

Informatie- brochure

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT Herstellen na COVID-19



Diensten Pneumologie, Fysische Revalidatie
en psychosociaal ondersteuningsteam

Na dagen/weken in handen van steriele zorgverleners te vertoeven, mag je eindelijk terug naar de vertrouwde omgeving, de familie,... Je voelt je waarschijnlijk opgelucht... maar... Je bent helemaal nog niet de oude en je geraakt misschien in paniek, misschien slaap je slecht, ben je verward... Deze klachten zijn, gezien de gebeurtenissen, normaal en maken deel uit van je herstelproces.

Met deze brochure geven we je graag wat meer inzicht over de gevolgen van COVID-19 en hoe je hier zo goed mogelijk mee om kunt gaan.

Wat zal er in deze brochure aan bod komen?

- De mogelijke gevolgen na COVID-19 opname + tips
 - Vermoeidheid 3
 - Slaapproblemen 5
 - Acute verwardheid 6
 - Geheugen en concentratieproblemen..... 6
 - Stemningswisselingen..... 7
 - Posttraumatische stress..... 8
 - Fysische moeilijkheden..... 10
 - Slik- en stemproblemen..... 12
- Sociale dienst 13
 - Verblijfskosten in het ziekenhuis..... 13
 - Ziekteattest werkgever..... 13
 - Getuigschrift van arbeidsongeschiktheid..... 13
 - Hulp in het huishouden..... 14
- Contactgegevens..... 16

Vermoeidheid

De kans is groot dat je na opname sneller vermoeid wordt. Dit kan zich uiten door concentratie en/of geheugenproblemen, hoofdpijn, een verhoogde prikkelbaarheid, futloosheid...Dit zijn normale reacties om het lichaam terug in evenwicht te brengen. Deze beschermen jou om nog meer lichamelijk en geestelijk belast te worden.

Hoe lang?

Hoe lang je deze vermoeidheid zult ervaren is van persoon tot persoon verschillend en kan zelfs enkele maanden duren na een langere opname op de intensieve zorgen.

Wat nu?

Het is van belang om mild te zijn voor jezelf. Kritisch of perfectionistisch zijn zal het herstel van deze vermoeidheid alleen maar afremmen. Gun jezelf de rust die je lichaam en geest van je vraagt zodat deze kunnen herstellen van de fysieke en emotionele impact van de voorbije periode.

Hoe?

Je inspanningstolerantie is nog erg laag en je zult dit heel geleidelijk aan moeten heropbouwen. Zoek een dagritme met een goed evenwicht tussen rusten, korte taakjes, ontspanning en beweging.

- Splits taken op en verdeel ze over de dag/week
- Na 15-20min licht werk (bv tuinieren) plan je wat te rusten, lezen, tv kijken...
- Zorg voor oplaadmomenten: activiteiten die je leuk vindt.
- Mentale inspanningen vragen ook energie! Bouw ook hierna rust in.

- Een rustperiode (slapen/liggend rusten) duurt best niet langer dan 1,5u. Probeer een rustperiode langzaam af te bouwen naar 20-30min zodat je 's nachts geen problemen krijgt met in/door te slapen.
- Bewegen is belangrijk om de spieren terug te activeren. Spreid oefeningen doorheen de dag en rust op tijd. Zodra je lichaam het toelaat kan je beginnen wandelen, fietsen...

Probeer zo een laag belastend schema aan te houden gedurende een paar weken. Zodra je merkt dat je sneller recupereert, je de dag vlotter door komt en minder snel uitgeput bent, voer je het activiteitsniveau heel geleidelijk aan op.



Opgelet:

Wanneer je te snel je grenzen opzoekt,
zal je herstel langer duren dan
wanneer je deze respecteert.

Maar...

Het is niet altijd even makkelijk om te stoppen met een taak dat nog niet afgerond is, om hulp te vragen of om niet te kunnen helpen waar je zou willen. Vertel je omgeving over je vermoeidheid en over je grenzen. Stel prioriteiten en maak (samen) een planning op waar je ook voldoende rustpauzes inlast.

