

# Welkom

## Post-COVID en werk

Dag van Arbeid en Gezondheid

27-11-2024



# Programma

1. Introductie
2. Post-COVID
3. Impact op werk
4. Informatie, hulp en tools

**Vragen? Stel ze gerust tussendoor!**



# Introductie

**Annemieke de Groot,**  
Bestuurder C-support

**Tamara Raaijmakers,**  
Programmamanager  
Centrum Werk Gezondheid



# C-support

- Werkt landelijk, in opdracht van het Ministerie van VWS
- Biedt nazorg aan post-COVID patiënten
- Werkt domein overstijgend, integraal en multidisciplinair
- Biedt altijd MAATWERK
- Is een vraagbaak voor patiënten en professionals
- Werkt vanuit de trias: patiëntenzorg, onderzoek en scholing
- Hanteert het bio-psychosociale model



# Centrum Werk Gezondheid

- Kwalitatief onderzoek en projectmanagement
- Ontwikkeling van inzichten, praktische informatie en tools
- In netwerk van werkgevers, werknemers, zzp'ers, professionals en (overheids)organisaties
- Speerpunten zijn:
  - Goed gezond werk
  - Duurzame inzetbaarheid
  - Werkbehoud bij chronische aandoening



## Wie en welke kennis hebben we in de workshop?

1. Bent u werkgever/arboprofessional/zorgverlener/overig?
2. Kent u mensen met post-COVID (langer dan 3 maanden ziek)?
3. Kent u mensen die hun werk hebben verloren door post-COVID?



# Ervaringsverhaal

**Maaïke Bazen**

Long COVID patiënt



**Post-COVID**





# Wat is post-COVID?

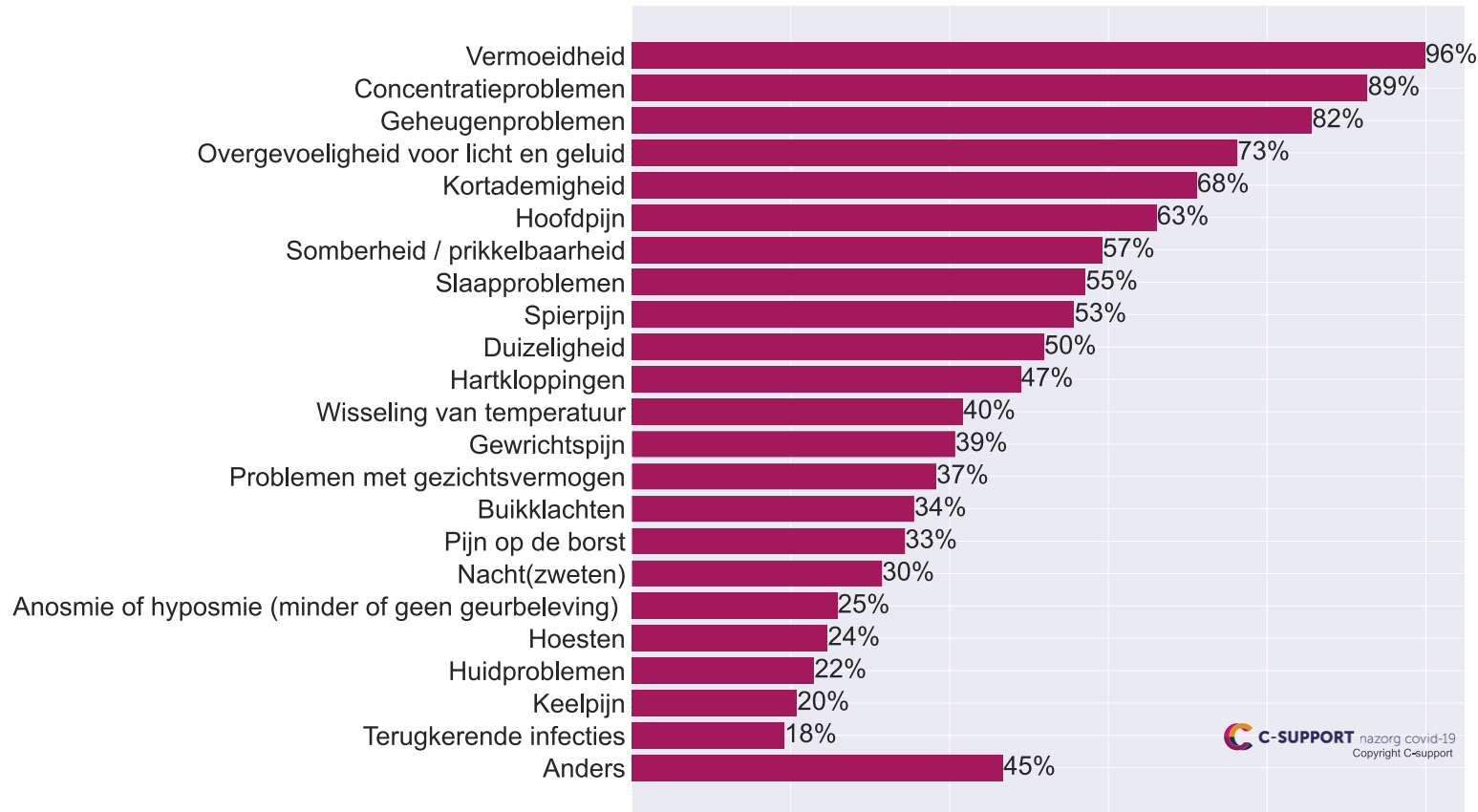
**Post-COVID patiënten hebben een COVID-19 besmetting doorgemaakt en ervaren na 3 maanden nog (meervoudige) klachten.**

