

# WERKNEMERS MET KLACHTEN NA COVID-19

## WAAROM DEZE FOLDER?

### Verschillende klachten na COVID-19

Op het spreekuur bij de bedrijfsarts komen steeds vaker werknemers die na een COVID-19 infectie klachten houden en niet weten wat ze kunnen doen. In deze folder hopen we antwoorden te geven op de eerste vragen die er kunnen zijn na een COVID-19 infectie.

## VOOR WIE IS DEZE FOLDER?

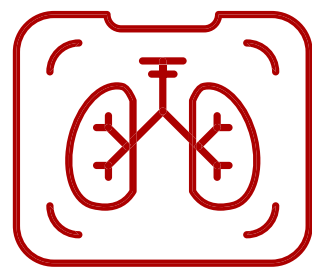
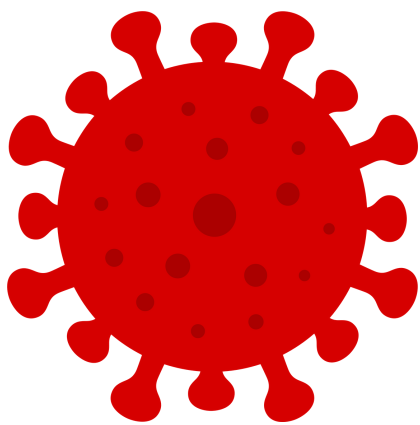
### Werknemers, omgeving, werkgevers

Voor werknemers die COVID-19 hebben gehad, hun omgeving en werkgevers

## COVID-19

### De acute fase

De klachten in de acute fase van de infectie kunnen per persoon verschillen. Ook verloopt de infectie bij de ene persoon heviger dan de andere. Thuis uitzieken lukt vaak, maar soms is een ziekenhuisopname noodzakelijk.



## 0-6 WEKEN

### Herstel fase

In deze periode is het lichaam zich aan het herstellen van de infectie.

De duur en het verloop van deze periode verschilt per persoon.

Het herstel verloopt soms grillig, met terugval tijdens het herstel.

Belangrijk in deze fase

Luister naar je lichaam

Wissel inspanning af met ontspanning

Doe zo nodig aanpassingen (werk & privé)

Maak laagdrempelig een afspraak op het (preventie)spreekuur bij de bedrijfsarts

## 6-12 WEKEN

### Hulp bij herstel

Zijn er na 6 weken toch nog klachten waar geen verbetering of zelfs achteruitgang in zit?

Zijn er beperkingen in het functioneren, privé en/of op het werk?

Vraag om hulp

bij huisarts, bedrijfsarts, (bedrijfs)fysiotherapeut, of andere zorgverleners die kunnen helpen bij uw herstel

## NA 12 WEKEN

### Hulp bij herstel / revalidatie

Als er na 3 maanden nog altijd sprake is van ernstige beperkingen in het functioneren, kan er overgegaan worden tot een gespecialiseerde beoordeling door een team van zorgverleners. Dit kan bijvoorbeeld in een revalidatietraject. De huisarts of bedrijfsarts kan hierbij helpen.

## COVID-19 ASSOCIATED SYNDROME (CAS)

### Klachten en symptomen die langere tijd na de infectie kunnen aanhouden

Benauwdheid, kortademigheid, hoesten  
Minder spierkracht  
Vermoeidheid  
Minder uithoudingsvermogen  
Gewrichtspijn  
Gewichtsverlies  
Reuk- en smaakverlies  
Slikstoornissen, maag- en darmklachten

Duizeligheid, hoofdpijn  
Beperkingen in het functioneren  
Ontregeling bestaande aandoeningen  
Geheugenverlies, concentratieproblemen  
Moeite met plannen en prikkels  
Slaapstoornissen  
Angst- en stemmingsklachten, psychische overbelasting

## TIPS

### Voor meer informatie

Klachten na corona (tips, oefeningen, filmpjes): [www.coronalongplein.nl](http://www.coronalongplein.nl)

Informatie van de huisarts: [www.thuisarts.nl/corona](http://www.thuisarts.nl/corona)

Nazorg van de overheid: [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)