



Nazorg voor patiënten met COVID-19

Revalidatie

Introductie

Onlangs bent u opgenomen geweest op de verpleegafdeling of de Intensive Care [IC] vanwege een COVID-19 (corona)-infectie. Inmiddels bent u uit het ziekenhuis ontslagen.

We weten dat veel mensen na een ingrijpende ziekteperiode lichamelijk en geestelijk langdurig moeten herstellen.

Met deze folder willen we u informeren over mogelijke klachten en gevolgen van een ingrijpende ziekteperiode of IC opname. Afhankelijk van de ernst van het ziektebeloop kunt u tegen meerdere klachten aanlopen. Deze klachten komen niet bij iedereen voor.

Er worden adviezen gegeven over de behandeling per klacht, zodat u de eerste periode, tot het bezoek aan de poli kunt werken aan uw herstel.

1. Fysieke klachten

1.1 Afname van spierkracht en bewegingsvaardigheden

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van ‘niet-bewegen’ verliezen mensen gedurende de ziekenhuisopname veel spierkracht en spiermassa. Het is belangrijk om, zodra dit kan, weer te bewegen. Dit kan (tijdelijk) spier- en gewrichtspijn opleveren als u de spieren weer gaat gebruiken. Ook kan er sprake zijn van zenuwschade (critical illness polyneuropathie) waardoor uw spieren niet goed worden aangestuurd. 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 weer rustig op te pakken, waarbij u activiteiten en rustmomenten goed probeert af te wisselen over de dag. Eet gevarieerd, gezond met voldoende eiwitten. Blijf de oefeningen doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geadviseerd.

Behandeling:

Zelfstandig opbouwen van lopen, traplopen en fietsen, passend bij uw belastbaarheid.

Fysiotherapie (op afstand) kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden te trainen.

- voor de oudere mensen met voorheen al uitgebreide medicatie en uitgebreide medische problemen is een geriatrische fysiotherapie geschikt.
- En voor mensen waarbij angst t.a.v. bewegen meespeelt, is een psychosomatisch fysiotherapeut meer geschikt.

Mocht u vragen hebben over vergoeding van de behandeling bespreek dit met uw eigen fysiotherapeut en zorgverzekering.

1.2 Kortademigheid en benauwdheid

Het COVID-19-virus kan voor een hevige longontsteking en longschade zorgen, dit varieert per persoon. De beademing op de IC kan ook schade aan uw longen hebben veroorzaakt. Hierdoor kan u langdurig kortademigheid en benauwdheid ervaren ondanks dat u geen actieve COVID-19-infectie meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het COVID-19-virus en longproblemen: <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>

Advies:

Stop (als u rookt) met roken. Gebruik de ademhalingstrainer als u daar over beschikt. Gebruik het extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven. Vermijd heftige inspanning, angst en emoties. Eet niet te zware maaltijden.

Behandeling:

Ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling kunnen getraind worden door een fysiotherapeut.

- In de regio is een netwerk met fysiotherapeuten die geschoold zijn in longfysiotherapie.

1.3 Uithoudingsvermogen, belastbaarheid en vermoeidheid

Ook zonder krachtverlies kan het zijn dat veel 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:

Bouw dagelijkse activiteiten op. Wanneer u na 6 weken nog grote moeite heeft om uw dagelijkse basisvaardigheden uit te voeren, ondanks coaching van de fysiotherapeut, overleg dan met uw huisarts over mogelijke oorzaken, zo nodig kunt u eerder verwezen kan worden naar de revalidatiearts voor verdere begeleiding of advies.

1.4 Ondervoeding

Bij een groot aantal mensen was er tijdens de ziekenhuisopname sprake van een verminderde intake en/of eetlust. Een deel hiervan hebben tijdens de ziekenhuisopname drinkvoeding en/of kunstmatige voeding via een sonde gehad. Toch kan het zijn dat er sprake is van ondervoeding. Hierdoor heeft het lichaam te weinig energie, eiwitten, vitamines en mineralen binnen gekregen. Het lichaam heeft reservevoorraden uit vet- en spierweefsel moeten gebruiken waardoor vet- en spiermassa is afgebroken. Vooral de afbraak van spiermassa is nadelig. Dit kan tot gevolg hebben dat u zich sneller moe voelt, minder kracht heeft en minder zin heeft om te eten. Ook kan het zo zijn dat u langer nodig heeft om te herstellen na ziekte.

Bij ondervoeding heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig om te herstellen, zeker als u kracht- en conditie gaat trainen. Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Deze bouwstoffen zijn o.a. nodig voor de opbouw van spiermassa.

