



U bent verwezen naar de ergotherapeut vanwege aanhoudende klachten na het doormaken van COVID-19, we noemen dat ook wel Long COVID.

Klachten die het meest voorkomen zijn ernstige vermoeidheid en energietekort, concentratie en geheugenproblemen, overprikkeling voor geluiden en beelden en slaapproblemen.

Ook hartkloppingen en benauwdheid komen voor.*

U staat op de wachtlijst voor behandeling. Wij bieden u enkele tips waarmee wij hopen u ondersteuning te kunnen bieden in de periode voordat uw behandeling van start gaat.

Bespreek deze ook tips ook met de mensen in uw omgeving.



Regelmaat

1. Zorg voor een vaste dagroutine, zoals vaste tijden voor opstaan, eten en naar bed gaan. Dat kost minder energie.



Activiteiten

2. Wissel lichamelijke activiteiten af (zoals wandelen, de was ophangen) met mentale activiteiten (bijvoorbeeld krant lezen, een gesprek voeren).
3. Zorg voor een rustige omgeving en doe één ding tegelijkertijd. Dus bijvoorbeeld niet strijken én tv kijken.
4. Voer activiteiten in een rustiger tempo uit, dan u gewend bent.
5. Doe op een dag de activiteiten die u goed aan kunt. Verspreid activiteiten over de dag en zorg voor voldoende hersteltijd als u iets heeft gedaan.



Opladen

6. Herstellen kost energie. Zorg dat niet alle energie op gaat aan verplichte activiteiten. Kies ook dingen die u leuk vindt en waar u energie van krijgt.



Rust

7. Neem rust voordat u moe bent.
8. Neem diverse rustmomenten op een dag.
9. Rusten betekent ook daadwerkelijk rusten. Dus niets doen: geen gsm, geen tv, geen visite.
10. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen kunnen helpen. Er zijn verschillende voorbeelden te vinden op internet. Probeer uit wat voor u werkt.



Slapen

11. Zorg voor een vaste slaaproutine en vermijd cafeïne na 14.00 uur en digitale schermen na 18.00 uur.

*Toelichting

De Long COVID klachten hebben meestal tot gevolg dat uw normale dagelijkse bezigheden thuis, in het gezin of op het werk veel lastiger zijn geworden of soms zelfs helemaal niet meer lukken.

Veel van de klachten zijn een normale reactie van het lichaam op het bestrijden van een virusinfectie zoals COVID-19. We zien echter ook dat het herstel soms erg langzaam gaat, er sprake is van terugval en er allerlei bijkomende lichamelijk klachten ontstaan. Het wordt dan moeilijk om grip te krijgen op uw situatie. De inzet van een ergotherapeut kan er voor zorgen dat u weer regie krijgt over uw mogelijkheden thuis en op het werk en daarmee, al gaat het soms langzaam, uw energie toeneemt en u uw dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken.