

W WEBINAR



Joris en Martine van Caulil



Eric van Balen



Mirjam Janssens

Long Covid en Naasten

Donderdag 25 november van 19.30 tot 20.30 uur

Webinar Long Covid en Naasten

Joris van Caulil – ervaringsdeskundige

Martine van Caulil – naaste

Eric van Balen – klinisch (neuro)psycholoog

Mirjam Janssens – maatschappelijk werker

Yvonne Spies – managementteam Longfonds

Wie zijn wij?



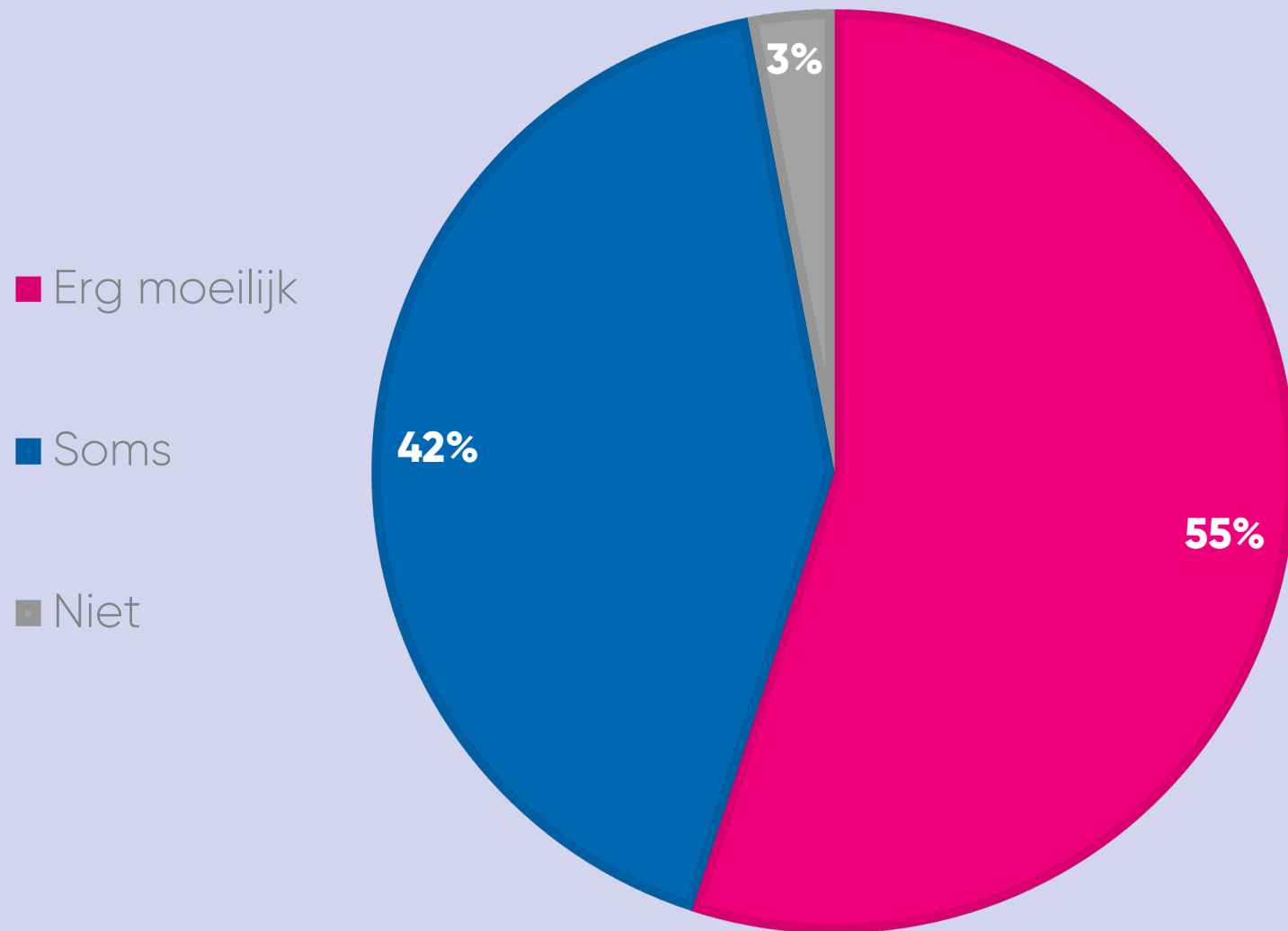
Impact

Mantelzorg
Kinderen
Lotgenoten
Sociaal leven
Zorgen
Levenspartner
Werk
Inkomen

Aanpassingen
Aandacht
Huishouden
Leuke dingen doen
Vrienden
Positiviteit
Grenzen
Teleurstellingen

Acceptatie
Eigen belang
Onzekerheid
Prikkels
Rust

Poll: Ik vind het moeilijk om met mijn naaste te communiceren over de impact van Long Covid



'De vertrouwde jas past niet meer'

Waar krijgen naasten mee te maken?