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. Eiwitten zitten voornamelijk in dierlijke producten, zoals vlees(waren), vis, ei, kaas en melkproducten. Maar ook plantaardige producten bevatten eiwitten, zoals noten en peulvruchten. Om er voor te zorgen dat u voldoende energie binnen krijgt kunt u beter kiezen voor dubbel beleg op brood en volle producten in plaats van magere of halfvolle producten. Probeer verder uw voeding over de dag te verdelen door vaker kleinere porties te nemen, bijvoorbeeld elke 2 uur.

Behandeling:

Probeer zelfstandig bovenstaande adviezen uit te voeren en wekelijks te wegen. Indien dit onvoldoende resultaat geeft kan een diëtist u verder begeleiden en adviseren. Raadpleeg zo nodig een diëtistenpraktijk bij u in de buurt of vraag na bij uw huisarts met welke diëtist er een samenwerkingsverband is. Kijk voor een diëtist bij u in de buurt op www.dieetditdieetdat.nl of <https://www.nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken>. De eerste drie uur diëtetiek worden vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

1.5 Zintuigen en pijn (polyneuropathie) (Na-IC opname)

Ook het zintuigelijk gevoel kan veranderd zijn. Hierdoor voelt u bijvoorbeeld minder goed met uw vingers. Sommigen mensen ervaren daarbij prikkeling, tintelingen of zelfs hevige pijn in de handen en voeten. Dit wordt (critical illness) polyneuropathie genoemd. Bij de meeste mensen herstelt dit na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan. Het kan zijn dat u afname ervaart van uw gehoor, zicht, smaak en/of reuk. Deze veranderingen zijn vaak tijdelijk, maar het kan maanden duren voordat het normaliseert.

Advies:

Gezonde gevarieerde voeding. Tijd en rust helpt voor optimaal herstel. Vermijd schadelijke stoffen zoals roken, alcohol en drugs. Deze zijn beschadigend voor het lichaam en de kwaliteit van uw zenuwstelsel.

Behandeling:

Raadpleeg uw huisarts of benoem de klachten op de policonrole, mocht u heftige zenuwpijn-klachten hebben/houden (polyneuropathie).

1.6 Huid, wonden en decubitus

Wellicht heeft u doorligwonden opgelopen omdat u zo lang en diep in slaap (coma) ben geweest of heeft u andere wonden.

Hierover ontvangt u van de zaalarts/verpleging adviezen t.a.v. verbinden en verzorgen. Verder kan uw huid strak en droog aanvoelen. Dagelijks één of meerdere malen insmeren met een vette crème kan goed helpen.

Advies:

Stop (als u rookt) met roken, want roken belemmert de wondgenezing. Zorg voor optimale (eiwitrijke) voeding, dit helpt de wondgenezing. Het is belangrijk dat de wond goed verzorgd wordt. Laat u hierin zo nodig extra adviseren door uw arts of (thuiszorg-)verpleegkundige.

1.7 Spreken en Slikken

Door zwakte, ziekte en doordat u kunstmatig beademd bent geweest met een beademingsbuis in uw keel (tracheacanule), kan het zijn dat u problemen ervaart met het slikken of spreken. Het kan zijn dat slikken pijnlijk is, moeizaam gaat of dat er verslikklachten optreden (hoesten tijdens of na het eten en drinken). Als u dit herkent, is het belangrijk voorzichtig te zijn met eten en drinken.

Uw stem kan anders (hees) klinken en het spreken u meer energie kosten.

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

Advies slikproblemen:

- Neem de tijd voor het eten en drinken
- Zorg ervoor dat u rechtop zit
- Houdt uw hoofd los van de stoelleuning of het kussen
- Kauw voldoende
- Drink slokje voor slokje
- Laat de kin iets richting de borst zakken tijdens het slikken
- Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken (niet gelijktijdig spreken)

Advies spraakproblemen:

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).

Behandeling:

Mocht bovenstaande advies onvoldoende helpen en houdt u vragen omtrent het slikken, of spreken raadpleeg dan uw huisarts of benoem het op de policonrole, u kunt dan worden verwezen naar een logopedist of indien er meerdere klachten spelen naar de revalidatiearts.

2. Psychosociale problemen

Naast dat u moe kunt zijn en zorgen kan hebben over uw herstel, kunnen er nog meer emoties worden 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 langdurige ziekenhuisopname. Ook weten we dat veel mensen een tijd na hun ontslag nog klachten kunnen ervaren zoals somberheid en neerslachtigheid. Dit kan de vermoeidheid 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.

