

Nazorg na COVID-19 opname met IC



Beter voor elkaar

U bent opgenomen geweest op de Intensive Care in ons ziekenhuis omdat u het Corona-virus (COVID-19) had. Veel patiënten hebben lichamelijke klachten en gemengde gevoelens na zo'n periode in het ziekenhuis. Het kan lang duren voordat u zich weer fit voelt en alles weer kan doen. Bij een deel van de patiënten gaan de klachten niet meer weg. In deze folder staan tips en adviezen hoe u zelf thuis kunt werken aan beter worden. Ook kunt u lezen waar u terecht kan voor hulp en begeleiding.

Lichamelijke klachten

1.1 Niet goed kunnen ademen en benauwd voelen

Het Corona-virus kan voor een ernstige longontsteking zorgen. Dit kan schade aan de longen geven. Ook de beademing op de Intensive Care kan schade aan de longen veroorzaken. Of iemand blijvende schade heeft aan de longen, en hoeveel, verschilt per persoon. U kunt langere tijd moeite hebben met ademen en benauwd zijn, ook al heeft u het Corona-virus niet meer. Hierdoor kan het gebeuren dat u niet meer de dingen kan doen die u voor uw ziekte wel kon doen. Moeite hebben met ademen kan ook eng zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen: <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>.

Advies

- Roken is extra schadelijk voor uw longen. Stoppen met roken is goed voor uw gezondheid, zeker nu. U kunt hiervoor hulp vragen bij uw huisarts.
- Als u een inademingstrainer heeft gekregen, oefen hier dan mee om uw ademhaling te trainen. Als uw arts extra zuurstof heeft voorgeschreven, blijf deze dan gebruiken.
- Heftig inspanssen, maar ook emoties als boosheid en angst kunnen ervoor zorgen dat u moeite heeft met ademen waardoor u benauwd wordt. Probeer zoveel mogelijk rust te nemen en voorkom stress. Dit is soms makkelijker gezegd dan gedaan.

Behandeling

Bespreek het met uw huisarts of longarts als u moeite heeft met ademen. Uw arts kijkt met u of en welke onderzoeken of behandelingen nodig zijn. U kunt uw ademhaling en spieren sterker maken door te trainen. U kunt dit alleen doen, of samen met een fysiotherapeut. In de bijlagen, achterin de folder, kunt u de instructies van deze ademhalingsoefeningen vinden. Ook staan er links naar instructievideo's die u online kunt bekijken. Lef010 biedt fysiotherapie speciaal voor longen aan in de regio Rotterdam. De aangesloten praktijken werken samen om zo de beste zorg te geven aan COVID-19 patiënten en hun mantelzorgers. Voor meer informatie kunt u de folder downloaden op de website: www.lef010.nl. Daarnaast vindt u op deze website ook de adressen van de aangesloten praktijken bij u in de omgeving. Wanneer u merkt dat u door het benauwd zijn angstig wordt, of wanneer u veel stress heeft, kan een psycholoog of maatschappelijk werker u hierbij helpen. Dit kan via de huisarts maar ook via het ziekenhuis. Verderop in deze folder leest u hier mee over.

1.2 Problemen met bewegen en spierkracht

Door het ziek zijn en langere tijd niet bewegen hebben uw spieren aan kracht verloren. Om weer fit te worden, is het belangrijk om weer te gaan bewegen zodra het kan. Als u zich weer gaat bewegen, kunt u pijn in spieren of gewrichten krijgen. Deze pijn is niet ernstig. Als uw spieren sterker worden, gaat deze pijn vanzelf weg. Bij sommige mensen zijn door de ziekte de zenuwen beschadigd. We weten dat hierdoor veel patiënten die op de Intensive Care hebben gelegen moeite hebben met bewegen. Zelfs simpele activiteiten als opstaan, (trap)lopen en fietsen kunnen daardoor (te) zwaar voelen.

Advies

- Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust.
- Probeer actief te blijven door stap voor stap uw activiteiten weer op te pakken.
- Verdeel uw activiteiten over de dag of maak uw activiteiten korter. Breid uw activiteiten langzaam uit. Als u meer energie heeft dan kunt u sneller opbouwen. Uw lichaam geeft het zelf aan.
- Om lichamelijk beter te worden is het belangrijk om gezond en afwisselend te eten. Zorg dat u genoeg eiwitten eet, zij helpen uw spieren beter te worden. Er zijn verschillende oefeningen die u thuis kunt doen om stap voor stap weer sterker te worden.

U kunt thuis de oefeningen blijven doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geleerd. Ook vindt u aan het eind van deze folder een aantal voorbeeld oefeningen en een oefenschema.

Behandeling

Fysiotherapie kan helpen om uw spieren te trainen en weer fit te worden. Via www.lef010.nl vindt u praktijken die eerstelijns revalidatie aanbieden voor COVID-19 patiënten en hun mantelzorgers.

Ergotherapie kan helpen om uw activiteiten in en om uw huis veiliger en prettiger te maken. Zij kunnen adviezen geven hoe u om kunt gaan met uw energie. U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig en uw zorgverzekering vergoedt tien uur per jaar. Via internet kunt u een ergotherapeut bij u in de buurt zoeken of vraag het aan uw huisarts.

1.3 Zenuwpijn (polyneuropathie) en veranderde zintuigen

Sommigen mensen hebben een prikkend of tintelend gevoel, anderen voelen hevige pijn in handen en voeten. Dit komt door schade aan de zenuwen in uw handen en voeten, ook wel polyneuropathie genoemd. Bij de meeste mensen wordt dit beter na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan.

Het kan ook zijn dat u minder goed kan horen, zien, proeven en of ruiken. Deze veranderingen zijn vaak tijdelijk, maar het kan maanden duren voordat het weer helemaal beter wordt.

Advies

- Eet gezond en neem voldoende rust. Dit helpt om het lichaam beter te maken.
- Gebruik geen schadelijke stoffen zoals roken, alcohol en drugs. Deze stoffen kunnen uw zenuwstelsel nog meer beschadigen.

Behandeling

Soms kunnen medicijnen helpen om hevige zenuwpijn (polyneuropathie) minder te voelen. Deze medicijnen werken niet bij iedereen. Bespreek uw klachten met uw (huis)arts. Uw arts kan met u bespreken of medicijnen u kunnen helpen.

1.4 Ondervoeding

Veel mensen krijgen op de Intensive Care voeding via een sonde maar raken toch ondervoed. Daarnaast bent u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt. Uw lichaam heeft nu juist extra voedingsstoffen nodig om beter te worden, zeker als u kracht- en conditie gaat trainen. Goede voeding met voldoende voedingsstoffen is belangrijk om beter te worden. Naast voldoende energie (kcal) is het belangrijk om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het beter worden van het lichaamswefsel, zoals spieren en organen (bijvoorbeeld de longen). Door ondervoeding blijft u soms moe, goed eten is hierbij heel belangrijk.

Advies

Om weer op gezond gewicht te komen en uw spieren sterker te maken is het belangrijk voldoende en gezond te eten. U heeft 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

Algemene adviezen hierbij zijn:

- Verdeel uw voeding over de hele dag.
- Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets te eten en/of te drinken.
- Kies het liefst bij elk eetmoment een eiwitrijk product (vlees, vis, gevogelte, (karne-) melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, tahoe of tempé, peulvruchten).
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten.

Behandeling

Iedereen die in Ikazia is opgenomen, wordt gebeld door een van de diëtisten. Er wordt met u besproken of u behoefte heeft aan begeleiding door een diëtiste buiten het ziekenhuis. We kunnen in overleg met u deze diëtiste bij u in de buurt regelen. Er zal informatie vanuit het ziekenhuis worden opgestuurd naar deze diëtist. Wanneer u (nog) niet door ons bent gebeld en u behoefte heeft aan begeleiding bij het gezond eten, dan kunt u via de huisarts een verwijzing vragen naar een diëtist bij u in de buurt. Voor meer informatie en contactgegevens van diëtistenpraktijken bij u in de buurt, kijk op de website: www.dieetditdieetdat.nl.

Wanneer u vanuit Ikazia naar een revalidatie instelling of een ander ziekenhuis bent gegaan dan wordt onze informatie over uw opname direct naar uw nieuwe behandelaar gestuurd. In dit geval wordt u niet gebeld door een diëtist, maar wordt de behandeling overgenomen door de andere instelling. Meer informatie over optimale voeding is te vinden in de folder Energie- en eiwitrijke voeding op de website van het Ikazia Ziekenhuis of scan de QR code hieronder.



