

Paramedisch

Aadviezen bij herstel coronavirus

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U bent besmet (geweest) met het coronavirus en daarvoor mogelijk in het ziekenhuis opgenomen (geweest). Met deze folder willen wij u informeren over eventuele klachten die kunnen aanhouden nadat u het virus heeft gehad.

In deze folder geven wij u adviezen en informatie over hoe u thuis, of met begeleiding van een therapeut uit de buurt aan uw herstel kunt werken.

Lichamelijke klachten (motorisch)

U kunt na uw besmetting met het virus last krijgen/houden van lichamelijke klachten. U kunt onder andere uw spierkracht verliezen. Dit kan gebeuren door het virus zelf, maar ook omdat u langdurig minder of niet heeft kunnen bewegen. Dit kan spier- en gewrichtspijn opleveren op het moment dat u weer gaat bewegen. Daardoor kan het zijn dat activiteiten die in het verleden gemakkelijk waren (bijvoorbeeld, wandelen, douchen, fietsen), nu als zwaar worden ervaren. Na een week ziek zijn kunt u zomaar 10% van uw spiermassa verloren zijn. Het is belangrijk om, zodra het kan, weer te gaan bewegen.

Advies

- Oefen de eerste zes weken matig intensief.
- Pak dagelijkse activiteiten rustig op.
- Oefen regelmatig en kort, in plaats van alle oefeningen in één keer.
- Bekijk onze folder *Bewegen met het coronavirus* op onze website www.alrijne.nl

Uw spieren kunnen vermoeid aanvoelen, dat is normaal. Dit geeft de juiste prikkel voor opbouwen van spierkracht. Fysiotherapeutische- en ergotherapeutische begeleiding in de thuissituatie kan u helpen met het opbouwen en het verdelen van uw belastbaarheid over de dag.

Kortademigheid en benauwdheid

U kunt last hebben van een kriebelhoest na de besmetting met het coronavirus. Om de kriebelhoest te dempen kunt u:

- inademen en slikken als u een hoestprikkel op voelt komen.
- de hoestprikkel opvangen in de mondholte.
- een slokje drinken nemen.
- sabbelen op een zuurtje of dropje.
- proberen afleiding te zoeken.

Ook kunt u na het virus nog langdurig kortademig en benauwd voelen. Ook kunt u last hebben van overmatige slijmvorming. Onderstaande ademhalingsoefening kan u hierbij helpen.

Oefening

Adem diep en rustig in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Herhaal deze oefening vijf keer.

Heeft u last van overmatige slijmvorming? Begin dan met bovenstaande ademhalingsoefening. Adem vervolgens diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam wilt laten beslaan. Doe dit drie keer.

Hoest daarna krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.

U kunt ook veel informatie over het virus en longproblemen vinden op: www.longfonds.nl/corona-longziekten.

Conditie, vermoeidheid en belastbaarheid

Door langdurig ziek zijn en een ziekenhuisopname kunt u last hebben van een verminderde conditie, vermoeidheid of verminderde belastbaarheid.

Ook zonder krachtverlies kunt u ervaren dat activiteiten veel energie kosten en dat niet alles lukt.

Aduis

- Luister naar uw lichaam.
- Onderneem dagelijkse activiteiten, maar neem ook rust.
- U mag voelen dat u moe bent, dat geeft de juiste prikkel voor opbouw van conditie.
- Verspreid activiteiten over de dag, met rustmomenten tussendoor.
- Behoud uw normale dag- en nachtritme, met zorg voor een goede nachtrust.
- Beweeg zoveel als mogelijk is, lang liggen zorgt voor verzwakken van de spieren.

Houd er rekening mee dat u in de beginfase erg laag belastbaar bent. Het kan zijn dat bijvoorbeeld eten koken of uzelf wassen al veel inspanning kost, waardoor u niet meer toe komt aan andere huishoudelijke taken. Fysiotherapeutische- of ergotherapeutische begeleiding in de thuissituatie kan u helpen met het opbouwen hiervan en het verdelen van uw energie over de dag. Door verminderde belastbaarheid kunt u bijvoorbeeld merken dat het lastig is om meerdere activiteiten tegelijkertijd te doen.

Als u weer van plan bent om te gaan werken, overleg dan met uw werkgever en bedrijfsarts hoe u dat het beste kunt oppakken. Begin rustig met eenvoudige en overzichtelijke werkzaamheden en bouw langzaam op. Zo voorkomt u overbelasting.

Prikkelverwerking

Het kan voorkomen dat situaties u snel te veel worden, doordat er veel prikkels tegelijk op u af komen. Het verdragen van geluid en licht is hier een voorbeeld van. U kunt een omgeving als te druk ervaren en de draad van een gesprek sneller kwijt zijn. Uitvoeren van meerdere taken tegelijk of deelnemen aan het verkeer kan moeilijker zijn.

Aduis

- Vermijd drukte (supermarkt, harde muziek, verjaardagen) of verspreid de activiteiten over de dag/week.
- Cognitieve revalidatie door een ergotherapeut kan u helpen om te gaan met verminderde prikkelverwerking.

Denken en waarnemen

Tijdens het herstel na een opname kunt u mogelijk problemen ervaren met het geheugen, de concentratie, de denksnelheid en het oplossen van problemen. Hierdoor kunt u gehinderd worden bij dagelijkse bezigheden, zoals huishoudelijke taken, activiteiten die veel concentratie vereisen en/of het oppakken van werkzaamheden. Ook kan cognitieve revalidatie u hierbij helpen.

Slikken

Als gevolg van zwakte, ziekte en doordat u (mogelijk) kunstmatig beademd bent geweest, kan het voorkomen dat u problemen heeft met het kauwen en/of slikken. Slikken kan pijnlijk zijn, het kauwen en/of doorslikken van eten kan moeizaam gaan, maar ook regelmatig verslikken in eten en/of drinken kan voorkomen. Hoesten tijdens of na het eten en drinken wijst vaak op verslikken.

Aduies

Wanneer u dit herkent, is het belangrijk om voorzichtig te zijn met eten en drinken. Houd hierbij rekening met de volgende adviezen:

- Neem de tijd voor het eten en drinken.
- Spreek liever niet tijdens de maaltijd.
- Eet en drink met voldoende aandacht.
- Zorg ervoor dat u rechtop zit tijdens het eten en drinken. Eet/drink het liefst in een stoel aan tafel.
- Houd uw hoofd rechtop of beweeg de kin lichtjes richting de borst tijdens het slikken.
- Slik meerdere keren per hap of slok.
- Neem niet tegelijk een hap of een slok in de mond.
- Kies voor zachtere/smeuïge voeding als vaste voeding u veel moeite kost .

Blijft u zich verslikken of moeite houden met kauwen en/of slikken? Dan is het belangrijk dat een logopedist de slikfunctie onderzoekt en u adviezen en/of oefeningen geeft.

Als gevolg van slikklachten, kan het erg vermoeiend zijn om een volledige maaltijd te eten. Meerdere kleine maaltijden per dag eten kan hierbij helpen. Als het eten zo vermoeiend is dat het niet lukt om gedurende de dag voldoende voeding binnen te krijgen, kan het nodig zijn om speciale bijvoeding te gebruiken. Een diëtiste kan u hierin adviseren, ook bij het bepalen of u voldoende binnenkrijgt.

Spreeken

Ook kunt u problemen ervaren met het spreken. Een gesprek kost u wellicht veel meer moeite of uw stem klinkt niet meer als voorheen. Zo kan uw stem hees of schor klinken of heeft u te weinig adem om een hele zin uit te spreken.

Aduies

Wanneer u last heeft van stemklachten, volg dan de volgende adviezen:

- Spreek niet te lang achter elkaar.
- Voorkom gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen zo veel mogelijk.
- Spreek in een rustige omgeving.

Als uw stemklachten aanhouden en niet binnen 3 maanden verminderen of wanneer de stemklachten juist verergeren, kunt u het best een logopedist bezoeken. Een logopedist kan uw stem beoordelen en adviezen geven over hoe u uw stem kunt trainen en gebruiken.

Voedingsadvies

Het kan zijn dat eten en drinken momenteel moeizamer gaat dan dat u gewend bent. Dit kan onder andere komen door misselijkheid, diarree, benauwdheid en/of vermoeidheid. Voldoende eten en drinken (energie en eiwit) is echter van belang om zo goed mogelijk te herstellen van de infectie. Als u opgenomen bent geweest heeft u extra tussendoortjes en (mogelijk) drinkvoeding en/of sondevoeding gehad.

Hieronder volgen een aantal adviezen die kunnen ondersteunen om voldoende voeding binnen te krijgen voor het herstel.

Energie- en eiwitverrijkt

- Neem 2-3 keer per dag een extra tussendoortje.
- Als u aanvullende drinkvoeding gebruikt, drink dit dan rustig op (u kunt er 2-3 uur over doen) aangezien dit zwaar kan vallen. De drinkvoeding kan eventueel verdund worden met andere dranken (bv. melk, yoghurt, karnemelk.)
- Probeer veel zuivel en hartige producten te gebruiken.

Misselijkheid

- Gebruik regelmatig kleine maaltijden; probeer eten en drinken zo veel mogelijk over de dag te spreiden.
- Drink voldoende; te weinig vocht kan misselijkheid verergeren.
- Probeer recht op te zitten tijdens eten en drinken.
- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of verergeren door een lege maag. U kunt misselijkheid 'weg eten'. Door telkens iets kleins eten, bijvoorbeeld elke 2 uur iets eten en drinken.

Diarree

- Drink voldoende (1,5-2 liter per dag).
- Er zijn geen producten die de diarree stoppen of verergeren.
- Eet regelmatig kleine maaltijden; probeer eten en drinken over de dag te spreiden.

Vermoeidheid/benauwdheid

- Probeer met name zachte en vloeibare producten te nemen, dit krijgt u makkelijker weg. Denk aan pap, goedemorgen drinkontbijt en ontbijtgranen met melk/yoghurt/kwark.
- Eten kan voor u worden klaar gemaakt (smeren en snijden), vraag dit eventueel aan verzorging of familie.
- Als het nodig is zal de huisarts een diëtist inschakelen. Als eten en drinken te weinig of helemaal niet lukt, kan er in overleg drinkvoeding gestart worden.

In onze folder *Energie- en eiwitverrijkt dieet* kunt meer adviezen lezen. Deze vindt u op onze website www.alrijne.nl onder *Behandelingen*.

Verhoogde bloedglucoses

Goed en gezond eten is belangrijk voor uw herstel. Als u bekend bent met diabetes is het belangrijk de volgende adviezen op te volgen, om te voorkomen dat uw bloedsuikerwaarden te veel gaat stijgen.

- Wees voorzichtig met snoep, koek, gebak, chips/zoutjes;
- gebruik geen suiker/ honing bij het drinken;
- gebruik bij voorkeur 'bruine/volkoren' producten (volkorenbrood/zilvervliesrijst/volkoren pasta);
- Gebruik volvette producten (volle zuivel, vette vis/vlees).

Als u verdere begeleiding hierbij nodig heeft, kunt u contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt. Vanuit de basisverzekering wordt 7 uur diëtiek vergoed (3 uur basiszorg en 4 uur aanvullend bij COVID-19). Om een diëtist bij u in de buurt te vinden kunt u gebruik maken van www.nvdietist.nl bij knop waar vind ik diëtist.

Geur- en smaakverlies

Op deze website kunt u informatie vinden over reuk- en smaakverlies bij COVID-19: www.reuksmaakcentrum.nl. Hier kunt u ook meer vinden over reuktraining.

Psychische adviezen

Naast de lichamelijke problemen kan het zijn dat u psychische klachten ervaart, zoals spanning, angst, somberheid of concentratieproblemen. We helpen u graag om met deze klachten om te gaan.

