

Factsheet Covid-19

Verwijzing naar oefentherapie C/M ná Covid-19 infectie (via basiszorg) | Voor artsen

ADL

- Verbeteren zelfredzaamheid
- Opbouwen van belastbaarheid in werk, hobby, dagelijkse handelingen
- Maatwerk op houding en conditie
- Positieve gezondheid: zingeving & coping

Adem

- Sturing kunnen geven aan benauwdheidsklachten in ADL
- Ademherstel na inspanning
- Adem & ontspanningsoefeningen
- Psycho-educatie van de adem

Psycho somatiek

- Zelfvertrouwen terugwinnen
- Optimaliseren copingstijl
- Angst & cognitieve problemen kaderen en verminderen
- ACT, mindfulness & CGT
- Stress reductie & problemsolving

Slaap

- Bioritme behoud
- Angst & dromen reduceren
- Arousal verlagen
- CGT-insomnie
- Slaaphygiëne & psycho-educatie

OTC/M: de totaal aanpak van de mens in zijn brede context, inclusief naasten.

www.slaapoefentherapie.nl/slaaptherapeut | www.oefentherapie.nl