

Long covid is geen burn out!

Door Simone van Dijk



Bijscript foto's 'Long covid in beeld':

Wát zeg je (1)? Burn out? Nee joh! Met een burn out schater je niet... (2) Met long covid kun je het ene uur nog stralend goed je werk doen (3) en een uur later met zakken onder je ogen alleen nog maar gaan liggen... (4) Deze vier foto's zijn op één dag gemaakt: de eerste drie foto's om 10.00 uur, de foto rechts is om 13.00 uur, jasje uit, trui aan, want ook de lichaams-temperatuurregulatie is in de war.

“Wat duurt het bij jou lang!” of “Maar jij hebt gewoon een burn out, joh!”

Een veelgehoord oordeel van collega's, leidinggevenden of zelfs van bedrijfsartsen. Maar ik heb geen burn out, ik heb Long covid! 'Long' in de betekenis van 'langdurig' dus.

Op 3 januari 2021 kreeg ik corona. Mijn klachten, schrik niet, zijn sindsdien oa.:

- Extreme moeheid: na een paar uur werken ben ik de middag en avond te moe om nog te praten, boodschappen te doen, of überhaupt iets te doen dat focus en aandacht vraagt.
- Overgevoeligheid op geluid: een gesprek met muziek of achtergrondgeluiden kan ik niet voeren. Mijn kinderen die hard lachen; ik wil ze bij wijze van spreken slaan. Ik hoor je praten maar verwerk niet wat je zegt als er geluiden 'achter zitten'. Ik raak in de war en van binnen fladdert het. De tv kan alleen zacht met ondertiteling aan.
- Ik ruik nagenoeg niets en een paar uur per dag hangt er een benzinedamp in mijn neus. Ik proef sterk verminderd en soms vervormd: kip smaakt bijvoorbeeld naar zeep. Ik traan als ik uien snijd maar proef of ruik ze niet.
- Ik verwerk informatie trager en heb daarom ook moeite met auto rijden.
- Slecht slapen: dromen/nachtmerries. Deze klacht kwam eind maart in de plaats voor de scherpe hoofdpijn die ik de eerste maanden had.
- Ik houd de dag niet vol zonder minstens een keer per dag een half uur te slapen.
- Black-outs: ik val soms midden in een gesprek weg; heb dan een deel niet gehoord en heb geen idee waar het gesprek over ging. Dat is niets voor mij; mijn geest is normaal gesproken scherp... Meteen na zo'n black out voel ik een golf moeheid en kan ik (werkelijk fysiek) mijn ogen niet meer goed open houden.

Toen ik ooit burn out-klachten had, wilde ik eigenlijk alleen maar onder een dekentje liggen en met rust gelaten worden. Nu met Long covid remt mijn lichaam me terwijl ik graag wil werken. Ik houd namelijk van mijn werk en kreeg, tot corona, vooral energie terug uit mijn werk. Ik heb dan ook geen burn out, ik lijd aan Long covid!

Ontregeld onwillekeurig zenuwstelsel

We weten niet hoe het komt dat 80-90% van de mensen na een coronabesmetting gewoon herstelt en de andere 10-20% (van jong tot oud, slank, slim, sportief, etc) Long covid ontwikkelt.

Wat we wel weten, zo vertelde Hersenletsel-revalidatie-arts Paulien Goossens in een webinar van de Hersenstichting, is dat bij Long covid het *onwillekeurige zenuwstelsel* is *ontregeld*. Dat verklaart ook waarom je je soms prima voelt en dan plotseling zo slecht.

“Je zult vanuit een rationeel schema balans moeten zoeken en rust moeten nemen, en niet steeds vanuit adrenaline je lichaam forceren.” Quote hersenherstel-revalidatie-arts Paulien Goossens.

Adviezen

Omdat het *onwillekeurige zenuwstelsel* ontregeld is, voel je niet aankomen wanneer iets teveel is. Stel daarom samen met je huisarts, fysio- of ergotherapeut een *rationeel* schema op voor je revalidatie. Het verschil: als je herstelt na bv een knie-operatie mag je altijd iets door de pijn heen bewegen, aanvoelen wat je grens is, en die grens stap voor stap verleggen. Dat geldt bij Long covid- herstel dus niet!

Organiseer je omgeving zo dat je overprikkeling vermijdt, maak afspraken op je werk en vraag er om als iemand het vergeet (“mag de radio uit want ...”).

Zoek ook uit wat jou juist helpt: in mijn geval wandelen en schrijven. Schrijven vindt plaats in stilte en werkt voor mij als een anti-depressivum.

Fijn als je een collega met Long covid vraagt:

- Kan ik het werk iets makkelijker voor je maken?
- Wat heb jij nu nodig?
- Is er iets dat je nu liever een tijdje niet doet?
- Hoe kan ik iets voor je betekenen?

Extra:

Betrouwbare informatie

Er is een zeer interessant webinar over cognitieve klachten/ Long covid geweest, georganiseerd door de Hersenstichting. Dit webinar is binnenkort terug te zien op hun website.

Het RadboudMC doet onderzoek. Meld je aan om mee te doen! covid-paramedisch-onderzoek.igh@radboudumc.nl