

# Long Covid is geen burn-out!

Door Simone van Dijk- 30 mei 2021, geactualiseerd op 12 januari 2023



*Bijschrift foto's 'Long Covid in beeld':*

*Wát zeg je (foto 1)? Burn-out? Nee joh! Met een burn-out schater je niet... (foto 2) Met Long Covid kun je het ene uur nog stralend goed je werk doen (foto 3) en een uur later met zakken onder je ogen alleen nog maar gaan liggen... (foto 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, leidinggevendenden of zelfs van bedrijfsartsen. Ook ik kreeg 'm meerdere keren toegeworpen. Maar ik heb geen burn-out, ik heb Long Covid! 1 op de 5 tot 1 op de 8 mensen die besmet zijn geraakt met het coronavirus ontwikkelt langdurige, ernstig invaliderende klachten. Long Covid. 'Long' in de betekenis van 'langdurig' dus. We hebben geen exacte cijfers in Nederland want Nederland registreert niet. Gelukkig kunnen we terugvallen op betrouwbare cijfers over aantallen en onderzoeken in het buitenland (o.a.VK, VS). Inmiddels is er een nieuwe term gangbaar geworden: Post-Covid. De mensen die het treft ervaren veel onbegrip, ook op hun werk. Wat weten we, wat nog niet, en wat helpt?

In dit stuk:

1. Long Covid is geen burn-out, en hoe weet ik dat zo zeker
2. 'Long Covid' is Engels voor 'langdurig'! Het gaat dus niet persé over je longen...
3. Mijn klachten in januari 2021 en mijn klachten twee jaar later
4. Wat is cognitieve Long Covid?
5. Wat mij helpt, mogelijk heb je er iets aan...
6. Zeg dat nou niet tegen je collega die Long Covid heeft! Zeg liever...
7. Waar kun je goede informatie vinden?

## Hoe het bij mij begon in januari 2021:

Ik kreeg 3 januari 2021 corona, werd ziek, flink ziek, koorts, hoest, keelpijn, pijn op gewrichten (onderrug, bekken, heupen), hoefde niet naar het ziekenhuis, dacht dat het na paar weken over was en verwachtte daarna 'dus' op te knappen. Alleen, dat gebeurde nauwelijks. Ik liep hijgend tot aan de hoek van de straat en was extreem moe.

## Vanaf eind januari 2021

1. Extreme moeheid: na het douchen alweer moeten liggen. Nooit geweten dat douchen prikkelverwerking was.
2. Na een uur cognitieve inspanning (werk, een gesprek, iets met interactie) ben ik de middag en avond te moe om nog te praten, boodschappen te doen, te koken, laat staan met focus te werken; dan rust ik, wandel een stukje en breng verder hele middagen in stilte liggend door en om 19.30 naar bed.
3. Sterk verminderde concentratie en werkgeheugen. Bizar om mee te maken.
4. Hersenmist: een soort vage wolk in je hoofd met een strakke band om je hoofd.

5. Overgevoeligheid op geluid: een gesprek met muziek of achtergrondgeluiden kan ik niet voeren. Ik kan je niet volgen en zelf geen volzinnen maken. Mijn concentratie is verstoord, ik raak verward met geluiden en muziek in de ruimte.  
Ik hoor je praten maar verwerk niet wat je zegt als er geluiden 'achter zitten'. Van binnen fladdert het, mijn hartslag gaat omhoog.
6. Mijn kinderen die hard lachen; ik wil ze bij wijze van spreken slaan. Ik kan niet met mijn gezin aan tafel eten, het is simpelweg te vermoeiend. Ik kan niet naar verjaardagen. De tv kan alleen zacht met ondertiteling aan
7. 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.
8. 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.
9. Hijgend naar de hoek van de straat of naar de wasmachine op zolder. Mijn kortademigheid ging eind maart 2021 over. Ik kan sindsdien prima een uur stevig wandelen, mits in mijn eentje. Loopt er iemand mee die praat, dan word ik nog steeds kortademig, benauwd en na 30 minuten is het genoeg geweest.
10. Ik verwerk informatie trager en heb daarom ook moeite met auto rijden. Ik rijd verkeerde afslagen, busbanen op, reageer traag op files; ik zie de file maar rem niet meteen.
11. Paar keer per dag een kort moment erg duizelig. Het komt en het gaat en is sterk voelbaar in mijn hoofd, alsof daar iets kortsluit.
12. Mijn temperatuurregulatie klopt niet: dan weer rillen met ijskoude handen en voeten, dan weer zweten.
13. Erg druk dromen/nachtmerries.
14. Scherpe hoofdpijn
15. Ik houd de dag niet vol zonder minstens een keer per dag 20 minuten te slapen.
16. 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.
17. Zwellingen in mijn linkerarm en oksel, strakke kramparm links. Het komt plotseling, houdt 3-4 weken aan en verdwijnt weer. Is bekeken met scans en foto's, geen oorzaak gevonden behalve 'covid', 'je lichaam reageert alsof het coronavirus nog in je lichaam aanwezig is' en 'jagend immuunsysteem'.
18. Gevoelens van eenzaamheid. Gevoelens van onzekerheid, wat duurt dit lang, niemand weet wat te doen, er is nog geen behandeling. Angst dat dit nooit meer goed komt. Zeker in een terugvalperiode. Angst voor vervroegde dementie.
19. Ik kan niet koken. Na 16.00 kan ik echt alleen nog maar rusten. Tot 16.00 gebruik ik voor basisdingen en een paar uur werk (inkomen) en aandacht voor mijn gezin.

