ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Adviezen en herstel na Covid-19 opname

Patiënten die opgenomen zijn vanwege het coronavirus (Covid-19) kunnen ook na het herstel van de infectie zelf nog veel uiteenlopende naklachten ervaren. Deze informatie kan u helpen om met uw restklachten en de gevolgen van uw eventuele opname om te gaan.

Het herstel na een opname kan geruime tijd duren. Het kan zijn dat het herstel niet altijd volledig is en dat u mogelijk restklachten en/of beperkingen in het dagelijks leven overhoudt. Om u thuis op weg te helpen beschrijven we hieronder welke adviezen en behandelmogelijkheden er zijn per klacht. Daarnaast vindt u websites voor extra informatie, zodat u zichzelf goed kunt informeren over uw eventuele gezondheidsvragen en/of problemen. Ook geven wij u advies indien u meerdere klachten en/of problemen ervaart.

Lichamelijke klachten

Veel patiënten hebben na hun opname nog veel last van lichamelijk klachten.

1. Afname van spierkracht

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van het niet of nauwelijks bewegen verliezen mensen die in het ziekenhuis hebben gelegen veel spierkracht en spiermassa. Daarom is het zo belangrijk om, zodra dit kan, te gaan bewegen. Zodra u uw spieren weer gaat gebruiken kan dit spier- en gewrichtspijn opleveren. Eenvoudige activiteiten als wassen en aankleden, opstaan en (trap-)lopen kunnen als (te) zwaar worden ervaren.

Advies

- Luister naar uw lichaam en neem voldoende rust.
- Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen en neem voldoende rustpauzes.
- Eet gezond en gevarieerd en voldoende eiwitten.
- Blijf de oefeningen doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geadviseerd.
- Zie ook 'Voeding en beweging na COVID-19 opname' (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6330)

Behandeling

- Fysiotherapie kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden op te bouwen.
- deFysiotherapeut (http://defysiotherapeut.com) geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringspolis die u heeft. Dit kunt u navragen bij uw eigen zorgverzekeraar.

2. Kortademigheid en benauwdheid

Het coronavirus kan voor een hevige longontsteking en forse longschade zorgen, dit varieert per persoon. Hierdoor kunt u langdurig kortademigheid en benauwdheid ervaren, ondanks dat u geen infectie meer heeft. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds (http://www.longfonds.nl/corona-longziekten) biedt veel informatie over

het coronavirus en longproblemen.

Behandeling

- Fysiotherapie kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden op te bouwen.
- deFysiotherapeut (http://defysiotherapeut.com) geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringspolis die u heeft. Dit kunt u navragen bij uw eigen zorgverzekeraar.

3. Vermoeidheid, beperkte belastbaarheid, verminderd uithoudingsvermogen

Het kan zijn dat u na de opname in het ziekenhuis sneller vermoeid bent en dat normale dagelijkse dingen u meer energie kosten. Dat is normaal.

Advies

- Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen, maar doe deze niet te lang achter elkaar om overbelasting te voorkomen. Als u tussentijds rust neemt kunt u de activiteiten uiteindelijk langer volhouden.
- Wissel denk- en doe-activiteiten met elkaar af. Bijvoorbeeld een tijdje administratie en daarna een tijdje het huishouden, daarna weer een tijdje puzzelen, enzovoorts.
- Verdeel activiteiten. Doe niet alles in één keer. Voorbeeld: schil/snijd 's middags de ingrediënten voor het koken, zodat u dat 's avonds niet meer hoeft te doen.
- Probeer voldoende rustmomenten in te plannen op een dag. Korter, maar vaker rusten werkt hierbij beter dan heel lang rusten.
- Probeer bepaalde dagelijkse handelingen gemakkelijker te maken zodat ze minder energie kosten.

Bijvoorbeeld:

1. Ga zitten tijdens het wassen en aankleden.
2. Zet de tandenborstel in de keuken, zodat u na het ontbijt niet nóg een keer de trap op hoeft.
3. Vraag hulp en/of ondersteuning als dit mogelijk is.

- Behoud uw dag-nachtritme. Zorg voor een vaste dagstructuur. Probeer dagelijks terugkerende activiteiten op een vast moment van de dag te plannen. Bijvoorbeeld opstaan en eten op vaste tijdstippen.
- Zorg voor een goede nachtrust.

Behandeling

- Medische fitness kan helpen om kracht en conditie te verbeteren. Dit is training/fitness onder leiding van een lokale fysiotherapeut.
- deFysiotherapeut (http://defysiotherapeut.com) geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringspolis die u heeft.
- Ergotherapie; de ergotherapeut kan advies geven hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt opbouwen zonder overbelast te raken. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Eet-, slik-, stem- en spreekklachten

Na uw opname in het ziekenhuis kunt u nog last hebben met eten, slikken, uw stem en/of spreken.