- **1 op de 8 mensen** houdt na een COVID-19 besmetting langdurig klachten
- Volgens MIT naar schatting **450.000** in Nederland, **90.000 met ernstige klachten**
- Er zijn inmiddels **meer dan 200 klachten** gemeld, gemiddeld 10 tot 15 klachten
- 75% van de post-COVID patiënten is vrouw
- 1 op de 3 patiënten was voor de besmetting gezond



# Veel voorkomende klachten

Aantal klachten bij aanmelding naar type



## Top 3 klachten

- Vermoeidheid
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen



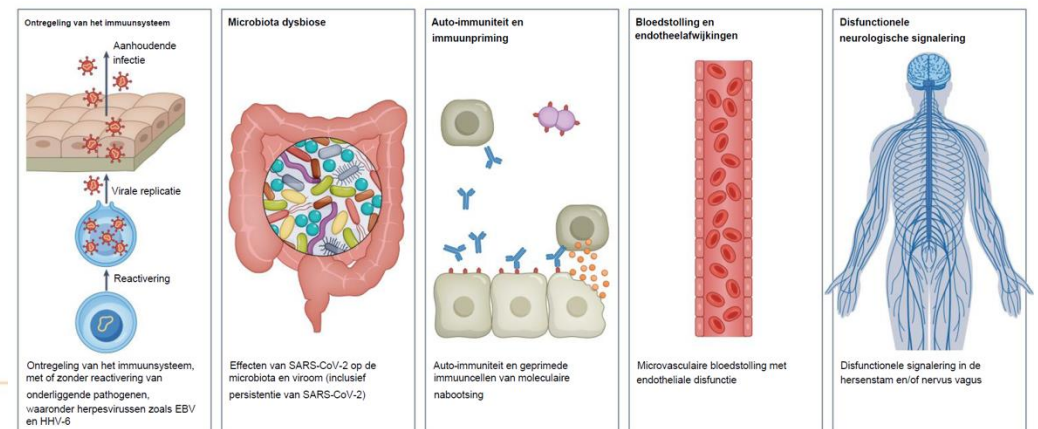
# Oorzaken: vijf theorieën

Naar de oorzaken van post-COVID wordt veel onderzoek gedaan, er zijn nu 5 theorieën:

- Mogelijk blijven **virusdeeltjes** erg lang in het lichaam aanwezig
- Mogelijk speelt de **ontregeling van darmbacteriën** (microbioom) een rol
- Mogelijk is het **immuunsysteem** ontregeld of overactief geraakt
- Mogelijk spelen **verslechterde doorbloeding** en minuscule bloedklontertjes een rol
- Mogelijk is er **disfunctionele signaalverwerking** (in hersenstam en/of nervus vagus)

**Meer informatie:**

[www.c-support.nu/over-long-covid/](http://www.c-support.nu/over-long-covid/)



# (Para)medische zorg

Er is nog geen bewezen medische behandeling  
Per 1 november 2024 post-COVID expertisecentra.

## Ergotherapie

- Energiemanagement
- Cognitieve klachten
- Prikkelverwerking

## Diëtist

- Onvolwaardige voeding
- Gewichtsafname en spierverlies
- Gewichtstoename

## Fysiotherapie

- Conditie
- Spierkracht
- Ademhalingsklachten



## Praktijkondersteuner GGZ of Psycholoog

- Angst en somberheid
- Coping: omgaan met ziekte
- Traumatische ervaringen

## Logopedie

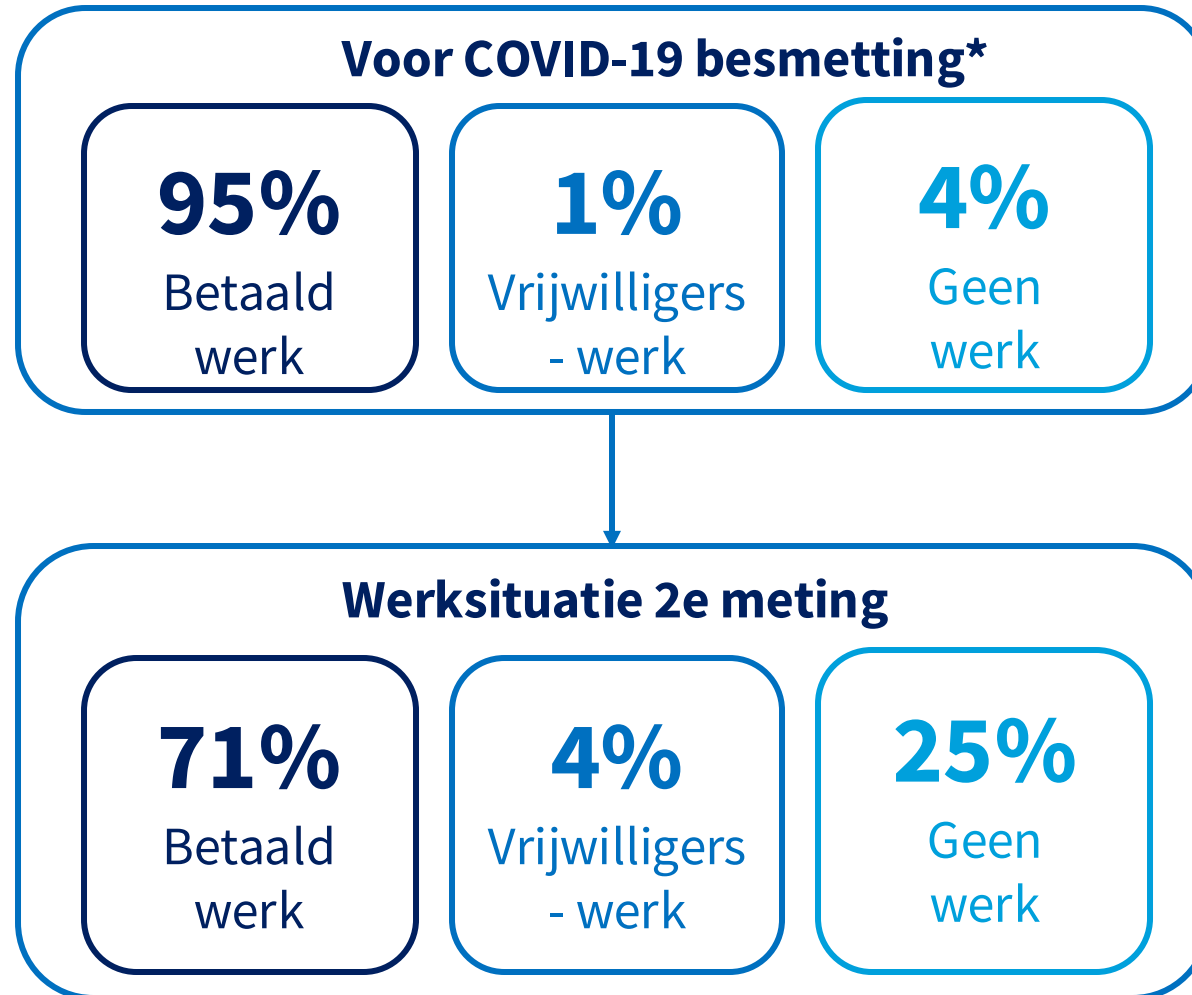
- Stemklachten
- Slikklachten
- Ademhalingsklachten
- Keelklachten en hoesten



