

# Adviezen bij herstel na opname wegens COVID-19

## Adviezen voor thuis

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis vanwege besmetting met het nieuwe coronavirus, ook wel COVID-19 genoemd. Inmiddels bent u ontslagen uit het ziekenhuis. Door de ingrijpende periode van ziek zijn, kunt u lichamelijk en geestelijk erg verzwakt zijn. Een langdurig herstel is hierbij vaak nodig. In deze folder leest u meer informatie over de mogelijke gevolgen en klachten van het virus, na opname. Ook leest u adviezen voor thuis.

### Lichamelijke klachten

Zowel door de ziekte als door lange tijd niet bewegen, kunt u spierkracht en spiermassa verliezen. Het is belangrijk om na deze periode zo snel mogelijk in beweging te komen. Door het opnieuw gaan bewegen kunt u spierpijn en gewrichtspijn krijgen.

#### Advies

- luister naar uw lichaam en neem voldoende rust
- probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven doen
- eet gevarieerd en voldoende eiwitten
- blijf de oefeningen doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geadviseerd. Op [www.nwz.nl/coronavirus](http://www.nwz.nl/coronavirus) staan een aantal filmpjes met oefeningen. Deze oefeningen kunt u thuis doen om uw kracht en conditie te verbeteren. Een fysiotherapeut kan helpen bij het trainen van kracht en bewegingsvaardigheden. Hiervoor kunt u het beste contact opnemen met een gespecialiseerde fysiotherapeut/oefentherapeut die ook een scholing heeft gevolgd op het gebied van COVID-19. De adressen van deze praktijken vindt u op [www.nwz.nl/coronavirus](http://www.nwz.nl/coronavirus) onder de kop websites: Beweegzorg Noordwest

### Kortademigheid en benauwdheid

Het coronavirus kan zorgen voor een ernstige longontsteking en longschade. De ernst van de longschade verschilt per persoon.

#### Advies

- als u rookt, stop dan met roken. Bekijk u voor begeleiding de Noordwest folder 'Stoppen met roken, onder begeleiding'. U vindt deze folder op [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders)
- gebruik de inademingstrainer als u daar over beschikt
- gebruik extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven
- breek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts
- voorkom heftige inspanning, angst en emoties
- eet geen zware maaltijden

## Conditie, belastbaarheid en moeheid

Ook zonder krachtverlies kan het zijn dat activiteiten u veel moeite kosten en dat u zich uitgeput voelt.

### Advies

- luister naar uw lichaam en neem voldoende rust
- behoud uw normale dag- en nachtritme
- probeer dagelijkse activiteiten geleidelijk weer op te pakken. Een goede nachtrust is hierbij erg belangrijk

## Voeding

Juist nu heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig om te herstellen. Goede voeding met voldoende voedingsstoffen is erg belangrijk voor uw herstel. Naast voldoende energie (kcal, kilocalorieën) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamswefsel. Door ondervoeding kan vermoeidheid in stand blijven.

### Advies

Om zo goed mogelijk te herstellen, is voldoende en goede voeding belangrijk. U heeft nu 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig als normaal. Producten die veel eiwitten bevatten zijn: melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei, kip, vleesvervangers, sojaproducten, noten en peulvruchten. Hieronder een paar voorbeelden hoe u deze producten kunt gebruiken:

- gebruik hartig beleg dubbel op brood, bijvoorbeeld 2 plakken kaas of 2 plakken vleeswaar
- eet elke dag een ei: gekookt, gebakken of bijvoorbeeld een roerei
- eet een stukje kaas uit het vuistje of een augurk gerold in vleeswaar
- eet tussendoor een cracker met kaas of vleeswaar
- drink bij elke maaltijd een melkproduct: melk, karnemelk, yoghurtdrink, chocolademelk of sojamelk
- neem extra kwark of yoghurt bij de maaltijden of als tussendoortje
- probeer bij de warme maaltijd tenminste vlees/vis/kip of een vleesvervanger te eten, dit is het meest eiwitrijke onderdeel van de maaltijd

Mogelijk belt de diëtist van Noordwest u thuis op. Zeker als u lang opgenomen bent geweest. De diëtist kan u verder helpen en adviseren over uw voeding. In het telefonisch gesprek legt de diëtist uit hoe zij u verder begeleiden. Bent u niet gebeld door de diëtist? Bespreek dan met uw huisarts of u een verwijzing kunt krijgen naar een diëtist bij u in de buurt.

## Psychische klachten

Na de opname kunt u angstig, bezorgd en/of onzeker zijn over uw gezondheid en uw toekomst. Dit is een normale reactie. Ook kunt u zich soms somber en verdrietig voelen. Veel patiënten (en naasten) zijn een periode sneller emotioneel. Deze emoties horen bij het verwerken van wat u is overkomen. In de loop van de tijd nemen deze emoties weer af.

Mogelijk zijn er in uw directe omgeving mensen die ernstig ziek zijn of ziek zijn geweest.

Bijvoorbeeld een partner die opgenomen is geweest of zelfs is overleden aan het virus. Hierdoor kan u dagelijks te maken krijgen met de ziekte. Soms ervaren mensen tijdelijk problemen met de aandacht, concentratie en het geheugen. Ook deze klachten zijn normaal en nemen normaal gesproken af met de tijd.

### Advies

Door uw zorgen en emoties met anderen te bespreken, nemen uw zorgen vaak af. Ook afleiding en ontspanning kan u helpen om beter met de situatie om te gaan.

Wanneer u dagelijks gevoelens heeft van angst of somberheid of als u merkt dat de psychische klachten toenemen, is het verstandig dit bespreekbaar te maken met uw behandeld arts. Soms kan blijken dat er sprake is van een post traumatische stress stoornis (PTSS). Bij een PTSS heeft u bijvoorbeeld last van:

- nachtmerries
- opdringere beelden van de ziekenhuisperiode
- schrikreacties
- slecht slapen
- prikkelbaarheid

Een PTSS is goed te behandelen. Uw (huis)arts kan samen met u onderzoeken waar u hiervoor het beste terecht kan. In het ziekenhuis kunt u hiervoor terecht bij de afdeling medische psychologie. Wel heeft u hiervoor een verwijzing nodig van een medisch specialist in Noordwest. Voor vragen hierover kunt u bellen met de afdeling medische psychologie: 072 – 548 3090.

### Opnieuw oppakken van uw werk

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.

### Spreek over uw klachten

Spreek over uw klachten met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en behandelend specialist. Op deze manier kan worden beoordeeld of aanvullende behandeling nodig is. Voor ingewikkelde, lichamelijke problemen of een combinatie van klachten kan een verwijzing naar de revalidatiearts overwogen worden.

### Uw vragen

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van het coronavirus en uw opname. Met deze informatie hopen we dat u beter in staat bent om uw klachten te begrijpen en waar nodig, deze op tijd te laten behandelen.

Heeft u niet-medische vragen over het coronavirus? Dan kunt u bellen met ons informatie nummer:

- telefoonnummer: 088 – 085 7777

Bekijk voor meer informatie over het coronavirus ook op de website van het rivm:

- [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)