



Funcieprofiel van mensen die aan het werk zijn (Long COVID)

Met deze werkwijzer wordt aan mensen met een infectieziekte handvatten gegeven om zicht en grip te krijgen op de problemen die ze hebben in het dagelijks leven, maar dan met name op het gebied van werk. Om te beginnen is het belangrijk om een beeld te krijgen van uw eigen situatie. Dat doen we door te starten met een voorbeeld. Daarna wordt gekeken hoe u uw eigen situatie kunt beschrijven.

Voorbeeld: Ruud

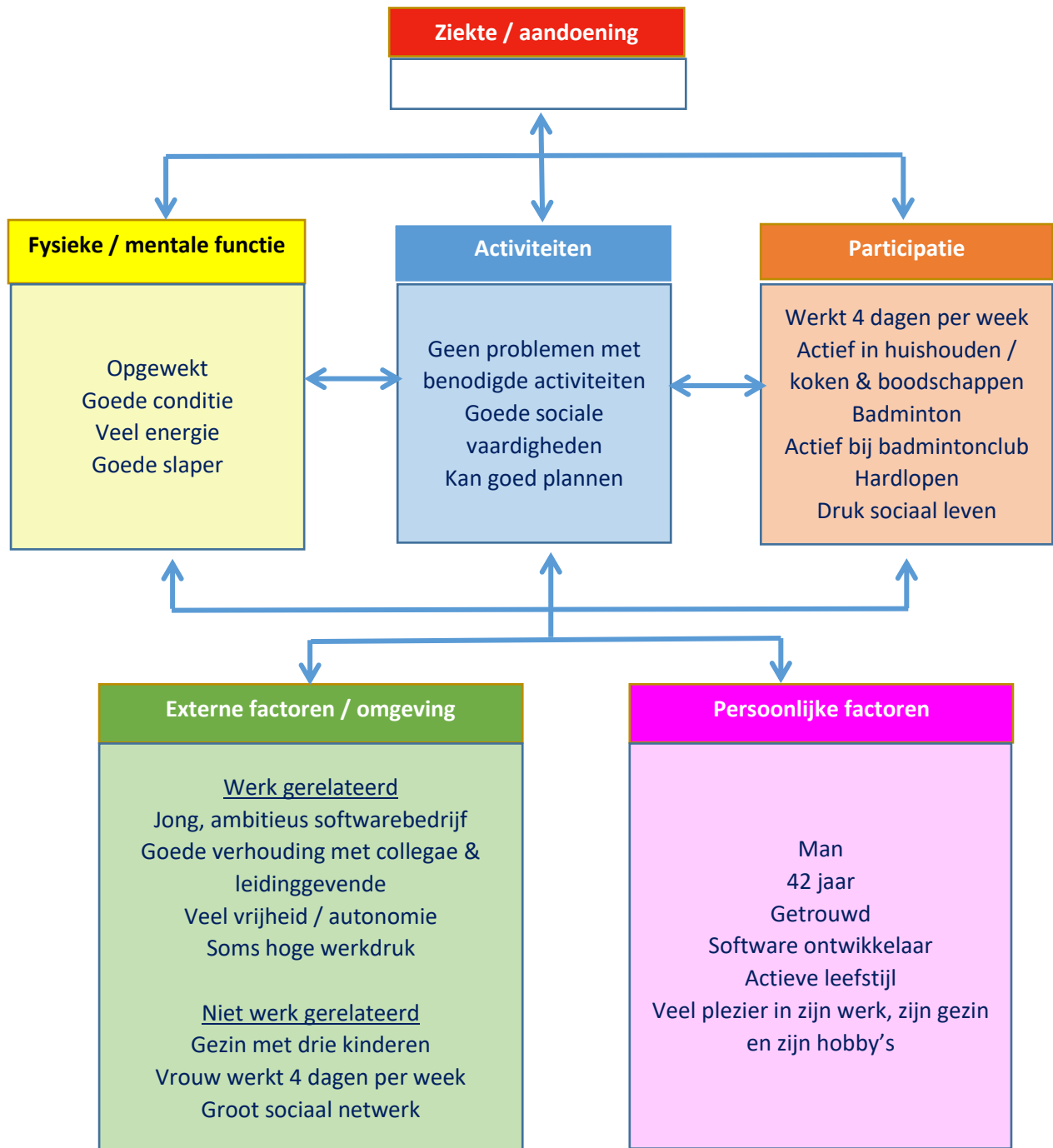
Tot februari 2020 was Ruud, toen 42 jaar oud, een energieke, opgewekte en sportieve man. Samen met zijn vrouw José - vier dagen per week werkend als lerares op een grote basisschool - en drie kinderen vormden ze een gezellig gezin waar iedereen graag en veel over de vloer kwam. Ruud was een fanatieke badmintonner en was ook in de weekenden, als er wedstrijden waren vaak te vinden in de badmintonhal. Zijn dochter (toen 14) en zijn oudste zoon (toen 12) speelden badminton bij dezelfde club als Ruud en soms hielp hij bij de training van de jeugd. Verder rende hij minstens twee per week een rondje voordat hij naar zijn werk ging. José en Ruud hebben een druk sociaal leven. Het gezin was dol op skiën en ze gingen ieder jaar in februari minstens twee weken naar Oostenrijk. Peter werkte als softwareontwikkelaar, eveneens vier dagen per week. Hij werkte bij een jong, competitief bedrijf, waar hij volop werd uitgedaagd. Hij vond het werk heel leuk, hoewel er periodes waren dat het heel druk was en hij ook 's avonds of in het weekend aan het werk was. Buiten die hele drukke periodes om waren de huishoudelijke taken eerlijk verdeeld; Ruud hield van koken dus meestal kookte hij. Ook deed hij de boodschappen en maakte hij het sanitair schoon.