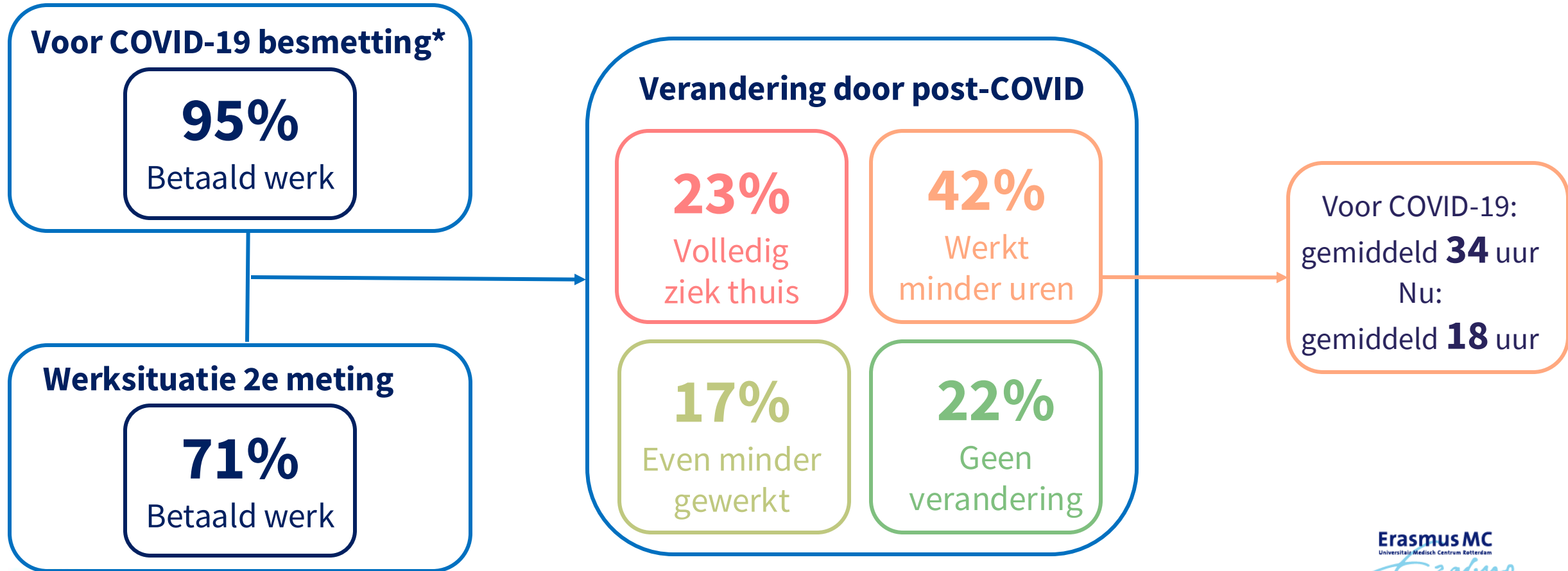
**Impact op werk**



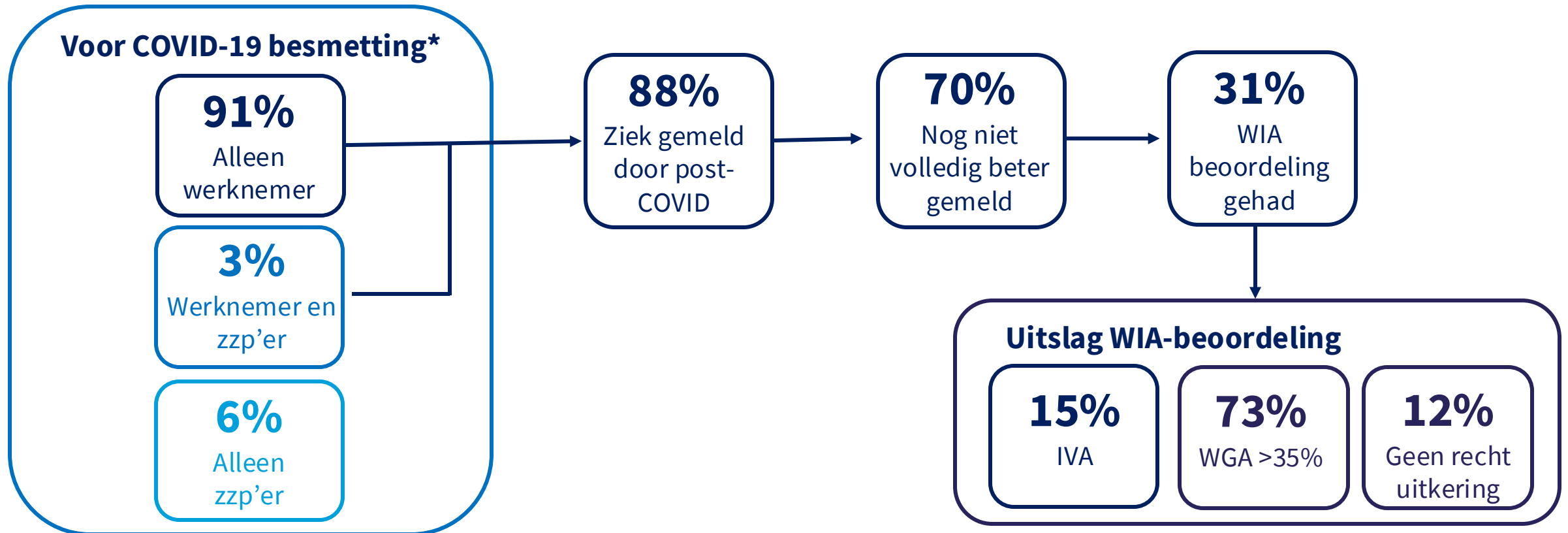
# Impact op werk



# Impact op werk



# Impact op werk

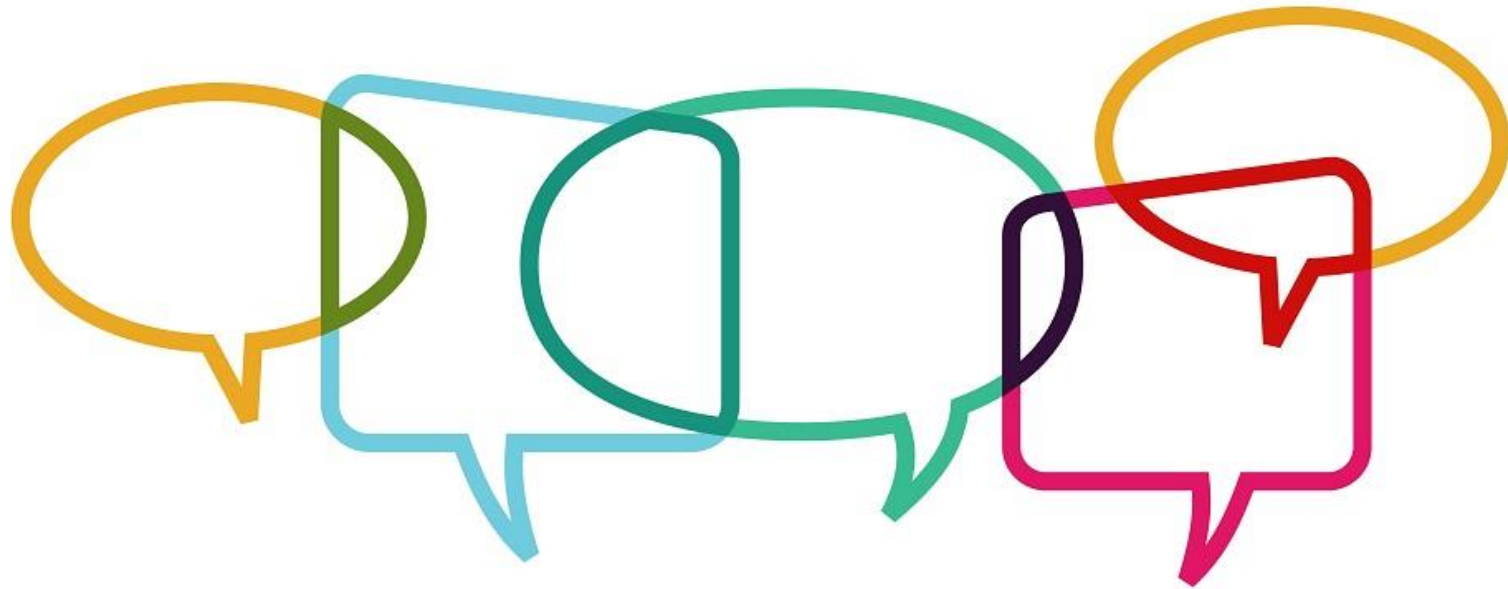




# Post-COVID en werk: in gesprek met elkaar

## **Wat is er nodig voor mensen met post-COVID om:**

- Aan het werk te blijven?
- Terug te keren naar werk?



# Aandachtspunten post-COVID en werk



- Herstel kost tijd en varieert over tijd (grillig verloop)
- Geef ruimte voor zelfzorg
- In gesprek blijven, wat kan op *dit* moment
- Forceer niets:
  - Bouw werkzaamheden zeer langzaam/geleidelijk op
  - Passend bij wat iemand nu aan kan (proces- i.p.v. tijdcontingent)
  - Experimenteer met werk, met ruimte voor terugval
- Maatwerk: verloop post-COVID varieert
- Heb oog voor onzekerheden rondom herstel
- Spoor 1 en 2 hebben veel impact op werknemer