### **“Maar ik zie niets aan je!”**

Dat komt omdat ik precies plan wanneer ik je zie en wanneer ik werk. Ervoor rust ik, wandel ik, adem ik, doe ik make-up op en dan pas zie je mij. Erna slaap ik in de auto voor ik terugrijd, lig ik een paar uur of de rest van de dag, of de rest van de week op de bank. Bleek, met wallen, soms rillend.

### **Januari 2023 hoe gaat het na twee jaar met de klachten en het functioneren**

Ik ben er nog lang niet maar het gaat echt veel beter dan eerst. Ik kan meer en ik kan meer aan. Ik heb meer energie. Al met al zeg ik dat ik ongeveer 30-40% herstel zit nu, met nog altijd veel behoefte aan rust en stilte. Ben nog erg snel erg moe.

De klachten die ik eerder opsomde zijn als volgt nu:

1. Is weg, ik kan gewoon douchen, aankleden, opstaan en de dag starten.
2. Mijn functioneren heb ik kunnen opbouwen naar 2-3 soms 4 of zelfs uur per dag, met na pauzes en erna rust/hersteltijd. Heb ik mezelf geforceerd, dan heb ik langere hersteltijd op bed nodig. Soms zelfs olopend tot 5 dagen. Prikkelverwerking is nog altijd ernstig verstoord.
3. Concentratie en werkgeheugen zijn verbeterd, zeker wanneer ik uitgerust ben.
4. Hersenmist is weg. De strakke band om mijn hoofd, zoals ik dat noem, komt nog altijd na pakweg 1,5 uur gesprek opzetten.
5. Onveranderd erg. Nee, wacht, dat klopt niet. Ik kan de ander nu wel volgen met geluid op de achtergrond, maar ik kan zelf niet praten. Omdat ik niet totaal geïsoleerd wil raken, doe ik één keer per week iets sociaals, ga ik wel eens lunchen bijvoorbeeld en betaal ik de prijs met een middag extra beroerd zijn, slecht slapen en de nodige extra rust. Sinds kort maak ik wel eens mee dat ik na een rustige, gezellige lunch alleen maar hoeft te rusten en niet meer knetterberoerd ben.
6. Ik verdraag mijn kinderen weer om me heen, de tv kan weer aan, niet te hard, ik ben wel nog steeds na twee uur gezelligheid erg moe en moet dan de stilte in om te herstellen van alle prikkels.
7. Reukvermogen is onverminderd slecht: ik ruik sigarettenrook, de bbq en poep. Verder niets: geen lekker eten, geen seizoenen, niet het gras, niet het gas, en niet mijn kinderen. Dat doet veel in je systeem, ook in je gevoel van veiligheid. Ik vind dit erger dan smaakverlies.
8. Mijn smaak is een stuk verbeterd: ik proef meer, niet alles en bijna niets geheel maar toch echt veel beter en meer dan eerder. Er zit nog ontwikkeling in.
9. Conditie is sterk verbeterd, maar nog altijd mits ik alleen loop. In gezelschap wandelen telt als extra zware cognitieve inspanning en word ik ook nog steeds benauwd.
10. Iets verbeterd. Ben ik erg moe of is het druk op de weg, regent het of is het donker, dan gaat autorijden moeilijker.
11. Is weg!
12. Is weg!
13. Is sterk verbeterd. Vooral na teveel prikkels een slechte nacht. Verder slaap ik goed.
14. Sterk verbeterd. Nu alleen nog hoofdpijn na over mijn grenzen te gaan (teveel achter elkaar te werken of een verjaardag)
15. Dat is verbeterd van soms wel 3x 15 minuten moeten slapen op een dag verbeterd naar nog max 1x slapen overdag. Soms red ik een dag zonder te hoeven slapen; de stille, prikkelvrije dagen.
16. Nog onverminderd hetzelfde. Maar mijn concentratie overall is verbeterd sinds mei 2022, en opnieuw sterk verbeterd sinds november 2022, als gevolg van medicatie.
17. Lijkt minder te worden, al 3 maanden niet gehad.
18. Ik ben mentaal door diepe dalen gegaan, met name in juli 2021 (toen mijn klachten verergerden op vakantie, in de bergen. Ik verdroeg het licht en het harde continue geluid van de cicades niet, ben eerder naar huis gegaan) en toen ik in september de zoveelste terugval had, kwam de angst. In oktober 2021 tot mei 2022 heb ik hulp gezocht en gevonden. Ik ben nu mentaal weer sterk. Een paar goede vriendinnen, de huisarts, de psycholoog, dagelijks wandelen, schrijven, ademen, een paar uur werken (mee blijven doen), goed voor mezelf zorgen, zien wat er nog wél is, het monitoren van hersteltijd en verbeteringen in een logboek en sinds eind september 2022 medicatie vormen samen een goede remedie tegen mentaal onderuit gaan.
19. Ik kan sinds december 2022 na een middag rustig liggen weer twee keer per week koken, hoera.