In plaatje 1 staat de situatie van Ruud begin 2020. Hierbij is gebruikgemaakt van de ICF. ICF is de afkorting van International Classification of Functioning, Disability and Health. De ICF is door de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) ontwikkeld om het functioneren van mensen in het dagelijks leven te beschrijven.

- **Bovenste vakje: ziekte / aandoening**
Als iemand een bepaalde ziekte of aandoening heeft, kan die in het bovenste vakje worden opgeschreven. Begin 2020 is Ruud een gezonde, fitte man en het vakje is dus leeg.
- **Middelste vakjes: functioneren**
In de drie vakjes eronder staat het functioneren van Ruud beschreven. In het linker, gele blokje staat het lichamelijk en mentaal functioneren van Ruud vermeld: Ruud heeft geen lichamelijk problemen en is een opgewekte man, barstensvol energie. In het middelste, blauwe vakje staan de activiteiten die Ruud doet en die passen bij zijn werk en zijn privé-situatie. In het linker, oranje vakje staat de participatie van Ruud; hij werkt vier dagen per week; speelt badminton en is een actief lid van de club en de gangmaker van het gezin.
- **Onderste vakjes: omgevingsfactoren en persoonlijke factoren**
In het linker, groene onderste vakje staan de eigenschappen van de omgeving van Ruud, zoals zijn gezin en het werk dat hij doet (jong, ambitieus softwarebedrijf) en in het rechter,

roze vakje staan zijn persoonlijke eigenschappen. Als je het plaatje zo leest komt er iemand uit naar voren die midden in het leven staat en daarvan geniet.

Plaatje 1 De situatie van Ruud in februari 2020



Vervolg

Toen het gezin eind februari 2020 terugkwamen van wintersport waren zowel Ruud als José een periode wat grieperig. De symptomen bij José waren mild, maar Ruud was behoorlijk ziek. De kids hadden nergens last van. Al snel werd duidelijk dat beide in Oostenrijk COVID-19 hadden opgelopen. Waarschijnlijk tijdens een avondje uit. Ondanks zijn vrij heftige klachten, waaronder kortademigheid, hevige spierpijn en vermoeidheid, hoefde Ruud niet opgenomen te worden in het ziekenhuis, maar hij bleef wel vier weken thuis. Ook na die vier weken voelde hij zich nog steeds niet fit, maar hij wilde graag weer aan het werk, want er lag een grote klus op hem te wachten. Hij was bang dat als hij langer weg zou blijven de klus aan een (jongere) collega zou worden gegeven. Dus meldde hij zich eind maart 2020 weer beter.

Door COVID, moest hij wel, net als al zijn collegae, thuiswerken. Op zichzelf prima, dat scheelde reistijd, maar ook de kinderen waren thuis en dat gaf veel gedoe. De jongste zoon (toen 10), was moeilijk aan het werk te krijgen en het kostte Ruud en José veel tijd om hem te motiveren de online lessen te volgen. Tegelijkertijd had José het heel druk met het ontwikkelen van onderwijs online.