1. Eten

Alle mensen krijgen in het ziekenhuis optimale voeding, soms via een voedingssonde. Desondanks kunnen zij tijdens deze ziekteperiode ondervoed raken. Daarnaast kan het zijn dat u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt bent. Goede voeding met voldoende eiwitten is cruciaal voor uw herstel, zeker als u kracht- en conditie gaat trainen. Door de ondervoeding kan u zich soms moe blijven voelen, daarom is het belangrijk om goed te eten en te drinken.

Advies

- Probeer tenminste 6 maaltijden per dag te gebruiken.
- Kies voor eiwitrijke voedingsmiddelen zoals; zuivelproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei, noten en vleesvervangers.
- Kies voor dubbel (hartig) beleg op brood, pap en zuivel bij de maaltijden en een grotere portie vlees of vis bij de warme maaltijd.
- Wanneer vaste voedingsmiddelen tegen staan (zoals brood of beschuit), maak dan gebruik van vloeibare voeding zoals pap, kwark, vla en yoghurt. Kies voor een zacht product of een zachte warme maaltijd.
- Op deze webpagina (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/7933)kunt u meer informatie vinden over het dieet.

Behandeling

Bij blijvende voedingsproblemen en/of gewichtsverlies is het verstandig om begeleiding te krijgen in de thuissituatie van een diëtist. U kunt hiervoor contact opnemen met een diëtist bij u in de woonplaats. Zie Nvdietist.nl (http://www.nvdietist.nl/)om een diëtist in uw buurt te vinden.

2. Slikken

Door ademhalings- en/of conditieproblemen kunt u moeite hebben met slikken. Slikproblemen kunt u herkennen aan de verschijnselen zoals verslikken, speekselvloed uit de mond, gevoel dat eten in uw mond, keel of slokdarm blijft steken of een borrelige (natte) stem na eten en/of drinken.

Advies

- Zorg ervoor dat u rechtop zit tijdens het eten en drinken.
- Zorg ervoor dat u, indien aanwezig, uw gebitsprothese draagt.
- Let erop dat uw hoofd tijdens het eten/drinken niet achterover hangt maar rechtop, of zelfs iets naar voren gebogen, staat.
- Zorg ervoor dat u niet wordt afgeleid tijdens het eten en praat niet tijdens het eten.

Behandeling

Een logopedist kan het slikken beoordelen en oefeningen en adviezen geven. Ook kan de logopedist onderzoek doen naar het slikprobleem. Raadpleeg zo nodig een logopedie-praktijk bij u in de buurt. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

3. Stem

Door zwakte en (keel-)ontsteking kunt u moeite hebben met spreken. Enerzijds kan uw stem anders klinken en het spreken u meer energie kosten. Anderzijds kunt u moeite hebben om de woorden optimaal te articuleren.

Advies

- Wanneer u last heeft van uw stem, spreek dan niet te lang achter elkaar, blijf zoveel mogelijk normaal spreken, vermijd gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen.
- Spreek in een rustige omgeving, zodat u uw stembanden niet hoeft te forceren. Vaak herstelt de stem en ook de woordvinding (mits de moeheid ook wat verbetert).
- Mochten uw stemproblemen (o.a. heesheid) of woordvindproblemen aanhouden en niet binnen drie maanden verminderen of juist verergeren, neem dan contact op met de huisarts.

Behandeling

Een logopedist kan uw stem beoordelen en adviezen geven hoe u uw stem kunt trainen en gebruiken. Hier zijn verschillende oefeningen voor. Ook kan de logopedist onderzoeken welke vorm van woordvindproblemen u heeft. Uiteraard krijgt u daarbij adviezen hoe u zo goed mogelijk kunt blijven communiceren en oefenen. Raadpleeg zo nodig een logopedie-praktijk bij u in de buurt met voldoende ervaring in stemproblemen en/of woordvindproblemen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

4. Spreken

Door langdurig ziek te zijn geweest, komt u wellicht moeilijker op de juiste woorden, zeker als u moe bent.

Advies

- Vaak herstellen de woordvindproblemen vanzelf (mits de moeheid ook wat verbetert).
- Mochten de woordvindproblemen aanhouden en niet bij het opknappen van de vermoeidheid herstellen, neem dan contact op met de huisarts.