20. Nieuwe klacht: Tinnitus sinds juni 2022, linker oor. Verergerd sindsdien.

**”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 of inmiddels jaren revalideren na corona gehad te hebben; dat zij deze ‘diagnose’ van collega’s, leidinggevendenden of zelfs van een bedrijfsarts opgeplakt krijgen. Wanneer ik iets schrijf over Long Covid op linkedin, krijg ik dit soort reacties in mijn mailbox:

accepteren van mn  
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.

### **Longcovid is geen burn-out**

De impact van Longcovid was en is enorm: ik ben een fulltimer, een kostwinner, een moeder, een ondernemer, een zvp met een bloeiend bedrijf. Ik had pakweg twintig jaar geleden een burn-out en dit is echt iets anders. Destijds wilde ik eigenlijk alleen maar onder een dekentje liggen, had ik dag en nacht dezelfde energie (geen), was ik verdrietig, uitgeput, bezig, gestresst 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 en in de basis blij ben en geniet. 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!

### **Long Covid in relatie tot een 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, alleen al omdat het zo lang aanhoudt en je je zo beroerd voelt zonder plan van aanpak of überhaupt perspectief op herstel. 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.

### **Werken terwijl je Longcovid hebt**

Ik heb in deze twee jaar slechts drie maanden (december 2021-maart 2022) van pure uitputting mijn werk op revalidatie-arts-advies neergelegd en fulltime gerevalideerd in die maanden (met zeer beperkt effect). Daarvoor en sindsdien bouw ik mijn werkuren op. Met pakweg elke drie maanden een ongenadige terugval en verergering in klachten ben ik nu inmiddels in staat 2 uur per dag te werken, in combinatie met het gewone leven aan prikkels (gezin, huishouden, koken, een keer een gepaste sociale activiteit). Hoef ik naast werk niets en mag ik de rest van de dag stil rusten, dan kan ik 3 uur op een dag werken. Geef ik een ochtend les/cursus of training, plus de autorit er naar toe en terug naar huis, dan heb ik 2 en soms 3 volle dagen hersteltijd op bed nodig. Tijdens zo'n ochtend werken geniet ik met volle teugen van wat ik doe en van de groep/het team waar ik mee werk. Nogmaals, ☺ ik heb geen burn-out.

