

Een bewezen medicijn voor herstel is er nog niet

Long covid: wat kun je zelf doen?



Bij long covid houd je maanden na corona klachten, zoals moeheid, benauwdheid en moeite met denken. De meeste mensen herstellen, maar vaak duurt dat langer dan een half jaar.

Eerst de vraag: heb je PEM?

Bij PEM worden je klachten na een inspanning erger dan past bij wat je deed, ook na denkwerk en soms pas later. Kijk hoe je je de twee dagen na een drukke dag voelt.

Zonder PEM



Bouw je bewegen rustig op en train ook je spieren, liefst met een fysiotherapeut. Oefenen vermindert moeheid en benauwdheid.

Met PEM

✓ Pacing

----- je grens

⊖ Elke dag meer

----- je grens

Pacing lijkt te helpen en is het proberen waard: blijf binnen je grens en plan vaste rust. Elke dag wat meer: doe dat niet.

Blijf je ernstig moe?

Cognitieve gedragstherapie kan helpen tegen ernstige moeheid. Dat betekent niet dat long covid psychisch is. Heb je PEM, blijf dan ook in de therapie binnen je grens.



Slaap en eten

- ✓ Een vast slaapritme is het proberen waard: rond dezelfde tijd naar bed en eruit.
- ✓ Eet genoeg, met veel eiwit. Ben je afgevallen of zwakker geworden en heb je geen PEM, dan is dat samen met krachttraining het proberen waard.
- ⊖ Supplementen helpen niet aantoonbaar tegen de klachten.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over long covid. Scan de QR-code voor het artikel.