1.5 Huid, wonden en decubitus

Tijdens uw opname op de Intensive Care kunt u wonden hebben gekregen van de infusen. Misschien heeft u ook doorligplekken gekregen, omdat u langere tijd diep in slaap (coma) bent geweest. Ook kan uw huid strak en droog aanvoelen. Iedere dag één of meerdere keren per dag insmeren met een vette crème kan goed helpen.

Advies

- Roken is niet goed voor de genezing van wonden. Als u rookt is stoppen met roken beter voor uw gezondheid, zeker nu. U kunt hiervoor hulp vragen bij uw huisarts. Eet zo gezond mogelijk, met veel eiwitten. Goed eten helpt de wond sneller te genezen.
- Het is belangrijk dat de wond goed verzorgd wordt. Uw arts of (thuiszorg)verpleegkundige kan u uitleggen hoe u de wonden kunt verzorgen.

1.6 Slikken

Patiënten die op de Intensive Care opgenomen zijn geweest hebben problemen met slikken. Dit kan komen doordat de slikspieren minder sterk zijn. Ook zien we dit vaak bij mensen die beademend zijn geweest.

Problemen met slikken kunnen zijn:

- Pijn bij het slikken;
- Moeilijk kunnen slikken;
- Verslikken bij eten of drinken.

Advies

Als u moeite heeft met slikken, is het belangrijk voorzichtig te zijn met eten en drinken.

- Neem de tijd voor het eten en drinken. Kauw goed en drink rustig. Praat niet tijdens het eten.
- Wees voorzichtig met eten wat uit verschillende diktes bestaat, zoals soep met vermicelli of een sinaasappel.
- Zit goed rechtop tijdens het eten en drinken. Houdt uw hoofd rechtop of laat uw kin iets richting uw borst zakken tijdens het slikken.
- Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken.

Behandeling

Als u problemen heeft met slikken, zoek dan hulp bij een logopedist met voldoende ervaring op dit gebied. Een logopedist kan slikonderzoek uitvoeren, waarna u sliktraining kunt krijgen. U krijgt dan adviezen hoe u het beste en veilig kunt eten en drinken en welke producten u hiervoor kunt gebruiken. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

1.7 Spreken

Patiënten die op de Intensive Care opgenomen zijn geweest kunnen moeite hebben met spreken. Dit kan doordat de spieren die u gebruikt bij praten, zwakker zijn geworden. Ook zien we dit vaak bij mensen die beademend zijn geweest. Uw stem klinkt misschien anders dan u gewend bent. U kunt hees zijn of minder hard praten. Ook kan het praten u veel energie kosten. Sommige mensen hebben moeite om op woorden te komen. Ze weten dan bijvoorbeeld niet meer wat ze willen zeggen. Of hoe iets heet. Dit komt vaker voor als iemand moe is.

Advies

- Spreek niet te lang achter elkaar.
- Ga niet harder praten of fluisteren. Voorkom gillen of schreeuwen.
- Probeer niet de keel te schrapen.
- Praat als het rustig om u heen is, zodat u niet harder hoeft te praten.

De problemen met praten gaan vaak vanzelf over als het lichaam beter wordt. Wanneer de stemproblemen na 3 maanden nog niet weg zijn of juist erger worden, neem dan contact op met de huisarts of 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. Als u moeite heeft om op woorden te komen, kan de logopedist hier onderzoek naar doen en u advies geven. Voor hulp kunt u terecht bij een logopediepraktijk bij u in de buurt. Vraag aan de logopedist of hij of zij voldoende ervaring heeft met stemproblemen en problemen met woorden vinden.

2. Geestelijke problemen

Ziek zijn heeft niet alleen invloed op het lichaam, maar ook op hoe we ons voelen. Mensen die op de Intensive Care opgenomen zijn geweest, kunnen meer emoties voelen of andere emoties voelen dan ze van zichzelf gewend zijn. Tijdens de opname op de Intensive Care zijn mensen vaak erg ziek, of worden ze in slaap gehouden om zo beter te kunnen worden. Hierdoor maken patiënten hun eigen opname, maar ook wat er in hun omgeving gebeurt niet altijd mee. We weten dat ook familie en naasten emotioneel uit balans kunnen zijn door wat er gebeurd is.