Ik doe aangepast werk: met name coachingsopdrachten 1-op1 gaan gewoon goed, mits in een dagritme in een precies gedoseerd schema met geplande rustmomenten. Ik hoop de komende maanden de werkzaamheden en de intensiteit ervan zo op te bouwen dat ik weer meer soorten werk en meer uren kan gaan maken, weer kan lesgeven, weer volop cursussen kan geven en teamdagen. Ook financieel zou dat een goed idee zijn na twee jaar sterk verminderd inkomen...

Ik overweeg me deels te gaan omscholen tot Leefstijlcoach, zodat ik andere mensen die ondersteuning zoeken bij hun Longcovidstruggle- en herstelproces kan helpen en dat die begeleiding dan vergoed wordt vanuit de basisverzekering.

### **Wat is cognitieve Longcovid eigenlijk?**

Een ontregeld zenuwstelsel, mogelijk blijvende schade aan zenuwen, een aantal verstoorde breinfuncties, bloedpropjes en stollingstoornissen, neuro-inflammatie; we weten nog niets precies maar wel steeds mee, uit onderzoeken in het buitenland die door een aantal Nederlandse artsen op de voet gevolgd worden.

Omdat het *onwillekeurige zenuwstelsel* ontregeld is, voel je niet aankomen wanneer iets teveel is. Stel daarom samen met je huisarts, fysio- of ergotherapeut, of psycholoog een *rationeel* schema op voor je revalidatie, voor je dagindeling. 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!

“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.

### **Wat mij helpt en jou misschien ook:**

- Durf rust te nemen. Maak voor elke dag een overzicht waarin je rustmomenten opneemt.
- De dagen leven volgens de principes van Pacing: gedoseerd met gerichte momenten een uur of als nodig een paar uur rust met max 20 minuten slapen per keer. Zie ook het boek *Je vermoeidheid te lijf-na covid en kanker*, van Annemarieke Fleming. Geef toe aan wat je lichaam vraagt.
- 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).
- Bedenk elke dag bewust wat wél lukt, waar je plezier uithaalt. Bemerkt je verbeterstappen, ook als ze klein zijn.
- Houd je klachten én de verbeteringen bij in een logboek! Concreet. Bv hoeveel minuten rust-hersteltijd na een uur inspanning. Zo kan ik inmiddels 2 uur geconcentreerd met iemand een gesprek voeren. (Dat was eerst 20 minuten.) Door concreet te monitoren zie je je vooruitgang. Anders wordt het een grote, nare brei.
- Noteer ook je terugvallen en wat er aan vooraf ging. Ik raakte het eerste anderhalf jaar erg van slag van een terugval. Nu niet meer, nu weet ik ‘o ja, daar gaan we weer, jammer. Maar het gaat voor bij.’ Terugvallen duurden tot mei 2022 soms wel drie maanden. Sinds mei 2022 duurt een terugval nog maar 1-2 weken!
- Benoem wat je nodig hebt en wat jou helpt, maak afspraken met je (werk)omgeving en vráág er om als iemand het vergeet (“mag de radio uit want ...”).

