



LONG COVID HERSTEL BOOST

Een kort revalidatieprogramma waarbij jij handvatten krijgt aangereikt om zelf je herstel een boost te geven. Wij geven je gereedschappen en jij leert ze te gebruiken en toe te passen. Daarna ga jij er zelfstandig mee verder.

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 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 aanpassen van de bloeddruk en hartslag zijn ontregeld. 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 stress stand 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 overlevings toestand.

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.

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. "

Een aantal behaalde resultaten:

- Een 45- jarige vrouw is weer halve dagen gaan werken. Haar gezin ondersteunt haar door gezamenlijk het huishouden te verzorgen. Haar zoon zit op het basisonderwijs. Mevrouw is gestart met een nieuwe hobby en voelt zich krachtig genoeg om zelfstandig de verdere opbouw te doen.



- Een medische studente is besmet geraakt in de eerste golf. Ze heeft een periode volledig thuis gezeten. Tijdens de behandeling kon ze rustig opbouwen met haar coschappen. Zij kon thuis volledig uitrusten doordat haar echtgenoot de huishoudelijke taken op zich genomen had. In juli 2021 heeft ze al haar coschappen en tentamens van dit collegejaar volledig behaald! Mevrouw zingt weer, heeft energie voor sociale contacten en heeft een nieuwe hobby aangepakt: klussen in haar nieuwe woning. We hebben het TVP-plan (TerugValPreventie-Plan) gezamenlijk gemaakt en mevrouw heeft ervaren dat dit werkt. Ze is niet meer bang voor terugval
- Een jonge moeder heeft maandenlang haar bed niet kunnen verlaten. Onlangs is ze even naar de speeltuin in de wijk geweest. Elke mini stap die mevrouw maakt: van de eerste keer een jurk aan; de eerste keer koffie drinken op het balkon; de eerste keer de trap af naar beneden, wordt gevierd met een lach en een traan. De kinderen zijn apetrots op hun moeder! De beste supporters die je hebben kan.
- Een 38 jarige vrouw werkend in de zorg heeft zelf ervaren hoe het is om COVID patiënt te zijn. Met trainen werden haar klachten alleen maar erger. Ze heeft met deze therapie geleerd hoe ze op een andere manier makkelijker kan bewegen. Ze is ook veel "wijzer" geworden en weet wat ze moet doen om in balans te blijven. Ze is in drie maanden volledig en met nog meer plezier terug aan het werk.

WAT DOEN WIJ (ANDERS) IN 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 stappen moet je zelf zetten, maar wij geven je de handvatten.
- We gaan niet "trainen", maar gaan met jou ervoor zorgen dat je weet hoe je je zenuwstelsel weer goed kan laten functioneren. De therapie en begeleiding zijn erop gericht het autonome zenuwstelsel uit de overlevingsstand te krijgen en te houden.
- We weten dat jij je zorgen maakt over je vermoeidheid en je klachten. "Kan ik dat wel, zo veel uren therapie in korte tijd?" Tijdens de dag laten we je ervaren hóe je met je vermoeidheid om kan gaan. Jou klachtenpatroon is juist onze insteek.
- 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. Zo is er ook aandacht voor gezonde voeding voor optimaal herstel via de lunch.
- Er wordt rekening gehouden met de brain fog en de lage belastbaarheid. Theorie wordt afgewisseld met ontspanning en er zijn drie creatieve mini workshops.
- Elke deelnemer ontvangt een naslagwerk, bedoelt als werkboek om hetgeen je geleerd hebt toe te passen in jou eigen situatie.
- Er wordt rekening gehouden met de beperkte prikkelverwerking doordat de grote ruimte zo ingericht is, dat het lijkt op individuele begeleiding.
- We sluiten de dag af met een diepte-meditatie. Hierdoor ga je niet (over)vermoeid naar je logeeradres of huiswaarts.
- Het is volledig corona proof.
- Groepsgrootte 6-8 mensen.



