

# Het dagelijks leven in balans

## Ergotherapie bij het post-COVID-syndroom



## Verantwoording

‘Het dagelijks leven in balans – Ergotherapie na corona’ is een bewerking van ‘Het dagelijks leven in balans – Ergotherapie’ die is opgesteld voor patiënten met langdurige klachten na een Q-koorts infectie (Q-koortsvermoeidheidssyndroom).

De auteur van deze brochure (zelf Q-koorts patiënt) heeft deze vanuit zijn eigen ervaring geschreven. Hij heeft toestemming gegeven dit document te vertalen voor de nazorg na corona. De oorspronkelijke tekst van de auteur is zo veel mogelijk gebruikt. Wel is de tekst op onderdelen bewerkt door een ergotherapeut die veel ervaring heeft in de behandeling van patiënten met het post-COVID-syndroom. Ook is gebruik gemaakt van informatie van Ergotherapie Nederland, de beroepsvereniging van ergotherapeuten:

-De handreiking Ergotherapie bij COVID-19 in de herstelfase,

[Handreiking ergotherapie bij COVID-19 in de herstelfase](#)

-Ergotherapie bij cliënten met het post-COVID-syndroom

[Handreiking ergotherapie bij cliënten met het post-COVID-syndroom](#)

-Zelfhulptips bij post-COVID-syndroom

[Ergotherapie zelfhulptips bij post-COVID-syndroom](#)

## Zoönose

Q-koorts is net als corona een zoönose (een infectieziekte die van dier op mens kan overgaan) en wordt onder andere overgedragen door geiten en schapen.

De ergotherapie behandeling voor beide aandoeningen vertoont veel overeenkomsten. Waar echter bij Q koorts sprake kan zijn van chronische klachten is dat voor het post-COVID-syndroom nog niet vast te stellen.

Deze brochure is tevens een aanvulling op informatie uit de ‘Werkwijzer’, met name uit deel 1 ‘Werken met moeite’ (zie ook [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)).

## Inleiding

Wanneer u het post-COVID-syndroom, ook wel bekend als Long COVID, heeft, kent u een leven vóór corona en een leven vanaf dat u ziek geworden bent. In het leven dat u leidde voordat u langdurige klachten na corona (of ‘post-COVID-syndroom klachten’) kreeg, zat een zekere balans. Uw corona-infectie verstoortte die balans en het is elke dag weer opnieuw een opgave of uitdaging een (nieuwe) balans te vinden. Dit geldt voor degenen die pas recent geconfronteerd zijn met de gevolgen van corona, maar ook vaak nog steeds voor de meer ‘ervaren’ corona-patiënten, die ziek werden in de 1<sup>e</sup> golf (voorjaar 2020).

Bij het zoeken, vinden en behouden van een dagelijks leven dat meer in evenwicht is, kan de informatie die u hier kunt lezen u van dienst zijn. Het is allereerst belangrijk dat u er zich bewust van bent wat er allemaal bij komt kijken om een goede balans te krijgen of te houden.

Waarschijnlijk herkent u veel van wat benoemd wordt, en helpt de informatie u een stukje op weg. Het gaat over:

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Belasting en Belastbaarheid                  | pagina 4 - 6 |
| 2. Energievreters en Energiegevers              | pagina 7     |
| 3. Energieverdeling – Inspanning en Ontspanning | pagina 8     |
| 4. Een vaste structuur – Weeschema              | pagina 9-12  |
| 5. Het stellen van grenzen – Ja en Nee zeggen   | pagina 13    |
| 6. Onbegrip en Duidelijkheid geven              | pagina 14    |
| 7. Acceptatie                                   | pagina 15    |



Na het lezen van deze informatie kunt u er mogelijk zelfstandig mee aan de slag.

Wanneer dat niet helemaal lukt, wat gezien uw vermoeidheid of andere klachten niet verwonderlijk zou zijn, kan een ergotherapeut u verder helpen (zie pagina 2).

(Tip: Om alles beter in u op te kunnen nemen kunt u de informatie natuurlijk ook in delen lezen.)