- Weet bij je je prettig en veilig voelt. Ik houd contact met die mensen via app, kaarten of live. Een kwartier samen koffie met appeltaart. Inmiddels twee uur lunchen op een tijdstip dat er bijna niemand is. 's Avonds is nog niet te doen voor mij.
- Zoek ook uit wat jou juist helpt, waar je energie van krijgt, fysiek en mentaal: in mijn geval wandelen, ademen, stilte om me heen, en schrijven. Wandelen, buiten zijn in de natuur en schrijven werkten voor mij altijd al als een anti-depressivum. Maar ook een paar uur werken. Ik moet mijn creativiteit kunnen laten stromen. Mijn geest vraagt om voeding. En het is fijn te ervaren dat je iets kunt, dat mensen positief op je reageren.
- Onderprikkeling en eenzaamheid zijn risico's voor een depressie. Dus ban niet alle prikkels en menselijk contact uit je leven.
- Ik heb (uiteindelijk) afstand genomen van mensen die steeds weer reageren met onbegrip, bij wie ik me steeds weer, ook na twee jaar, moet verdedigen en uitleggen dat ik last heb van de radio, die weigeren rekening te houden met me.
- In mijn geval word ik goed begeleid door mijn huisarts. Ik heb in 2021 ook gewerkt aan mijn herstel met een corona-fysiotherapeut, kort met ergotherapeut. Met de corona-fysio en de ergo stelde ik een schema op: hoe lang inspanning/ actief zijn, gevolgd door hoe lang rust. Met precieze definitie's 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). Supplementen hebben voor mijn gevoel niets gedaan in verbetering, al kreeg ik er wel een mooiere huid van ☺.  
Ik heb, zoals ik al schreef, een maand of vier begeleiding gehad van een psycholoog (vanaf oktober 2021), toen ik het mentaal moeilijk begon te krijgen met het gebrek aan perspectief en het trage herstel met steeds weer een terugval.  
Sinds eind september 2022 ben ik gestart met medicatie n.a.v. de ervaringen die psychiater-arts Carla Rus daarmee heeft opgedaan. Ik merk daar nu echt effect van met name in concentratie-verbetering.
- Maak je eigen keuzes! Jij kent jezelf het beste. Een begeleider wilde mij persé aan internsief sporten zetten. Ik voelde dat ik op die dagen achteruit ging. Toen ben ik gestopt ondanks de "bij andere mensen werkt het wél"-discussie, alsof ik een spelbreker was in zijn programma.  
Ook kan ik 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 ben moeder, ik heb afspraken en verantwoordelijkheden, 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 afspraken nakomen en zo bijdragen aan de voortgang van hun traject. Ik voer het werk 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 voor de omgeving

Echt vervelend wanneer iemand zegt: "Hoezo kan jij dan wel schrijven, met dat Long Covid-gedoe." (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.

Fijn als je familie, vrienden en collega's aan je vragen:

- 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?
- Waar heb je moeite mee? Hoe kan ik hierin iets voor je betekenen?
- Wat werkt voor jou in het contact: bellen, zoomen, appen, mail, live even met koffie, binnen, buiten? En hoe frequent?

### Meer weten, een samenvatting

- Er zijn richtlijnen opgesteld voor bedrijfsartsen en revalidatie-artsen, hoe om te gaan met long-covid. De richtlijnen worden regelmatig geactualiseerd en gepost in media. Houd ze in de gaten. Intensief sporten blijkt tegendraads te werken (is ook mijn ervaring) voor een groot aantal long-covid-patiënten.
- <https://www.c-support.nu/>
- <https://www.facebook.com/groups/131386528797635/>
- dr. Carla Rus  
<https://www.sepsis-en-daarna.nl/interview-met-carla-rus-arts-en-oud-neuropsychiater-over-mogelijke-medicatie-bij-long-covid-en-post-sepsis-klachten/>  
<https://carlarus.nl/Blog/blog/>
- Annemarieke Fleming- Je vermoeidheid te lijf na covid en kanker
- Max Nieuwdorp- Wij zijn onze hormonen (Gaat niet over Longcovid maar bevat 'altijd goed om te weten'-inhoud)
- Volg AIOS- radioloog Tjalco van Rees-Vellinga op LinkedIn, arts met Longcovid
- <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/onderzoek/long-covid>
- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/gezondheid-en-zorg/post-covid>
- <https://www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/paramedische-herstelzorg-na-covid-19>
- <https://nos.nl/collectie/13919/artikel/2457736-genezen-maar-toch-ziek-de-vergeten-pandemie-van-long-covid>
- <https://www.umcutrecht.nl/nieuws/uniiek-idee-over-long-covid-uitgewerkt-in-het-lab>
- Er is een zeer interessant webinar over cognitieve klachten na covid geweest, georganiseerd door de Hersenstichting. Dit webinar is terug te zien op hun website.
- 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)

Tot slot een oproep: **Corona is niet voorbij**

Ik ken niemand in de televisiewereld, bij Beau, Jinek, Op1, Tijd voor Max of elders, maar alsjeblieft laat iemand met Long Covid er regelmatig over vertellen. Er zijn zoveel mensen die hier mee worstelen. Laten we voorkomen dat van die mensen niet een deel ook nog een depressie of een burn-out inglijdt. Laten we kennis verspreiden!

Tot zover even! Wees lief voor elkaar. Sterkte voor wie struggelt!

Vriendelijke groet, Simone van Dijk

30 mei 2021, geactualiseerd op 12 januari 2023 / [info@simonetraint.nl](mailto:info@simonetraint.nl) [www.simonetraint.nl](http://www.simonetraint.nl)