



# LONG COVID: ANDERHALF JAAR ONDERWEG

## RE-INTEGREREN MET EEN PAAR LEPELTJES ENERGIE

We weten eigenlijk nog maar weinig van COVID-19, laat staan van de (late) gevolgen en impact op werk. Hoe verloopt het herstel? Welke beperkingen staan het re-integreren in de weg? We leren iedere dag bij als het gaat over Covid-19 en werk. In dit interview neemt Lenny van Langen ons mee in haar ziekte- en herstelproces. Hoe kijkt zij momenteel aan tegen werken?

### OVER LENNY



Het is juli 2021 als ik Lenny spreek. Ze heeft net vijf weken terug haar coronavaccinatie gehad. Dit resulteerde bij haar in een terugval, waar ze tot op heden nog niet 'uit' is. We spreken daarom af dat we de gespreksduur inperken en dat Lenny het aangeeft als haar energie op is. Voor dit gesprek heeft ze vast wat op papier gezet, want haar geheugen is achteruit gegaan. Lenny komt op mij over als een stoere vrouw. Ze is nu 45 jaar en alleenstaande moeder van een dochter van zestien. "Een echte spraakwaterval", noemt ze zichzelf. De radertjes in haar hoofd blijven draaien, er zit weinig rem op. Lenny werkte zeventien jaar lang in de gehandicaptenzorg, maar viel in 2018 uit met een burn-out, voor de tweede keer. Toen corona kwam, stond Lenny eigenlijk op het punt om weer aan de slag te gaan, bij de industriële banketbakkerij.

### DE EERSTE CORONAKLACHTEN

Een vervelend gevoel tussen neus en keel, vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn. Grieperig. Nee, geen griep – corona. Op 16 maart 2020 kreeg Lenny coronaklachten. De tweede dag kreeg zij hier koorts, misselijkheid en zelfs hallucinaties bij. Er werd toen nog niet getest op corona, dus Lenny wist niet goed wat haar overkwam. "De huisarts gaf aan dat, zolang ik de trap op kwam, ik thuis moest rusten", vertelt Lenny. En thuisblijven deed ze. Na vijf weken verdwenen de ergste klachten, maar ook daarna lukte er weinig en bleef ze afhankelijk van familie en vrienden die haar eten en boodschappen brachten aan de deur. Ze voelde zich alleen, want binnenkomen deed niemand.

### TE SNEL REVALIDEREN

"In maart 2020 werd ik ziek, begin juni startte ik met begeleid revalideren", gaat Lenny verder. "Het was voor behandelaars zoeken naar de beste behandelmethode bij coronaklachten, nog meer dan nu. We ontdekten dat 'even door de zure appel heen bijten', ook al protesteert je lichaam, in mijn geval averechts werkte. Mijn oude klachten kwamen weer terug: zenuwpijn, migraine, oververmoeidheid. Daarom stopte ik eind augustus weer met fysiotherapie en ergotherapie. Ik sloeg andere wegen in: van orthomoleculaire therapie en homeopathie tot een bezoek aan de magnetiseur en het volgen van een histamine beperkt dieet. Ik smeekte de huisarts om een doorverwijzing naar de Maag-Darm-Leverarts, omdat ik last had van mijn organen, zeker tijdens een terugval. Er kwam niks uit het onderzoek.

## IEDERE MAAND HETZELFDE LIEDJE

Er kwam niks uit het MDL-onderzoek, maar Lenny trok haar eigen conclusies: “Mijn immuunsysteem ligt zo overhoop dat de kleinste trigger ervoor zorgt dat ik zó ziek ben. Hetzelfde gebeurt tijdens mijn menstruatie, onder invloed van hormonen. Het veroorzaakt een stressreactie in mijn lijf. Ik houd er ondertussen rekening mee door rond die periode extra rustig aan te doen.” Ondertussen neemt Lenny dit steeds meer voor lief. Na talloze bezoeken aan de huisarts, waar ze zich een zeur voelde en met hangende schouders weer vertrok, laat ze het nu meer los.

## ERGOTHERAPIE HERONTDEKT

Bijna een jaar nadat ze ziek werd, is Lenny klaar met de ‘baat-het-niet-dan-schaadt-het-niet- aanpak’. Ze begint opnieuw bij de ergotherapeut en deze keer lijkt het wél het juiste moment te zijn. “Ik kan je zeggen dat ergo echt mijn redding is”, zegt Lenny. “We maken samen een weekplanning waar per dag van uur tot uur in staat wat ik doe. We houden hierin rekening met onvoorziene situaties die energie kosten; iets erop, iets eraf. Per week bouwen we op. Tijdens ergotherapie ben ik erachter gekomen hoeveel energie het voeren van gesprekken kost. En social media. Maar ook dat luisterboeken voor mij momenteel een uitkomst zijn. Waar ik voorheen hield van een festival, avondje bij de vuurkorf en fietsen in de natuur, moet ik nu opnieuw uitvinden welke dingen ik kan doen en op welke manier. Van een wijntje word ik nu gewoon erg ziek.”

