

Adviezen bij herstel na ziekenhuisopname met Coronavirus (COVID-19)

Zonder Intensive Care opname



Met deze informatie willen we u informeren over mogelijke restklachten en gevolgen van het coronavirus (COVID-19) na een opname in het ziekenhuis. Na een dergelijke ziekteperiode kunnen veel patiënten lichamelijke en psychische klachten ervaren en moeten hiervan nog een tijd herstellen. Een deel van de patiënten herstelt misschien niet volledig en houdt er restklachten en beperkingen aan over. We beschrijven hieronder welke adviezen en behandelingen er zijn per klacht en hoe u thuis of met begeleiding van een therapeut in de buurt aan uw herstel kunt werken. Ook bieden we over enkele onderwerpen aanvullende online informatie aan zodat u zo goed mogelijk geïnformeerd raakt over uw eventuele gezondheidsvragen en/of problemen. Als laatste geven we advies indien er meerdere problemen tegelijk spelen.

Fysieke klachten

Afname van spierkracht

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van 'niet bewegen', verliezen mensen op de verpleegafdeling veel spierkracht en spiermassa. Daarom is het zo belangrijk om, zodra dit kan, te bewegen. Dit kan spier- en gewrichtspijn opleveren als u de spieren weer gaat gebruiken. Eenvoudige activiteiten als opstaan, (trap-)lopen en fietsen kunnen als (te) zwaar worden ervaren.

Advies

Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen, eet gevarieerd, gezond en met voldoende eiwitten. Blijf de oefeningen doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geadviseerd. Er zijn talloze oefeningen om weer stapsgewijs wat sterker te worden, hiervoor verwijzen we naar de fysio- of ergotherapeut.

Behandeling

- Fysiotherapie kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden te trainen. Op www.defysiotherapeut.com kunt u zien welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringspolis die u hebt.
- Ergotherapie kan helpen meedenken om het dagelijks functioneren in en om uw huis veiliger en comfortabeler te maken. Daarnaast kunnen zij u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kunt omgaan met uw verlaagde belastbaarheid. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

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 actieve corona-infectie meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen op www.longfonds.nl/corona-longziekten.

Advies

Stop (als u rookt) met roken, gebruik de inademingstrainer als u daarover beschikt, gebruik extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven, vermijd heftige inspanning, angst en emoties en eet niet te zware maaltijden.

Behandeling

- Bespreek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts. Dan kan bekeken worden welk onderzoek of behandeling mogelijk is.
- Ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling kunnen getraind worden door een fysiotherapeut

Uithoudingsvermogen, belastbaarheid en moeheid

Ook zonder krachtverlies kan het zijn dat activiteiten u veel moeite kosten en dat u zich uitgeput voelt. Dit is een vaak gehoorde klacht.

Advies

Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust, probeer uw dagelijkse activiteiten te ondernemen, eet voldoende en gezond. Behoud uw normale dag- en nachtritme. Zorg voor een goede nachtrust.

Behandeling

- Medische fitness kan helpen uw kracht en conditie te trainen. Uw lokale fysiotherapeut kan u adviseren waar u medische fitness kunt krijgen.
- Een ergotherapeut kan u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kunt omgaan met uw verlaagde belastbaarheid. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Ondervoeding

Alle mensen krijgen in het ziekenhuis optimale voeding, soms via een voedingssonde maar raken desondanks toch ondervoed door de ziekteperiode. Daarnaast bent u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt. Goede voeding met voldoende eiwitten is cruciaal in uw herstel, zeker als u kracht en conditie gaat trainen. Door ondervoeding wordt soms de moeheid in stand gehouden dus is het belangrijk om goed te eten en te drinken.

