



LONG COVID HERSTEL BOOST

Een kort revalidatieprogramma waarbij cliënten in korte tijd handvatten krijgen om hun herstel zelf een boost te geven.

WAT IS LONG COVID ?

Ongeveer 10% van de mensen die COVID-19 doormaken, houdt langdurig last van klachten. Dit wordt Long-COVID of PASC genoemd. Het is een vrij nieuw ziektebeeld dat qua klachtenpatroon nog het meest lijkt op burn-out en chronisch vermoeidheidssyndroom. Er wordt onderzoek gedaan naar de meest effectieve behandeling en wij houden ons daarvan op de hoogte. In ieder geval is duidelijk dat de focus moet liggen op het herstellen van de energiebalans.

- Het autonome (ook wel automatische of vegetatieve) zenuwstelsel is meestal ontregeld. Het lichaam blijft als het ware in de vecht-vlucht reactie hangen met alle bijbehorende klachten zoals hartkloppingen, een opgejaagd gevoel, gespannen spieren, snelle oppervlakkige ademhaling, duizeligheid, heftige en aanhoudende hoofdpijn, krampen, misselijkheid, buikpijn en vooral vermoeidheid.
- Ook andere automatische functies zoals het reguleren van de bloeddruk en aanpassingen van het lichaam als gevolg van inspanning zijn verstoord. Soms doen ze het goed en soms ook niet. Het geeft een heel wisselend beeld, wat zorgt voor onzekerheid, waardoor het zenuwstelsel nog verder in de stressstand gaat. Kortom een hele negatieve cirkel, waar je vrij moedeloos van kan worden.

Patiënt: "Ik sta op van de stoel en mijn hartslag gaat zover omhoog dat het lijkt alsof ik een paar trappen heb opgelopen en soms loop ik een stuk en heb ik nergens last van, het is zo onvoorspelbaar. Ik weet niet waar ik aan toe ben. "

- Een andere veelgehoorde klacht is 'brain fog' of een 'wazig hoofd'. Het is een soort mentale vermoeidheid. De hersenen hebben moeite met het verwerken van prikkels, problemen met het kunnen concentreren, onthouden en denken. Ook hier blijft het brein als het ware hangen in een soort overlevingstoestand.

Patiënt: "Ik ben doodop na een gesprek met iemand en ben de helft van het gesprek weer vergeten. Zelfs een boek lezen of tv kijken is maar heel beperkt mogelijk. Hoe moet ik ooit weer normaal aan het werk gaan? Ik word er moedeloos van.

HOE WEER TE HERSTELLEN?

De therapie en begeleiding zijn erop gericht het autonome zenuwstelsel uit de overlevingsstand te krijgen en te houden. De normale herstelprocessen komen daarmee weer op gang. Daarbij is het van belang om te weten wat de huidige belastbaarheid is en wat de belastbaarheid moet worden. Door te stoppen met moeilijk doen, accepteren wat er is zonder erin te berusten en te leren binnen de grenzen te blijven, zal het lichaam zich weer herstellen.

Patiënt: "Ik ben achteraf gewoon dankbaar dat ik corona heb gehad. Dankzij de begeleiding van Irmgard en Angelique ben ik in zijn geheel veel beter in balans. Ik heb ook geleerd hoe ik mijn balans kan behouden. Ik voel me gezonder en fitter dan voorheen. "



WAT IS DE LONG COVID HERSTEL BOOST?

- Het is een multidisciplinair revalidatie traject, waarbij in korte tijd (3 dagdelen en een terugkomdag) wordt geleerd welke stappen er gezet kunnen worden om de energiebalans te herstellen.
- De therapie en begeleiding zijn erop gericht het autonome zenuwstelsel uit de overlevingsstand te krijgen en te houden.
- Het is een combinatie van diverse therapieën: ergotherapie, (psychosomatische) fysiotherapie, sensorische integratie therapie, Acceptance Commitment Therapie, cognitieve gedragstherapie, NLP (neuro linguïstisch programmeren) technieken, ontspanningstherapie, Feldenkrais en voedingsadviezen.
- Vooraf is er een individuele intake en onderzoek van één uur bij zowel de ergotherapeut als de fysiotherapeut. Alle richtlijnen voor wetenschappelijke evidentie worden gevolgd.
- Het is een leefstijl gerichte training wat ook in de toekomst zijn voordelen zal geven.
- Er wordt rekening gehouden met de brain fog en de lage belastbaarheid. Theorie wordt afgewisseld met ontspanning en er is een werkboek met naslagwerk.
- Inclusief 3 creatieve mini workshops en een gezonde lunch.
- Het is volledig corona proof.
- Groepsgrootte 6-8 mensen.

VOOR WIE?

- Voor mensen met COVID-19 besmetting die steeds terugvallen in het herstel en laag belastbaar blijven.
- Voor mensen die openstaan voor adviezen en hiermee zelfstandig aan de slag willen.

DOOR WIE?

- Ergotherapeut Irmgard Odijk en fysiotherapeut Angelique van Driel, therapeuten met beiden meer dan 25 jaar ervaring.
- We hebben al diverse long-covid hulpvragers samen begeleid met prachtige resultaten. Door het enthousiasme van deze mensen hebben we deze groepsherstel boost gemaakt.
- We hebben jarenlange ervaring in het behandelen van psycho-somatische klachten, prikkelverwerkingsproblemen, neurologische patiënten en mensen met burn-out klachten.
- We hebben een holistische integrale aanpak wat ook geadviseerd wordt voor de behandeling van deze patiëntengroep.

WANNEER EN WAAR?

- Data: Maandag 27, dinsdag 28 en woensdag 29 september 2021.
De terugkomdag is op woensdag 10 november 2021.
- Tijd: 10.00 – 14.00 uur.
- Locatie: Van Limburg Stirumplaats 10; 2805 AZ Gouda.
Schuin tegenover het Groene Hart Ziekenhuis.



HOE DOOR TE VERWIJZEN?

- Door contact op te nemen met Irmgard of Angelique.
- Door een verwijzing uit te schrijven voor behandeling long COVID voor zowel ergotherapie en een verwijzing voor fysiotherapie. Daarmee kunnen patiënten een (mogelijke) vergoeding krijgen van de zorgverzekering of werkgever.



Ergotherapiepraktijk Irmgard Odijk
www.irmgardodijk.nl
ergotherapie@irmgardodijk.nl
ergotherapiepraktijkirmgardodijk@zorgmail.nl
06 24 58 81 58 voor bellen of WhatsApp



Fysiotherapie Angelique van Driel
www.fysioliek.nl
a.van.driel@fysioliek.nl
a.v.driel@ftos.nl (zorgmail)
06 51 170 556 voor bellen of WhatsApp