Elk verhaal is uniek. Vergelijken helpt (meestal) niet.

Er is nog steeds veel onbekendheid en onduidelijkheid:

- over het herstel
- over wat helpt, en wat niet
- over de gevolgen van covid op lange termijn, en voor wie

Drie betrokken organen

 Longen

 Hart

 Hersenen

.....in wisselende mate

.....in wisselende ernst wat betreft directe gevolgen

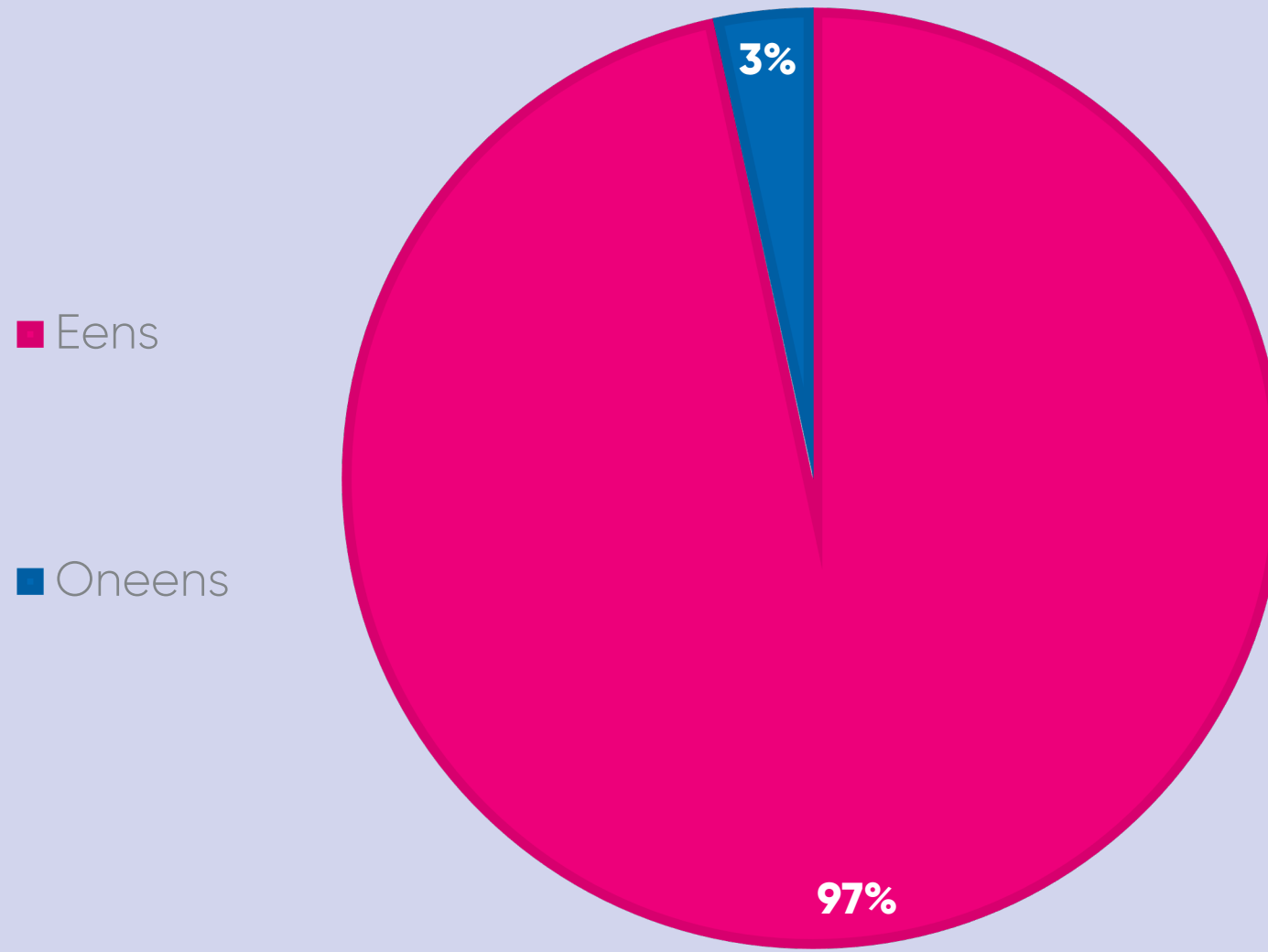
.....en wat er verder mogelijk al speelde en speelt