Advies

Om weer op uw streefgewicht te komen en spiermassa te herstellen, is voldoende en gezonde voeding belangrijk. Tevens heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

- Verdeel uw voeding over de hele dag
- Neem vaker kleinere porties; neem bijv. elke twee uur iets te eten en/of te drinken
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product (vlees, vis, gevogelte, (karne-)melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, tahoe of tempé, peulvruchten)
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook porberen om iets te eten en/of drinken
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten
- In de informatiemap 'Revalidatie voor intensive care patiënten (zie ook 1.1. afname van kracht) staan specifieke voedingsadviezen en voorbeelden beschreven. Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het advies om thuis door te gaan met een optimale voeding totdat u zich weer helemaal fit voelt.

Behandeling

De diëtist kan u verder begeleiden en adviseren over de benodigde voedingsvraagstukken. Raadpleeg zo nodig een diëtistenpraktijk bij u in de buurt. De eerste drie uur Diëtetiek wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering. U kunt een diëtist bij u in de buurt raadplegen via '[Vind een diëtist bij jou in de buurt](#)' of via de Gouden gids of Telefoon gids, ook te vinden via www.detelefoongids.nl.

Spreken

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 komt u wellicht moeilijker op de juiste woorden, zeker als uw moe bent.

Advies

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

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 volgen daarbij adviezen hoe u zo goed mogelijk kan blijven communiceren en oefenen. Raadpleeg zo nodig een logopediepraktijk bij u in de buurt met voldoende ervaring in stemproblemen en/of woordvindproblemen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Psychosociale problemen

Naast mogelijke vermoeidheid en zorgen over uw herstel, kunt u ook andere emoties ervaren. U stelt zich mogelijk veel vragen over uw toekomst, uw werk, uw gezin en/of hoe het leven weer op te pakken. Dit kan een gevoel van onzekerheid met zich meebrengen. We merken daarnaast dat veel patiënten (maar ook partners en kinderen) sneller emotioneel zijn na een ziekenhuisopname. Ook weten we dat mensen een tijd na hun ontslag uit het ziekenhuis nog klachten kunnen ervaren zoals somberheid en neerslachtigheid. Dit kan de moeheid en de zorgen weer versterken.

Advies

Veel van de bovengenoemde emoties en onzekerheden zijn normaal en passend in deze situatie. Afleiding en ontspanning is belangrijk en kan helpend zijn met de situatie om te gaan. Bespreek het ook met uw naasten, het is goed de emoties te uiten en de zorgen te delen.

Behandeling

Mocht u er zelf niet uitkomen, dan kunt u contact opnemen met Maatschappelijk Werk, bijvoorbeeld via Kwadraad, www.kwadraad.nl. Zij kunnen psychosociale ondersteuning en handvatten bieden in de vorm van enkele gesprekken en indien nodig doorverwijzen naar de juiste hulpverlening.

Psychische klachten

Naast dat u moe kunt zijn en zorgen kan hebben over uw herstel en toekomst, kunnen er nog meer vervelende emoties worden ervaren. U stelt zich mogelijk veel vragen over uw toekomst, dit brengt mogelijk onzekerheid met zich mee, wellicht zelfs angstklachten. We merken dat veel patiënten (maar ook partners en kinderen) sneller emotioneel zijn na een ziekenhuisopname. We weten daarnaast dat veel mensen een tijd na hun ontslag ook somberheid, neerslachtigheid of soms depressiviteit ervaren. Dit kan de moeheid en de zorgen weer versterken. Psychische klachten maken de herstelfase extra zwaar. Juist als je moet trainen, oefenen en doorvechten, ontbreekt dan de mentale energie.

Angst, depressie en post traumatische stress stoornis (PTSS)

Het komt regelmatig voor dat mensen zeer levendige dromen, soms nachtmerries overhouden aan hun ziekte en ziekenhuisopname. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben, dat zijn plotselinge herinneringen aan de dingen die u hebt meegemaakt in het ziekenhuis. Verder kunt u hallucinaties ervaren. Deze symptomen kunnen passen bij een post traumatisch stress stoornis.

Advies

Besprek met uw naasten deze klachten, het is niets om u voor te schamen. Vroegtijdige (h)erkenning is belangrijk.