Algemene adviezen

De gevoelens van spanning, angst, somberheid en problemen met concentratie zijn normaal in uw omstandigheden. Een ingrijpende gebeurtenis als dit kan iemand nog lang bezighouden. Verwerking kost tijd. Hieronder vindt u een aantal algemene tips en adviezen om met de psychische klachten om te gaan (zie ook "*conditie, vermoeidheid, belastbaarheid*" en "*prikkelverwerking*" eerder in deze folder):

- Erover praten of schrijven kan helpen maar ook huilen lucht op. Het is beter om uw gevoelens te uiten dan te vechten tegen de tranen.
- Pak beetje bij beetje de vertrouwde routine van elke dag weer op.
- Blijf in beweging. Ga buiten wandelen of fietsen als dat kan. Ook in huis is beweging mogelijk.
- Zorg voor ontspanning en afleiding. Er zijn veel ontspannings- en meditatieapps te vinden op internet.

Wanneer u last heeft van **angst en somberheid**:

- Besef dat angst en somberheid ervoor zorgen dat negatieve gedachten meer op de voorgrond komen. De werkelijkheid is meestal minder negatief.
- Houd u vast aan objectieve informatie, zoals van de arts.
- Probeer een negatieve gedachte om te buigen in een meer reële gedachte. Voorbeeld: verander de gedachte ' ik ben tot niets meer in staat' in ' ik heb nu minder conditie dan ik gewend was, maar door herstel en oefening kan ik dat weer een heel eind opbouwen'.

Professionele hulp

Als de adviezen in deze folder u niet genoeg helpen, kunt u altijd professionele hulp inschakelen.

C-support is een organisatie die patiënten met long COVID adviseert. Dit doet zij in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij adviseren, informeren en ondersteunen patiënten die langdurig klachten hebben van een coronabesmetting. Dat kan kortdurend zijn, of als dat nodig is, voor langere termijn. Lees meer op: www.c-support.nl.

Fysiotherapie

Fysiotherapie kan u na uw opname helpen bij de in de folder besproken punten. U kunt een verwijzing en verwijsbrief hebben meegekregen vanuit het ziekenhuis. U kunt contact opnemen met een praktijk in de buurt, waarna zij met u zullen afspreken wanneer u daadwerkelijk kunt starten, en hoe de verdere behandeling eruit zal komen te zien.

Fysiotherapie kan vergoed worden uit de basisverzekering, onder bepaalde voorwaarden. We raden u aan dit te bespreken met u behandelend fysiotherapeut in de thuissituatie.

U kunt meer informatie vinden over fysiotherapie op de website: www.kngf.nl

Via de website van **chronisch zorgnet** kunt u bekijken welke fysiotherapeut bij u in de buurt bekend is met het behandelen van patiënten met Covid-19.

U kunt de onderstaande link gebruiken waarmee u meteen op de zorgzoeker komt:

<https://chronischzorgnet.nl/nl/zorgzoeker>

Via deze link kunt u bij specialisatie "corona" selecteren en dan zoeken op uw postcode.

Ergotherapie

Ergotherapie richt zich op activiteiten uit het dagelijks leven, die problemen kunnen opleveren door, in uw geval, het coronavirus. Deze activiteiten kunnen liggen op het gebied van zelfverzorging (wassen en kleden), huishouden, werk en ontspanning. De ergotherapeut kijkt waar uw beperkingen, maar ook uw mogelijkheden liggen tijdens het uitvoeren van deze activiteiten. De ergotherapeut probeert er samen met u en uw familie voor te zorgen dat u zo zelfstandig en veilig mogelijk kunt functioneren.

De behandeling bestaat bijvoorbeeld uit:

- Trainen van dagelijkse activiteiten om deze weer zelfstandig uit te kunnen voeren.
- Begeleiden in het opbouwen van activiteiten (belasting/belastbaarheid)
- Cognitieve revalidatie bij cognitieve problematiek, gericht op het leren omgaan met bijvoorbeeld verminderd geheugen, verminderde aandacht, prikkelverwerking of concentratie.