Slaapproblemen

Door de continue verzorging en de geluiden op de afdeling (dag en nacht) is je bioritme in de war gebracht. Het is dus heel normaal als je overdag slaperig voelt en 's nachts niet in slaap geraakt.

Wat nu?

- Zorg voor regelmaat. Ga op een vast uur slapen en sta op het zelfde uur op.
- Bouw een uur voor je gaat slapen je activiteiten af en vermijd druk makende activiteiten (computer, enge films...).
- Doe iets dat je tot rust brengt (ademhalingsoefeningen, warm bad, thee drinken...).
- Als je langer dan 20min ligt te woelen, sta dan even op en doe iets wat je ontspant.



Opgelet:

Vaak slapen overdag en langer dan 20 à 30 min zal het 's nachts lastiger maken om diep en continu te slapen.

Acute verwardheid

Door het ernstig ziek zijn of door bepaalde medicatie kan het dat de hersenen er niet in slagen alle prikkels te bundelen tot één verhaal. Hierdoor heb je misschien last (gehad) van levendige waanbeelden, nachtmerries, gevoel van levensbedreiging... Dit kan als zeer angstaanjagend en zelfs traumatiserend ervaren worden. Spreek erover met hulpverleners en je naasten zodat ze inzicht krijgen in jouw gemoedstoestand.

Het kan ook zijn dat je je helemaal niets meer herinnert. Sommigen zullen dit oké vinden maar anderen willen dat zwarte gat liefst opvullen. Ga na wat jijzelf nodig hebt en vraag, indien gewenst, aan jouw omgeving wat er allemaal gebeurd is.

Geheugen- en concentratieproblemen

Het kan goed zijn dat je na de opname last hebt van geheugenverlies, aandachts- en concentratieproblemen. Dit kan als volgt uiten: gesprekken of een film niet kunnen volgen, complexere taken niet kunnen uitvoeren, moeilijk beslissingen kunnen nemen, informatie niet of slecht onthouden... Dit is angstaanjagend maar wel normaal... Je hersenen hebben namelijk tijd nodig om te herstellen.

Hulpmiddeltjes?

- Leg je spullen altijd op dezelfde logische plaats (bv sleutels, portefeuille,...).
- Maak een to-do lijst/takenlijst zodat je onthoudt wat je nog moet doen.

- Gebruik post-its en/of alarmen op je GSM om je te doen herinneren aan iets.
- Schrijf gedachten, namen of gebeurtenissen die je moet onthouden op.
- Zeg luidop wat je moet onthouden. Bv "portefeuille ligt in deze schuif" terwijl je even blijft kijken naar je portefeuille.
- Probeer externe prikkels (bv. tv of radio-geluiden) uit te schakelen als je iets moet onthouden. Zo kan je je beter focussen.
- Blijf je geheugen en aandacht stimuleren door kruiswoordraadsels, sudoku's,... indien je dit leuk vindt.
- Schakel hulp in van anderen. Bv een gezamenlijke agenda bijhouden, een kalender ophangen in de keuken...
- Probeer je niet op te jagen of teveel te piekeren. Spanningen doen geheugen- en aandachtsproblemen alleen maar toenemen. Je hersenen hebben tijd nodig om te herstellen van de opname.

Stemmingswisselingen

Het langdurige herstelproces met onzekerheid over de toekomst kan leiden tot ontmoediging en frustratie. Het kan zijn dat je je vertrouwen in je lichaam bent kwijtgespeeld en/of bang bent opnieuw zo ziek te worden. Het is normaal dat je emoties schommelen van geluk en opluchting omdat je terug thuis bent naar down en prikkelbaar omdat dingen nog niet gaan zoals ze vroeger gingen. Gevoelens van machteloosheid en controleverlies zijn dan ook zeker niet abnormaal.

Wat nu?

Blijf realistisch kijken naar wat je al bereikt hebt zodat je zelfvertrouwen terug kan opbouwen. Zet kleine haalbare doelstelling voorop en vraag advies aan deskundige wat je mag en kan verwachten.