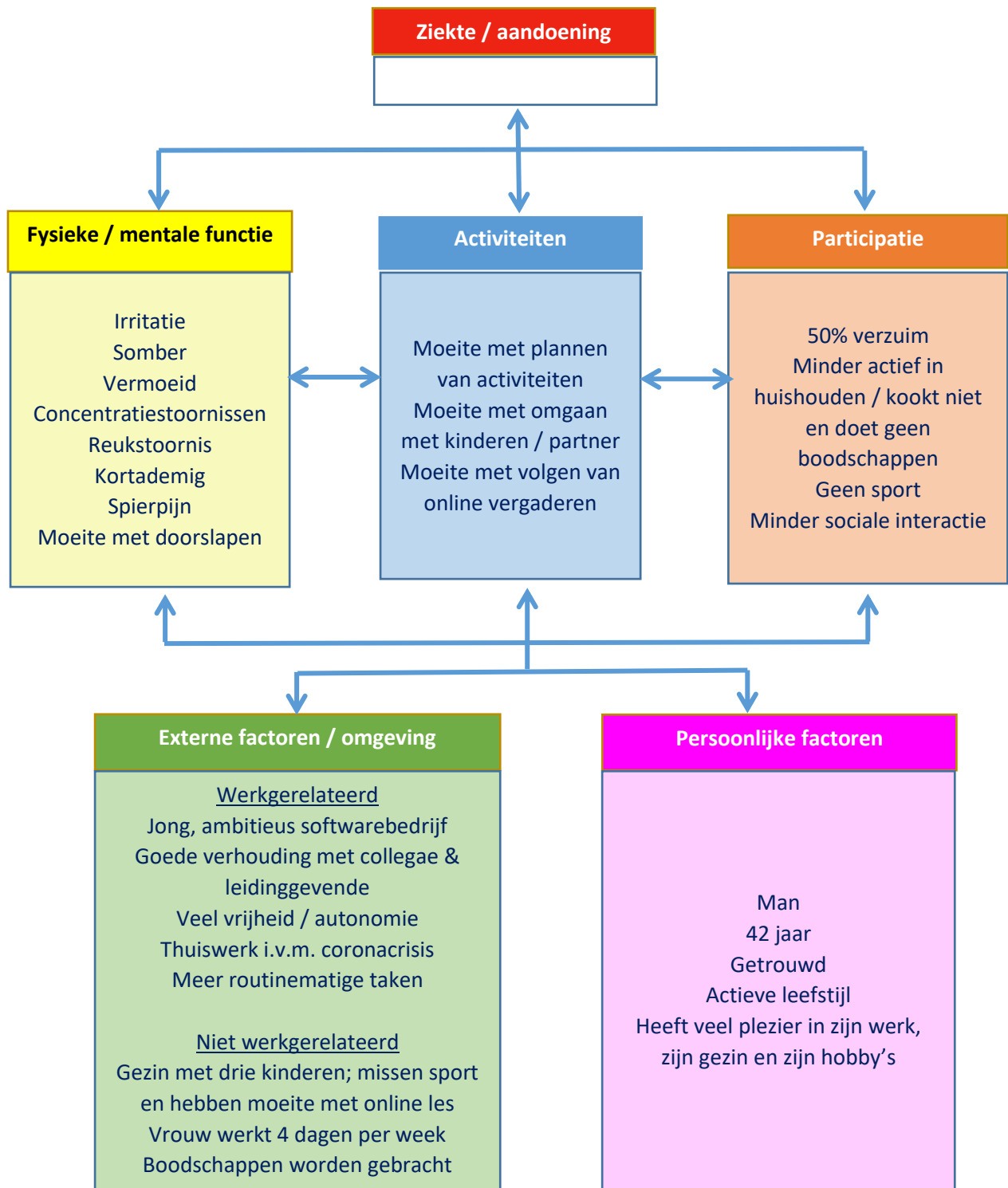
Het thuiswerken beviel Ruud niet goed. Hij had moeite met concentratie, het leek wel of hij zijn gedachten niet kon houden bij de klus, die zo uitdagend had geleken. Hij was heel snel moe, had spierpijn, bleef kortademig, zijn reuk was nog steeds verminderd en hij had moeite om actief deel te nemen aan alle online vergaderingen. Zijn normale vrolijkheid was verdwenen en hij merkte dat hij soms uitviel tegen de kinderen en José, iets wat hij vroeger nooit deed. Het lukte hem ook niet om zijn normale aandeel in het huishouden weer op zich te nemen. In overleg met zijn leidinggevende, die wel doorhad dat Ruud niet lekker functioneerde, heeft Ruud besloten om zich weer 50% ziek te melden, waardoor er tijd was om verder op te knappen en bovendien energie om het gezin goed te laten draaien. Besloten werd om de klus waar hij zo naar had uitgekeken door een collega te laten oppakken en dat Ruud voorlopig zou worden ingezet op wat meer routinematige klussen.

In plaatje 2 staat de situatie van Ruud vermeld eind april 2020, opnieuw gebruikmakend van het ICF-schema. In het bovenste vakje staat dat Ruud COVID-19 heeft. Ook in de drie blokjes daaronder zijn wijzigingen opgetreden: in het blokje staat nu dat Ruud last heeft van spierpijn, en kortademigheid maar ook van mentale verschijnselen, zoals verminderde concentratie, en dat hij minder vrolijk is. Terwijl hij vroeger een gezonde slaper was, wordt hij nu vaak wakker 's nachts. Naast, en deels samenhangend met deze verschijnselen, kost het Ruud meer moeite om zijn taken uit te voeren. Zo heeft hij meer moeite met het plannen van zijn activiteiten. Deze problemen staan in het middelste hokje. In het hokje rechts staan de problemen die Ruud daardoor ondervindt binnen zijn gezin en op het werk. Ook door de lockdown kan hij niet badmintonnen, maar ook het hardlopen lukt niet. Hij is voor 50% aan het werk op meer routinematige klussen. Hij heeft moeite met het online vergaderen en hij mist het sociale contact met zijn collegae.

Ook thuis zijn er wat veranderingen; zijn vrouw José doet wat meer aan het huishouden en kookt nu meestal. De boodschappen worden bezorgd. Vooral de oudste zoon heeft moeite om zijn huiswerk te maken en zit vaak te gamen; Ruud vindt het moeilijk om daar goed mee om te gaan.

Ook de jongste zoon heeft begeleiding nodig bij het volgen van het online onderwijs; José ondersteunt hem. De kinderen missen het sporten.

Plaatje 2 De situatie van Ruud eind april 2020



Bijna twee jaar later

Het is nu maart 2022. Ruud is nog steeds niet volledig aan het werk. Drie dagen is het maximum wat hij aan kan. Hoewel er de afgelopen twee jaar veel steun is geweest vanuit het bedrijf en er volgens de Wet Verbetering Poortwachter een plan is opgesteld om weer terug te gaan naar volledige arbeidsparticipatie (4 dagen per week), merkt hij wel dat hij minder wordt betrokken bij beslissingen en dat hij niet meer op uitdagende, nieuwe projecten wordt gezet. Het contact met collegae is ook minder intensief, hoewel het fijn is dat iedereen weer deels op kantoor is. Ruud is langzaam weer begonnen met badminton en hardlopen, maar op een laag niveau. Intussen is vastgesteld dat hij Long COVID heeft en zijn belangrijkste restverschijnselen zijn moeheid, concentratiestoornissen, ‘brain fog’ en slaapproblemen. Zijn reuk is weer hersteld en de spierpijn is minder. Via de bedrijfsarts is hij verwezen naar een psycholoog om te praten over zijn situatie. Dat heeft hem wel goed gedaan. Ook is hij lid van een online platform voor mensen met Long COVID. Chatten met lotgenoten geeft hem steun. Binnenkort heeft hij een gesprek met zijn leidinggevende, hij is dan twee jaar deels niet aan het werk, en daar maakt hij zich grote zorgen over. Thuis gaat het weer wat beter, hoewel José nog steeds het vaakst kookt en de boodschappen worden nog steeds gebracht. Het overleg met de bedrijfsarts vindt Ruud weinig inspirerend; de gesprekken zijn kort en er is weinig tijd om te praten over hoe Ruud weer terug kan naar zijn oude werkzaamheden.