Wanneer het lichamelijk weer beter gaat, dringt vaak beetje bij beetje door wat er nu eigenlijk gebeurd is. We weten dat een opname op de Intensive Care en alles wat er gebeurd is pas verwerkt kan worden als het lichaam dit aan kan. Dus als u zich weer beter gaat voelen en meer energie gaat krijgen, kunt u merken dat u meer emoties voelt of andere emoties voelt. Ook kan het zijn dat u meer gaat nadenken over wat er gebeurd is en wat dit met u en uw gezin gedaan heeft. Of maakt u zich meer zorgen over de toekomst: hoe u uw leven weer op kunt gaan pakken, hoe u weer aan het werk kan gaan etc. Dit proces kan extra lastig zijn, omdat het gewone leven nu, door alle voorzorgsmaatregelen rondom het Corona-virus, niet meer “gewoon” is. De stress en onzekerheid die dit alles met zich meebrengt, kan zorgen voor gevoelens van verdriet, angst, somberheid of boosheid. Het kan zijn dat mensen last krijgen van piekeren of maar blijven denken aan wat er gebeurd is. Mensen kunnen meer spanning ervaren en moeite hebben om rust te vinden. Of het vertrouwen in het lichaam kwijt zijn.

Veel stress en negatieve emoties kan het beter worden in de weg staan. Verder komt het vaak voor dat mensen zeer levendige dromen en soms nachtmerries overhouden aan hun ziekte en de opname op de Intensive Care. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben. Herbelevingen zijn plotselinge herinneringen aan de dingen die u heeft meegemaakt rondom uw ziekteperiode. Het kan zijn dat u ineens bepaalde beelden voor u ziet, of dat u zich precies weer zo angstig of gespannen voelt als tijdens uw opname. Deze reacties zullen meestal na verloop van tijd vanzelf afnemen. Soms is het zo dat deze reacties aanhouden of juist toenemen. Er zou dan sprake kunnen zijn van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). In dat geval kan professionele hulp nodig zijn. Deze klachten kunnen goed behandeld worden, hiervoor wordt vaak EMDR toegepast. Dit staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Er zijn verschillende psychologen die EMDR aanbieden, zowel in het Ikazia ziekenhuis als daarbuiten.

Advies

Veel van de bovengenoemde emoties en reacties zijn normaal en passend in deze situatie. Wat kan helpen in deze situatie is:

- Probeer met anderen te praten over hoe u zich voelt. Veel mensen geven aan dat ze anderen niet willen lastig vallen met hun zorgen of verdriet, ook omdat hun naasten ook al veel hebben meegepraat. Toch willen we u aanmoedigen dit wel te doen. Het is fijn om dit met uw naasten te delen en elkaar zo te helpen en te steunen in deze moeilijke tijd.
- Wanneer praten niet lukt, of niet zo bij u past, kan het soms ook helpen op het te schrijven.
- Het helpt om emoties als verdriet, angst of boosheid gewoon te laten komen en te uiten. Het steeds binnenhouden van emoties zorgt alleen maar voor nog meer spanning.
- Probeer zoveel mogelijk te doen wat u altijd deed, eventueel in aangepaste vorm.
- Probeer zoveel mogelijk een ritme in de dag te vinden.
- Probeer afleiding te zoeken door dingen te doen die plezier geven en door fysiek actief te zijn.

Behandeling

Als u merkt dat u niet beter kunt worden vanwege stress en zorgen die u heeft, dan kunt u ondersteuning vragen bij uw emotioneel herstel. Dit kan via de huisarts, maar ook via het ziekenhuis. In het Ikazia ziekenhuis is een Nazorgpoli, waar patiënten die in Ikazia opgenomen zijn geweest terecht kunnen voor zorg en begeleiding. Bij de Nazorgpoli werken medisch maatschappelijk werkers en psychologen. Medisch maatschappelijk werk biedt ondersteunende gesprekken aan patiënten en hun naasten. Zij helpen:

- bij het emotioneel beter worden;
- als u problemen heeft om weer aan het werk te gaan;
- als u problemen heeft om uw normale dagprogramma te volgen;
- door steun te geven aan gezinnen.

