

PATIËNTEN INFORMATIE

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

Zonder Intensive Care opname

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder 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.

1. Fysieke klachten

1.1 *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 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

onze Informatiemap - Revalidatie voor intensive care patiënten. Dit is oorspronkelijk geschreven voor patiënten die op de Intensive Care hebben gelegen. Ook voor uw situatie staan er handige bewegingsadviezen en oefeningen in beschreven.

Bekijk de informatiemap digitaal door de QR code hiernaast te scannen of u kunt het zorgpad lezen via onze website via deze link <https://bit.ly/2xgEL7F>



Behandeling

- Fysiotherapie kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden te trainen.
- <https://bc-db.nl> is een ketenpartner die deze behandelingen kan bieden.
- <https://defysiotherapeut.com> geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringsspolis 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.

1.2 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 actieve coronavirus meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen, <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>.

Advies

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

Behandeling

- Bespreek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts. Dan kan met u besproken worden welke onderzoeken of behandeling geadviseerd worden.
- Ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling kan getraind worden door een fysiotherapeut.
- <https://bc-db.nl> is een ketenpartner die deze behandelingen kan bieden.
- <https://lef010.nl> biedt gespecialiseerde longfysiotherapie in regio Rotterdam.

1.3 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 blijven ondernemen, eet voldoende en gezond. Behoud uw normale dag- en nachtritme. Zorg voor 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 aanbieder van medische fitness is bijvoorbeeld Cure+, <https://CurePlus.nl>.

- Ergotherapie kan u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kan omgaan met uw verlaagde belastbaarheid. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

1.4 Voeding

Advies

Tijdens uw opname in het ziekenhuis heeft u een optimale voeding aangeboden gekregen. Doordat u benauwd bent, mogelijk minder eetlust heeft, of misschien te vermoeid en misselijk bent eet u nu wellicht minder. Tijdens ziekte heeft uw lichaam juist extra voedingsstoffen nodig.

Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor het herstel, het onderhoud en de opbouw van het lichaamssweefsel. Hieronder vallen de spieren en organen, zoals de longen. Om over de hele dag voldoende voedingsstoffen/eiwitten binnen te kunnen krijgen is het verstandig om tussen de maaltijden in, eiwitrijke tussendoortjes te nemen.

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.

Meer informatie over optimale voeding is te vinden in de folder Richtlijn te gebruiken bij een energie- en eiwitrijke voeding (<https://bit.ly/34o4jfi>) op de website van het Maasstad Ziekenhuis of scan de QR code hiernaast.



Behandeling

Mocht u verdere (telefonische) begeleiding van een diëtist bij u in de buurt wensen, dan kan dat geregeld worden via:

- <https://dieetditdieetdat.nl> 'Vind een diëtist bij jou in de buurt'.
- De gouden gids of de telefoongids, ook te vinden via <https://detelefoongids.nl>.
- Uw huisarts.

1.5 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 u 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 moeheid 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.

2. 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 Medisch Maatschappelijk Werk via:

- Telefoonnummer (010) 291 31 30
- Email: nazorgcoronaMMW@maasstadziekenhuis.nl

Zij kunnen psychosociale ondersteuning en handvatten bieden en in de vorm van enkele gesprekken en indien nodig doorverwijzen naar de juiste hulpverlening.

3. 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 best 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)

Veder komt het regelmatig voor dat mensen zeer levendige dromen, soms nachtmerries overhouden aan hun ziekte en ziekenhuisopname. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben, dat zijn plotselinge levendige 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 u 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 <https://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.

4. 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

Voldoende 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.

5. 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 behandelend specialist uw klachten en maak kenbaar waar u hulp bij nodig heeft van zorgprofessionals. Samen kunnen jullie beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is.

6. 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 dus professionele hulp 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 plan bent om te gaan werken, overleg met uw werkgever en eventueel uw bedrijfsarts hoe u dat het beste kan 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.

7. Tot slot

Hopelijk bevat deze folder 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.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