In plaatje 3 staat de situatie van Ruud vermeld in maart 2022, opnieuw gebruikmakend van het ICF-schema. In het bovenste vakje staat dat Ruud Long COVID heeft. Ook in de drie blokjes daaronder zijn wijzigingen opgetreden: in het blokje staat nu dat Ruud last heeft van spierpijn, maar ook van mentale verschijnselen, zoals verminderde concentratie, en dat hij minder vrolijk is. Hij slaapt nog steeds slechter dan vroeger. Hij heeft geen reukstoornissen meer en de kortademigheid is minder. Deels samenhangend met deze verschijnselen, kost het Ruud nog steeds moeite om zijn taken uit te voeren. Zo houdt hij moeite met het plannen van zijn activiteiten en vindt hij het lastig om om te gaan met stress. Deze problemen staan in het middelste hokje. In het hokje rechts staan de problemen die Ruud daardoor ondervindt binnen zijn gezin en op het werk. Hij is nog steeds niet volledig aan het werk en hoewel hij weer is gestart met badmintonnen en hardlopen is het niveau lager dan voorheen. Ook zijn huishoudelijke taken heeft hij nog niet volledig hervat.

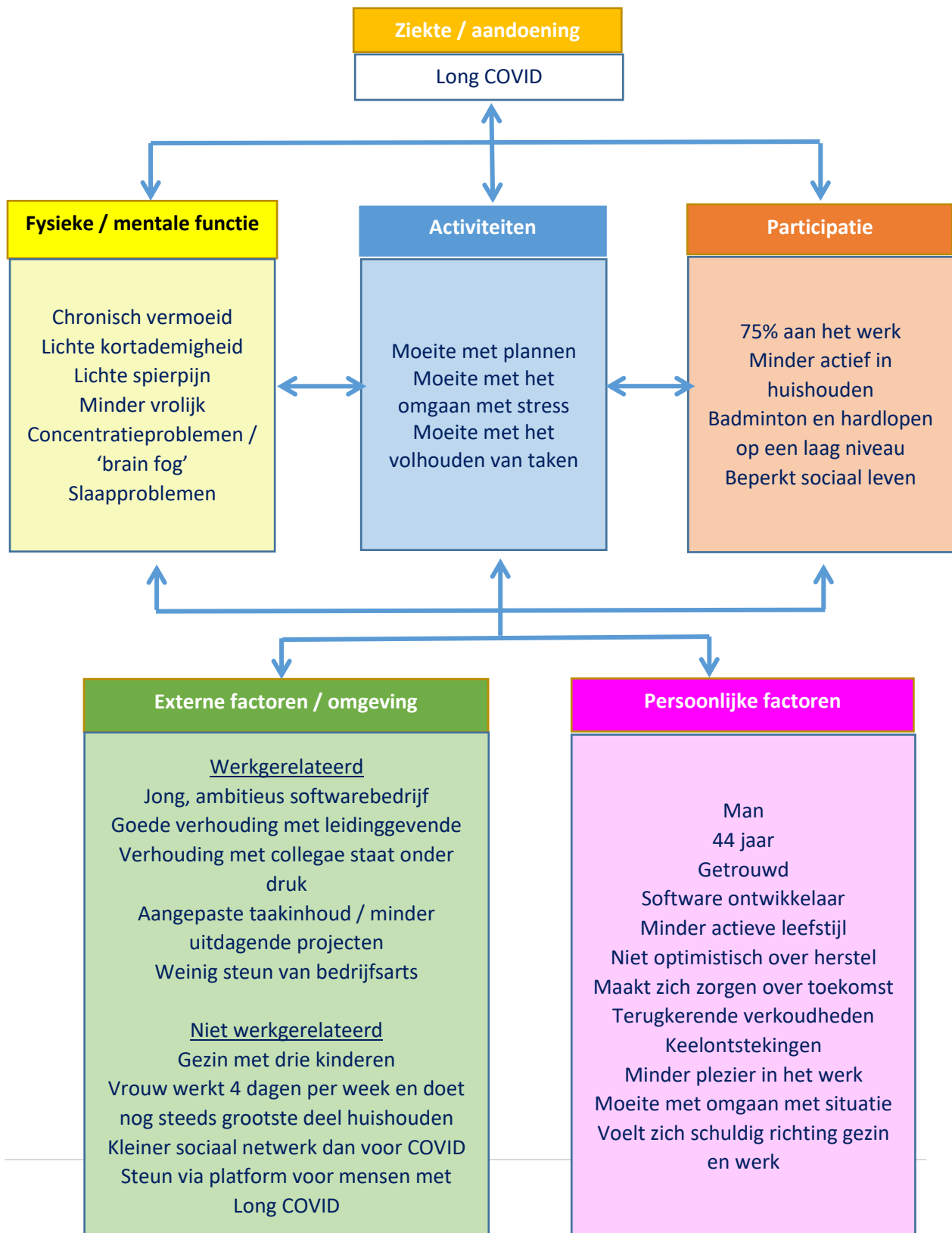
Ook thuis zijn er wat veranderingen; de kids mogen gelukkig weer naar school, net als zijn vrouw José. Zij doet nog steeds wat meer aan het huishouden en kookt nu meestal. Nu de lockdowns achter de rug zijn hebben Jose en Ruud hun oude leefstijl deels weer opgepakt, maar, als ze al naar een feestje gaan, dan blijven ze minder lang hangen, gaan op tijd naar bed en drinken minder alcohol.

