

## Vraag-antwoord document Webinar Belastbaarheid

1 december 2025

Na het Webinar hebben we veel vragen van jullie ontvangen. Ons PCNL-team heeft samen met Webinar spreker Nicole Tebarts naar de vragen gekeken en geprobeerd deze zo goed mogelijk te beantwoorden. Veel vragen gaan over het praktisch toepassen van wat in het Webinar is verteld. Omdat bij dit soort vragen een echt goed antwoord samengaat met nader onderzoek naar ieders persoonlijke situatie is het vaak niet mogelijk deze vragen volledig te beantwoorden. Je zal daarom niet iedere gestelde vraag hieronder terugvinden. Of het antwoord op de door jou gestelde vraag is een algemeen advies. We realiseren ons dat de vraagsteller vaak meer uitleg en ondersteuning nodig heeft.

Wanneer je merkt dat je met bepaalde thema's graag verder aan de slag wilt, adviseren wij dan ook een ergotherapeut of professional in jouw omgeving te raadplegen. Ons advies is om daarbij zorgvuldig te zijn in het zoeken van een juiste match. Het helpt natuurlijk ook wanneer de ander voldoende kennis heeft van post-covid. Je hebt geen verwijzing van je huisarts nodig om met een ergotherapeut aan de slag te gaan.

### Belastbaarheid & doseren

Lees ook [de webpagina Pacing](#) voor meer informatie.

1. Hoe ga ik om met grillige dagen waarbij iets de ene dag lukt en de andere dag niet?  
[Als je merkt dat iets niet lukt ben je genooddaakt om je dag wellicht anders in te delen. Neem een stapje terug, vertraag en maak een plan hoe je die dag wél gaat volhouden en dat je kijkt wat je nodig hebt. En gebruik hiervoor PRET en Moet Ik het Nu Doen.](#)
2. Belastbaarheid is geen constante. Hoe meet/weet ik dan hoe belastbaar ik ben?  
[Je hoopt eigenlijk te ontdekken binnen welke marge je iets kan doen. Je kan het meten/weten door te bepalen hoe zwaar de verschillende activiteiten voor je wegen en wat je nodig hebt aan effectieve rustmomenten. Soms is het fijn om hiervoor een tool in te zetten vanuit de ergotherapie zoals de Activiteitenweger: \[Activiteitenweger.pdf\]\(#\)](#)
3. Hoe kan ik omgaan met wisselende belastbaarheid en lastige grenzen?  
[Dat blijft lastig, want je zal door de dag heen moeten anticiperen op hoe je je voelt. Als je een bepaalde activiteit toch echt moet doen, probeer dit dan te doen op een manier die je minder energie kost \(PRET\).](#)
4. Hoe weet ik wanneer ik preventief moet rusten en hoe vaak dat nodig is?  
[Als je altijd rust als je al 'in het rood zit', weet je dat je te laat bent om meer balans te krijgen in je batterij. Op het moment dat je weet hoe jouw stapeling van](#)

activiteiten eruitziet op een dag en je kan inschatten hoe zwaar dit gaat zijn, kan je ook inschatten waar je een effectief rustmoment moet inplannen.

5. Moet ik structureel korter plannen als activiteiten per dag zo wisselen?  
Dat is moeilijk te zeggen omdat dit afhangt van jouw persoonlijke situatie. Zie ook de antwoorden hierboven.
6. Hoe kan ik beter voelen hoe vol mijn “batterij” is en hoelang moet ik energiebeheer volhouden en hoe herken ik wanneer ik weer meer kan?  
Energiebeheer is een doorlopend iets. Kijk kritisch naar je routines en gewoontes en probeer nieuwe passende gewoontes en routines te creëren zodat het minder denkwerk kost om te werken aan je energiebeheer (denkwerk kost ook energie). Als je weet hoeveel activiteiten je kan doen op een dag en wat de zwaarte en duur ervan is kan je beter voelen hoe vol je batterij is en beter weten wat je kan. Als je merkt dat je effectieve rustmomenten korter mogen zijn of minder nodig zijn, kan dit een teken zijn dat je energie overhoudt en je batterij dus voller is. Dan kan je kijken of je die ‘overgehouden energie’ kan gaan gebruiken.
7. Hoe weet ik of rust effectief is?  
Als je merkt dat je daarna weer een activiteit kan oppakken zoals daarvoor en/of als je je beter voelt en minder last van PEM hebt.
8. Hoe plan ik mijn rustmomenten door de dag heen?  
Wellicht kan je een planning maken die passend is voor jou en kan je deze dan op vastere momenten inplannen zodat je leert dit in je routine te krijgen. Anders doorspreken met een ergotherapeut.
9. Is belastbaarheid die ik kwijt ben, echt blijvend kwijt?  
Er zijn mensen die weer meer belastbaar worden. Maar er zijn ook mensen die steeds minder belastbaar worden of op hetzelfde niveau blijven. Of beperkte belastbaarheid, blijvend is, is op dit moment niet duidelijk.
10. Ik probeer niet over mijn fysieke grens te gaan. Maar hoe voorkom ik dan dat mijn conditie achteruitgaat?  
Dit is een goede vraag voor de fysiotherapeut. Hoe kan je binnen jouw belastbaarheid werken aan conditie?
11. Kan ik hartslag of HRV (hartritme variabiliteit) gebruiken om mijn belastbaarheid te meten? En kan ik dat ook gebruiken als ik PEM heb?  
Ja dat kan zeker, maar ik zou hier niet zelf mee gaan puzzelen. Vraag hiervoor input van de fysiotherapeut of laat dit waar mogelijk en passend (in overleg met de huisarts) checken bij de sportarts.
12. Wat houdt de OR-methode in en hoe start ik hiermee? En Wat is de 30/30-regel en kan deze helpen bij opbouw?  
Beide zijn manieren om energie op te bouwen en/of reserves op te bouwen. Ik zou met een ergotherapeut kijken of deze interventies passend zijn voor jouw situatie.

13. Er werd een onderscheid gemaakt tussen fysieke en mentale rust. Maar hoe zit dat onderscheid nu: ook mijn hoofd laadt op bij fysieke rust. En fysieke activiteit helpt mij om ook mentale rust te creëren.

Soms is het zeker een combinatie van beide en dat is helemaal mooi. Maar bepaal goed, als je rust pakt, wat het doel is van jouw rust. Heb jij net een gesprek gehad wat veel energie kostte, dan moet de rust sowieso op het mentale liggen. Als bij jou werkt dat je fysiek rust pakt om je hoofd rust te geven, is dat goed. Soms is het fijn om meerdere manieren te ontdekken, zoals een korte wandeling, als dit fysiek lukt. Het gaat erom dat jij voelt dat je er baat bij hebt voor het doel wat je hebt: fysiek of mentaal bijkomen.

14. Wat is de maximale rusttijd (op bed) overdag? (20 minuten? Zo lang als ik prettig vind?)

Het ligt eraan wat iemand nodig heeft. Ik geef inderdaad vaak aan dat je 20 á 30 min. kan rusten. Soms kan het echter korter en soms is iemands energieniveau nog zo laag dat je juist langer nodig hebt. Rusten kan soms ook met een korte wandeling, dat is goed voor je hoofd. Soms heb je echt fysieke rust nodig op bed, dan pak je dit. En dan is de max van 30 min. vaak wel aan te raden. Is het veel langer nodig, dan is het goed om in zijn algemeenheid naar je belasting te kijken op een dag: is de verdeling wel goed?

15. Moet je elke dag op een vast tijdstip rustmomenten inplannen?

Soms is dit een goed idee om een basis op te bouwen of structuur te krijgen in je dag. Wel blijft het belangrijk om te kijken of je hieromheen meer of minder rust nodig hebt, denk hierbij ook aan de mogelijkheid van het nemen van korte pauzes (micropauzes). Of kunnen de vaste rustmomenten op een gegeven moment korter of anders ingevuld worden?

16. Hoe kun je weten waar je energie van krijgt, als bijna alles je te veel is?

Ik snap dat dat lastig is. Denk na over waar je blij van wordt, van welke activiteiten hou je en zijn deze aan te passen. Of is er iets nieuws te bedenken waar je blij van wordt? Soms kan het sparren met een ergotherapeut hierover fijn zijn.

17. Hoe kan ik een goede balans vinden tussen cognitieve en fysieke belasting?

Denk aan PRET, hoe kan jij je dag goed inplannen. Heb je helder welke activiteiten je zoal doet en wat deze betekenen cognitief en fysiek? Is er nog winst te halen in de verdeling hiervan?

18. Hoe kan ik mijn concentratie oefenen zonder overbelasting?

Concentratie kan je naar mijn idee bij post-covid niet oefenen, maar zal beter gaan als je meer in balans bent. Dan kan je onderzoeken hoelang je je concentratie vast kan houden en wanneer je rust nodig hebt voordat je weer verder kan.

19. Vanuit mijn ergo krijg ik het advies om echt prikkelarm te rusten, maar soms laad ik daar juist niet van op. Als ik het goed begrijp kan ik het dus wel afwisselen?

Ik weet dat het soms niet lukt om bij prikkelarme rust tot rust te komen. Ik focus in mijn behandelingen veel op effectiviteit van de rust. Dus ga eens met jouw ergotherapeut in gesprek dat je voelt dat de rust niet effectief is. Kunnen jullie een manier bedenken dat het meer effectief gaat zijn?

20. Hoe komt het dat infecties mijn belastbaarheid extra verlagen?

Dit is een goede vraag voor een arts om te beantwoorden.

---

## PEM & herstel na inspanning

Lees ook [de webpagina PEM](#) voor meer informatie.

1. Ik neem regelmatig PEM voor lief om af en toe wel leuke, zinvolle dingen te doen. Maar heeft het regelmatig krijgen van PEM ook negatieve consequenties voor de langere termijn?

Dat kan ik je niet zeggen. Wel heb ik de benadering dat je niet te vaak en te veel over grenzen moet gaan omdat je lichaam anders vaker en sneller kan gaan alarmeren. Maar bedenk altijd goed wat het je oplevert en of het niet te veel kost en je langzaam achteruitgaat en of je meer klachten krijgt.

2. Hoe kan ik omgaan met PEM na lichamelijke of mentale inspanning? Hoe herstel ik het beste van een PEM-terugval?

Dat is goed om te overleggen met een ergotherapeut. Wat gebeurt er als je een PEM-terugval hebt? Welke interventies heb je om te gebruiken die passen in jouw leven? Dat zijn vragen die beantwoord moeten worden.

3. Wat kan ik doen als sporten dat ik vroeger goed kon, nu PEM uitlokt?

Dit is een goede vraag om met jouw fysiotherapeut te overleggen.

4. Hoe bouw ik een sport- of inspanningsschema op zonder (PEM-)klachten?

Dit is goed om met een fysiotherapeut te bespreken.

5. Wat kan ik doen bij vermoeidheid die anders voelt dan lichamelijke of mentale inspanning?

Deze vraag wekt bij mij de vraag op hoe je die vermoeidheid zou omschrijven? Is het emotionele vermoeidheid? Eventueel kan je dit met een ergotherapeut bespreken.

6. Kan pacing mij helpen als ik last heb van PEM (post-exertionele malaise)?

Jazeker. Pacing is een strategie voor het plannen en uitvoeren van activiteiten om PEM te voorkomen. Bij pacing doe je minder activiteiten dan waar je energie voor hebt en houd je je activiteiten kort en rust je vaak. Veel van de basisprincipes uit het webinar vind je ook terug bij pacing. Meer informatie hierover vind je hier:

[Pacing | PostCovid NL](#)

