

Hoe omgaan met long covid op de werkvloer?



Werknemers met aanhoudende symptomen van covid kunnen problemen ondervinden bij de terugkeer naar het werk. Hoe aanpakken?

Onderwerpen: [Re-integratie](#), [Gezondheid](#)

©: gepubliceerd op 18.08.25 door de redactie, prevent.be

Last change: 19.08.25

Long covid?

Bij de meeste mensen houden COVID-19-symptomen een paar dagen tot maximaal twee tot vier weken aan. Daarnaast is er echter een groep van mensen waarbij de symptomen na vier weken nog steeds beletten normaal te functioneren. Deze gezondheidstoestand wordt aangeduid met de algemene term long covid of ook nog post covid.

Nog lang niet alles over de gevolgen van COVID-19 is duidelijk, maar uit onderzoeken blijkt dat

- Bij ongeveer de vijf mensen heeft na vier weken nog symptomen, en bij ongeveer de tien is dit ook na twaalf weken nog het geval. Soms blijven de symptomen vele maanden aanwezig.
- Er is een grote variatie in symptomen, ze zijn vaak onvoorspelbaar en kunnen ook fluctueren in de loop van de tijd; bij sommige mensen houden de symptomen aan, bij anderen zijn ze bij tussenpozen aanwezig.

Veelvoorkomende symptomen zijn:

- vermoeidheid of moeheid die niet overgaat door te rusten;
- kortademigheid;
- spier- en gewrichtspijn;
- pijn op de borst;
- hoest;
- geestelijke gezondheidsproblemen waaronder angst en depressie.

Andere symptomen zijn hoofdpijn, problemen bij het denken of het vinden van de juiste woorden, problemen met het hart of de bloeddruk, verlies van reukvermogen, huiduitslag,

spijsverteringsproblemen, gebrek aan eetlust en keelpijn.

Impact op de werkvloer

Personen met symptomen ondervinden problemen met het werk. Als gevolg hiervan zijn ze langer thuis om uit te zieken. Cijfers hierover zijn echter schaars en niet altijd eenduidig. Uit een [onderzoek van Sciensano](#) blijkt dat een hoger percentage personen met long COVID in de drie maanden na hun besmetting met ziekteverlof is geweest. Daar tegenover staat een [studie](#) van IDEWE, Acerta, KU Leuven en UHasselt uit 2023 die aantoont dat slechts 1,4% mensen met corona-infectie langer dan twaalf weken met ziekteverlof zijn. Dit is vergelijkbaar met verzuimcijfers ten gevolge van meer klassieke infecties zoals de griep.

Dat neemt niet weg dat werknemers met symptomen van long covid hinder ondervinden die een impact heeft op hun werk.

Hoe aanpakken?

Onderstaand stappenplan helpt bedrijven acties op te zetten die ervoor zorgen dat werknemers met long covid vlot aan het werk kunnen en blijven.

Stap 1: houd contact met de werknemer die thuiszit

Contact houden geeft aan dat werknemers zich gesteund voelen en biedt bovendien de mogelijkheid om informatie uit te wisselen. Onderwerpen zijn o.m. de mogelijkheden voor verdere ondersteuning, re-integratie, contact met arbeidsarts en het peilen naar de behoeften van de werknemer.

Stap 2: bereid de terugkeer van de werknemer voor

Bv. bezoek voorafgaand aan de werkhervatting bij arbeidsarts

Stap 3: voer een re-integratiegesprek

Samen met werknemer nagaan hoe de terugkeer kan verlopen en welke aanpassingen eventueel nodig zijn.

Stap 4: bied ondersteuning in de beginfase van het re-integratieproces

Bv. inplannen van regelmatige gesprekken om te bespreken hoe het gaat met zijn/haar gezondheid en werk.

Stap 5: blijf ondersteuning bieden en evalueer regelmatig

Aangezien de symptomen na covid-19 fluctueren en in de loop van de tijd veranderen, is het nog belangrijker dat de werkbelasting en de functieaanpassingen regelmatig worden gevalueerd. Daarbij is het niet alleen belangrijk om regelmatig te communiceren met de betrokken werknemer maar met het hele team. Verschuiving van taken kan immers zorgen voor extra werkdruk bij de anderen.

Aanpassingen

Gezien de duur en de aard van de symptomen van long covid is het vaak aangewezen om te kiezen voor een geleidelijke re-integratie. Dat kan door aanvankelijk maar een beperkt aantal uren te werken en dit geleidelijk op te drijven als de gezondheidstoestand verbetert. Ook een combinatie met meer thuiswerk behoort tot de mogelijkheden.

Elke aanpassing moet worden afgestemd op het individu en hangt af van de specifieke symptomen en beperkingen waar hij/zij mee kampt, welke invloed deze hebben op zijn/haar functioneren en de functie.

Voorbeelden zijn:

- werkuren, bv. kortere dagen, werkdagen afwisselen met vrije dagen
- ploegendienst, bv. geen late of vroege shift of nachten
- werkschema, bv. tempobepaling, regelmatige en/of extra pauzes, meer thuiswerk
- werkbelasting en taken, bv. minder of andere taken
- ondersteuning, bv. geen alleenwerk, buddy

Gebaseerd op

[EU-OSHA Covid-19-infectie en long covid -> gids voor managers. Ondersteuning van werknemers die weer aan het werk gaan: voornaamste punten](#)

Ook beschikbaar

Covid-19-infectie en long covid. Gids voor herstellende werknemers