Duurt de somberheid te lang of verergert ze waardoor je dagelijks functioneren verhinderd wordt? Dan contacteer je best een psycholoog.

Posttraumatische stress

Het corona-virus en al haar gevolgen heeft hoe dan ook een impact op ieder van ons.

Toch reageert niet iedereen hetzelfde. De beleving van deze gebeurtenis is uniek, voor iedereen kan het anders aanvoelen.

De blootstelling aan deze gebeurtenis kan ook verschillend zijn. Je kan **direct** blootgesteld worden, als slachtoffer en zorgverlener (bv. besmet geweest, ernstig ziek geweest, ziekenhuisopname, zorgen voor besmette patiënten). Ook kan je **indirect** blootgesteld worden, als getuige (familielid, partner, vriend, zorgverlener) of bij herhaaldelijke confrontatie (onophoudelijke berichtgeving, confrontatie met gebrek aan perspectief, berichtgeving van onzekerheid, beeldmateriaal,...).

Je kan deze gebeurtenis als traumatisch ervaren, ongeacht de manier van de blootstelling.

Twee derde van de mensen die traumatische gebeurtenissen meemaken herstellen spontaan na verloop van enkele maanden. Ervaar je dit niet zo, dan is het aangewezen professionele hulp te zoeken.

Een trauma wordt omschreven als een **moeilijke negatieve levensgebeurtenis**. Die gebeurtenis is vaak groots, plots en overweldigend en brengt gevaar met zich mee. Gevoelens van angst, machteloosheid en/of hulpeloosheid zijn aanwezig. De impact van het coronavirus kan beschouwd worden als een **type 2 trauma** (confrontatie met langdurig en herhaalde traumatische gebeurtenissen waarbij iemand zich erg machteloos heeft gevoeld).

Deze traumatische ervaring kan gekenmerkt worden door een aantal klachten die je voorheen niet had.

De symptomen zijn **herbeleving** (nachtmerries of flashbacks), vermijding van herinneringen of emotionele uitschakeling hiervan, ernstige **prikkelbaarheid** en slaapstoornissen, **extreme spanning** als gevolg van bepaalde prikkels, irritatie en hevige schrikreacties. Het is ook mogelijk dat je **depressieve klachten** ontwikkelt (moedeloos, verlies van interesse, algemene futloosheid ervaren). Van een **Post-Traumatische Stress Stoornis** (PTSS) is sprake wanneer de symptomen langer dan een maand duren én significant lijden veroorzaken; het niet meer kunnen functioneren in het dagelijkse leven.

Niet alleen het ondergaan maar ook getuige zijn van deze situaties en de intensieve omgang met gerelateerde berichtgeving en beelden kunnen post-traumatische stress veroorzaken.

Wat kan je zelf doen om de stress van het opgelopen trauma te reguleren?

Stabilisatie is de eerste stap. Het vermogen van getraumatiseerde mensen om met stress om te gaan is aangetast. Hierdoor kunnen kleine veranderingen in de dagelijkse omgeving veel stress opleveren. Het stress-systeem is overactief en geeft vaak gevoelens van opgejaagdheid, prikkelbaarheid, nervositeit, onrust. Via stabilisatie-oefeningen kan je het stress-systeem tot rust brengen.

- Stabiliteit in het dagelijks leven (dag-weekritme, eten, slapen, zelfzorg).
- Ademhalingsoefeningen.
- Relaxatietechnieken (relaxatieoefeningen, maar ook sport, spel, muziek luisteren, bad nemen,...).
- Zintuigoefening (dient om in het hier en nu te blijven wanneer men overprikkeld is).
- Praat erover met iemand die je vertrouwt.

De psychologen binnen het OLV kunnen meer informatie geven over deze oefeningen, aarzel niet om hen te contacteren (053/72 46 65 of 053/72 47 01).