## Ergotherapie

Ergotherapie is nog niet bij iedereen bekend. Maar juist een ergotherapeut kan u ondersteunen bij de gevolgen van het post-COVID-syndroom in het dagelijks leven. Een ergotherapeut kent effectieve manieren om u als behandelaar, coach, begeleider, inzichtgever én klankbord verder te helpen bij het vinden en behouden van een goede balans in uw dagelijkse activiteiten.

*“Ik dacht eerst dat ergotherapie alleen maar ging over het goed instellen van mijn bureaustoel of het hoog-laag-bed van mijn hoogbejaarde moeder, of de aanvraag van een traplift en zo, maar het is veel en veel breder. Het gaat over alle facetten van het dagelijks leven, op het werk en in de thuissituatie, over hoe iets anders kan als het niet meer gaat zoals voorheen, over een evenwichtige dag- en weekindeling, over omgaan met vermoeidheid en pijn, over creatieve oplossingen afgestemd op ieders eigen unieke situatie.”*

## QVS en het post-COVID-syndroom

Hoewel kennis over de diagnose en behandeling van het post-COVID-syndroom nog in ontwikkeling is en onderzoek nog uit moet wijzen wat de oorzaak is van de immunologische overreactie op de COVID-19 infectie, staat voorop dat de klachten grote invloed hebben op iemands functioneren.

Cliënten met het post-COVID-syndroom hebben vrijwel allemaal last van vermoeidheid. Daarnaast komen een benauwd gevoel, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, verhoging, concentratieproblemen en vergeetachtigheid veel voor. Met name de vermoeidheid bij post-COVID-syndroom komt overeen met het Q-koorts-vermoeidheidssyndroom. Onderzoek van het Radboudumc Nijmegen/Hogeschool van Arnhem en Nijmegen toont de impact van vermoeidheid op het dagelijks leven en de rol van ergotherapie aan:

*“Veel mensen met het Q-koortsvermoeidheidssyndroom (QVS) ervaren beperkingen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Vaak hebben ze niet de energie om alle activiteiten die belangrijk voor hen zijn uit te voeren. Ergotherapie kan mensen met QVS ondersteunen in het gebruik van strategieën om enerzijds energie te sparen (rusten, houdingen, communiceren en activiteiten analyseren en aanpassen). Anderzijds kan de ergotherapeut coachen bij het kiezen waar de energie aan besteed wordt (prioriteiten stellen, waarden en normen onderzoeken, dagplanning en weekplanning maken). Ergotherapie draagt bij aan een betere balans in het leven en participatie in belangrijke activiteiten.” (Cup en Satink, 2017)*

## Vergoeding ergotherapie

Wanneer u ergotherapie aanvraagt in de eerste 6 maanden nadat u ziek werd, valt deze onder de tijdelijke regeling paramedische herstellzorg COVID-19 die vergoed wordt vanuit de basisverzekering. Die regeling bestaat tot 1 augustus 2023. U hoeft zich hiervoor niet aanvullend te verzekeren. Ergotherapie valt wel onder het eigen risico. U heeft in deze regeling recht op 10 uur ergotherapie in een termijn van 6 maanden. Dit kan mogelijk uitgebreid worden naar een tweede termijn van 6 maanden. Er zijn wel een aantal voorwaarden gesteld. Informeer naar de mogelijkheden.

C-support kan u ondersteunen met het vinden van een geschikte ergotherapeut. Neem hiervoor contact op met uw nazorgadviseur via Solvio of via het secretariaat (073-4400440).

## 1. Belasting en Belastbaarheid

Voor iedereen geldt dat het belangrijk is om de lichamelijke en mentale (psychische) belastbaarheid zoveel mogelijk in balans te houden met de belasting. Onder belastbaarheid verstaan we de last die uw lichaam kan dragen zonder dat dit u (extra) klachten of negatieve gevolgen geeft. Onder belasting verstaan we de inspanning of 'last' die uw lichaam daadwerkelijk te verdragen krijgt.

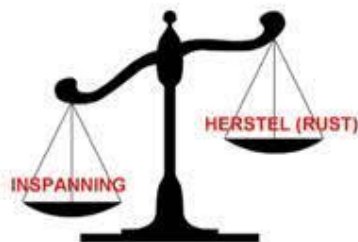
Belasting is te onderscheiden in:

- lichamelijke belasting (zoals fysieke inspanning, werken, of andere activiteiten), maar ook pijn, of een verstoorde nachtrust horen daar bij.
- mentale belasting (zoals concentreren, onthouden, prikkels uit de omgeving en emoties als ergernis, verveling, piekeren).

