Energiemanagement
en langdurige coronaklachten

juli 2022

C-SUPPORT
nazorg covid-19

COVID-19
& WERK

Ervaringen

Meta van der Woude
Anesthesioloog-intensivist

https://vimeo.com/711145044

(1.42 min)

Wat komt er aan bod

1. Energie en ziekte
2. Energie en herstel
3. Wat is energiemanagement
4. Tips voor energiemanagement

Na deze sessie heb je:

✓ Meer inzicht in energiemanagement

✓Tips hoe om te gaan met je energie

Poll vraag

Wat is top 3 van klachten van mensen met post-covid-syndroom?

A. Kortademigheid – hoesten - keelpijn
B. Spierpijn – hartkloppingen – reuk/smaakverlies
C. Vermoeidheid – concentratie – geheugen

Poll vraag

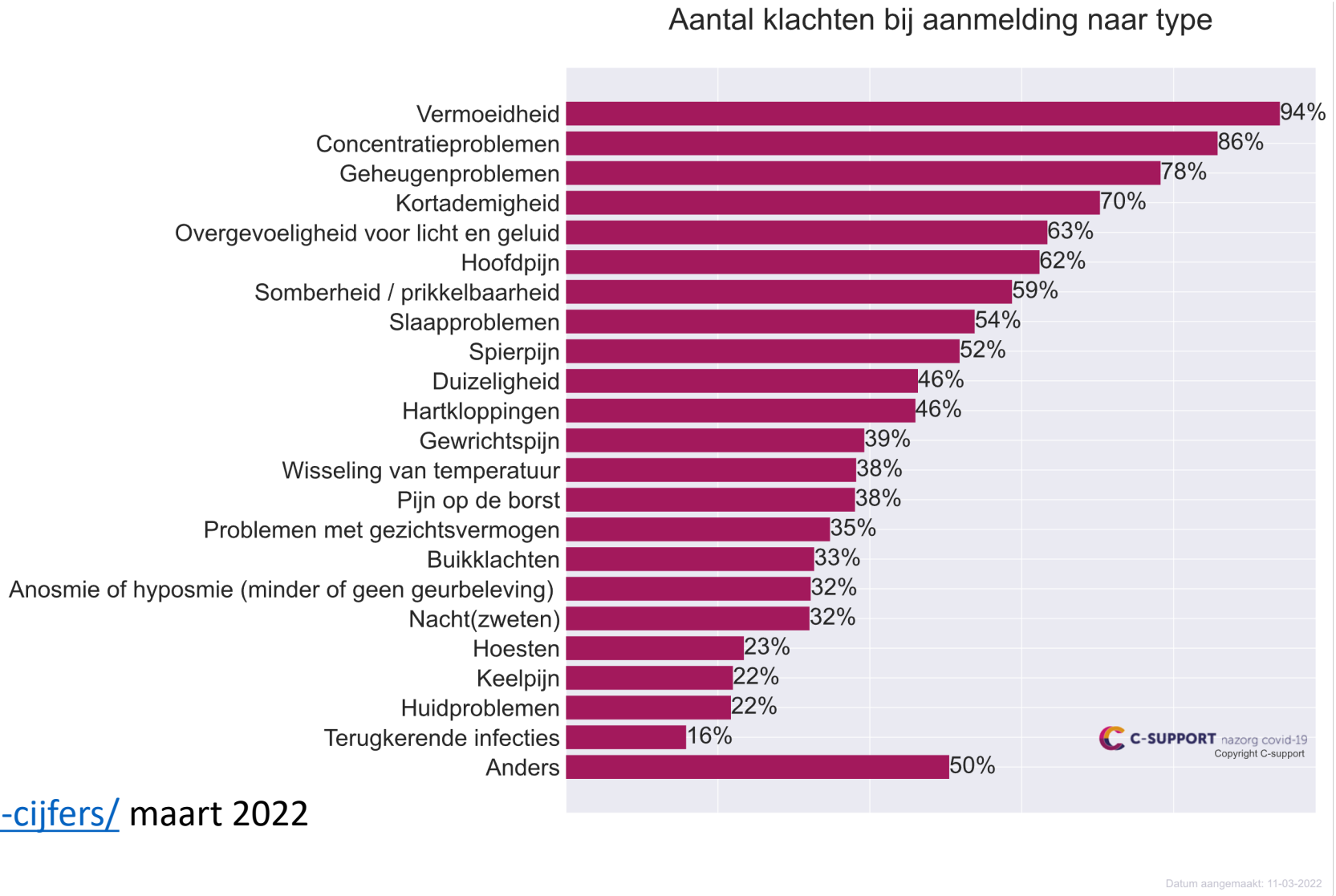
Wat is top 3 van klachten van mensen met post-covid-syndroom?

A. Kortademigheid – hoesten - keelpijn
B. Spierpijn – hartkloppingen – reuk/smaakverlies
C. **Vermoeidheid – concentratie – geheugen**

Antwoord C is juist

Top drie van klachten

1. Vermoeidheid
2. Concentratie
3. Geheugenproblemen



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

1. Energie en ziekte

- Veel mensen met langdurige coronaklachten kampen met energieproblemen
    - De gevolgen van de infectie kosten energie
    - En herstellen kost ook energie

- Het is niet altijd zichtbaar dat je moeite hebt met je energie
- Hoe kan je beter aangeven aan een ander dat je geen of weinig energie hebt?
- En hoe kan je met je weinig energie tóch dingen voor elkaar krijgen?

Daarover gaat het vandaag

Oude mobiele telefoon

Edith Brocken
Ergotherapeut Ergo & Arbeid

https://vimeo.com/706072597

(1.15 min)

Kenmerkend voor minder energie

- Zich moe voelen
- Sneller boos worden (kort lontje)
- Moeite hebben om alle ballen in de lucht te houden
- Eerder zich verdrietig voelen
- Moeite hebben met plannen
- Gevoel van te weinig tijd hebben
- Vaker piekeren

Ziek zijn heeft effect op je energie

Vraag

1. Waar loop ***jij*** tegen aan **met je energie**?

2. **Welke tip** heb je voor anderen met weinig energie door langdurige coronaklachten?

2. Energie en herstel

- Ziek zijn kost energie
- En… energie is nodig om te herstellen
- Hoe kun je enige energie overhouden?
- Ook voor je herstel en voor werk

Energie en herstel

Edith Brocken
Ergotherapeut Ergo & Arbeid

Hoe ga je om met weinig energie

https://vimeo.com/706072552

(2.35 min)

3 Energiemanagement

- Een manier om om te gaan met je energie
- Leren inschatten hoeveel energie iets kost:
  - Welke activiteiten je doet en kan doen
  - Hoeveel energie je dagelijks te besteden hebt
  - De verdeling van je energie leren verdelen over de week
- Balans zoeken tussen:
  - Energie die je hebt voor de dag en energie die activiteiten kosten op die dag
  - Werk en privé
  - Inspanning en ontspanning
- Binnen je grenzen blijven
- Ook van belang voor herstel en daarmee voor weer kunnen werken

Energiemanagement

Edith Brocken
Ergotherapeut Ergo & Arbeid

https://vimeo.com/705347932

(2.07 min)

Meer informatie

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