VOORWAARDEN OM MEE TE DOEN:

- Verwijsbrief van de huisarts of specialist waarop vermeld staat dat het gaat om LONG-COVID-REVALIDATIE. Eén verwijsbrief t.b.v. ergotherapie en één verwijsbrief t.b.v. fysiotherapie. Op deze verwijsbrief staat ook relevante aanvullende medische diagnose(s) vermeld en/of aangevuld met medisch schrijven waarop dit terug te lezen is.
- Voor de training start is er een individuele intake bij de ergotherapeut, waarbij alle testen en vragenlijsten gebruikt wordt om volgens de richtlijnen te kunnen werken. Ook is er een individuele intake en lichamelijk onderzoek bij de fysiotherapeut, waarbij de lichamelijke en mentale fitheid in kaart wordt gebracht. Aan het eind van deze boost worden deze testen nogmaals afgenomen. (Verplicht)
- De intakes vinden voor de cursus plaats bij Ergotherapiepraktijk Irmgard Odijk. Krugerlaan 20A. 2806 EJ Gouda. Gratis parkeren op eigen terrein.
- Houdt voor de rest van de dag en de dag na de cursus rust. Maak die dagen dus 'vrij' en maak geen andere afspraken.

VOORWAARDEN VAN DE ZIEKTENKOSTENVERZEKERING:

- Dit product is absoluut baanbrekend in Nederland. We weten niet uw zorgverzekering alle kosten zal vergoeden. Onze cliënten hebben ons laten zien (en ons geadviseerd om het in cursusvorm aan te bieden) omdat onze aanpak werkt.
- We werken volgens alle spelregels, wet- en regelgeving die de zorgverzekeraars ons als eerstelijns ergotherapeut en eerstelijns fysiotherapeut aan ons stellen
- Zo krijgt je zowel vooraf als achteraf diverse vragenlijsten in te vullen die we met elkaar kunnen vergelijken. Als je toestemming geeft dienen we die ook in bij de wetenschappelijke onderzoeken waaraan wij input leveren die momenteel lopen t.a.v. de behandeling van COVID-19 patiënt. Zie voor meer informatie over de wetenschappelijke onderzoeken C-support.nu.
- Je krijgt van ons een uitgewerkte factuur die je bij de zorgverzekering kan indienen. Verder is het mogelijk om deze factuur in te dienen bij je werkgever. Hoe mooi zou het zijn als je snel opknapt en (part-time) weer aan het werk kan gaan. We adviseren je om ons revalidatieprogramma van de Long COVID zeker ook onder de aandacht te brengen van uw arbo-arts en behandelend specialist.

NAZORG

Uiteraard kan er extra aanvullende individuele begeleiding gegeven worden indien je dat nodig hebt via de reguliere zorg. Vergoeding via zorgverzekering volgens de voorwaarden.

TIPS

- Combineer je LONG COVID HERSTEL BOOST met een overnachting in Gouda of Reeuwijk. Er zijn diverse Bed en Breakfast's in Gouda aanwezig. Op loopafstand is eenvoudige B&B "De Gravin".
- Maak er een (gezins)uitje van: Laat je familieleden plezier hebben bij de Reeuwijkse plassen in het Landal park. Er is daar van alles te doen. Van bootje huren tot kijken naar de surfers vanuit het restaurant.

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 Strumplaats 10; 2805 AZ Gouda.
Schuin tegenover het Groene Hart Ziekenhuis.
- Gratis parkeren is mogelijk aan de overkant, zie kaartje.
- Let op: AUB niet stoppen en zeker niet parkeren onder of na het poortje. De bewoners zijn erg gesteld op hun eigen terrein.
- Bushalte: onderaan het gebouw: Ridder van Catsweg Lijn 1,4,175, 178, 726
- Station Gouda is normaal gesproken in 5 minuten lopen te bereiken.
- Vanuit het raam van onze leslocatie kan je het Groene Hart Ziekenhuis zien liggen.
- De trainingen worden gegeven op de eerste verdieping in de KunstMaakPlaats. Een creatieve plek dus. Er is een lift aanwezig. De voordeur zit precies onder het poortje.



We heten jullie van harte welkom en vinden het een eer om je te mogen begeleiden naar herstel.

Groeten van Irmgard en Angelique