



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.

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 terugkomst 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.



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

