

Long Covid en Naasten Omgaan met beperkingen – praktische tips

Symptoom	Beperking	Wat kun je als naaste doen
Gebrek aan energie	Dit betekent dat iemand minder kan dan normaal en tussen activiteiten door rust nodig heeft om weer op te laden. Soms lukken dingen helemaal niet meer, zoals sporten. Maar ook minder intensieve dingen kunnen zwaar zijn, zoals douchen, een stukje lopen, fietsen of koken. Het is belangrijk om weg te blijven bij de grens. Het overschrijden van de grens kan leiden tot heftige uitputting, maar ook tot een langdurige terugval in het herstel.	Help mee met het bewaken van grenzen. Met name in sociale context is het voor degene met long covid soms moeilijk om op tijd te stoppen met/nee te zeggen tegen een activiteit. Het kan dan erg helpend zijn als jij af en toe vraagt of het wel gaat. Een cijfer of code (groen/geel/rood) kan helpen om aan te geven hoe het staat met de energie. Overleg wat past. Check of de ander op tijd rust neemt.
Snel overprikkeld raken	Wie hier last van heeft, kan minder goed tegen prikkels zoals geluid, licht, bewegend beeld. Het voeren van een gesprek kan in zo'n situatie bijvoorbeeld al erg belastend zijn. Ook omgevingsgeluid of een film komt heftiger binnen. Bij overprikkeling is direct rust nodig.	Draag bij aan rust en ontspanning. Beperk drukte en geluid. Ga je op bezoek, ga dan evt. alleen en blijf niet langer dan haalbaar is. Geef de ander even pauze in het gesprek als dat nodig is.
Ademhalings- of stemproblemen	Luchtwegen en de spieren en weefsels daaromheen kunnen nog lang gevoelig zijn.	Beperk praten, zorg dat iemand niet hard hoeft te praten (dichtbij, geen drukte). Warmte, kou en luchtvochtigheid kunnen ook een negatieve invloed hebben.
Mentale klachten	Het langdurig ziek zijn na een covid-infectie kan een flinke mentale impact hebben. Het is confronterend om niet meer alles te kunnen wat voorheen wel kon. Bovendien kan op slechte dagen of tijdens een langdurige terugval onzekerheid opspelen over het herstel. Sommige long-covidpatiënten hebben daarnaast ook te maken met angstklachten.	Vraag regelmatig waar de ander behoefte aan heeft. De ene keer is dat misschien even een goed gesprek, de andere keer juist iets leuks doen ter ontspanning. Blijf de ander zien en behandelen als de persoon die hij/zij nog steeds is. Ondersteun hem of haar zo nodig bij het vinden van passende mentale hulp, bijvoorbeeld via de huisarts. Neem zelf niet te veel hooi op je vork!