Verder komt het regelmatig voor dat mensen zeer levendige dromen, soms nachtmerries overhouden aan hun ziekenhuisopname. Het kan zijn dat u schrikachtig bent of een paniekgevoel ervaart. Of dingen vermijdt die u doen denken aan de ziekenhuisopname. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben, dat zijn plotselinge levendige herinneringen aan de dingen die u hebt meegemaakt gedurende de ziekenhuisopname. Verder kunt u hallucinaties ervaren. Deze symptomen kunnen passen bij een post traumatisch stress stoornis (PTSS). Ook uw naasten kunnen deze psychosociale problemen en klachten ervaren.

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. Daarnaast is het goed om ook meer ernstige klachten (PTSS) te bespreken, het is niets om u voor te schamen. Vroegtijdige (h)erkenning is belangrijk.

Behandeling:

Mocht u of uw naasten merken dat bovenstaande adviezen onvoldoende verbetering geven, kunt u contact op nemen met uw huisarts, hij kan samen met u beoordelen waar u de beste hulp kan krijgen en u zo nodig verwijzen de psychiater in het ziekenhuis of in overleg met uw hoofdbehandelaar in het ziekenhuis naar de medische psychologie.

Ook op de policonrole zal voor deze klachten aandacht zijn en wordt met u beoordeeld of doorverwijzing zinvol is.

Specifiek voor patiënten en naasten van mensen die op de IC hebben gelegen:

Er is voor patiënten die op de IC hebben gelegen en hun naasten al veel informatie beschikbaar, bijvoorbeeld te vinden op de websites van FCIC (<https://fcic.nl>) en de patiëntenorganisatie IC Connect (<https://icconnect.nl>). Ook kunt u contact opnemen met onze IC-nazorgpoli, via uw huisarts.

3. Cognitieve klachten

Veel mensen ervaren na ontslag van een IC of langdurige ziekte klachten van het geheugen, de denksnelheid, de aandacht en het uitvoeren van taken. Daarnaast eventueel woordvindproblemen. Waarschijnlijk worden de klachten enerzijds verklaard door uitputting en anderzijds mogelijk door een verandering in het functioneren van de hersenen. Dit kan komen door een combinatie van de ernstige ziekte en de noodzakelijke medicatie en behandeling (op de IC). Vaak herstelt dit klachtenpatroon [grotendeels] in het eerste jaar, maar soms blijven er hinderlijke beperkingen bestaan. Hierdoor is het hervatten van uw leven extra moeilijk, zowel privé, in uw sociale leven als op uw werk.

Advies:

Voldoende slaap en rust is belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Als uw hoofd “te vol raakt”, neem een pauze. 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.

Het kan helpen om de activiteiten die u op een dag doet af te wisselen op het gebied van cognitief/denken en fysiek/doen.

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:

Het is belangrijk om aanhoudende cognitieve klachten te bespreken met de huisarts of op de policonrole. Vervolgens kan u verwezen worden naar een professional die u hiermee verder kan helpen; zo nodig kunt u eerder verwezen kan worden naar de revalidatiearts voor verdere begeleiding of advies.

4. Combinatie van klachten, het Post Intensive Care Syndroom

De meeste bovenstaande klachten kunnen onderdeel zijn van het Post Intensive Care Syndroom, afgekort PICS. De ernst van de PICS-klachten wordt bepaald door de duur van de IC-opname en beademingsduur, uw leeftijd en uw gezondheid voordat u de COVID-19-infectie kreeg.

Er staat een verhelderend filmpje over PICS op YouTube en met de titel “Het Post Intensive Care Syndroom”.

Behandeling:

Het is belangrijk om het herstel te bevorderen door bovenstaande adviezen ter harte te nemen. Mochten de klachten specifiek behandeling behoeven dan zal bij de policonrole een advies met betrekking tot een passende behandeling worden gegeven.

5. Afsluitende adviezen

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw COVID-19-infectie 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 professionele hulp voor u beschikbaar.

Praten helpt

Prat daarom over uw klachten met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en behandelend specialist. Samen kunnen jullie dan beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is.; waarbij ook nog voor het moment van de nazorgpoli een eerdere verwijzing naar de revalidatiegeneeskunde of psycholoog mogelijk is.

Werkhervatting

Als u weer van plan bent om te gaan werken, overleg met uw werkgever en evt 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.

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. Het herstel kan lang duren. Neem de tijd.

Bij de policonrole is aandacht voor deze klachten, aldaar zal zo nodig samen met u bepaalt worden of u zelfstandig verder kunt herstellen, of dat u extra ondersteuning nodig heeft en in welke vorm.