**Te snel aan het werk is risicofactor bij (post) COVID!**



**Informatie, hulp en tools**



# Toolbox Werk en Long COVID

- Animaties om mensen laagdrempelig te informeren:
- Korte video's om onderwerpen verder uit te diepen
- Complete presentaties voor webinars en bijeenkomsten
- Handreikingen post-COVID en werk



Ministerie van Sociale Zaken en  
Werkgelegenheid



[www.c-support.nu/toolbox-werk-en-long-covid](http://www.c-support.nu/toolbox-werk-en-long-covid)



# animaties



Inkomen bij  
ziekte



Wet  
poortwachter



WIA



Gesprek  
voorbereiden



Gesprek  
bedrijfsarts



Dagverhaal



Ministerie van Sociale Zaken en  
Werkgelegenheid

Spreektaal  
Beeldend  
Belangrijkste info

< 2 minuten



[www.c-support.nu/toolbox-werk-en-long-covid](http://www.c-support.nu/toolbox-werk-en-long-covid)



# Ervaringsverhalen, tips en tools

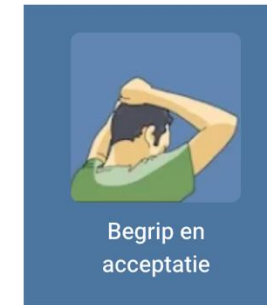
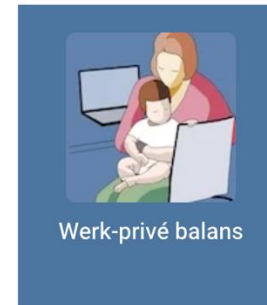
## Van en voor:

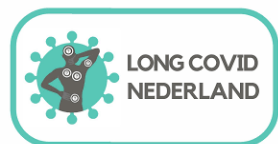
- Werknemer met post-COVID
- Werkgever
- Collega
- Naaste
- HR
- Bedrijfsarts
- Zorgverlener

Gebaseerd op kwalitatief onderzoek  
Met steun van SZW

[postcovidenwerk.nl](https://postcovidenwerk.nl)

## Onderwerpen





En dank aan alle ervaringsdeskundigen, adviescommissie en panels

# Bedankt voor uw aandacht!

C-support biedt advies en ondersteuning op maat, verzorgt nascholing en stimuleert onderzoek.  
Onze regionaal ingerichte dienstverlening heeft een landelijke dekking.  
Op de website vindt u meer informatie over Post COVID en wat C-support voor u kan doen.

[www.c-support.nu](http://www.c-support.nu) | [info@c-support.nu](mailto:info@c-support.nu) | 073 - 44 00 440