Daarnaast biedt de afdeling Klinische Psychologie psychologische behandeling aan patiënten waarbij sprake is van verwerkingsproblemen, angstklachten of depressieve klachten. Wanneer er sprake is van posttraumatische klachten, kunt u bij ons terecht voor specialistische behandeling (zoals EMDR). Wanneer u dit wilt, kunnen bij de behandeling ook uw naasten betrokken worden.

Als u hiervan gebruik wilt maken dan kunt u contact opnemen met het psychosociale team van Ikazia via:

T (010) 290 2525

E luisterlijn@ikazia.nl

Vertel dat u een afspraak wilt maken op de Nazorgpoli. Ook uw behandelend arts in Ikazia kan u naar ons doorverwijzen. Er vindt dan een eerste gesprek plaats waarna met u besproken wordt welke zorg er nodig is, en waar u terecht kan voor deze zorg. De Nazorgpoli biedt kortdurende trajecten aan. Wanneer er andere of intensievere zorg nodig is dan wij vanuit het ziekenhuis kunnen bieden, zullen we een advies geven over waar u voor verdere hulp terecht kunt.

Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar de juiste hulpverlener buiten het ziekenhuis. Wanneer u op zoek bent naar een psycholoog die traumabehandelingen doet (EMDR) kunt u terecht op de site: <https://emdr.nl>. Hier vindt u een overzicht van professionals.

3. Problemen met aandacht, concentratie en geheugen

Veel patiënten die opgenomen zijn geweest op een Intensive Care geven aan vaak dingen te vergeten. Ze kunnen minder goed hun aandacht vast houden bij een gesprek en raken sneller afgeleid. Ook kost het meer energie en tijd om na te denken en om taken uit te voeren. Deze problemen met het denken hangen samen met vermoeidheid. Ook kan het werken van hersenen veranderd zijn.

Deze klachten worden vaak vanzelf beter. Dit kan wel een paar maanden tot 1 jaar duren. Soms worden mensen na een opname op de Intensive Care niet helemaal meer de oude. Ze blijven dan klachten houden. Problemen met het denken maken het extra moeilijk om uw leven weer op te pakken, zowel thuis, in de contacten met andere mensen als op het werk. Als u deze problemen herkent kunt u hier hulp bij krijgen.

Advies

- Zorg dat u genoeg slaapt en rust neemt.
- 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 in het concentreren. U wordt dan minder snel afgeleid.
- Wanneer u dingen vergeet helpt het om belangrijke afspraken direct op te schrijven in een agenda. Ook kan het helpen om een lijstje bij te houden van dingen die u moet of wilt doen.
- U kunt aan anderen vragen om mee te kijken of u niets vergeten bent.
- Vraag om een behandeling van uw geestelijke klachten. Vraag ook om een behandeling van eventuele problemen met slapen. Als u namelijk beter slaapt zullen uw hersenen ook beter werken.

Behandeling

Bespreek uw klachten met uw huisarts of medisch specialist. Als het nodig is kan uw arts u doorverwijzen voor verder onderzoek. In het Ikazia ziekenhuis kunt u terecht bij de afdeling Klinische Psychologie. U heeft hiervoor een verwijzing van uw medisch specialist in Ikazia nodig. Ook buiten het Ikazia ziekenhuis kunt u terecht voor hulp, bijvoorbeeld bij een cognitief ergotherapeut.

Deze vindt u via:

- www.CognitieveRevalidatie.nl
- www.ErgotherapieRotterdam.nl

4. Combinatie van klachten, het Post Intensive Care Syndroom

Nu kan het zijn dat u zich herkent in meerdere bovenbeschreven klachten en problemen. Een combinatie van fysieke, geestelijke en/of klachten die te maken hebben met uw hersenen kunnen passen bij het Post Intensive Care Syndroom, afgekort PICS. Hoe ernstig deze PICS-klachten zijn hangt af van:

- Uw gezondheid voordat u het Corona-virus kreeg;
- Uw leeftijd;
- Hoe lang u opgenomen was op de IC;
- Hoe lang u aan de beademing heeft gelegen.