Ruud is vaker dan vroeger verkouden en heeft het afgelopen jaar al twee maal een keelontsteking gehad. Door de lange duur van de klachten is Ruud niet zo optimistisch over zijn herstel. Hij heeft minder plezier in zijn werk dan vroeger en maakt zich zorgen over zijn positie. Ruud vindt het lastig om met de situatie om te gaan en voelt zich schuldig richting gezin en werk.

Vergelijking

Als je de drie plaatjes van Ruud naast elkaar legt, zie je goed wat er voor Ruud, en met hem voor José en de kinderen, in de afgelopen twee jaar is veranderd. Ondanks de aanpassingen die Ruud heeft gedaan in zijn werk en zijn privé leven, is de situatie nog lang niet zoals die was voor COVID en Ruud maakt zich zorgen over zijn herstel en de toekomst.

Plaatje 3 De situatie van Ruud in maart 2022



Eigen situatie voor COVID en met Long COVID / opdracht

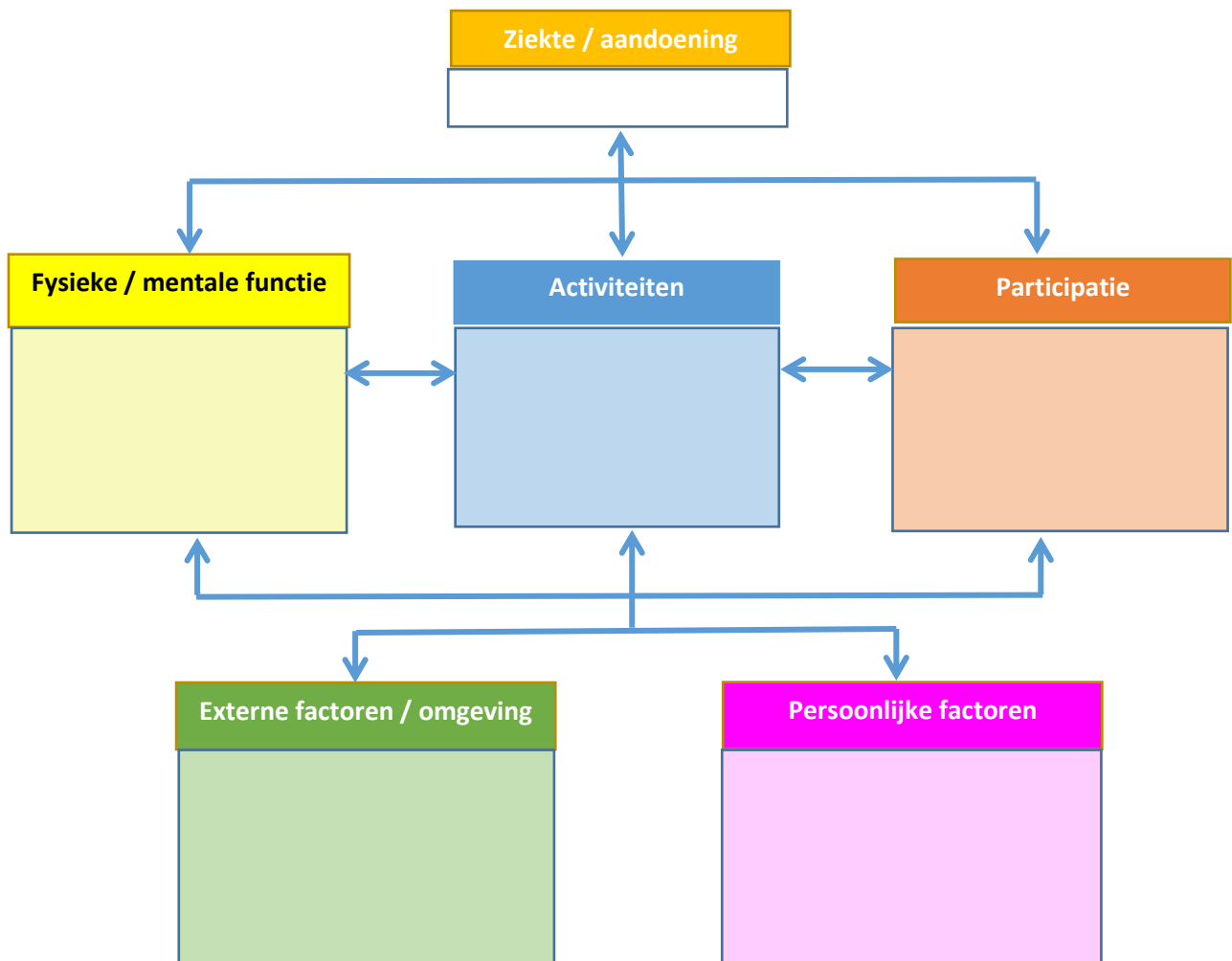
Nu gaat u eerst kijken naar uw eigen situatie.

Om zicht te krijgen hoe u er zelf voorstaat, staat hieronder een leeg ICF-plaatje. Aan u de vraag om dit plaatje in te vullen voor de situatie zoals die was voordat u werd besmet met COVID-19 (plaatje 4) en de situatie zoals die nu is (Long COVID).