---

## Lichamelijke klachten & lichamelijke reacties

1. Hoort wazig zien of scheel kijken bij post-covid?  
Dat is op afstand moeilijk te zeggen. Het kan een symptoom zijn vanuit het zenuwstelsel, waarbij je ogen niet meer goed samenwerken. Maar het kan ook een andere oorzaak hebben. Hiervoor adviseer ik je naar de huisarts te gaan, wellicht naar de oogarts of een optometrist.
2. Wat kan ik doen aan toegenomen stijfheid, spierpijn en vallen?  
Ik lees twee dingen, stijfheid en spierpijn klinkt als een lichamelijk uiting van overbelasting. Hiervoor kan je advies inwinnen bij de fysiotherapeut of behandelend arts. Wat betreft het vallen: komt dit doordat je een balansprobleem hebt of is er iets met je benen/bewegingsapparaat? Of komt het voort uit overbelasting van je prikkelverwerkingssysteem? Soms kunnen mensen onhandiger worden of het gevoel hebben van een dronkenmansloopje en sneller vallen bij een overprikkeld zenuwstelsel. Dit zie ik ook vaak bij mensen met post-covid. Afhankelijk van waar het doorkomt kan je er (al of niet) iets aan doen.
3. Kunnen braken of koorts door stress of overprikkeling voorkomen bij post-covid? En wat kan ik doen tegen een onrustig en opgejaagd gevoel wat me zoveel energie kost?  
Naar mijn idee wel, dit klinkt ook als een overprikkeling van je zenuwstelsel. Praat hier eens over met een ergotherapeut die een specialisatie heeft in prikkelverwerking en met je behandelend arts.
4. Autorijden kan alleen maar kort en in bekende omgeving. Heeft dit te maken met prikkels of iets anders?  
Ja dat vermoed ik wel. Je moet kijken, luisteren, je hoofd bewegen en concentreren. Dus je maakt gebruik van heel veel prikkel verwerking systemen (gezichtsvermogen, evenwichtsorgaan, cognitie, gehoorsysteem).
5. Wat kan de oorzaak zijn van pijn in mijn benen na 200 meter lopen?  
Dit kan een overbelasting zijn van de energiefabriekjes in je lichaam. Goed om dit met de fysiotherapeut of behandelend arts te bespreken.
6. Hebben jullie tips voor effectieve rust bij spierpijn in de benen?  
In een goede ontspannen houding liggen, met een kussen onder je knieën. Warmte kan ook fijn zijn.
7. Hoe komt het dat infecties mijn belastbaarheid extra verlagen?  
Dit is een goede vraag voor een arts om te beantwoorden.

---

## Praktische dagelijkse tips belastbaarheid

1. Welke lichte activiteiten geven energie bij hersenmist?

Activiteiten die klein en overzichtelijk zijn. Die kort duren en die je op routine kan doen.

2. Wat zijn kleine positieve dingen die weinig energie kosten?

Ligt eraan waar jij blij van wordt. Naar buiten kijken naar de vogels met een kop thee in je hand, een blokje om, een goede knuffel, dieren aaien. Denk ook aan nuttige kleine dingen die wel positief kunnen voelen omdat je ze dan hebt gedaan zoals was opvouwen. Of creatieve dingen zoals kleien, diamond painting, kleuren, maar zeker geen klein friemelwerk als je hoofd dit niet goed aankan.

3. Welke hulpmiddelen kunnen helpen bij het creëren van effectieve rust (bijv. BodyBattery)?

Hulpmiddelen kunnen fijn zijn, maar focus ook op wat jij voelt en ervaart.

4. Hoe houd ik goede voornemens (zoals vertragen) vast zonder ze te vergeten?

Wat helpt voor jou? Helpt opschrijven, een plan maken voor een activiteit, het woord vertragen op je telefoon in een alarm te zetten of op te hangen in huis? Het gaat om gedragsverandering en dat kost tijd.

5. Hoe kan ik prikkelarm rusten?

Ligt eraan wat je fijn vindt, in stilte liggen of zitten, oordopjes in (maar kijk hiermee uit, moet zeker geen gewoonte worden!), lichte prikkels zoals een rustig muziekje. Maar zeker ook meditatie of mindfulness. Naar buiten kijken met een kop thee in je hand, geen/weinig omgevingsgeluiden om je heen, dus telefoon weg, radio uit, bel uit.

6. Wat zijn tips voor schermgebruik?

Ligt eraan wat je wel of niet kan. Maar algemene tips die wellicht passend zijn: licht van het scherm dempen, niet te lang achter elkaar op de computer, lettertype vergroten, micropauzes toepassen waarbij je echt even niet naar het scherm kijkt, plannen wat je gaat doen op de computer, niet heel de tijd van het een naar het ander, opletten met scrollen.

7. Hebben jullie tips om een dag vol te houden zonder rust?

Vertragen en toepassen van PRET en Moet Ik het Nu Doen.

---

## Werk

1. Wanneer is het verstandig om werkuren uit te breiden?

Als jij voelt dat je dagen in balans zijn en je energie overhoudt, kan je bepalen of je kan opbouwen.

2. Is vrijwilligerswerk een goede tussenstap of kan ik beter met mijn werkgever over uitbreiding spreken?

Dat kan zeker een goede tussenstap zijn want vrijwilligerswerk kan minder (prestatie) druk geven dan betaald werk. Maar het hangt er ook vanaf hoeveel ruimte je krijgt van je werkgever en arbodienst om eerst op therapeutische basis extra uren te werken.