Tips voor voorbereiden van policonrole of bezoek aan huisarts

Om de juiste zorg te kunnen ontvangen helpt het om de policonrole voor te bereiden.

Dit kunt u doen door over onderstaande vragen vast na te denken, de vragen die u heeft op te schrijven, en deze met uw zorgverlener te bespreken.

1) Waar heeft u last van?

a. Longklachten?

.....

b. Gewichtsverlies?

.....

c. Lichamelijke klachten?

.....

d. Moeite met denken/ onthouden?

.....

e. Emotionele klachten?

.....

f. Hebben uw naasten klachten?

.....

g. Kunt u alle activiteiten in dagelijks leven weer hervatten?

.....

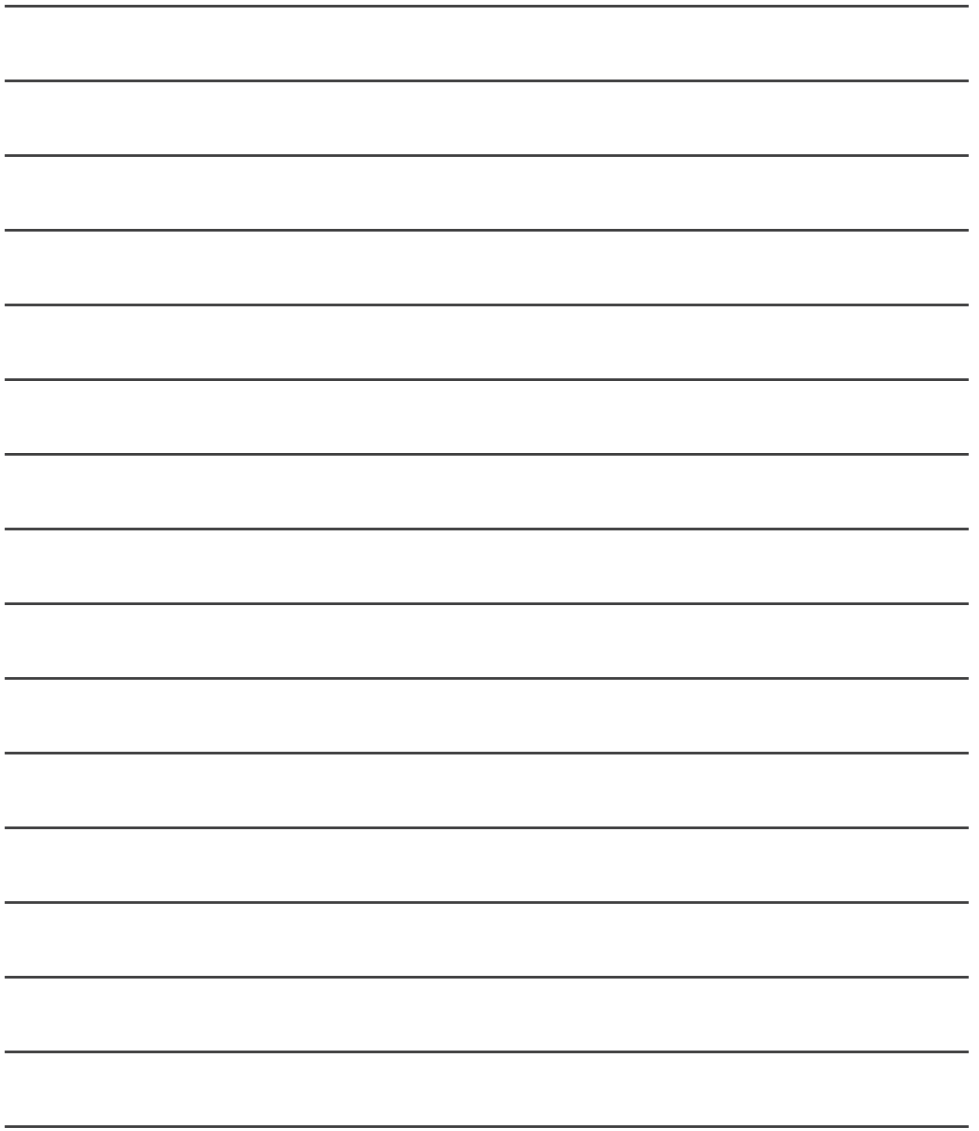
2) Waar maakt u zich zorgen over?

.....

3) Waar wilt u hulp bij?

.....

Notities:



Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01635-NL 04-06-2021