

Samenvatting

De ergotherapeut van ergotherapie praktijk Bloem heeft veel cliënten met Long Covid. Het aantal klachten varieert enorm tussen de cliënten. Om iedereen passende therapie te geven, krijgen ze individuele therapie sessies van de ergotherapeut. Toch geven veel cliënten aan behoefte te hebben aan lotgenotencontact. Het weten niet alleen te zijn en tips/adviezen te kunnen uitwisselen staat veel patiënten wel aan. Dit zette de ergotherapeut aan het denken. Is dat lotgenoten contact te combineren met groepstherapie sessies? Om hier achter te komen heeft de ergotherapeut van ergotherapie praktijk Bloem mij als buitenstaande ergotherapeut gevraagd hier onderzoek naar te doen. Waar hebben de cliënten met Long Covid eigenlijk behoefte aan? En wat zijn belemmerende factoren voor de groepssessies? En hoe moet zo'n groepssessie eruit gaan zien? Om te weten te komen wat mensen met Long Covid vinden van groepstherapie heb ik een vragenlijst gemaakt en deze gedeeld in op het Post Covid NL forum (Post Covid NL, ZD., Website) en een aantal facebook groepen. De antwoorden op de vragen zal ik gaandeweg het verslag toevoegen, daar waar het relevant is. Tijdens het doorlezen van de antwoorden op de vragen zag ik dat acceptatie en rouwverwerking veel genoemd werden als problemen waar de patiënten tegen aanlopen. Dit is de reden dat ik gekozen heb voor de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en deze te gebruiken als inspiratie voor de groepssessie.

Kenmerken patiëntgroep: Long Covid is ontstaan door de infectieziekte Corona (ook wel Covid-19 genoemd). Een deel van de mensen die Corona heeft gehad houdt hier langdurig klachten aan over, zoals brainfog, acceptatie, geen conditie hebben, slaapproblemen, verminderde concentratie, PEM (Post-exertionele Malaise), POTS (Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom), MCAS (Mestcel Activatie Syndroom) en Maag/darm klachten. Dit kan enkele maanden of zelf jaren duren. De impact van deze klachten is echt enorm. Mensen zijn volledig zijn ontregeld en hun leven is volledig uit balans. Het heeft impact op alle onderdelen van het dagelijks handelen en ze zijn beperkt in alles wat ze doen.

Grove opzet groepssessie: Afstand en ergens heen moeten komen voor veel mensen met Long Covid is niet te doen, daarom gaan de 2 groepssessies digitaal plaatsvinden. De groepssessies zullen door de ergotherapeut van ergotherapiepraktijk Bloem worden gegeven. Voor de groepssessies is een groepsgrootte gekozen van 3 of maximaal 4 personen. Dit om de sociale interactie en belasting niet te groot te maken, maar toch voldoende personen voor lotgenotencontact te hebben. Zoals al beschreven bij de groepsgrootte is de belastbaarheid van de deelnemers niet hoog. Daarom is een sessie van 20 tot maximaal 25 minuten genoeg voor het geplande deel van de groepssessies. Na de groepssessies is er nog 30 minuten extra beschikbaar voor het uitwisselen van ervaringen en tips tussen deelnemers in aanwezigheid van de ergotherapeut. Als thema zal acceptatie en ervaringen uitwisselen centraal staan.

Gedetailleerde uitwerking van de groepssessie: Als voorbereidende opdracht wordt aan alle cliënten van de ergotherapeut die hebben aangegeven mee te willen doen met de sessies gevraagd om de AAQ-II Nederlandse Vertaling (Acceptance and Action Questionnaire – II) in te vullen. Deze vragenlijst meet experiëntiële vermijding en acceptatie. Op basis van de scores van deze vragenlijst worden de groepen (3-4 personen) worden samengesteld voor de sessies. De sessies zullen dus wel vaker gegeven worden, maar voor elke deelnemer 1x. Aan het begin van de eerste sessie zal de AAQ-II vragenlijst worden besproken met de deelnemers. Hierna mogen de deelnemers om de beurt hun verhaal vertellen. Ook mogen de deelnemers ervaringen delen en elkaar tips geven. Ter afsluiting van de eerste sessie zal de ergotherapeut een korte uitleg geven over de 2^e sessie en de deelnemers vragen vast na te denken over de opdracht. De 2^e sessie start met een korte uitleg over de ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Wat houdt de ACT in? Wat is het doel van de ACT? Hoe kan de ACT helpen bij Long Covid? Hoe worden metaforen gebruikt als oefening bij de ACT? Hierna volgt de metafoor-opdracht passagiers in de bus. Na de uitleg hebben de deelnemers 5 minuten (indien nodig kan dit ook iets langer zijn) om de bus in het invulblad (die de deelnemers voor de sessie in de mail hebben gekregen) in te vullen. Deze opdracht zal worden centraal worden nabesproken met de deelnemers. Hierna is er nog 30 minuten om ervaringen uit te wisselen tussen de deelnemers, waarbij de ergotherapeut aanwezig blijft voor vragen en tips. Bij succes van de sessies zal een verslag en

eindconclusie op de website van de ergotherapeut komen te staan. Dit om meer deelnemers te trekken voor extra sessies.