Als uw belasting en belastbaarheid in balans zijn, dan gaat het goed. Als er sprake is van over- (te veel) of onder- (te weinig) belasting dan kunnen problemen ontstaan. Dat geldt voor uw privé-situatie, op uw werk, in uw sociale leven, bij uw hobby of sport; eigenlijk voor alles wat u doet.

Doordat u post-COVID-syndroom heeft, heeft u waarschijnlijk een lagere belastbaarheid en kan er eerder overbelasting ontstaan. Een goed evenwicht houden tussen belasting en belastbaarheid is voor iedereen belangrijk, maar kan juist bij klachten passend bij het post-COVID-syndroom een extra grote uitdaging en opgave zijn.

Overbelasting herkent u aan signalen van uw lichaam: u bent vermoeider en uw pijnklachten (spierpijn – hoofdpijn) verergeren, uw concentratie vermindert, u kunt niet meer tegen al het geluid en gedoe om u heen, u wordt prikkelbaar. Voor herstel van het post-COVID-syndroom is het van belang dat u zichzelf niet overbelast. Indien u dat wel doet nemen uw klachten toe omdat uw lichaam geen kans krijgt om te herstellen. Overbelasting kan niet alleen ontstaan door een kortstondige te zware belasting, maar ook door een te langdurige belasting (die op zichzelf niet te zwaar lijkt, maar door de langere duur van de belasting te zwaar wordt).



De klachten bij het post-COVID-syndroom laten een grillig beloop zien en zijn soms onvoorspelbaar. We zien vaak dat, wanneer u over uw fysieke en/of mentale belastbaarheid heen gaat, het lichaam een heftige reactie laat zien met toename van de klachten. Het is daarom belangrijk dat u weet wat uw maximale belastbaarheid is en dat u daar probeert niet overheen te gaan. Een ergotherapeut kan u begeleiden bij dit proces.

*“Het is belangrijk om vooral goed naar je lichaam te luisteren. Durf dat te doen, anders pleeg je roofofbouw.”*

Aan de andere kant is onderbelasting ook niet goed. Onderbelasting, dus te weinig doen, bijvoorbeeld omdat u bang bent dat de klachten toenemen, zorgt er namelijk voor dat u uiteindelijk minder belastbaar wordt. Het is daarom wel belangrijk om, indien mogelijk, actief te blijven, zowel lichamelijk als mentaal.

*“Alleen rust nemen is niet de oplossing voor mijn energiegebrek. Wat ik niet gebruik gaat achteruit. Ik vind het belangrijk mijn conditie en spierkracht op peil te houden. En dingen doen die me scherp en fris houden in mijn hoofd, een moeilijk boek lezen, of een interessant artikel, i.p.v. alleen Netflixen. Allemaal belangrijk voor mijn fysieke en mentale gezondheid en welbevinden.”*



### **Werk en privé in balans**

Een goede balans tussen werk en privé wordt door mensen met het post-COVID-syndroom als zeer belangrijk, maar ook als een grote uitdaging ervaren. Het werk kan nog te veel inspanning en energie kosten. Dit kan ten koste gaan van het privéleven thuis. Privé wordt dan veel opzij of op een laag pitje gezet om te kunnen (blijven) werken. Dit kan uit financiële noodzaak zijn, maar ook omdat b.v. uit het werk veel voldoening wordt gehaald.

Contacten met andere mensen, tijd voor het gezin, familie, leuke dingen doen of juist even helemaal niks doen, zijn ook belangrijk. En er is ook tijd nodig voor noodzakelijke dingen zoals eten, slapen, boodschappen, de was en het verzorgen van de kinderen. Ook het werken aan uw gezondheid, huisartsbezoek, therapie, fitness, yoga en elke dag bewegen vergt tijd.