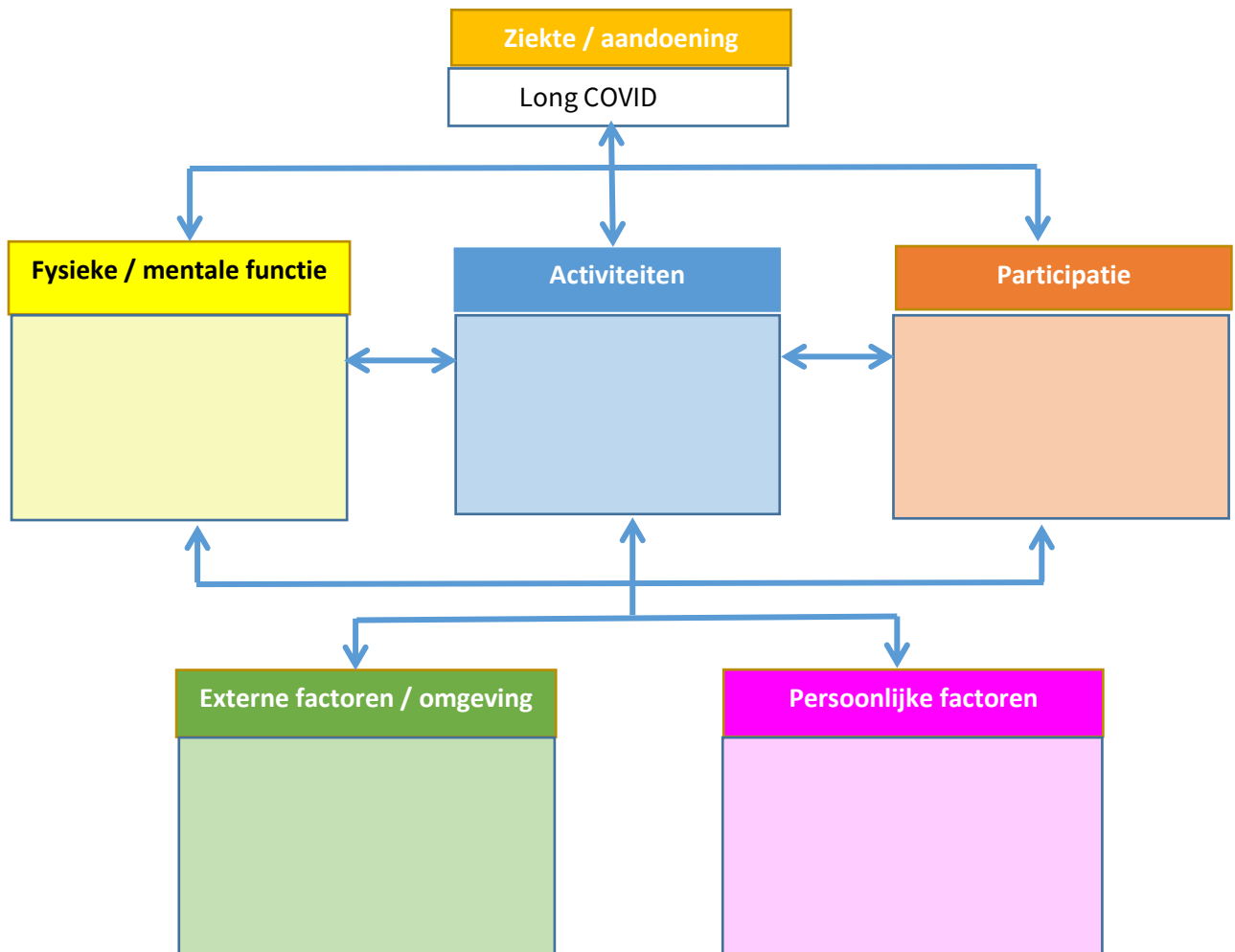
Mocht u het lastig vinden om de goede woorden te vinden dan kunt u gebruik maken van de toegevoegde lijsten met problemen en factoren die veel worden gevonden bij en worden genoemd door mensen met chronische Q-koorts, QVS en Long COVID. De lijsten zijn toegevoegd ter inspiratie. U mag natuurlijk ook eigen woorden gebruiken.

Om zo'n goed mogelijk beeld te schetsen van uw situatie, schrijft u in beide plaatjes zowel de positieve dingen op als de negatieve dingen.

Plaatje 4 Uw situatie vóór de COVID-infectie (d.d. .../... / 202..)



Plaatje 5 Uw situatie nu met Long COVID (d.d. .../.../202..)