Fysische moeilijkheden

Door het langdurig stil liggen en bijgevolg het grote krachtsverlies ben je bij je thuiskomst waarschijnlijk wel verzwakt. Indien je moeilijkheden ondervindt om terug 'op gang' te geraken is het belangrijk dat je weet dat er in het OLV ziekenhuis Aalst een **revalidatietraject 'post Covid'** bestaat! Hier kan je terecht voor multidisciplinaire hulp na je ontslag.

Wat kan je thuis alvast doen?

- Gaan wandelen. Bouw je afstand en je tempo geleidelijk aan op. Zorg dat je steeds kan blijven praten tijdens je wandeling.
- Als je een hometrainer hebt, of je je sterk genoeg voelt om buiten te fietsen is dit zeker ook een goede oefening. Langzaam opbouwen en blijven praten is ook hier de boodschap.
- Krachttraining voor de beenspieren. Ga zitten op je stoel en ga terug rechtstaan zonder je handen te gebruiken. Je kan dit moeilijker maken door een lagere stoel te nemen of makkelijker door een extra kussen op je stoel te leggen zodat deze hoger wordt. Deze oefening doe je 3 reeksen van 15 herhalingen.
- Plankje maken. Deze oefening is al wat moeilijker. Je gaat met je knieën en ellebogen op de grond steunen. Je romp probeer je 'zo recht als een plank' te maken. Zorg dat je hierbij je buik en bilspieren goed opspant. Deze houding probeer je aan te houden. Als je dit 30 seconden kan mag je op je voeten steunen in plaats van je knieën, dit is heel wat moeilijker.
- Voor de laatste basisoefening neem je 2 (kleine) flesjes water. Je gaat zitten op een stoel zonder rugleuning en steekt de flesjes zo hoog mogelijk in de lucht. Start met 3 reeksen van 15 herhalingen, nadien kan je de oefening opbouwen (meer reeksen of meer gewicht).



We adviseren je om deze oefeningen alle dagen uit te voeren. Probeer rustig aan op te bouwen. Een schriftje om in te noteren wat je wanneer gedaan hebt kan zeker helpen om je te motiveren!



Heb je liever **begeleiding**, neem dan contact op met de dienst fysische geneeskunde en revalidatie van het OLV Ziekenhuis Aalst (053/72.42.67) om te kijken of je kan instappen in ons ambulante **revalidatietraject**.

Slik- en stemproblemen

Door langdurige beademing en/of langdurig sondevoeding tijdens je hospitalisatie, bestaat de kans op slik- of stemproblemen achteraf. Bij stem en slikken zijn spieren en structuren in de keel betrokken. De spieren in de keel hebben een tijdje niet gefunctioneerd en zijn daardoor mogelijks verzwakt; tijdens de intubatieprocedure kan een structuur in de keel geraakt zijn die nodig is bij het stemgeven of slikken; door de intubatie kan er wat zwelling van de structuren in de keel zijn;...

We spreken van een **slikprobleem** wanneer het transport van drank of voeding via de mond, keel en de slokdarm naar de maag verstoord is. Hierdoor kan voeding en/of speeksel in de luchtwegen terecht komen. Men eet of drinkt vaak minder wanneer het slikken moeilijk verloopt, waardoor bijkomende problemen zoals uitdroging of ondervoeding kunnen optreden.

We spreken van een **stemprobleem** wanneer de stem hees, zwak, schor of ruw is. Spreken is dan vaak vermoeiend.

Merk je dat je stem anders is, of je je vaker verslikt of moet kuchen en keelschrapen bij het eten of drinken? Spreek er dan over met je arts, deze kan je doorverwijzen naar de dienst logopedie voor verder onderzoek en eventueel behandeling.



De dienst logopedie is ook betrokken bij het **revalidatietraject**

Sociale dienst

Als je ziek bent, denk je niet direct aan je papierwinkel toch is het belangrijk om het volgende even aan te halen:

Verblijfskosten in het ziekenhuis:

Bij een verplichte quarantaine in het ziekenhuis geldt de terugbetaling door de ziekteverzekering. Bij een verblijf op een speciale quarantaine-afdeling worden er geen (kamer)supplementen gevraagd.

