

*Kritisch kijken
naar uitputtings-
verschijnselen*

Covid-19 als *katalysator* van *burn-out*

*Het is bekend dat mensen na een door-
gemaakte Covid-19-besmetting nog
langdurig klachten kunnen overhouden,
waarvan uitputting de meestgenoemde is³.
Hiervoor bestaan inmiddels revalidatie-
programma's met veel aandacht voor
het opbouwen van belastbaarheid door
middel van fysieke training en daarnaast
psychologische begeleiding om coping-
vaardigheden te verwerven om beter
om te gaan met de vermoeidheid en
het verbeteren van het slaappatroon^{1,6}.*

Ybe Meesters, Tsjikke Zijlstra, Bas Sorgdrager

- ▶ *Dr. Ybe Meesters, klinisch psycholoog, Haren
y.meesters@umcg.nl*
- ▶ *Tsjikke Zijlstra MSc, beweeg- en leefstijladviseur*
- ▶ *Bas Sorgdrager, klinisch arbeidsgeneeskundige
Allen werkzaam bij Beatrixoord Arbeid,
UMCG Centrum voor Revalidatie, Haren*

Burn-outklachten worden veelvuldig beschreven bij met name hulpverleners die vanwege langdurige en bovenmatige inzet de gevolgen van de coronacrisis hebben trachten te weerstaan, verzachten of behandelen⁵.



Casus 42-jarige man

Een 42-jarige gehuwde man, werkzaam als commercieel medewerker binnendienst bij een grote bouwmaterialenhandel, heeft zich op 30 maart 2020 ziekgemeld wegens algehele moeheid, malaise en maag- en darmklachten in de vorm van diarree. Na bloed- en fecesonderzoek door de huisarts werden naast een vitamine D-tekort geen bijzonderheden gevonden. Hij kreeg vitamine D-suppletie en werd verwezen naar een fysiotherapeut.

Zelfs na opeenvolgende behandeltrajecten bij twee fysiotherapeuten, waarvan de tweede was gericht op de behandeling van post-Covid-19-klachten, bleven de algehele moeheid en met name spierzwakte bestaan.

Na zes maanden thuis te hebben gezeten kon de man maximaal drie keer per dag buiten de deur wat wandelen. Dan was de conditie 'op' en moest hij binnen op de bank bijkomen. De fysiotherapeutische behandeling was dermate heftig dat hij erna een week nodig had om te herstellen. Overheersend waren zijn spierpijn, conditiegebrek en het uitblijven van een opbouw van de conditie. Hij was 5 kilo afgevallen sinds het begin van de klachten en werkte 3 keer 2 uur vanuit huis en verrichtte voor hem aangepast werk.

Covid-19 was als meest waarschijnlijke diagnose gesteld (er werd in de beginperiode nog niet getest), hetgeen nog aannemelijker werd doordat zijn vrouw na enkele dagen vergelijkbare klachten ontwikkelde. In november 2020 werd hij verwezen voor nadere diagnostiek en eventuele behandeling naar het Team Arbeid van een universitair revalidatiecentrum. Tijdens multidisciplinaire (arbeidsdeskundige, bedrijfsarts, fysiotherapeut en psycholoog) diagnostiek gedurende een halve dag bleek dat hij naast zijn fysieke beperkingen in mentaal opzicht zeer veel moeite had met deze situatie.

Voor zijn Covid-19-besmetting was hij actief en fit, nooit ernstig ziek en had controle op zijn leven en functioneren. Nu was hij angstig voor de gevolgen van deze onbekende ziekte, durfde het huis nauwelijks te verlaten, bang om onvoldoende energie voor de terugtocht te

hebben, en voelde zich schuldig naar zijn vrouw toe dat hij haar besmet had. Hij beschreef krachtsverlies, piepen en suizen in zijn hoofd, vermoeidheid (sliep 11 uur per nacht en deed veel dutjes overdag), was snel buiten adem en had regelmatig hoofdpijn. Hij had zich het afgelopen half jaar alleen gevoeld door het ontbreken van begeleiding in de eerste maanden en pas de laatste weken ervoer hij enig herstel dankzij de fysiotherapeutische ondersteuning. Hij was bezig met 'overleven' en had het vertrouwen in eigen lichaam verloren.