Behandeling

Een logopedist kan onderzoeken welke vorm van woordvindproblemen u heeft. Uiteraard krijgt u daarbij adviezen hoe u zo goed mogelijk kunt blijven communiceren en oefenen. Raadpleeg zo nodig een logopedie-praktijk bij u in de buurt met voldoende ervaring in woordvindproblemen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Psychische of emotionele klachten

Na een ingrijpende gebeurtenis, zoals het doormaken van een infectie met het coronavirus, zien we vaak dat mensen een periode last hebben van psychische en/of emotionele klachten.

Gevoelens van angst, slecht slapen en herbelevingen

Zo kan het zijn dat u gevoelens heeft van angst, somberheid, paniek en/of verdriet. Of dat u prikkelbaarder bent, slecht slaapt en nachtmerries of herbelevingen heeft. We zien vaak dat patiënten dit soort psychische en/of emotionele klachten ervaren na een ziekenhuisopname. Ook zien we dit terug bij de partner of de kinderen.

Misschien heeft u herbelevingen van de afgelopen periode. Dit kan meteen na ontslag gebeuren, maar soms juist ook een tijd later, als u weer in rustiger vaarwater bent beland en er ruimte in uw hoofd is om over de gebeurtenissen na te denken. Er is dan meer ruimte voor deze gevoelens dan wanneer u nog in een zogenaamde 'overlevingsmodus' verkeert.

De meeste mensen gaan zich na een opname vanzelf beter voelen, maar sommigen kunnen ook na langere tijd nog last hebben van wat ze hebben meegemaakt. Het zou dan kunnen dat patiënten een post-traumatische stress stoornis (PTSS) ontwikkelen, of bijvoorbeeld een stemmingsstoornis (zoals depressie).

Advies

- Bespreek deze klachten met uw naasten. Weet dat deze klachten vaak voorkomen, en u zich nergens voor hoeft te schamen.
- Gun uzelf de tijd om alle gebeurtenissen rondom uw ziekte een 'plekje' te geven.
- Probeer een vast 'ritme' in uw leven te krijgen. Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden slapen.
- U kunt uw gedachten over de afgelopen periode ook opschrijven. Probeer dan ook elke dag iets op te schrijven wat goed ging, of wat u blij maakte.
- Als u stress of spanning niet goed herkent bij uzelf, kunt u aan anderen vragen u te helpen met signaleren. Zorg dan dat u probeert te ontspannen.
- Probeer, wanneer uw lichaam dit weer toelaat, ook lichamelijk actief te blijven. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door te wandelen of te fietsen.

Behandeling

Psychologen kunnen u helpen om bovenstaande klachten in kaart te brengen en te behandelen. Deze klachten kunnen doorgaans goed behandeld worden.

Als er sprake is van PTSS klachten wordt vaak EMDR toegepast. Dit staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Deze behandeling kan plaatsvinden in het ziekenhuis, op verwijzing van uw specialist. Ook kunt u naar een psycholoog bij u in de buurt, op verwijzing van huisarts. Op emdr.nl (http://emdr.nl)staat een overzicht van professionals die deze behandelingen aanbieden. Raadpleeg deze website en/of vraag uw (huis-)arts om een verwijzing naar een goede behandelaar voor deze klachten.

Cognitieve klachten

Na een heftige ziekteperiode kunt u cognitieve klachten ervaren. Dat zijn klachten van het geheugen, de denksnelheid, de aandacht en het uitvoeren van taken.

Klachten herstellen meestal vanzelf

Vrijwel altijd herstellen cognitieve klachten zich weer vanzelf in enkele maanden. Het kan ook zijn dat u in het ziekenhuis een 'delier' heeft gehad, waarbij u door de infectie verward was. Ook dit herstelt zich in de loop van de tijd.

Advies

- Zorg ervoor dat u voldoende rust neemt. Neem ook pauzes als uw hoofd 'te vol' raakt. U kunt na de pauze weer door met waar u mee bezig was.
- Een rustige, stille omgeving kan de concentratie verbeteren.

- Lichte geheugenklachten kunt u compenseren door afspraken en belangrijke dingen op te schrijven in de agenda, en door dag- of weeklijsten bij te houden.
- Uw taken (laten) controleren kan in het begin ook een goed idee zijn.
- Wanneer u last heeft van vermoeidheid en/of psychische klachten (zie eerder in dit document), is behandeling hiervan belangrijk. Meestal verminderen de cognitieve klachten wanneer de vermoeidheid is verminderd en psychische klachten goed worden behandeld.

Behandeling

Meestal knappen cognitieve klachten na een ziekteperiode vanzelf weer op. Wanneer deze klachten blijven bestaan, zou een ergotherapeut u kunnen helpen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts. De ergotherapeut wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Sociaal (partner,werk, hobby's)

Na een ingrijpende gebeurtenis, zoals het doormaken van het coronavirus, zien we regelmatig dat naasten van patiënten ook een periode last hebben van psychische of emotionele klachten. Ook is het belangrijk naar verloop van tijd uw hobby's en (eventueel) werk weer op te pakken.

