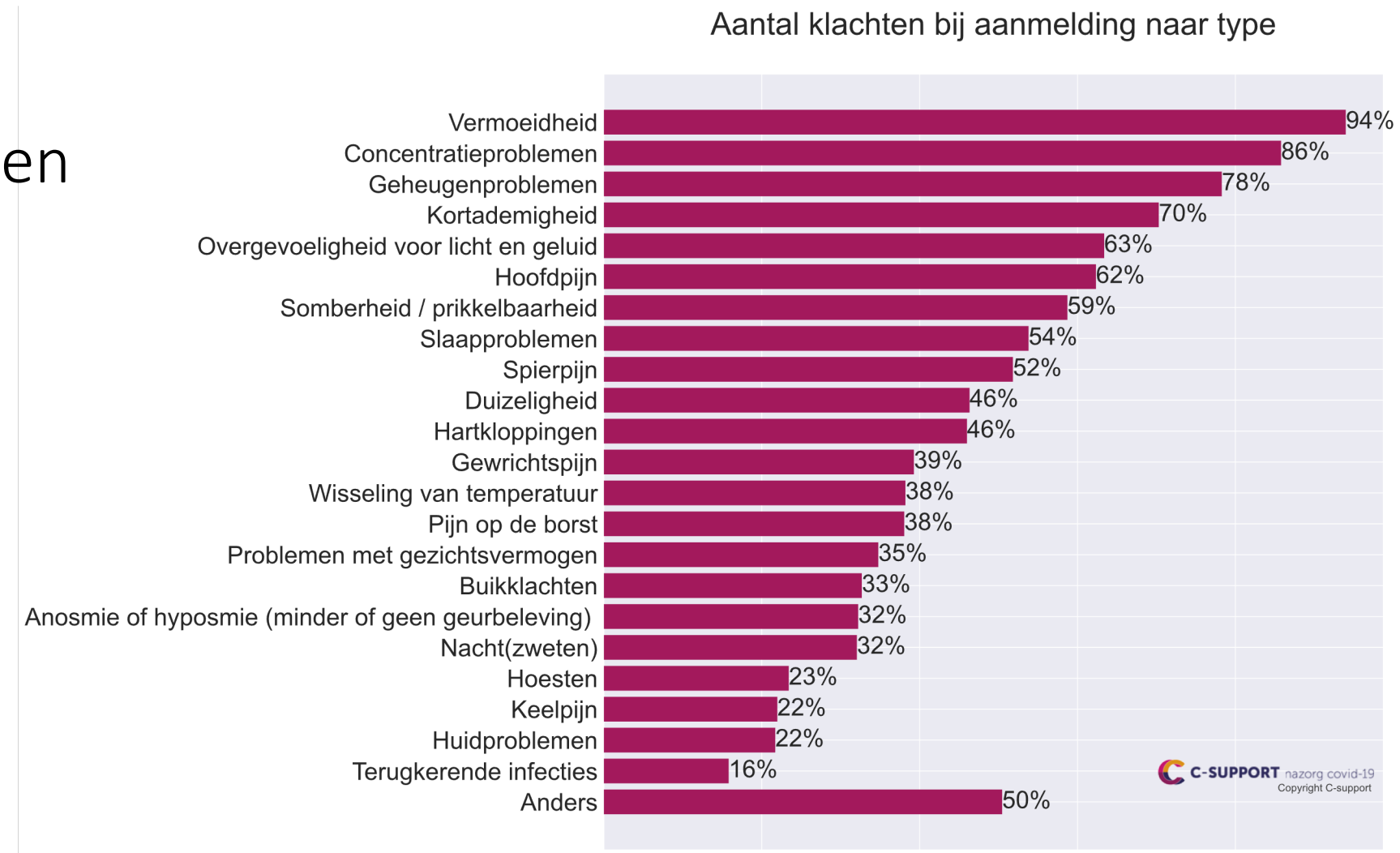
✓ Inzicht in wat je wel en niet kunt doen rond werkopbouw

✓Inzicht in rol van bedrijfsarts

✓Tips van ervaringsdeskundigen en deskundigen

Top drie van klachten

1. Vermoeidheid
2. Concentratie
3. Geheugenproblemen



https://www.c-support.nu/feiten-en-cijfers/ maart 2022

1. Post-COVID-syndroom (PCS)

- **PCS: omschrijving verschijnselen van een afweersysteem dat in de war is ná COVID-19 infectie**
- COVID-19 als term voor *acute* infectieziekte veroorzaakt door virus
- PCS: Betreft klachten die na 3 maanden nog aanwezig zijn
- PCS: Eenduidige definitie en meer aansluiten bij internationaal
- Geen verwarring met longziekte door gebruik van Engelse term *long*

1. Post-COVID-syndroom en werk

- Langdurige coronaklachten kunnen gevolgen hebben voor het werk
- Voor *alle* soorten werk

Lichamelijk werk	Denk werk
Vermoeidheid	Vermoeidheid
Kortademigheid	Brain fog (mist in het hoofd)
Spierpijn	Concentratieproblemen

Vraag

1. Wat is het **grootste probleem** waar *jij* tegen aanloopt in **opbouw van het werk**?

2. **Welke tip** heb je voor andere mensen met langdurige coronaklachten die weer het werk willen oppakken?