Dit alles heeft tot doel dat u de activiteiten in het dagelijks leven zoveel mogelijk naar tevredenheid uit kunt voeren.

Ergotherapie is een erkend paramedisch beroep en wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Iedereen heeft recht op maximaal 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. De verwijzing wordt vanuit uw betrokken arts vanuit het ziekenhuis geregeld. U kunt zelf een ergotherapeut bij u in de buurt opzoeken en contact opnemen voor het maken van een afspraak.

Logopedie

Logopedisten onderzoeken en behandelen aandoeningen op het gebied van communicatie, stem, taal, spraak, gehoor en slikken bij cliënten uit alle leeftijdscategorieën. Mensen die het coronavirus hebben doorgemaakt, komen vooral bij de logopedist i.v.m. problemen met spreken, adem en slikken.

Logopedie is een erkend paramedisch beroep en wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Let op: niet elke logopedist is aangesloten bij uw zorgverzekering. Vraag dit even na als u een afspraak wilt maken bij de logopedist van uw keuze.

De verwijzing wordt door uw arts vanuit het ziekenhuis geregeld, of u kunt uw huisarts vragen om een verwijzing voor logopedie. U kunt zelf een logopedist bij u in de buurt opzoeken en contact opnemen voor een afspraak. Vermeld hierbij uw klacht, zodat u bij een logopedist met de juiste ervaring terecht komt.

Psychische klachten

Over het algemeen verminderen psychische klachten met de tijd en komen mensen er op eigen kracht en met steun van de directe omgeving weer bovenop. Als deze klachten na een aantal weken/maanden niet verminderen, raden we u aan om professionele hulp te vragen.

We raden professionele hulp aan als onderstaande reacties nog aanwezig zijn:

- U bent in gedachten steeds met de gebeurtenis bezig of u wilt er juist niet aan denken.
- U heeft weinig aandacht voor andere zaken in uw leven of weinig belangstelling voor andere mensen en voor zaken waar u vroeger wel interesse voor had.
- U ervaart angst en stress als u aan de gebeurtenis herinnerd wordt en/of u bent geïrriteerd of boos zonder reden en/of schrikachtig, overbezorgd of angstig. Of u bent neerslachtig.
- U maakt uzelf verwijten.
- U kunt zich moeilijk concentreren en hebt moeite om dingen te onthouden.
- U heeft nachtmerries of u slaapt slecht.
- U eet, rookt of drinkt meer.
- U kunt moeilijk geloven wat er gebeurd is.

Waar kunt u terecht?

Uw situatie bepaalt waar u terecht kunt voor psychosociale ondersteuning.

U mag het Alrijne ziekenhuis verlaten. Wat nu?

- U mag naar huis.
 - U kunt terecht in de eerstelijns zorg, bij uw huisarts. Voor ondersteuning van een maatschappelijk werker of psycholoog kunt u gebruik maken van de praktijkondersteuning ggz bij de huisarts (POH GGZ).
- U wordt op een andere plek verder verzorgd.
 - U kunt terecht bij de organisatie waar u verder verzorgd wordt. Voor ondersteuning van een maatschappelijk werker of psycholoog kunt u gebruikmaken van het aanbod daar.
- Uw nazorg is in Alrijne ziekenhuis.

- Uw behandelaar kan hier in samen met de consultatieve dienst van de psychiatrie kijken waar u het beste geholpen kan worden buiten Alrijne (soms kan het bij de huisarts of anders bij andere psychische hulpinstanties). Het multidisciplinaire team van Alrijne helpt u met het vinden van de juiste hulp.

Geestelijke verzorging vanuit Alrijne

Tijdens de opname is er ook hulp en ondersteuning mogelijk door de geestelijk verzorgers. Zij kunnen na opname ook bij u thuis langs komen voor ondersteuning. Zij luisteren naar u wat deze periode voor u heeft betekend en onderzoeken met u wat u steunt en vertrouwen geeft.