

THEMA 4: LANGDURIG HERSTEL NA COVID-19

BIOPSYCHOSOCIAAL BEGELEIDEN

1. **Biologisch:** voeding, ontspanning, beweging, activiteiten langzaam opbouwen, dagstructuur
2. **Psychologisch:** uitvragen van heftige angsten of trauma's tijdens ziekte periode, acceptatie van de klachten, cognities en emoties over de klachten, veerkracht
3. **Sociaal:** sociale steun thuis, familie, vrienden, houding werkgever