Maatwerk

Ernst Jurgens
Bedrijfsarts
Klinisch Arbeidsgeneeskundige

https://vimeo.com/706072777
(0.58 min)

2. Maatwerk

- Er is nog niet veel bekend over het ziektebeeld
- Er is niet 1 oplossing voor iedereen:
  - Het verloopt voor iedereen anders
  - Grillig herstel
- Hangt af van onder andere:
  - Je klachten
  - Je werk
  - Je werkomgeving: leidinggevende, collega’s, bedrijfsarts
  - Je thuisomgeving (hulp)
  - En ook hoe je er zelf mee omgaat
- Vraagt letterlijk lange adem! Herstel en werk opbouwen kost tijd

2. Maatwerk

- **Het signaal dat je lichaam geeft dat het teveel is, lijkt vertraagd** bij langdurige coronaklachten.
  - Je merkt pas enige tijd/dagen erna dat je te ver bent gegaan
- **Bewegen is *niet* per se de oplossing**.
  - Veel mensen kampen met Post Exertional Malaise
  - Wat betekent dat je na inspanning niet verbetert maar juist achteruitgaat (inspanningstolerantie)
- **Graded activity** is vaak ook geen goede oplossing bij langdurige coronaklachten:
  - Stapsgwijs in de tijd opvoeren van taken, in tijd, aantal en zwaarte
- **Pacing** lijkt bij sommigen goed uit te pakken:
  - Activiteiten in kleinere stukken hakken en langzamer uitvoeren
  - Veel rust inbouwen
  - Heel langzaam opbouwen

2. Maatwerk

- Ingrijpend en ontwrichtend ziektebeeld: je leven op z’n kop!
- Let op psychosociale problemen
- Schakel ook psychische hulp in

Poll vraag

Bij werkhervatting (re-integratie) is vooral de werkgever aan zet

A. Ja

B. Nee

Poll vraag

Bij werkhervatting (re-integratie) is vooral de werkgever aan zet

A. Ja

B. Nee

Antwoord B is juist

Gemaakte afspraken bijhouden

Plan van aanpak

Wet verbetering poortwachter

Werkgever

- Werkaanpassingen
- Bedrijfsarts inschakelen
- Ondersteuning bieden

Werknemer

- Aangeven wat je nu wel/niet kunt rond werk
- Meedenken in oplossingen

Bedrijfsarts

- Adviseert werknemer en werkgever
- Arbeidsmogelijkheden
- Werkaanpassingen
- Afstemming andere zorg/hulpverleners (met toestemming van werknemer)

Collega’s informeren en betrekken

Gesprek met bedrijfsarts

Animatie

https://vimeo.com/698188771

(1.24 min)

3. Opbouw van werk – rol bedrijfsarts

- Iedereen in loondienst heeft recht op een bedrijfsarts
- Je mag ook met bedrijfsarts in gesprek als je nog niet verzuimt
- Er is een leidraad voor bedrijfsartsen hoe om te gaan met werknemers met post-COVID

Meer informatie: https://nvab-online.nl/corona

Opbouw van werk

Ernst Jurgens
Bedrijfsarts
Klinisch Arbeidsgeneeskundige

https://vimeo.com/702074367
(2.03 min)

3. Begeleiding door bedrijfsarts

- Energiebalans thuis is belangrijk
- Werkfactoren in kaart brengen
- Inspanning op werk ervaren
- Vertrouwen in herstel
- Vertrouwen in werkhervatting

3. Wat moet je NIET doen

- Te hard van stapel lopen: grillig herstel
- Denken dat je *snel* weer de oude wordt: je lichaam is ontregeld, herstel kost tijd
- Ontkennen dat je klachten en of problemen met werk hebt
  - Je houdt jezelf voor de gek
  - Anderen kunnen geen hulp bieden of met je meedenken
  - Op den duur zal dit je herstel en daarmee je werkhervatting juist lastiger maken

3. Wat je WEL kunt doen: uitproberen

- Denk na over wat je nu wel of niet kunt en wilt met werk
- Kom met ideeën over werkaanpassing richting je werkgever en de bedrijfsarts
- Probeer dingen uit, wat nu wel en wat nu niet bij je past
- Jij kent je werk en jezelf het beste!

Voorbeelden werkaanpassingen

Eigen werk met enkele aanpassingen:
- Minder uren
- Minder taken
- Taken minder lang in tijd
- Geen bereikbaarheidsdiensten
- Minder concentratietaken
- Boventallig inplannen (zorg)
- Online/telefonisch ipv fysiek
- Routinematig werk
- Pauzes inbouwen
- Eigen tijd indelen

Fysieke hulpmiddelen
- Chromebook voor notities
- Lift ipv trap
- Elektrische fiets voor verplaatsen

Aangepast werk aan iemands situatie:
- 1 op 1 begeleiding (ipv groepen)
- Administratief ipv training/lesgeven
- Opdracht zonder tijdsdruk
- Werkzaamheden zonder externe afspraken
- Alleen werken ipv in team
- Achtervang/buddy

Fysieke aanpassingen
- Deels zittend het werk doen
- Geluidswanden plaatsen
- Eigen kantoor (prikkelarm) ivm andere taken

Spoor 2 uitgesteld/stop gezet
3e jaar loon doorbetalen (gemeente)

Ervaringen met wat werkt

Misha de Bok
Creative director Square

Rune Poortvliet
Onderzoeker Nivel

https://vimeo.com/542059833/e69eba5b03
(3.20 min)

Meer informatie

C-SUPPORT
nazorg covid-19

www.c-support.nu

Werk en inkomen bij langdurige coronaklachten:

- Tools: animaties, werkwijzer
- Video’s
- Online informatie
- Voorlichting (online en fysiek)
- 1 op 1 advies