1. Partner/Naasten

Het kan zijn dat uw naasten gevoelens hebben als angst, paniek en/of verdriet. Of dat ze prikkelbaarder zijn, slecht slapen en nachtmerries of herbelevingen hebben.

Advies

- Bespreek deze klachten met uw naasten. Weet dat deze klachten vaak voorkomen, en ze zich nergens voor hoeven te schamen.
- Gun ze de tijd om alle gebeurtenissen rondom uw ziekte een 'plekje' te geven.

Behandeling

Als de klachten blijven aanhouden, kunt u adviseren dit met de huisarts te bespreken. De huisarts kan doorverwijzen naar bijvoorbeeld de POH-GGZ of een psycholoog.

2. Hobby's

Na een tijd van ziek zijn kan het fijn zijn om uw hobby's weer op te pakken.
Waarschijnlijk merkt u na de opname in het ziekenhuis dat u sneller vermoeid bent en dat normale dagelijkse dingen u meer energie kosten. Dat is normaal.

Advies

- Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen, maar doe deze niet te lang achter elkaar om overbelasting te voorkomen. Als u tussentijds rust neemt kunt u de activiteiten uiteindelijk langer volhouden.
- Wissel denk- en doe-activiteiten met elkaar af. Bijvoorbeeld een tijdje administratie en daarna een tijdje het huishouden, daarna weer een tijdje puzzelen, enzovoorts.
- Verdeel activiteiten. Doe niet alles in één keer.

- Probeer voldoende rustmomenten in te plannen op een dag. Korter, maar vaker rusten werkt hierbij beter dan heel lang rusten.
- Behoud uw dag-nachtritme. Zorg voor een goede nachtrust.
- Probeer bepaalde dagelijkse handelingen gemakkelijker te maken, zodat ze minder energie kosten en u meer energie overhoudt voor leuke dingen (zoals uw hobby's).

Behandeling

- Medische fitness kan helpen om uw kracht en conditie te trainen. Dit is training/fitness onder leiding van een lokale fysiotherapeut.
- deFysiotherapeut (http://defysiotherapeut.com) geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringspolis die u heeft.
- Ergotherapie; de ergotherapeut kan advies geven hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt opbouwen zonder overbelast te raken. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

3. Werk

Het kan zijn dat u weer wilt of moet gaan werken.

Advies

- Als u weer van plan bent om te gaan werken, overleg dan met uw werkgever en eventueel uw bedrijfsarts hoe u dit het beste kunt oppakken. Dat is uiteraard mede afhankelijk van uw specifieke situatie en uw restklachten.
- Algemeen advies is, begin rustig met eenvoudige en overzichtelijke werkzaamheden en bouw gestaag op om overbelasting te voorkomen. Uw bedrijfsarts kan u hierin adviseren. Uw werkgever kan u in contact brengen met een bedrijfsarts.

Behandeling

In samenspraak met de bedrijfsarts kan verwezen worden naar een revalidatiearts voor aanvullende begeleiding bij werkhervatting.

Combinatie van klachten

Mogelijk ervaart u een combinatie van klachten of herkent u zich in bovenstaande klachten en/of problemen. Hiervoor zijn soms meerdere adviezen en behandelingen nodig. Dit kan niet altijd tegelijk. Bespreek laagdrempelig met uw huisarts of behandelend specialist uw klachten en maak kenbaar waar u hulp bij nodig heeft van zorgprofessionals. Samen kunt u beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is.

Tot slot

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw ziekenhuisopname door het coronavirus. Hiermee hopen we dat u beter in staat bent om uw klachten te begrijpen en waar nodig, deze tijdig te laten behandelen. Uiteraard is uw eigen inzet bij uw herstel erg belangrijk. Daarnaast is er professionele hulp voor u beschikbaar. Overleg met uw huisarts en/of specialist welke hulp/verwijzing het meest passend voor u is.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Corona (Covid-19) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/corona-covid-19)
- Post-Covid-19 klachten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/post-covid-19-klachten)
- Post Intensive Care Syndroom (PICS) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/post-intensive-care-syndroom-pics)

Behandelingen & onderzoeken

- Voeding & beweging bij COVID-19 (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-beweging-bij-covid-19)
- Thuismonitoring corona (COVID-19) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/thuismonitoring-corona-covid-19)

Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)
- Interne Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/interne-geneeskunde)

Contact Revalidatiegeneeskunde **T 088 320 77 70**