En ook in mentaal opzicht kon hij niet echt grip op zijn leven krijgen. En dat terwijl hij als persoon juist iemand was met veel ambitie en streven naar perfectionisme, alles liefst zelf deed en moeite had met delegeren of grenzen aangeven. Hij was enigszins faalangstig en controlebehoefte. Hij was tevreden over zijn werkplek en werkzaamheden en voelde zich erg verantwoordelijk voor de gang van zaken. Hij was erg gevoelig voor het oordeel van anderen. Deze eigenschappen hadden ertoe geleid dat hij zes jaar daarvoor kortdurend psychologische hulp had gehad in verband met zich ontwikkelende burn-out-klachten. Daar had hij baat bij. Sinds die tijd gebruikte hij 10 mg escitalopram per dag en voelde hij zich qua stemming en energie goed.

Perspectief in zijn leven

Na zijn Covid-19-besmetting werd dat geheel anders. Zijn stemming wisselde en hij was soms depressief. Zijn zelfvertrouwen verdween en hij begon er negatieve cognities op na te houden, die werden versterkt door het ervaren gebrek aan contact met collegae en leidinggevende en getoond onbegrip in het begin van zijn klachten en ziekteverzuim. Hem werd een 15 weken durend programma aangeboden, waarbij hij zijn fysieke en mentale conditie en weerbaarheid kon vergroten. Oogmerk was – naast klachtreductie – dat hij op een voor hem tevredenstellende wijze het werk weer zou kunnen oppakken en daardoor weer perspectief in zijn leven zou krijgen.

Veel van het nu beschikbare onderzoek is gericht op de gevolgen van Covid-19 voor de algemene bevolking. In hoeverre mensen met een psychische kwetsbaarheid meer of anders lijden is nog niet echt duidelijk². Toch is het

voorstelbaar dat Covid-19 bij mentaal kwetsbare mensen aanleiding kan geven tot het manifest worden van klachten en het beloop beïnvloeden. Wij signaleren dat ook mensen met Covid-19-klachten gevoelig kunnen zijn voor burn-out. →



Paolese/AdobeStock

In de hiervoor beschreven casus is dat het geval en beschrijven we het nut van een integrale multidisciplinaire aanpak.

Fysiek

Tijdens het programma is bewegen als middel en als doel ingezet. Gekoppeld aan de psycho-educatie in groepsverband is bewegen ingezet

‘Gaandeweg voelde hij zijn lijf sterker worden, wat eveneens zijn zelfvertrouwen een boost gaf’

om inzicht te krijgen in communiceren, samenwerken, grenzen en mogelijkheden. Binnen de fysieke training in de cardiofitnessruimte is bewegen benut voor het gradueel opbouwen van zijn algehele belastbaarheid. Daarnaast was er tijdens de fysieke training ruimte voor coachende gesprekken en uitleg over klachten na Covid-19. Dit heeft hem (h)erkenning gebracht, evenals een toename in zelfvertrouwen voor het fysiek belasten van zijn lijf. Hij kreeg meer inzicht in lichaamssignalen, wat er mede toe heeft geleid dat hij thuis actiever is geworden. Gaandeweg voelde hij zijn lijf sterker worden, wat eveneens zijn zelfvertrouwen een boost gaf. Tot slot heeft hij ontspanningsoefeningen leren kennen, welke hem zowel rust als energie gaven. Op deze manier heeft hij de balans tussen belasting en belastbaarheid gedurende het programma weten te herstellen.