Als u privé te veel moet laten om uw werk te kunnen blijven uitvoeren, dan is er geen sprake van een goede werk-privé balans. Overleg met uw werkgever om samen te proberen tot voor beiden acceptabele oplossingen te komen. Voor tips en adviezen zie de Werkwijzer op [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu). Voor een zelfstandige met of zonder personeel is de situatie meestal complexer. Misschien bent u als zelfstandige toch ook geholpen met tips en adviezen voor deze groep in dezelfde Werkwijzer.

### **Activiteiten en rollen thuis**

Naast de balans tussen werk en privé, is een goed evenwicht tussen de verschillende activiteiten die u thuis privé onderneemt belangrijk. Dit geldt in alle situaties, of u nu werkt, geheel of gedeeltelijk, of niet, omdat het nog niet lukt, of bijvoorbeeld omdat u met pensioen bent. Ook dan kan het een opgave zijn een zo goed mogelijk evenwicht te vinden tussen de dingen die van u gevraagd worden en moeten en daartegenover de dingen die u graag doet of wilt volhouden in het gezin, in de rol van vader, moeder, opa of oma, in het sociaal leven, het huishouden, bijhouden van de tuin, in de vrije tijd, bij hobby of sport, als vrijwilliger bij een vereniging, of mantelzorgver van uw hoogbejaarde moeder.

Om grip te kunnen krijgen op uw energie en deze in balans te krijgen is het belangrijk doordachte keuzes te maken in wat u wanneer en op welke wijze doet. Dat wordt ook wel “energiemanagement” genoemd. In de volgende paragrafen krijgt u adviezen die u hierbij kunnen helpen.

## 2. Energievreters en energiegevers

Sommige dingen kosten u energie (energievreters), andere zaken geven u juist energie (energiegevers).

Is er een goede balans? Dan is dat goed voor uw gezondheid en bent u vast met plezier bezig. Zijn er onvoldoende energiegevers? Of té veel energievreters? Dan ontstaat stress en dit kan invloed hebben op uw welbevinden en uw klachten. Voorbeelden van energievreters zijn een hoge inspannings-last, tijdsdruk, een gebrekkige communicatie of piekeren. Voorbeelden van energiegevers zijn de activiteiten waar u plezier aan beleeft en van oplaadt. Er zullen activiteiten zijn die u voorheen energie gaven, zoals uitgaan met vrienden, die nu veel energie kosten. Het is belangrijk dat de energievreters niet de overhand krijgen. Hoe positiever de balans uitslaat richting energiegevers, hoe beter. U kunt zelf bijdragen aan een positieve energiebalans door de energievreters te verminderen (vooral de energievreters die geen voldoening geven) en daartegenover meer dingen te doen die u juist energie geven, waar u plezier aan beleeft en van oplaadt.

*“Ik vind het belangrijk een balans te zoeken, en om eerlijk te zijn tegenover mezelf en anderen over wat ik werkelijk aan kan.”*

*“Ik merk dat ik te weinig aandacht besteed aan de dingen die me energie geven. Het leven moet toch meer zijn dan alleen maar ‘overleven’.”*

Om u zich ervan bewust te worden wat bij u energie vreet en waarvan u energie of voldoening krijgt, kunt u een lijstje maken van de activiteiten die u zoal doet, waarbij u dan bij elke activiteit aangeeft wat ze voor u betekenen wat energie betreft. Bedenk ook dat activiteiten die mentaal veel van u vergen net zulke energievreters kunnen zijn als fysieke, lichamelijke activiteiten.

Zijn het vreters of gevers, of daartussenin, geven ze u voldoening of niet?

Ga vervolgens na hoe u een en ander meer met elkaar in balans zou kunnen brengen. In alle realiteit, want er zullen altijd zaken blijven waar u minder of geen invloed op heeft, die niet te plannen zijn, door een ander worden bepaald of zich onverwacht aandienen. U kunt hier flexibel mee om gaan, maar wat hierbij wel belangrijk is, is dat de activiteit past binnen uw maximale belastbaarheid van dat moment. Zie hiervoor ook de volgende hoofdstukken (o.a. weekschema).

### 3. Energieverdeling – Inspanning en Ontspanning

Een goede balans gaat vooral over inspanning en ontspanning. De boog kan niet altijd gespannen staan; dan knapt het lijntje. Als het één niet goed gaat, heeft dit ook zijn weerslag op iets anders. Dit geldt voor iedereen.

Maar zeker met langdurige klachten, zoals klachten behorend bij het post-COVID-syndroom, is een goede balans tussen inspanning en ontspanning nog belangrijker. Uw energieniveau kan beperkt zijn, waardoor u uw energie moet verdelen en steeds keuzes moet maken of prioriteiten stellen. Als u te intensief of te lang met iets bezig geweest bent, raakt u al snel te vermoeid of zelfs uitgeput, en heeft dat consequenties voor de rest van de dag of de week.



Als u (full-time of gedeeltelijk) werkt, houdt u misschien de werkdagen met veel moeite nog vol, maar in de avonden en weekenden, of de dagen dat u niet werkt, bent u uitgeput en moet u bijtanken. Het is niet vreemd dat alle energie als eerste naar het werk gaat. Niet alleen vanwege het noodzakelijke inkomen, maar ook vanwege het plezier, de voldoening die u eruit haalt, het contact met collega's of klanten. Werken geeft een gevoel van eigenwaarde en betekenis hebben, iets toevoegen aan de maatschappij.

Ook als u geen betaald werk (meer) heeft, is bewust bezig zijn met uw energieverdeling essentieel. Zo kunt u zich te intensief en fanatiek op het winterklaar maken van de tuin gestort hebben, met als gevolg dat u de dag erna geen enkele puf meer heeft voor het oppassen op uw kleinkinderen. En ook dat vraagt dus om aanpassing en verandering.

Zorg in elk geval dat u niet doorgaat tot uw energie op is en durf te luisteren naar uw lichaam. Daarnaast is het belangrijk om prioriteiten te stellen en keuzes te maken. Stelt u uzelf steeds de vraag: wat is voor mij (of een ander) op het moment het belangrijkste? Mijn sociale leven, sport of vrijwilligerswerk? Wat zijn de eventuele negatieve gevolgen van mijn activiteiten voor mijn energiebalans, en hoe kan ik de gevolgen ervan zoveel mogelijk beperken?

*“Ik heb besloten om mijn werk als vrijwilliger te verminderen, zodat ik het sporten nog wel kan opbrengen en mijn sociale contacten enigszins bijhouden. Het is elke keer weer keuzes maken.”*



#### 4. Een vaste structuur – Weekschema

Het aanbrengen van een vaste structuur in uw dag- of weekschema kan u helpen inspanning, ontspanning en rust, energievreters en energiegevers, meer met elkaar in balans te brengen, door b.v. in- en ontspanning bewust meer af te wisselen. U verkleint zo de kans op over- (of onder-) belasting. Voor een stukje bewustwording is het allereerst belangrijk inzicht en overzicht te krijgen in wat u allemaal doet, moet of wilt doen op een dag en in een week.

Probeer u het eens op deze manier (zie het weekschema op pagina 12):

Noteer een week lang elke dag al uw activiteiten in een schema. In chronologische volgorde, van ochtend t/m avond, maandag t/m zondag, met daarbij van hoe laat tot hoe laat (hoelang) u de activiteit gedaan heeft. Geef ook aan of de betreffende activiteit een energievreter is of een energiegever of misschien ergens daar tussenin zit. U kunt daarbij ook noteren hoeveel energie het u kost of hoeveel energie het oplevert, door er bijvoorbeeld een score van 1-10 aan te koppelen, een min-score voor een energievreter, en een plus-score voor een energiegever.

Rust- en ontspanningsmomenten, zoals tv kijken, een reclameblaadje doornemen of een kennis opbellen, schrijft u ook op. Net als huishoudelijke taken, opruimen, stofzuigen, de was doen, eten kopen, koken (en ook het aan tafel gaan zelf) of zelfverzorgingsactiviteiten (als scheren, douchen, je omkleden). In dit kader valt zelfs 'niks doen' onder 'activiteiten'.

Van alles wat u opgeschreven heeft, en wat u daarbij ontdekt, of concludeert (noteer dit in de laatste kolom), kunt u daarna gebruik maken bij het opstellen van het voor u meest ideale weekschema. U houdt daarbij zoveel mogelijk rekening met uw bevindingen om zo tot een zo evenwichtig mogelijke planning te komen:

- Misschien komt u tot de ontdekking dat er in principe te veel energievreters en te weinig energiegevers zijn.
- Zijn er dagen in de week waarop u doorgaans energieverder bent of juist vermoeider, b.v. net na het weekend, of dan juist niet?
- Bent u meestal 's ochtends het meest energiek, of komt u pas 's middags goed op gang?
- Op welke dag(en)/dagdelen vergt u mogelijk te veel van uzelf?
- Wanneer hebt u meer tijd/ruimte/lucht?

Bij het maken van een goed weekschema zorgt u voor een goede verhouding en afwisseling tussen energievreters en energiegevers, tussen inspanning, rust en ontspanning, en voldoende afwisseling tussen lichamelijke en mentale activiteiten. Probeer u de drukke activiteiten beter over de dagen te verdelen. Wisselt u drukke dagen/dagdelen af met rustigere.

Misschien kunt u een omvangrijke energievreter over meerdere dagen verspreiden of verplaatsen naar een dag of dagdeel waarop uw energieniveau doorgaans hoger is.

Vraag uzelf ook af welke activiteiten u beter in kleinere delen kunt uitvoeren, waarbij u tussendoor bewust een rustpauze, een ontspanningsmoment, of een andere minder inspannende activiteit plant.

Door meer of vaker afwisseling en rust- of ontspanningsmomenten in te plannen, kunt u dingen misschien toch gemakkelijker blijven doen, langer volhouden, met meer plezier, beter geconcentreerd of met minder vermoeidheidsklachten. Een korte frisse wandeling in de buitenlucht kan soms al voldoende energie geven om weer even door te kunnen gaan.



Tenslotte de tip: Plan een weekschema niet helemaal dicht. Laat ook ruimte voor en houdt rekening met onvoorziene of onverwachte dingen die op uw pad kunnen komen, waar u zelf geen invloed of controle op heeft, die een ander bepaalt.

Soms is de vermoeidheid onvoorspelbaar en heeft u gewoon een off-day. Daar zit je dan met je planning. Haal uw schouders op en stel de planning bij!

### **Sociale activiteiten**

Voor mensen met het post-COVID-syndroom bestaat de kans dat het sociale leven in de knel komt. Bijvoorbeeld omdat andere activiteiten om prioriteit vragen. Vanwege vermoeidheid worden feestjes overgeslagen, drukke bijeenkomsten kosten teveel energie. Toch is het belangrijk om ook bewust tijd in te blijven ruimen voor sociale interacties met familie, vrienden en bekenden. Kijk dus ook of er een gezonde balans en afwisseling is tussen hetgeen u alleen doet en de dingen die u met anderen onderneemt.

### **Afstemming en flexibiliteit**

Houd bij het maken van uw planning zeker ook rekening met uw partner, uw gezin. Uw klachten hebben vaak ook op hen een grote impact. Stem uw planning af met de rest van uw gezin en ruim tijd in voor elkaar.

Maak uw planning zo dat u er in grote lijnen tevreden over bent. Houd er rekening mee dat uw planning kan veranderen. Niet alles is van tevoren te plannen. U kunt de planning altijd aanpassen waar of wanneer dat nodig is mits u binnen de grenzen van uw mogelijkheden blijft.

Zelfs met een ideale planning moet u altijd blijven nadenken of het geplande op dat moment wel de juiste keuze is. Te strak vasthouden aan de planning is niet altijd goed. Als iets echt niet lukt of uitkomt, sla het dan gewoon over.

*“Ik verwacht dat die vergadering van vanmiddag behoorlijk lang zal gaan duren. En dat er flink gediscussieerd gaat worden. Het is belangrijk dat ik mijn kop er goed bij heb. Van tevoren dus niet al te veel plannen. Of een extra lange middagpauze nemen. Moet kunnen. Ik doe eigenlijk hetzelfde voordat ik naar de bioscoop ga, zeker als ik weet dat het een ingewikkelde film is. Ik moet dan echt even serieus rusten van tevoren, anders kan ik het echt niet volgen, en da’s jammer.”*

Hieronder vindt u een voorbeeld van een (leeg) wekschema om uit te printen en in te vullen. Als u te weinig schrijfruimte heeft, pas het schema dan zelf aan.

wekschema	activiteit	van ... tot ... + tijdsduur	energievreter/gever scores van 1-10 fysiek/mentaal alleen/met anderen	wat gaat goed wat moet anders en hoe dan?
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				

## 5. Het stellen van grenzen – Ja en Nee zeggen

Om het herstel te bevorderen is het belangrijk niet over de grenzen te gaan omdat dit meestal tot terugval leidt. Eerst moet een balans zijn bereikt die stabiel blijkt te zijn, dus zonder dat u terugvalt.