Het activeren van uw hospitalisatieverzekering kan ervoor zorgen dat uw eigen aandeel in de totaal kostprijs tot een minimum wordt beperkt.

Ziekteattest werkgever:

Ben je arbeider, bediende of ambtenaar vergeet dan niet je werkgever op de hoogte te brengen van je ziekte met een ziekteattest en dit ook te verlengen als je nog niet in staat bent om terug aan het werk te gaan.

Getuigschrift van arbeidsongeschiktheid/vertrouwelijk:

Na 14 dagen ziekte als arbeider, 28 dagen als bediende, 2 dagen als werkloze of onthaalouder en als zelfstandige 1 dag (met een minimum van 8 dagen), dien je dit attest te downloaden van de website van uw mutualiteit. Dit vult uw arts in en bezorg je aan de medisch adviseur van je mutualiteit. Poststempel geldt als datum van aangifte.

Ook dit document moet opnieuw ingediend worden wanneer blijkt dat u na het verstrijken van de einddatum vermeld op dit document het werk nog niet kan hervatten.

Laattijdig indienen van deze attesten worden gesanctioneerd met het inhouden op de uitkering van 10%.

Vastbenoemde ambtenaren moeten geen aangifte doen bij het ziekenfonds. Voor hen bestaat een specifieke regeling, waarbij ze worden verder betaald door de werkgever.

Thuishulpdiensten:

Hebt u of uw mantelzorgers na uw ziekenhuisopname wat extra hulp nodig om uw thuissituatie zo comfortabel mogelijk te maken kan u beroep doen op volgende thuiszorgdiensten:

- **Thuisverpleging:**

De thuisverpleegkundige kan een hele waaier van verpleegkundige opdrachten opnemen, zoals algemene verzorging, wondverzorging, inspuitingen geven, lavementen plaatsen, infusen of sondevoeding toedienen, zorg bij blaassondes en stoma. De betaling van de verzorging gebeurt in de meeste situaties rechtstreeks door de mutualiteit. De thuisverpleging gebeurt op basis van een voorschrift van de behandelende arts.

- **Poetshulp:**

Als je zelf niet meer kunt instaan voor het regelmatig onderhoud van je woning, kun je een beroep doen op poetshulp. Je kunt daarvoor terecht bij diensten voor gezinszorg of soms het OCMW. De kostprijs van de poetsdienst is afhankelijk van het inkomen van jezelf of je gezin en van de gezinssamenstelling.

- **Gezinszorg:**

Helpt in het huishouden (bv. koken, afwassen, boodschappen doen, wassen, strijken); Kan helpen met dagelijkse lichaamsverzorging (bv. bij wassen aankleden) en meer specifieke zorg (bv. ondersteuning bij het bewegen, therapietrouw); Biedt een luisterend oor en gezelschap op moeilijke momenten. De bijdrage wordt bepaald op basis van je inkomen en gezinssituatie

- **Warme maaltijden:**

Bij ziekte of als je zelf niet meer in staat bent om eten klaar te maken, kun je een warme maaltijd aan huis laten bezorgen. De meeste OCMW's en een aantal traiteurs brengen warme maaltijden aan huis tegen een aanvaardbare prijs. Je kan al voor 6,5€/dag een soep, hoofdgerecht en dessert hebben.

- **Wijkwerken:**

Ondervind je problemen om bv je gras te maaien, kan je van deze dienst in je gemeente gebruik maken:

<https://www.vlaanderen.be/wijk-werken>



Hebt u na het doorlezen van deze info nog vragen/bedenkingen contacteer ons gerust:

Sociale dienst OLV:

- tel 053/72.49.85
- Tel 053/72.49.98



Contactgegevens



Wanneer de fysiek en/of cognitieve klachten aanwezig blijven kan een revalidatieprogramma op maat aangeraden zijn. Indien u hier meer informatie over wenst, mag u bellen naar

053/72 42 65

Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

- **Fysische Geneeskunde en Revalidatie:** 053/72 42 67

Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

- **Fysische Geneeskunde en Revalidatie:** 023/00 62 55

www.olvz.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 23/10/2020