Mentaal

Tijdens het programma kreeg hij in groepsverband psycho-educatie en volgde individuele gesprekken bij een psycholoog. De insteek was cognitief-gedragstherapeutisch van aard en vooral oplossingsgericht. Hierdoor wist hij zijn angst te overwinnen om het huis te verlaten en fysieke oefeningen te gaan doen, zijn frustratie over het onbegrip en gebrek aan contact met zijn leidinggevende te overwinnen en meer stil te staan en luisteren naar eigen wensen en mogelijkheden en dat aan zijn omgeving kenbaar te maken. Daarnaast wist hij slaappatroon en dag/nachtritme te verbeteren. Hij leerde de nodige vaardigheden, werd assertiever en ging duidelijker communiceren en bemerkte dat hij daardoor in tegenstelling tot zijn verwachtingspatroon, waardering ontmoette en zaken voor elkaar kreeg. Hij kon gemakkelijker hulp vragen en delegeren en ook grenzen stellen en ontwikkelde meer interesse voor ontspannende activiteiten. Tijdens het traject bracht hij een en ander toenemend in praktijk. Aan het eind van het programma werkte hij weer 25 van de 38 uur, waarvan een groot deel fysiek op locatie en verrichte hij weer zijn eigen taken. Hij kreeg van klanten en collega's waardering voor zijn functioneren. Zijn stemming verbeterde aanmerkelijk. Dezelfde copingstrategieën en -vaardigheden leidden er ook toe dat hij een aantal heikele



slepende punten in zijn privéleven naar ieders tevredenheid wist op te lossen.

Discussie

Als iemand door Covid-19 uitputtingsverschijnselen ontwikkelt, is het van belang niet alleen naar de ervaren fysieke beperkingen te kijken, maar ook voorgeschiedenis, persoon en aanwezige kwetsbaarheden in ogenschouw te nemen. Door Covid-19 kunnen kwetsbaarheden manifest worden, in dit geval de kwetsbaarheid voor het mede ontwikkelen van burn-outklachten, die indien genegeerd het herstelproces kunnen vertragen of verhinderen.

‘Copingvaardigheden hielpen hem om ook heikele punten in zijn privéleven op te lossen’

Het tijdig herkennen van psychische klachten na een Covid-19-besmetting moet leiden tot een tijdige behandeling, waardoor ernstig psychisch leed kan worden voorkomen. Dat is niet alleen bij burn-outproblematiek het geval, maar bijvoorbeeld ook bij dreigende obsessief compulsieve klachten beschreven⁴. Een casusbeschrijving is natuurlijk geen gerandomiseerde en gecontroleerde studie, zodat stellige conclusies over de generaliseerbaarheid niet getrokken kunnen worden. Desalniettemin was het resultaat van deze multidisciplinaire aanpak dermate goed, dat wij met deze casusbeschrijving een bijdrage leveren aan meer begrip als het herstel na Covid-19 stagneert. ■

Referenties

1. Baadjou V, Vints W, Erens T, van Horn Y, Verbunt J. (2021): *Ervaringen in de COVID-19 revalidatiezorg. Tijdschr Bedr Verzekeringsgeneeskd* 2021; 29(1):22-25. doi: 10.1007/s12498-020-1314-x. Epub 2021 Jan 15.
2. Castelein S, Bruins J, van Balkom IDC. *Impact van COVID-19 op patiënten van ambulante FACT- en autismeteams. Tijdschrift voor Psychiatrie* 2021; 63(4):250-256. PMID: 33913138
3. Dijk F van (2021): *Helpt Long COVID chronisch vermoeidheidssyndroom te doorgronden? Of omgekeerd? TBV* 2021; 29(1):26-30. doi: 10.1007/s12498-020-1322-x. Epub 2021 Jan 15. PMID: 33398216
4. Jansen T, Bervoets C. (2021): *Nieuw ontstane obsessieve-compulsieve stoornis ten gevolge van de COVID-19-pandemie; casusbeschrijving. Tijdschrift voor Psychiatrie* 2020; 62(10):831-834.
5. Salazar de Pablo G, Vaquerizo-Serrano J, Catalan A, Arango C, Moreno C, Ferre F, Shin JI, Sullivan S, Brondino N, Solmi M, Fusar-Poli P. (2020): *Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. J Affect Disord.* 2020 Oct 1; 275: 48-57. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.022. Epub 2020 Jun 25. PMID: 32658823
6. Sorgdrager B (2021): *Revalidatie bij relatief milde coronaklachten. Tijdschr Bedr Verzekeringsgeneeskd* 2021; 29(1):39. doi: 10.1007/s12498-020-1311-0. Epub 2021 Jan 15.