ZZP’ers, ondernemers
en langdurige coronaklachten

juli 2022

C-SUPPORT
nazorg covid-19

COVID-19
& WERK

Je leven op z’n kop door corona

Marie Thérèse Woltering
Maatschappelijk ondernemer

https://vimeo.com/705719544

(4.22min)

Wat komt er aan bod

1. Langdurige coronaklachten
2. Verstoord afweersysteem
3. Ondernemen met langdurige coronaklachten

Na deze sessie heb je:

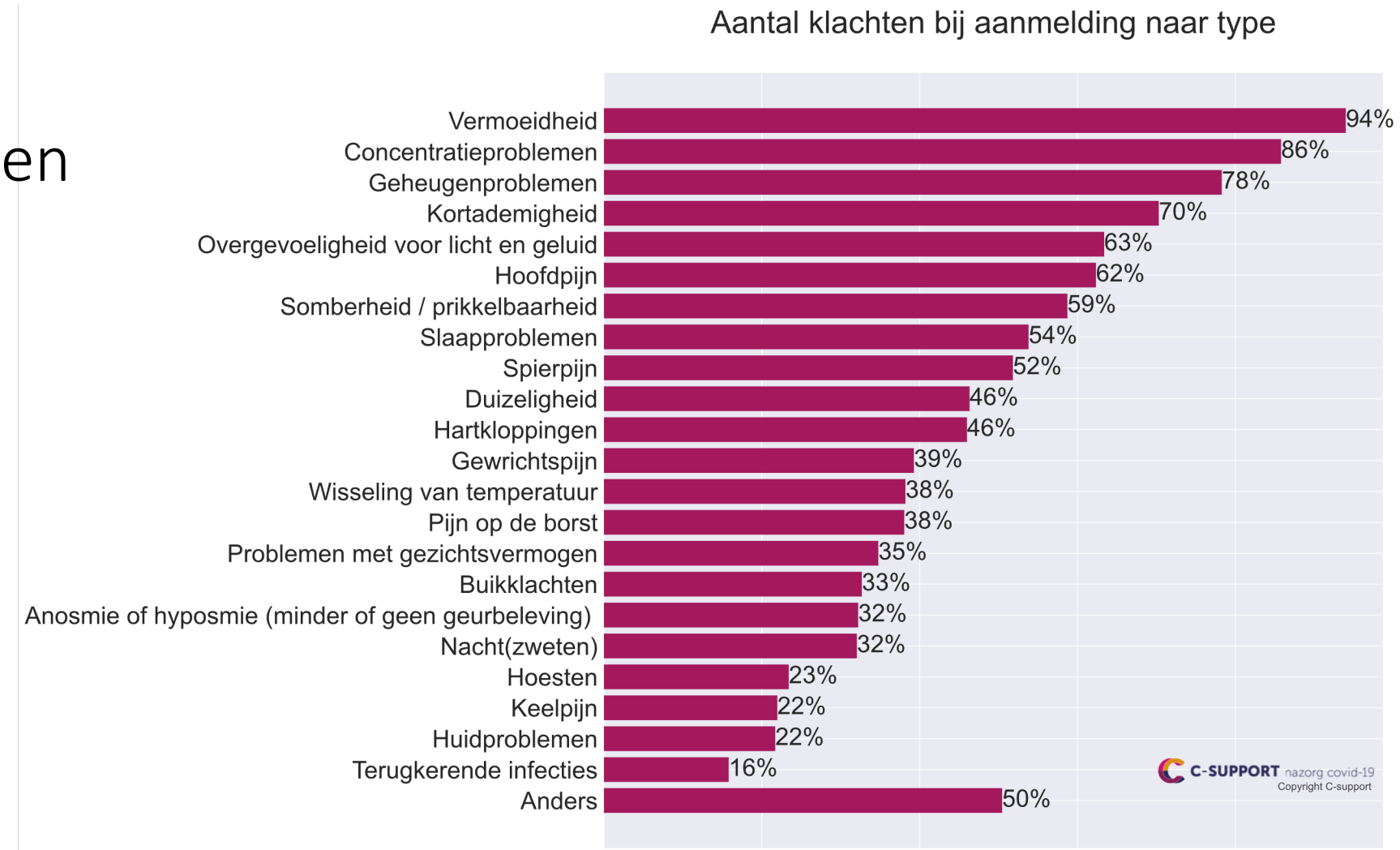
✓ Meer inzicht in langdurige coronaklachten

✓ Tips om te ondernemen met langdurige coronaklachten

✓ Adressen voor meer informatie en hulp

Top drie van klachten

1. Vermoeidheid
2. Concentratie
3. Geheugenproblemen



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

2. Verstoord afweersysteem

- De meeste mensen herstellen van een corona infectie
- Ons afweersysteem speelt daarin een belangrijke rol
- Bij een bepaalde groep slaat het afweersysteem op hol
- Dit is te vergelijken met inbrekers in een huis die niet weggaan

Bij post-COVID-syndroom blijft het alarm aan staan!

Verstoord afweersysteem

Alfons Olde Loohuis
huisarts
medisch adviseur C-support

https://vimeo.com/705641678

(2.26 min)

3. Ondernemen met langdurige coronaklachten

- Hoe blijf je overeind?
- Hoe ga je om met opdrachtgevers?
- Met medewerkers?
- Wat als je bedrijf in financiële problemen komt?
- …
- …

Vraag

1. Wat is het **grootste probleem waar *jij* tegen aanloopt als ZZP'er, ondernemer** door langdurige coronaklachten?

2. **Welke tip** heb je voor een collega ondernemer/ZZP'ers met langdurige coronaklachten?

4. Tips

1. Focus op herstel
2. Informeer jezelf
3. Zoek hulp!

Herstel is alles

Misha de Bok
Creative Director SQuare

https://vimeo.com/705719907

(3.42 min)

4. Informeer jezelf

www.c-support.nu

www.werkcovid19.nl

www.thuisarts.nl zoekterm ‘corona en werk’ (voor werknemers, ook handig voor ZZP’ers/ondernemers)

Financiële problemen
www.geldfit.nl
www.kvk.nl

4. Werkgerelateerde hulp

C-SUPPORT
nazorg covid-19

C-support

- Advies en informatie (zonder betaling)
- Wegwijs maken in werkgerelateerde hulp voor ZZP’ers
- Wegwijs maken in reguliere zorg

www.c-support.nu

Regeling paramedische herstelzorg t/m augustus 2023)
Ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist, diëtist

Als ZZP’er zelf een bedrijfsarts inhuren
www.bedrijfsartsengenootschap.nl
https://verenigingzfb.nl/

Hulp voor ZZP’ers

Diana ter Mull
Nazorgadviseur en
teamcoördinator C-support

https://vimeo.com/715228473

(2.19 min)

4. Financiële hulp

Adviesteam Kamer van Koophandel https://www.kvk.nl/adviesteam/ (gratis)

Geldfit zakelijk https://geldfit.nl/zakelijk (gratis)

MKB doorgaan www.mkbdoorgaan.nl (gratis, onafhankelijk)

Je eigen bank

Je gemeente

Meer weten?

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