Behandeling

Psychologen kunnen u helpen om bovenstaande klachten in kaart te brengen en te behandelen. Deze klachten kunnen doorgaans goed behandeld worden, hiervoor wordt vaak EMDR toegepast. Dit staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Op www.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 van uw klachten.

Cognitieve klachten

Veel mensen ervaren na een heftige ziekteperiode een paar dagen of weken klachten van het geheugen, de denksnelheid, de aandacht en het uitvoeren van taken. Waarschijnlijk worden de klachten verklaard door uitputting. Vrijwel altijd herstelt dit klachtenpatroon in de eerste paar maanden. Mensen kunnen daarnaast in het ziekenhuis verward raken door de infectie en de ziekte, dit wordt een 'delier' genoemd. Mogelijk is deze verwardheid nog niet helemaal verdwenen als u inmiddels weer thuis bent. Ook deze klachten knappen vaak op, soms is er medicatie voor nodig.

Advies

Volgende slaap en rust is belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Neem een pauze als uw hoofd 'te vol raakt'. U kunt verder gaan met waar u mee bezig was als u uitgerust bent. Een rustige omgeving kan helpen met concentratie. Lichte geheugenklachten kunt u compenseren door afspraken en belangrijke zaken op te schrijven in uw agenda of een dag-/weeklijst bij te houden. Uw taken (laten) controleren kan ook verstandig zijn. Verder is voldoende slaap en rust belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Als u (post-traumatische) stress, depressie, angst of slaapproblemen heeft, is het belangrijk deze te laten behandelen omdat ze cognitieve klachten kunnen veroorzaken of in stand houden. Als u weer beter slaapt en minder angst ervaart, knappen cognitieve klachten ook vaak op.

Behandeling

De cognitieve klachten herstellen doorgaans zonder dat er specifieke behandeling nodig is. Soms is tijdelijke medicatie bij een delier nodig. Dit medicijn kan na ontslag door een arts gestaag worden afgebouwd en gestopt, laat u hierin goed informeren en volg de adviezen van uw arts op.

Combinatie van klachten

Nu kan het zijn dat u zich herkent in meerdere bovenbeschreven klachten en problemen. Hiervoor zijn soms dus meerdere adviezen en behandelingen nodig. Dit kan niet altijd tegelijk. Bespreek laagdrempelig met uw huisarts of behandeld specialist uw klachten en maak kenbaar waar u hulp bij nodig heeft van zorgprofessionals. Samen kunnen jullie beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is.

Afsluitende adviezen

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw coronavirus en uw ziekenhuisopname. 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 zorg voor u beschikbaar.

Verwerking

Praat over uw ervaringen met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en behandelend specialist.

We adviseren om niet te veel te focussen op uw klachten, maar ook op positieve ervaringen en mooie mijlpalen in uw herstelperiode. Het wordt geadviseerd om een dagboek bij te houden van uw ervaringen die u heeft en de eventuele verandering in het klachtenpatroon. Dit kan u helpen om uw klachten, gedachten en ervaringen duidelijk op een rijtje te zetten. Wellicht hebben uw gezinsleden of familie ook een dagboek bijgehouden van uw ziekenhuisopname. Dit kan helpen om samen door te nemen, voor u en ook voor uw familie.

Werkhervatting

Als u weer van plant bent om te gaan werken, over met uw werkgever en eventueel uw bedrijfsarts hoe u dat het beste kunt oppakken. Dit is uiteraard mede afhankelijk van uw specifieke situatie en de 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.

Tot slot

Hopelijk bevat deze inhoud voor u bruikbare informatie en helpt het om uw medische situatie en uw klachten beter te begrijpen. Probeer weer de structuur en alledaagse bezigheden zo veel mogelijk te hervatten, rekening houdend met uw belastbaarheid. Probeer dit voldoende af te wisselen met uw bekende manier van ontspanning. Mogelijk lukt het dan om zelfstandig weer de regisseur te worden van uw eigen leven. Zo niet, dan heeft u hopelijk voldoende adviezen om tijdig passende hulp te vinden.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg