

Tips van een ergotherapeut voor mensen met long-covid dan wel overbelasting en overprikkeling

- **Begin met tijdschrijflijsten:** een overzicht van wat iemand per dag doet. Noteer:
 - # De activiteit
 - # Hoe lang de activiteit duurt
 - # Wat voor soort activiteit is het? Gaat het om mentale inspanning, lichamelijke inspanning, ontspanning of rust?
 - # Hoeveel energie kost de activiteit; is het een lichte, midden of zware inspanning?
 - # Geef een vermoeidheidsscore aan iedere activiteit:
 - 0 = helemaal niet vermoeid, helemaal fit
 - 1 = een beetje vermoeid
 - 2 = moe
 - 3 = behoorlijk vermoeid
 - 4 = ernstig vermoeid, je wilt alleen nog slapen
- Doe dit een tijdje en **reflecteer er vervolgens op.**
 - # Op welke momenten ben je vermoeid en welke juist niet?
 - # Wat zijn de momenten met een hoge vermoeidheid
 - # Zie je verschillen tussen week- en weekenddagen?
 - # Is er sprake van overbelasting? Zo ja, wanneer? Is er een rode draad te ontdekken?
 - # Is er sprake van onderbelasting? Wanneer ontstaat deze?
 - # Wat is een meest vermoeiende dag en een minst vermoeiende?
- Maak op basis van de tijdschrijflijst **een overzicht** van:
 - # Lichamelijke ontspannende activiteiten
 - # Mentale ontspannende activiteiten
 - # Mentale inspannende activiteiten
 - # Lichamelijke inspannende activiteiten
- Rangschik deze activiteiten in het onderstaande schema en **maak zo je eigen matrix:**

Geestelijk & lichamelijk inspannend	Geestelijk inspannend & lichamelijk ontspannend
Geestelijk ontspannend & lichamelijk inspannend	Geestelijk & lichamelijk ontspannend

- Zorg ervoor dat je 3x per dag 5 à 10 minuten activiteiten doet die in het vak rechtsonderin (dus geestelijk en lichamelijk ontspannend) vallen.

- Bij overprikkeling heb je de neiging om jezelf terug te trekken en je af te zonderen. Het is echter juist de bedoeling om in **(lichte) beweging te blijven/komen zodat je je prikkels verwerkt**. Doe bij overprikkeling dus activiteiten die in de matrix linksonder staan.
- Plan je dagen aan de hand van de **ELVOSICO**-formule:
 - # **E**limineren: welke activiteiten kun je schrappen omdat ze geen prioriteit hebben of die niet persé moeten
 - # **V**olgorde: bepaal de volgorde waarin je je activiteiten doet en wanneer kun je je activiteiten beter spreiden?
 - # **S**implificeren: Hoe kun je de activiteit vereenvoudigen? *Bijvoorbeeld: ga je uitgebreid koken of kies je voor een eenvoudigere maaltijd of begin je op tijd met de voorbereidingen?*
 - # **C**ompenseren: Welke ontspannende activiteit kun je in de plaats van een zware activiteit zetten?
- Er is geen onze size fits all aanpak. Veelal wordt er wel gekozen voor de aanpak **'starten met dempen en daarna laagdrempelig de exposure opvoeren'**. Dus de hoeveelheid activiteiten afremmen en als men goed weet hoe men zich moet/kan afremmen, laagdrempelig de activiteiten uitbreiden. Hier telkens op reflecteren en al dan niet het uitbreidingsplan aanpassen. Bij sommigen geeft het dempen van activiteiten onvoldoende positieve effecten. Dit kunnen mensen zijn wie het juist dan slim is om te gaan voor een grotere exposure.
- Maak een **realistische planning** van je dag en je (werk)week. Hou rekening met de verminderde belastbaarheid, hoe moeilijk ook. Plan eerst de belangrijke activiteiten in, daarna krijgen de minder belangrijke zaken een plek. Wisselijk denk- en doe-activiteiten af. Plan ook je rust in. Plan extra inspannende activiteiten slim in door ze voor of na een rustmoment in te plannen.
- Wat bij long-covid patiënten vaak gezien wordt, is dat het patroon van/de kans op overbelasting al op de een of andere manier in iemand's persoonlijkheid besloten ligt. Hoe stabiel(er) iemand is/was (**authentiek, autonoom, overlevingspatronen helder en al aangepakt**), hoe minder groot het effect van long covid klachten.
- **Acceptatie** van het hebben van de klachten (is overigens niet hetzelfde als het er mee eens zijn) is een belangrijke sleutelfactor.

Met dank aan Sven Hansen van [Van Hoof CTG](#) en www.kcrutrecht.nl