

# 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.*

## Waar gaat dit stuk over en waarom schrijf ik het hier op linkedin?

1 op de 5 mensen die besmet zijn geraakt met het coronavirus ontwikkelen langdurige klachten. De klachten zijn veelal nog onbekend en de mensen die het treft ervaren veel onbegrip, ook op/in hun werk. Wat weten we, wat nog niet, wat helpt?

Ik schrijf in dit stuk over:

- Long covid is geen burn out, en hoe weet ik dat zo zeker
- 'Long covid' is Engels voor 'langdurig'! Het gaat dus niet persé over je longen...
- Wat is cognitieve Long covid?
- Waar kun je goede informatie vinden?
- Zeg dat nou niet tegen je collega die Long covid heeft!
- Wat helpt?
- Een oproep

"Maar jij hebt gewoon een burn out!", zei iemand tegen me. Intonatie 'stellig', niet vragend. Dat hoor ik veel om me heen van mensen die ook al maanden revalideren na corona gehad te hebben; dat zij deze 'diagnose' van collega's, leidinggevenden of zelfs van een bedrijfsarts opgeplakt krijgen. Zo las ik ook in een bericht dat ik ontving na mijn post over long covid op linkedin:

accepteren van mijn  
contactverzoek.

Ik ben je zeer dankbaar  
voor t delen van de link  
naar het webinar over  
Long Covid.

Ik worstel nu al een paar  
maanden met een brein  
dat duizelig is en bij  
tijden vaag, en de arbo-  
arts behandelt me als  
iemand met burn-out.

### **Mijn klachten sinds vijf maanden, schrik niet:**

- Extreme moeheid: na een ochtend inspanning ben ik de middag en avond te moe om nog te praten, boodschappen te doen, laat staan met focus te werken
- 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. Sinds kort kan ik bleekmiddel waarnemen en heel vaag compost. Geen bloemen, shampoo, etensgeuren, geen vers gemaaid gras, etc.
- Ik proef sterk verminderd en soms vervormd: kip smaakt naar zeep. Een paar dingen proef ik goed: aardbeien, Haribo kersen, artisjok, sinaasappel, caramel, gebakken tomaten. Dat is het zo'n beetje. Ik traan als ik uien snijd maar proef of ruik ze niet.
- Mijn kortademigheid was na 8 weken over. Ik kan nu prima een uur stevig wandelen, mits in mijn eentje. Loopt er iemand mee die praat, dan ben ik na 30 minuten kapot.
- Ik verwerk informatie trager en heb daarom ook moeite met auto rijden.
- Mijn temperatuurregulatie klopt niet: dan weer zweten met ijskoude handen en voeten, dan weer rillen.
- 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.

Nou, zo ongeveer dus. De impact is enorm: ik ben een fulltimer, een kostwinner, een moeder. Ik had pakweg twintig jaar geleden een burn out en dit is echt iets anders. Toen ik destijds burn outklachten had, wilde ik eigenlijk alleen maar onder een dekentje liggen, had ik dag en nacht dezelfde energie (geen), en wilde ik met rust gelaten worden.

Nu met Long covid heb ik allerlei fysieke en cognitieve klachten en remt mijn lichaam me terwijl ik graag wil werken. Ik werk namelijk graag, houd van mijn werk en kreeg, tot ik corona kreeg, vooral energie terug uit mijn werk. Ik heb geen burn out, ik lijd aan Long covid!

### **Wat is (cognitieve) Long covid?**

We weten niet hoe het komt dat het lichaam zo reageert op het coronavirus en ook niet waarom 80-90% van de mensen na drie weken corona gewoon herstelt en de andere 10-20% (van jong tot oud, slank, slim, sportief, etc) Long covid-klachten ontwikkelt en maanden moet revalideren om te herstellen. 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 ontregeld is.

1 op de 5 mensen met een coronabesmetting ontwikkelt Long covid, soms duurt het herstel 2-6 maanden, soms zitten mensen na een half jaar op pakweg 75% van hun normale functioneren, soms duurt het nog langer voor je weer 100% functioneert zoals voor je besmet raakte met het coronavirus. Zoals Jacqueline Roest in het genoemde Hersenstichting-webinar vertelde.

### **Het onwillekeurige zenuwstelsel is ontregeld!**

## **Het onwillekeurige zenuwstelsel is ontregeld!**

Dat verklaart ook waarom 'het alle kanten opgaat' en je je soms prima voelt en plotseling zo slecht. Dat ik soms een paar uur online een training kan geven en zodra ik de laptop dichtklap overvallen wordt door slaap en de rest van de dag niets meer kan, kan verklaard worden uit dat *ontregelde onwillekeurige zenuwstelsel*, en de werking van adrenaline. De adrenaline maakt dat ik dat stukje nog net wel kan uitvoeren.

## **Revalideer vanuit een rationeel schema en niet op gevoel**

Omdat het *ontregelde onwillekeurige zenuwstelsel* het probleem is, is het belangrijk **een rationeel schema** op te stellen voor je revalidatie, en je dagindeling **niet op je gevoel** te doen. Je voelt niet goed wat je aan kunt, wat teveel is. Daarom word je er ook zo door overvallen. Ineens is het teveel.

Het verschil: als je herstelt na een knie-operatie bv mag je altijd iets door de pijn bewegen en aanvoelen wat je grens is en hoe je die stap voor stap op kunt schuiven. Dat geldt bij Long covid- herstel niet!

Doordat je op adrenaline je werkzaamheden (of dat wat je van jezelf moet doen die dag) volhoudt, verslechteren je klachten of blijf je stilstaan. "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.

In mijn geval word ik goed begeleid door mijn huisarts, een tijdje ook door een corona-fysiotherapeut en sta ik nu op de wachtlijst voor ergo-therapie. Met de corona-fysio stelde ik een schema op: hoe lang inspanning/ actief zijn, gevolgd door hoe lang rust. Met precieze definities wat onder inspanning viel (werk, op je telefoon, boodschappenlijstje maken, praten met mijn kinderen, etc) en wat mij rust gaf en mij goed deed (slapen en in mijn eentje buiten wandelen).

Daarnaast, zoek uit wat jou overprikkelt en organiseer je omgeving zo dat je deze prikkels vermijdt (tv zacht, radio uit, meerijden met iemand ipv zelf autorijden, etc), benoem wat je nodig hebt en wat jou helpt, maak afspraken met je omgeving en vraag er om als iemand het vergeet ("mag de radio uit want ...").

Zoek ook uit wat jou juist helpt: in mijn geval wandelen (minstens één keer per dag) en schrijven. Schrijven is in stilte en werkt voor mij als een anti-depressivum ☺.

## **Long covid – burn out**

Het is dus niet hetzelfde... maar ik kan me wel voorstellen dat er een risico is dat je vanuit Long covid een burn out inglijdt. Immers, je forceert jezelf elke dag en mentaal krijg je flinke tikken te verwerken. Het is beklemmend om van de ene minuut op de andere niet meer te functioneren als normaal, en zo langdurig uit te vallen en zo langzaam te herstellen. Het is moeilijk vertrouwen te houden in dat het ooit weer goed komt. Angstgevoelens worden in onderzoeken naar Long covid dan ook veelvuldig genoemd. Je zou dus een burn out in kunnen glijden of/en angst- en depressiegevoelens kunnen ontwikkelen tijdens je Long covid-herstelproces.

## **Eigen bewuste keuzes**

Ik kan niet precies het rationele schema volgen dat bij mij past, noch onmiddellijk rust nemen wanneer ik het nodig heb: ik ben kostwinner en zzp, ik heb afspraken en verantwoordelijkheden, ik heb kinderen, etc. Ik maak hierin bewuste keuzes: de eerste maanden voerde ik nog geen 10 % van mijn werk uit; ik kon gewoonweg niet meer dan dat. Heel langzaam en in aangepaste vorm bouw ik werkzaamheden uit en op. Soms forceer ik mezelf vanuit een bewuste keuze: in een school wilde ik persé in mei de beloofde flietsbezoeken uitvoeren en zo bijdragen aan de voortgang van hun traject.

Ik voer deze bezoeken dan wel in overleg met de opdrachtgever uit in een heel precies schema, slaap tussendoor in de auto en lig het weekend erna in bed. Dat is dan maar zo. Er is namelijk ook een leven ná corona en ik wil terug gevraagd worden in een opdracht.

Bovendien, vergeet niet, ik heb geen burn out, ik krijg nog steeds veel energie terug van mijn werk! Door de Long covid put werken/inspanning me uit maar werken brengt me ook veel!

### **Do's en don'ts**

Echt vervelend wanneer iemand zegt: "Hoezo kon jij dan wel schrijven, met dat Long covid-gedoe." (Wederom geen vraag, geen oprechte belangstelling, op het antwoord werd niet gewacht).

Of: "Weet je wat jij moet doen/laten/lezen/slikken/smeren: ..."

Goedbedoeld, ik weet het maar het werkt verlamdend om 100 adviezen op je af te krijgen over supplementen, etc. Ik bespreek het met mijn huisarts, alleen met haar, om niet gillend gek te worden. En dan nog ben ik soms totaal in tranen van het niet aankunnen van alle informatie. Mensen, ik heb vertraagde informatieverwerking, overvoer me niet! En reageer ook niet zo geïrriteerd als ik vriendelijk dank je wel zeg en jouw advies niet op volg... ☺. Wat mij helpt is wanneer je wegblijft van oordelen en adviezen, en oprechte belangstelling toont of een echte vraag stelt.

Beste collega's, leidinggevenden, hr-adviseurs en bedrijfsartsen, hier een paar suggesties die wél helpend zijn:

- Kan ik het werk iets makkelijker voor je maken?
- Wat heb jij nu nodig? Wat helpt jou?
- Wat doe je wel graag?
- Is er iets dat je nu liever een tijdje niet doet?
- Wat werkt voor jou in het contact: bellen, zoomen, appen, mail, live even met koffie op 1,5 m afstand, binnen, buiten? En hoe frequent?
- Hoe kan ik iets voor je betekenen?

### **Betrouwbare informatie**

Er zijn recent richtlijnen opgesteld voor bedrijfsartsen, hoe om te gaan met long-covid. Ik post de link naar dat artikel in de comment onder het linkedinbericht.

Er is een zeer interessant webinar over cognitieve klachten na covid geweest, georganiseerd door de Hersenstichting. Dit webinar is binnenkort terug te zien op hun website. Ook informatie over hoe ergo-therapie helpt werd daar in onderbouwd. Ik post de link naar de website in de comment onder het linkedinbericht.

Het RadboudMC doet onderzoek. Meld je aan om mee te doen!  
[covid-paramedisch-onderzoek.igh@radboudumc.nl](mailto:covid-paramedisch-onderzoek.igh@radboudumc.nl)

[www.Coronaplein.nu](http://www.Coronaplein.nu)

### **Ooproep:**

Ik ken niemand in de televisiewereld, bij Beau, Jinek, of elders, maar alsjeblieft laat iemand met Long covid er over vertellen. Er zijn zoveel mensen die hier mee worstelen. Laten we voorkomen dat van die mensen er niet een groot deel ook nog een depressie of een burn out inglijdt. Laten we kennis verspreiden!

Tot zover even!

Vriendelijke groet, Simone van Dijk  
30 mei 2021  
info@simonetrant.nl