Het stellen van grenzen is belangrijk om uw belasting en belastbaarheid in evenwicht te houden. Als u te vaak over uw grenzen heen gaat, kunnen uw klachten uiteindelijk toenemen. Wellicht weet u wel waar uw grenzen liggen, maar gaat u desondanks toch steeds over uw grenzen heen.

Het is belangrijk om na te gaan waarom u steeds uw grenzen overgaat. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat u bijvoorbeeld moeite heeft uw aandoening en klachten te accepteren. Of omdat u het lastig vindt tegen uzelf 'stop' te zeggen. Of omdat u het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen tegen anderen. Misschien zijn er financiële redenen. Er kunnen veel oorzaken of redenen zijn die hierbij een rol spelen.

Belangrijk is om na te gaan welke redenen u heeft om uw grenzen te overschrijden. Stel uzelf de vraag: 'Wie heeft er baat bij dat ik mijn grenzen over ga?'. Vaak wordt niemand er beter van en ervaart uzelf de negatieve gevolgen.

Het stellen van grenzen heeft vooral te maken met keuzes maken en beslissingen nemen. Gun uzelf de tijd om inzicht te krijgen in waar uw grenzen liggen. Hoe duidelijker u weet waar uw grenzen liggen, des te beter u beslissingen en keuzes kunt maken die goed voor u zijn.

### Stellingen

Het is belangrijk om goed voor uzelf te zorgen en voor uzelf op te komen.

Onderzoek aan de hand van de volgende stellingen hoe goed u voor uzelf zorgt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De stellingen zijn bedoeld om u inzicht te geven en aan het denken te zetten. Antwoord met: Ja – Nee – Soms – Weet niet.

Kijk dan bij de stellingen waar u 'nee' heeft ingevuld. Ga eens na waarom dit zo is en wat u eventueel zou willen en kunnen veranderen.

- Ik vraag anderen gemakkelijk om hulp.
- Als ik boos ben, is dat aan mij te zien.
- Extra werk voor anderen doe ik op een moment dat het mij uitkomt.
- Als ik meer tijd nodig heb, laat ik dat weten.
- Wanneer ik ergens last van heb, zeg ik dat gewoon.
- Ook al vind ik het moeilijk om te zeggen dat ik iets niet kan, ik blijf rustig en vriendelijk.
- Ik kan bij mijn 'nee' blijven, ook als anderen blijven aandringen, manipuleren of smeken.
- Als ik 'ja' heb gezegd en later spijt heb, kom ik er op terug en zeg alsnog 'nee'.
- Smoezen verzinnen daar doe ik niet aan. Ik zeg hoe het zit.
- Ik vraag altijd even bedenktijd zodat ik goed kan nagaan wat goed voor mij is.

*"Ik ben geneigd veel te vlug 'ja' te zeggen. Ik wil niemand teleurstellen. Maar het is beter duidelijk uit te leggen waarom het me niet lukt."*



## 6. Onbegrip

Het hebben van klachten door het post-COVID-syndroom kan leiden tot onbegrip in uw omgeving: Vragen zoals: “Waarom is hij nog niet aanwezig op de club? Waarom gaat zij bij een feestje zo vroeg naar huis? Waarom krijg ik pas zo laat antwoord op mijn mailtje of appje? Waarom kan hij het gesprek niet meer volgen? Hij zou zich beter moeten focussen. Zijn geheugen lijkt wel een vergiet”.