## GELUKSMOMENTEN



“Afgelopen juni voelde ik me wat beter en sprong ik in het diepe. Samen met een vriendin vertrok ik voor een paar dagen naar Terschelling. Vervoer geregeld, elektrische fietsen mee. Ik heb die vakantie een paar keer gezegd: ‘IK BEN ZO GELUKKIG!’ Het lukte gewoon: een wijntje drinken, (elektrisch) fietsen, gezelligheid. De dagen erna plande ik rust in. Een ander geluksmoment was dat ene wijntje op het terras, vlak nadat de terrassen opengingen. Heerlijk! Dat soort momenten zijn magisch.” De dankbaarheid klinkt door in Lenny’s stem.

## MENTALE KLACHTEN BIJ CORONA

Naast fysieke klachten kampt Lenny met mentale klachten. Mede door haar ADHD is ze veel in haar hoofd bezig. Ze denkt even na: “Telkens als het beter lijkt te gaan, ben je geneigd om in te gaan halen wat eerder niet lukte. Dat gaat dus niet: je lichaam fluit je direct terug. Dat is zó frustrerend. Nog steeds zijn mijn dagelijkse activiteiten beperkt: wat afwassen, opruimen, een belletje, een ommetje. Meer dan dat lukt niet. Ik heb geleerd dat ik letterlijk ziek word wanneer ik ongeduldig ben in dit herstelproces. Dat ik rust en een prikkelarme omgeving nodig heb en vooral ook andere mensen mij veel energie kosten. Door deze ziekte is mijn sociale kring uitgedund, wat niet bevorderlijk is bij een gevoel van eenzaamheid.

Met een psycholoog bespreek ik mijn angst, onzekerheid, frustratie en het effect van andermans onbegrip op mij. Ik voelde me ook vreselijk schuldig tegenover mijn dochter en een zeur richting mijn moeder die te horen kreeg dat ze alvleesklierkanker had.

## WERK IN ZICHT...?

“Ik was heel blij dat ik via UWV over Effectyf hoorde. Want, hoe moet dat nou verder? Als ik me beter voel, kan dat een paar weken later zomaar weer anders zijn. Welke werkgever zit daar op te wachten? Re-integratiecoach/consultant Heleen Steverink van Effectyf sluit in de coaching aan bij de ergotherapie. Gezamenlijk besteden we aandacht aan mijn energieverdeling, zodat we straks kunnen kijken naar wat ik zou willen en welke mogelijkheden er zijn.” Ik ben benieuwd waar Lenny van droomt. Ze begint moe te worden, maar vertelt desondanks enthousiast over haar wensen op werkvlak. “Ik hou van natuur, dus het werken met fruit, groenten en bloemen lijkt me leuk. Maar ook als gastvrouw in de zorg of creatief productiewerk bij de banketbakker. In elk geval niet te veel poespas.”

## WAT WIL JE ZEGGEN TEGEN ANDERE CORONAPATIËNTEN?

“Wat ik wil zeggen tegen anderen die aan het begin van het traject staan?” Diepe zucht. “Luister goed naar je lijf, dat is het belangrijkste”, zegt Lenny uiteindelijk. “Niet te snel willen en voor jezelf kiezen, zónder schuldgevoel”, vult ze aan. Lenny vindt veel steun en hulp bij de Facebookgroep *Langdurige klachten na corona* en de organisatie *C-support*.

---

*“Moe worden is niet erg, maar ziek worden van vermoeidheid wel.”*

---

## WAT WIL JE ZEGGEN TEGEN ANDEREN?

“Dan kies ik voor de Lepeltjes-theorie”, zegt Lenny. “Je hebt maar zo veel lepeltjes energie te besteden per dag en ik moet ervoor zorgen dat ik wat lepeltjes overhoud voor onvoorziene omstandigheden. Het lepeltjes-verhaal geeft anderen inzicht in wat corona met je energie doet en dat schept duidelijkheid. Mensen snappen het niet, wat logisch is als je het zelf niet ervaart.”

*Ik vraag Lenny wat ze verder vandaag gaat doen. Ze heeft nog wat afwas op te ruimen en gaat misschien nog even naar buiten. Ze heeft voor een paar avonden gekookt, dus kan haar maaltijd straks opwarmen. Vanavond doet ze weinig. Ik bedank haar voor de tijd, de lepeltjes energie die ze aan mij besteedde en voor het delen van haar waardevolle verhaal.*

## VRAGEN OF MEER INFORMATIE?

Heb je vragen over dit ervaringsverhaal of wil je meer informatie over de dienstverlening van Effectyf? Neem dan contact op met een van de coaches of de Frontoffice.

- **Contact met een coach**  
We hebben coaches door heel Nederland die afspraken maken bij werknemers thuis, op hun werkplek of op andere locaties. Ben je op zoek naar inhoudelijke trajectinformatie of wil je je aanmelden bij een coach naar voorkeur, bij jou in de omgeving? Neem dan rechtstreeks contact op met een van onze coaches. Zij reageren doorgaans binnen 24 uur.
- **Contact met de Frontoffice (hoofdkantoor)**  
Heb je algemene vragen of wil je meer informatie over (de dienstverlening van) Effectyf? Neem dan contact op met onze Frontoffice via het contactformulier of 026 - 33 97 522. Wij streven ernaar binnen 48 uur contact met je op te nemen.