Lijst van termen / ter inspiratie voor het zelf invullen van plaatje 3

Functies / anatomische eigenschappen	
Gekozen is om de problemen te beschrijven, maar ook positieve dingen kunnen benoemd worden	
Mentale functies	<ul style="list-style-type: none"> • irritatie / kort lontje / prikkelbaar • slaapproblemen / slaapstoornissen: moeite met inslapen, moeite met doorslapen, verstoord slaappatroon, meer behoefte aan slaap • verminderd (korte termijn) geheugen / vergeetachtigheid • concentratievermindering / problemen met concentratie / concentratiestoornissen / 'brain fog' • verminderde mentale scherpte • neerslachtig / in de put zitten / depressieve gevoelens / angst • stemmingswisselingen / emotionele labiliteit
Zintuiglijke waarneming	<ul style="list-style-type: none"> • smaak- en reukstoornissen • minder scherp zien / wazig zien • overgevoeligheid voor licht / lichtintolerantie • duizeligheid • oorsuizen (tinnitus) • (over)gevoelig voor warmte en/of koude / slecht kunnen tegen overgang van warm naar koud en vv
Pijn	<ul style="list-style-type: none"> • hoofdpijn / hoofd-nekpijn (excl. migraine (zie persoonlijke factoren)) • pijn op de borst • spierpijn • gewrichtspijn • keelpijn • pijn in voeten / benen • pijnlijke huid • pijnlijke lymfknoopen
Hart, bloedvaten en longen	<ul style="list-style-type: none"> • hartkloppingen • benauwdheid / kortademigheid / dyspnoe (bij inspanning) • hoesten
Spijverteringsstelsel	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde eetlust / anorexie • slikklachten • misselijkheid en braken • maag-/darmklachten / gastro-intestinale klachten • alcoholintolerantie / niet meer goed tegen alcohol kunnen
Conditie	<ul style="list-style-type: none"> • verminderd fysiek uithoudingsvermogen / verminderde conditie • chronische vermoeidheid / vermoeibaarheid • laag energieniveau / wisselende energie
Bewegingsapparaat	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde spierkracht / spierzwakte / krachtsverlies / minder spieruithoudingsvermogen • spiertrekkingen / spierspasme • gewrichtsproblemen
Overig	<ul style="list-style-type: none"> • toegenomen lichaamsgewicht • minder zin in sex • overmatig zweten / transpireren • nachtelijk zweten / transpireren • jeuk • vergrootte lymfknoopen

Activiteiten
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. moeite met lopen of goed kunnen omgaan met stress
Ontwikkelen / leren van (nieuwe) vaardigheden, bijv. leren van een andere taal
Motorische activiteiten <ul style="list-style-type: none"> • veranderen van houding, bijv. gaan zitten, gaan staan • handhaven van houding, bijv. blijven staan, zitten, liggen • buigen • optillen en meenemen • nauwkeurig gebruiken van de handen • reiken • lopen • klimmen
Communicatie <ul style="list-style-type: none"> • spreken • schrijven • lezen • typen • gebruiken van telecommunicatieapparatuur
Omgaan met lastige situaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met stress, zoals omgaan met werkdruk • omgaan met crisissituaties • nemen van beslissingen / verantwoordelijkheid
Gebruikmaken van vervoer <ul style="list-style-type: none"> • autorijden, motorrijden (gebruiken van gemotoriseerd privévervoermiddel) • reizen met de bus, trein, tram, metro (gebruiken van gemotoriseerd openbaar vervoer) • fietsen (besturen van door menskracht voortbewogen vervoermiddel)
Activiteiten van het dagelijks leven <ul style="list-style-type: none"> • zelfverzorging, zoals wassen, aankleden • zorgdragen voor eigen gezondheid
Onderhouden van sociale relaties <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met kinderen • omgaan met partner, incl. onderhouden van intieme relaties • onderhouden van relaties met familie, vrienden en burens • onderhouden van relaties met mensen op het werk

Participatie
Gekozen is om de omschrijving neutraal te houden; ze kunnen ook positief en negatief worden gebruikt, bijv. afhankelijk zijn van uitkering of goed kunnen volhouden van het werk
Huishouden
Werk, zie voor soort werk het blokje externe factoren <ul style="list-style-type: none"> • volhouden van het werk (als werknemer), voltijds of deeltijds • werkzaam blijven als zelfstandig ondernemer / ZZP'er • doen van onbetaald werk / vrijwilligerswerk
Volgen opleiding <ul style="list-style-type: none"> • volgen en volhouden van een opleiding
Economische zelfstandigheid <ul style="list-style-type: none"> • economisch zelfstandig zijn, bijv. onafhankelijk zijn uitkering of van inkomen partner
Recreatie en sport / hobby <ul style="list-style-type: none"> • sporten • bezig zijn met hobby's, bijv. muziek maken, koken, klussen • sociale activiteiten, bijv. voorstelling / festival / film / museum bezoeken, op bezoek gaan bij familie / vrienden

Externe factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende externe factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip • erkenning dat ik ziek ben • groot sociaal netwerk 	Sociaal netwerk, zoals partner, kinderen, (naaste) familie, vrienden <ul style="list-style-type: none"> • geen / gebrek aan ondersteuning van / begrip bij • geen erkenning dat ik ziek ben • klein sociaal netwerk • partner minder sociaal actief • sociaal netwerk is 'moe' • belastende thuissituatie
Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • erkenning dat ik ziek ben van • media aandacht (vorm van steun & erkenning, omgeving krijgt meer begrip) 	Maatschappij als geheel <ul style="list-style-type: none"> • geen erkenning dat ik ziek ben van • sociaal buitengesloten worden • geen media aandacht
Behandelaars, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij behandelaar(s) • erkenning dat ik ziek ben 	Behandelaar, incl. huisarts <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij • niet serieus genomen door • weet onvoldoende over Q-koorts / COVID • geen erkenning dat ik ziek ben
Zorg <ul style="list-style-type: none"> • revalidatietraject • beweegprogramma: omgaan met Q-koorts • revalidatieprogramma voor mensen met Long COVID • extra vitamine D slikken 	Zorg <ul style="list-style-type: none"> • (bijwerkingen van) medicatie, zoals antibiotica en prednison
Inkomen <ul style="list-style-type: none"> • zekerheid van inkomen 	Inkomen / financiële situatie <ul style="list-style-type: none"> • geen financieel vangnet • extra medische kosten, vermindering aftrek specifieke zorgkosten • extra kosten voor huishoudelijke hulp • inhuren extra personeel (bij ZZP'ers)
Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek weinig zware taken (eventueel aangepast) • mentaal weinig zware taken (eventueel aangepast) • emotioneel weinig zware taken (eventueel aangepast) • veel regelmogelijkheden • zelfstandigheid • veel variatie in werkzaamheden • minder computerwerk • taken afstoten die energie kosten • (tijdelijk) aanpassen van taken 	Arbeidsinhoud <ul style="list-style-type: none"> • fysiek zware taken • mentaal zware taken • emotioneel zware taken • weinig regelmogelijkheden • weinig afwisseling in het werk • veel computerwerk • veel werkdruk
Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • aangepast / instelbaar meubilair • aangepast gereedschap 	Arbeidsomstandigheden <ul style="list-style-type: none"> • zware werkomstandigheden (hitte, koude, tocht, geluid, trilling) • niet aangepast / niet instelbaar meubilair
Arbeidsvoorwaarden	Arbeidsvoorwaarden