Veel mensen kennen alleen het ‘gewone’, acute ziek zijn (bijvoorbeeld griep). Het is voor een buitenstaander vaak lastig om uw langdurige klachten te begrijpen. Als iemand een gebroken been heeft kun je dat zien. Klachten die bij post-COVID-syndroom voorkomen zijn aan de buitenkant vaak niet zichtbaar. Ook zijn de klachten vaak wisselend. Voor uzelf is het al regelmatig lastig in te schatten wat u vandaag wel of niet kan, laat staan voor uw omgeving. Mensen zien u vaak alleen als u op uw best bent, want als u echt te moe bent, zit u thuis. Mensen die zelf of in hun omgeving geen ervaring hebben met langdurige klachten vinden het vaak lastig om er mee om te gaan. Als u beseft dat mensen het over het algemeen niet kwaad bedoelen als ze oordelen over uw ziekte en uw situatie, wordt het wat makkelijker om het onbegrip te relativiseren en u er minder van aan te trekken.

Een deel van het onbegrip kan ook verklaard worden door een gebrek aan kennis over de klachten. Duidelijkheid geven over uw situatie, vertellen over wat het voor u concreet betekent, informeren, uitleggen, kan een eerste belangrijke stap zijn.

## 7. Acceptatie

Het accepteren dat uw klachten langdurig aanhouden kan erg lastig zijn. Er kan sprake zijn van boosheid over het oplopen van de aandoening. De boosheid kan zich richten op de omgeving. Het grillige beloop van de klachten, de terugvallen en zorg of u wel volledig herstelt omdat het al zo lang duurt, maakt de situatie lastig. Ook omdat het nog niet duidelijk is wat de beste behandeling kan zijn. Frustratie en zorgen zijn heel begrijpelijk, maar kunnen het opbouwen en het zetten van een volgende positieve stap in de weg staan.

Het is belangrijk om de negatieve spiraal te doorbreken. Het (tot op zekere hoogte) accepteren, of liever gezegd, aanvaarden van de situatie en de gevolgen die dat op dit moment heeft is daarbij belangrijk. Hoe moeilijk dat ook kan zijn.

Acceptatie gaat niet vanzelf. Verlies van het vertrouwen dat u altijd in uw lijf hebt gehad, verlies van de vanzelfsprekendheid om zonder vermoeidheid en andere klachten uw leven te kunnen leiden. Daarnaast kan (tijdelijk) verlies van werk, verlies van inkomen, verlies van vertrouwen in instanties, verlies van sociale contacten, vrienden, familie, verlies van tijd, verlies van uw leven vóór de infectie ook aan de orde zijn. Probeer u zich hier bewust van te zijn, en praat erover met uw naasten, met lotgenoten, sta open voor zelfinzicht en zelfreflectie. Zoek indien nodig deskundige hulp.



*“Voor mij is het belangrijk om steeds bewust de keuze te maken waar ik mijn energie aan besteed. Te veel energie gebruiken voor het een betekent minder energie over hebben voor het ander. Ik wil vooruit, maar moet ook rusten tussendoor, anders houd ik het niet vol. Eigenlijk wil ik zowel het een als het ander, vandaag en niet morgen, maar dat is te veel, dat kan helaas niet meer. Dat is weleens moeilijk te accepteren. En soms wil ik iets gewoon afmaken op het moment zelf en niet steeds maar op hoeven schuiven omdat ik te moe ben. En dan wil het wel eens zijn, dat ik te lang door ga tot het af is. Dat geeft dan zoveel voldoening dat ik de brakke dag daarna op de koop toeneem. Daar moet je natuurlijk geen gewoonte van maken.....”*

## Bronvermelding

Cup, E., & Satink, T. (2017). Ergotherapie richtlijn QVS - Coaching bij activiteiten van het dagelijks leven. Nijmegen: Radboudumc/Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Q-Support. (2021). *Het dagelijks leven in balans – Ergotherapie*. Q-Support. Via: <https://www.q-support.nu/wp-content/uploads/2021/02/210215-Het-dagelijks-leven-in-balans-Ergotherapie.pdf>

Wassink, D., van de Ven-Stevens, L., & Ergotherapie Nederland. (2021). Handreiking ergotherapie bij COVID-19 cliënten in de herstelfase. Utrecht: Ergotherapie Nederland.

Wassink, D., van de Ven-Stevens, L., & Ergotherapie Nederland. (2022). Handreiking ergotherapie bij cliënten met het post-COVID-syndroom. Utrecht: Ergotherapie Nederland.