Enkele adviezen voor naasten (en getroffen)

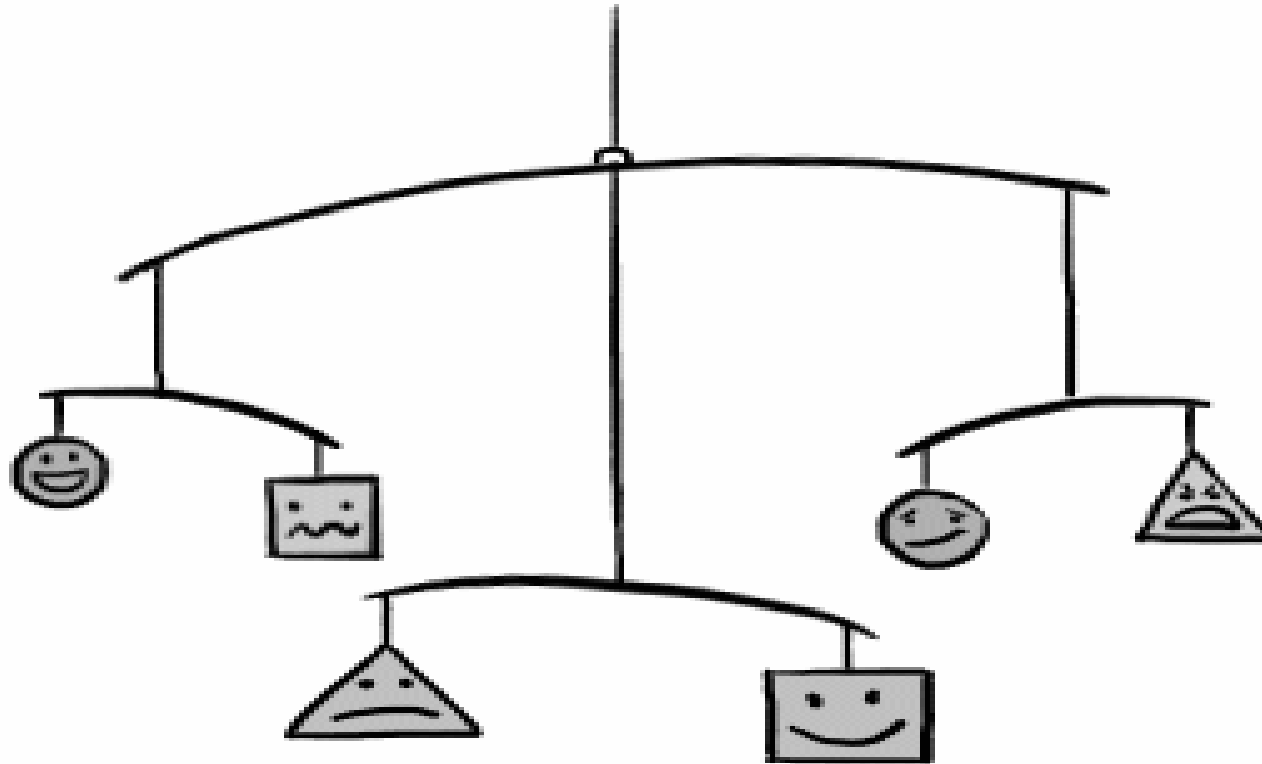
- Hoe om te gaan met beperkte belastbaarheid?
- Hoe dashboardlampjes hanteren?
- Piekeren. Hoe om te gaan met onduidelijkheden, onzekerheden, verwachtingen en angsten?
- Accepteren of verdragen?



Poll: De impact van Long Covid is moeilijk te accepteren

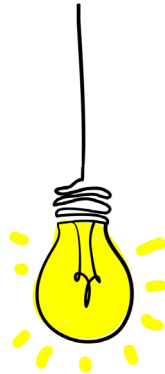


Balans van geven en nemen



Tips

- Zie dat iedereen anders omgaat met veranderingen
- Praat met elkaar over veranderingen
- Stel vragen en praat over wat je voelt en denkt
- Benoem alle taken en (her)verdeel ze
- Vraag concrete hulp buitenwereld
- Reik informatie aan bij onbegrip (coronaplein.nu), blijf niet uitleggen
- Vraag op tijd hulp van professionals
- Neem jezelf als naaste ook serieus



Dank voor jullie aandacht!

Webinars terugkijken:

coronaplein.nu/webinars