<ul style="list-style-type: none"> • vast contract / vaste aanstelling • werktijden: regelmatige werktijden / vrijstelling van nachtdiensten en onregelmatige diensten, flexibele werktijden, aangepaste werktijden • zelf pauzes mogen nemen • mogelijkheden voor omscholing naar ander werk • mogelijkheid om thuis te werken 	<ul style="list-style-type: none"> • tijdelijk contract • werktijden: onregelmatige werktijden, avond-, nacht- en weekenddiensten • geen keuze in nemen van pauzes
<p>Arbeidsverhoudingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning / begrip van leidinggevende / werkgever • ondersteuning / begrip van collegae • erkenning dat ik ziek ben 	<p>Arbeidsverhoudingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning / onbegrip van leidinggevende / werkgever • geen ondersteuning / onbegrip van collegae • geen erkenning dat ik ziek ben • tegenwerking door
<p>Bedrijfsarts</p> <ul style="list-style-type: none"> • ondersteuning van / begrip bij bedrijfsarts • vertrouwen van / in bedrijfsarts • goede begeleiding door bedrijfsarts, bijv. die je afremt als je te veel wilt qua werk 	<p>Bedrijfsarts</p> <ul style="list-style-type: none"> • geen ondersteuning van / onbegrip bij bedrijfsarts • geen vertrouwen van / in bedrijfsarts • bedrijfsarts als niet objectief beschouwd • bedrijfsarts weet onvoldoende over Q-koorts / Long COVID
<p>Kenmerken bedrijf</p> <ul style="list-style-type: none"> • cultuur binnen bedrijf • begeleidingsmogelijkheden binnen bedrijf 	<p>Kenmerken bedrijf</p> <ul style="list-style-type: none"> • geen leer-/ontwikkelmogelijkheden • geen doorgroeimogelijkheden
<p>Overig</p>	<p>Overig</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekortschietende / onvoldoende wet- en regelgeving • ervaren gebrek aan objectiviteit bij uitvoering regelgeving

Persoonlijke factoren	
Er is voor gekozen om zowel bevorderende als belemmerende persoonlijke factoren als voorbeeld op te nemen	
Bevorderende / positieve factoren	Belemmerende / negatieve factoren
Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge sociaal-economische status • hoog opleidingsniveau 	Demografische factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage sociaal-economische status • laag opleidingsniveau • hogere leeftijd
Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • geen comorbiditeit / bijkomende ziekten • ziekte geaccepteerd 	Ziektegerelateerde factoren <ul style="list-style-type: none"> • comorbiditeit / bijkomende ziekten, zoals terugkerende verkoudheden, ontstekingen aan hart/hartkleppen, longontsteking, oorontsteking, koorts, allergieën, migraine • ziekte (nog) niet geaccepteerd
Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • voldoende kennis over Q-koorts • voldoende kennis over procedures • inzicht in eigen kunnen 	Kennis / inzicht <ul style="list-style-type: none"> • onvoldoende kennis over Q-koorts • onvoldoende kennis over procedures • geen inzicht in eigen kunnen
Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • actieve / probleem oplossende copingstijl • gebruikmaken van spiekbriefjes / actielijstjes • keuzes kunnen/durven maken • grenzen kunnen/durven aangeven • dingen blijven doen ook al kosten ze energie 	Copingvaardigheden <ul style="list-style-type: none"> • reactieve / passieve copingstijl • geen keuzes kunnen/durven maken • geen grenzen kunnen/durven aangeven • makkelijk dingen opgeven als ze energie kosten
Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • assertief • gevoel grip te hebben op de situatie • goede kwaliteit van leven • hoge veerkracht • zingeving / perspectief • positief zelfbeeld • zelfvertrouwen 	Mentale persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • weinig assertief of te assertief • gevoel geen / weinig grip te hebben op de situatie / gevoel van machteloosheid / frustratie • ervaren stress • slechte kwaliteit van leven • lage veerkracht • weinig / gebrek aan zingeving / perspectief • negatief zelfbeeld • weinig zelfvertrouwen • weinig vertrouwen in eigen lichaam • zich eenzaam voelen • zich schamen • zich bezwaard voelen, bijv. richting partner • behoefte aan aandacht • behoefte aan status en bezit
Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • een vlak en gezond leven leiden • geen alcohol 	Leefstijl <ul style="list-style-type: none"> • weinig actieve leefstijl • roken • verslaving (drugs, alcohol, gokken)
Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • hoge werkmoraal • werk belangrijk voor individu • veel werkplezier • gemotiveerd om aan het werk te blijven • acceptatie dat werken niet meer gaat 	Werkgerelateerde persoonlijke factoren <ul style="list-style-type: none"> • lage werkmoraal • werk minder belangrijk voor individu • weinig werkplezier • niet / weinig gemotiveerd om aan het werk te blijven • (nog) niet geaccepteerd dat werken niet meer gaat • grote herstelbehoefte