Meer informatie over PICS

- Er staat een duidelijk filmpje over PICS op YouTube en met de titel: Het Post Intensive Care Syndroom (<https://bit.ly/2RpHIK1>).
- De website www.ICconnect.nl heeft veel informatie voor ex-Intensive Care patiënten maar ook voor familie en naasten.
- Er is een speciale pagina op hun website te vinden over het coronavirus en een Intensive Care opname via: www.icconnect.nl/coronavirus.

Behandeling

Het is belangrijk dat uw klachten zo snel mogelijk herkend worden. Wanneer u klachten heeft die kunnen passen bij PICS bespreek dit dan met uw huisarts of medisch specialist. Er kan dan zo snel mogelijk gestart worden met een behandeling.

Er zijn verschillende mogelijkheden voor een behandeling. Wat voor u de beste is hangt van hoe ernstig uw klachten zijn.

- Een revalidatietraject waarbij verschillende professionals betrokken zijn, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, psycholoog en/of revalidatiearts. De huisarts of uw behandelend specialist kan u verwijzen naar de revalidatie, bijvoorbeeld in het Maasstad Ziekenhuis.
- Een individuele psychologische behandeling. U kunt hiervoor terecht bij de afdeling Klinische Psychologie van het Ikazia ziekenhuis. U heeft hiervoor een verwijzing van een medisch specialist in Ikazia nodig. Bij de behandeling kunnen ook uw naasten betrokken worden. Zo bieden wij ondersteunende gesprekken aan partners en kinderen.

PICS-familie

Ook uw familie en andere naasten kunnen uw Intensive Care opname als zeer heftig hebben ervaren. Ook zij lopen hierdoor de kans om geestelijke klachten te ontwikkelen zoals angst, depressie en post traumatische stressklachten. Dit wordt PICS-familie genoemd. Wanneer uw naasten hier last van hebben, kunnen zij aan de huisarts een verwijzing voor psychologische zorg vragen.

5. Afsluitende adviezen

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw Corona-virus en uw Intensive Care opname. 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 het beter worden erg belangrijk. Daarnaast is dus professionele hulp voor u beschikbaar.

Praten helpt

Praat 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. Voor complexe fysieke problemen of gecombineerde klachten zoals bij het Post Intensive Care Syndroom kan een verwijzing naar de revalidatiearts overwogen worden.

Dagboek

Houd een dagboek bij van uw ervaringen en mogelijke veranderingen van uw klachten, uw ervaringen die u heeft en de mogelijke verandering in uw klachten. Dit kan u helpen om uw klachten, gedachten en ervaringen duidelijk op een rijtje te zetten. Kijk niet te veel naar uw klachten, kijk ook juist naar positieve ervaringen en mooie mijlpalen in de periode na uw opname. Misschien hebben uw gezinsleden of familie ook een dagboek bijgehouden van uw Intensive Care en ziekenhuisopname. Dit kan helpen om samen door te nemen, voor u en ook voor uw familie.

Weer aan het werk

Als u van plan bent om weer te gaan werken, overleg met uw bedrijfsarts en werkgever over hoe u dat het beste kan oppakken. Algemeen advies is, begin rustig met simpele en duidelijke taken en bouw langzaam op.

Hopelijk helpt de informatie in deze folder u om uw situatie en uw klachten beter te begrijpen. Probeer het ritme en uw eigen normale dagprogramma weer op te pakken. Doe rustig aan en vraag niet teveel van u zelf, probeer ook dingen te doen die u leuk vindt en waar u blij van wordt.

Oefeningen na opname met corona

Krijgt u meer klachten door het doen van de oefeningen? Neem dan contact op met uw therapeut.

oefeningen

omschrijving
Oefeningen na Opname Covid-19



1 Op staan van de stoel zonder steun van de handen

⌚ 5 – 3

Ga op het randje van de stoel zitten en plaats de voeten zo ver mogelijk naar achter maar ze moeten wel plat op de grond staan. Vouw de handen in elkaar en breng ze naar voren en kijk naar boven. Strek nu de beide benen en leun een beetje voorwaarts. Als u staat mag u rustig de armen laten zakken. Ga weer rustig zitten. Herhaal zo vaak als voorgeschreven.