---

## **Sociale relaties & omgeving**

1. Hoe kan ik tijd met mijn gezin doseren zonder mezelf te overbelasten?  
Het helpt misschien als je goed kijkt naar welke activiteiten je doet, je wil doen en je moet doen en dit concreet te maken in een overzicht. Dit is vaak een handig praat/denk papier om te bekijken waar winst te halen is of welke keuzes je moet gaan maken. Denk hierbij aan PRET en Moet Ik het Nu doen en/of bespreek dit met een ergotherapeut.
2. Hoe leg ik mijn omgeving uit dat mijn belastbaarheid grillig is ("gisteren fietsen, vandaag rolstoel")?  
Precies zoals je het nu aangeeft. "Het is grillig, geen dag is hetzelfde. Dit maakt het voor mij niet gemakkelijk, maar ik geniet van de momenten dat ik een betere dag hebt." Ook kan je onze app-kaarten gebruiken die ontwikkeld zijn in het kader van de bewustwordingscampagne: [Begrip helpt | PostCovid NL](#)
3. Hoe blijf ik genieten en opladen als drukke activiteiten te zwaar zijn?  
[Zie antwoorden praktische tips vraag 1 en 2.](#)
4. Hoe kan ik omgaan met emotionele belasting ten gevolge van problemen bij dierbaren? Betrokken blijven kost me veel energie.  
Dit zal je moeten meenemen in je belasting van de dag. Dus als dat veel kost, zal je je dag soms anders moeten inplannen. Als je een dag hebt dat je er veel mee bezig bent; waar kan je dan mild zijn voor jezelf op de praktische dagelijkse activiteiten. Zorg ervoor dat je rust hebt in je dag, kan vertragen en dus ruimte creëert voor het omgaan met de emotionele belasting bij anderen. Moet je er praktisch iets mee, plan dit dan in en plan ruim, aangezien het een zware activiteit is.

---

## **Behandeling, begeleiding & informatievoorziening**

1. Heeft het zin een ergotherapeut opnieuw in te schakelen?  
Als je nog vragen hebt over hoe je kan omgaan met belastbaarheid dan heeft het zeker zin. Belangrijk is wel dat je iemand vindt die zich verdiept heeft in post-covid.
2. Waar vind ik ergotherapeuten met kennis van long covid?  
Op deze website vind je ergotherapeuten met specifieke deskundigheid (waaronder ook post-covid): [Zoek een ergotherapeut - Ergotherapie](#)
3. Hoe kan ik ASSITT-oefeningen zélf toepassen als eerdere begeleiding niet lukte?  
Ik raad het af dit zonder begeleiding toe te passen. Hiervoor zou ik kijken naar een andere ASITT-therapeut of het gesprek aangaan waarom eerdere begeleiding niet effectief was.
4. Wat als mijn longfysio ook twijfelt wat verstandig is bij opbouw en PEM?  
Een in long covid gespecialiseerde ergotherapeut in de hand nemen, zodat zij/hij samen met jou een plan kan maken.

5. Kunnen we een handout krijgen van de bijeenkomst?  
De presentatie van Nicole Tebarts is op de website van PCNL te vinden: [Terugkijken Themabijeenkomst Belastbaarheid | PostCovid NL](#)
6. Kan ik het webinar achteraf nalezen met ondertiteling? Ja dat kan. Op deze pagina vind je de link: [Terugkijken Themabijeenkomst Belastbaarheid | PostCovid NL](#)
7. Kan er op de website een plek komen met praktische tips van lotgenoten?  
De verzamelde tips vind je al hier: [Begrip helpt | PostCovid NL](#) en [Tips & Tricks | PostCovid NL](#)
8. Waar vind ik lotgenoten die zowel hoogbegaafd als post-covid zijn?  
[Op Ontmoetlotgenoten.nl kan je zelf een oproep plaatsen voor een lotgenoot.](#)
9. Raken mensen met post-covid vaker opnieuw besmet met covid of andere infecties? En zo ja, hoe kan ik dat voorkomen? Waarom ben ik vaker ziek dan voorheen en herstel ik trager?  
Een algemene uitspraak hierover is niet te doen. Het hangt bijvoorbeeld af van wat bij jou de oorzaak is van je post-covid klachten. Aantasting van je immuunsysteem kán een oorzaak zijn en in dat geval heb je wel meer risico. Dit risico kan je beperken door bijvoorbeeld goed je handen te wassen, in openbare ruimtes een mond- neusmasker te dragen. Ook kan je aan je naasten vragen goed hun handen te wassen en zich te laten vaccineren.