Uitgangshouding: Zit op een stoel



2 Tenen stand met steun

⌚ 10 – 3

Pak de rugleuning met beide handen vast. Ga recht op staan en sta op de tenen. De hielen komen nu van de grond. Houd hierbij de knieën gestrekt. Ga vervolgens op alleen de zere voet/enkel staan en houd deze positie 45 seconden vast en kom rustig terug. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

Uitgangshouding: Stand

Bijzonderheden: met gestrekte knie, licht gebogen knie, middelmatig gebogen knie en gebogen knie



3 Opdrukken met de handen op de tafel met de ellebogen naar achteren

⌚ 10 – 3

Ga voor een stevige tafel staan. Plaats de handen op schouder breedte op de tafel. De handen wijzen naar voren en de ellebogen naar achteren. Stap nu 50 cm achteruit zodat er druk op de armen ontstaat. Druk jezelf nu op door de armen de buigen tot de borst bijna bij de tafel is en hier op volgend de ellebogen weer te strekken. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

Uitgangshouding: Stand bij een tafel



4 Zijwaarts heffen van het been

⌚ 10 – 3

Ga recht op staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht stevig vast. Kom op het linkerbeen staan en hef het rechterbeen gestrekt zijwaarts omhoog. Houd hierbij de rug recht. Houd deze positie twee seconden vast. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Stand met steun



5 Heffen van de knie met steun

⌚ 30 - 3

Ga recht op staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht stevig vast met de rechterhand. Kom op het rechterbeen staan en hef de gebogen linker knie op tot heup hoogte. Let hierbij op dat de rug niet hol wordt. Houd deze positie twee seconden vast. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is en hef de knieën om ste beurt. Alternatief: Op en af stappen van de eerste trap trede in huis.

Uitgangshouding: Stand

Bijzonderheden: Deze oefening is bedoeld om het uithoudingsvermogen te stimuleren.



6 Rugbrug

⌚ 10 - 3

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Breng het bekken omhoog door de billen en hamstrings aan te spannen. Houd deze positie twee seconden vast en breng het bekken terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

Uitgangshouding: Ruglig met opgetrokken benen



7 Ademhaling bij Corona

⌚ Elk uur - 5

Deze techniek heeft als doel om de benauwdheid te verminderen. U kunt dit toepassen wanneer u zich kortademig begint te voelen of tijdens inspanning. De techniek van PLB is als volgt: 1. Adem rustig in door de neus in twee tellen. Adem normaal in niet te diep. 2. Tuit uw lippen en blaas zachtjes uit in 5 tellen. Net alsof u bij een brandend kaarsje het vlammetje probeert te laten wapperen.

Uitgangshouding: Zit



8 Ademhaling bij Corona

⌚ Elk uur - 5

Met deze techniek probeer je de longen zo veel mogelijk met lucht te vullen, zodat alle gedeeltes van de longen benut kunnen gaan worden. Het is nu goed mogelijk dat de diepe gedeeltes van de longen moeilijk bereikbaar zijn. Door deze techniek toe te passen train je jezelf erin om ook de moeilijk bereikbare delen van de longen te bereiken. De techniek van TTE leggen we in 5 stappen uit. Als u het gevoel heeft dat dit te veel is probeer dan stapsgewijs de oefening op te bouwen. Het belangrijkste is dat de totale inademing langer dan 5 seconden gaat duren. Dit is de tijd die de longen nodig hebben om volledig te kunnen ontplooiën. 1. Probeer rechtop in bed te zitten of op de stoel. 2. Probeer nu in rustig tempo zo diep mogelijk in te ademen. 3. Als u het gevoel krijgt dat u niet dieper kan inademen probeer dan vervolgens met uw neus 3x extra bij te snuiven. 4. Probeer vervolgens deze maximale inademingstand 2 a 3 tellen vast te houden. 5. Laat de adem rustig ontsnappen zoals in de PLB oefening is beschreven.

Uitgangshouding: Zit



9 Wandelen

⌚ -

- Probeer verdeeld over de dag meerdere malen te wandelen.

Bijzonderheden: Naarmate u opknapt probeert u de afstanden steeds meer te vergroten.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.