

Herstel na IC-opname COVID-19

Adviezen na ontslag van de intensive care afdeling (IC)

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 uw IC-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. Ook kan er sprake zijn van krachtsverlies door zenuw schade. Dit type krachtverlies noemen we ook wel 'intensive care unit acquired weakness'.

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 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 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. De beademing op de IC kan ook schade aan uw longen hebben veroorzaakt. Hierdoor kunt u langdurig last hebben van kortademigheid en benauwdheid. Hiervan kunt u een angstig gevoel krijgen.

Advies

- als u rookt, stop dan met roken. Bekijk voor begeleiding de Noordwest folder 'Stoppen met roken, onder begeleiding'. U vindt deze folder op www.nwz.nl/patientenfolders
- gebruik de inademingstrainer als u daar over beschikt
- gebruik extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven
- bereek 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

Ondervoeding

Veel mensen krijgen op de IC kunstmatige voeding via een sonde (slangetje). Bij ernstig ziek zijn breken mensen vaak meer eiwitten af. Zij verliezen veel spiermassa en raken vaak ondervoed. Door ondervoeding kan vermoeidheid in stand blijven. Juist nu heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig om te herstellen. 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 lichaamweefsel.

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.

Zintuigen en pijn (polyneuropathie)

Naast de eerder genoemde krachtsafname, kan ook het gevoel veranderd zijn. Hierdoor voelt u bijvoorbeeld minder goed met uw vingers. Sommigen mensen ervaren daarbij prikkelingen,

tintelingen of zelfs hevige pijn in de handen en voeten. Dit noemen we (critical illness) polyneuropathie. Bij de meeste mensen herstelt dit na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan.

Advies

Heeft u heftige pijnklachten? Neem dan contact op met uw huisarts. Uw huisarts kan de mogelijkheid met u bespreken voor het voorschrijven van pijnmedicatie.

Slikken

Door zwakte, ziekte en doordat u kunstmatig beademd bent geweest, kan het zijn dat u problemen ervaart met het slikken. Het kan zijn dat slikken pijnlijk is, moeizaam gaat of dat er verslikklachten optreden zoals hoesten tijdens of na het eten en drinken.

Advies

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

- neem de tijd voor het eten en drinken
- spreek niet tijdens de maaltijd
- zorg ervoor dat u rechtop zit tijdens het eten en drinken
- houd uw hoofd rechtop of laat de kin iets richting de borst zakken tijdens het slikken
- slik meerdere keren per hap of slok
- laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken

Is het eten van een volledige maaltijd te vermoeiend? Dan kunt u meerdere kleine maaltijden per dag eten. Als het eten zo vermoeiend is dat het niet lukt om voldoende voeding binnen te krijgen, kan het nodig zijn om naast de gewone maaltijden speciale drinkvoeding te gebruiken. Blijft u zich verslikken? Dan is het belangrijk dat een logopedist het slikken onderzoekt en u adviezen en/of oefeningen geeft. U kunt hiervoor contact opnemen met uw huisarts.

Spreken

Naast problemen met slikken, kunt u moeite hebben met spreken. Uw stem kan hees klinken en het spreken kan u meer energie kosten.

Advies

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

- spreek niet te lang achter elkaar
- voorkom gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen
- spreek in een rustige omgeving

Wanneer de stemproblemen aanhouden en niet binnen 3 maanden verminderen of juist verergeren, neemt u dan contact op met de huisarts. Een logopedist kan uw stem beoordelen en adviezen geven over hoe u uw stem kunt trainen en gebruiken. Neem zo nodig contact op met een logopediepraktijk bij u in de buurt.

Psychische klachten

Na een IC-opname zijn gevoelens van angst, bezorgdheid en onzekerheid over uw gezondheid en de toekomst normale reacties. 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.

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 kunt u last hebben 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.

Cognitieve klachten

Veel mensen ervaren na ontslag van een IC klachten aan het geheugen, de denksnelheid, de concentratie en het uitvoeren van taken. Dit noemen we ook wel 'cognitieve klachten'. Vermoeidheid en een verandering in de werking van de hersenen veroorzaken waarschijnlijk deze klachten. Dit kan komen door een combinatie van:

- de ernstige ziekte
- de noodzakelijke medicatie
- behandeling op de IC

Vaak herstellen deze klachten (grotendeels) in het eerste jaar, maar soms blijven er vervelende klachten bestaan. Hierdoor kan het oppakken van uw leven extra moeilijk zijn. Zowel privé, in uw sociale leven als op uw werk.

Advies

- als uw hoofd 'te vol raakt', neem dan een pauze. U kunt verder gaan met waar u mee bezig was als u uitgerust bent
- een rustige omgeving kan helpen bij uw aandacht te behouden
- bij lichte geheugenklachten kan het helpen om uw afspraken en belangrijke zaken op te

schrijven in uw agenda of een dag-/weeklijs bij te houden. Uw taken (laten) controleren kan ook verstandig zijn

- voldoende slaap en rust is belangrijk voor uw herstel

Als u stress of posttraumatische stress, depressie, angst of slaapproblemen heeft, is het belangrijk deze te laten behandelen. Deze klachten kunnen cognitieve klachten veroorzaken of in stand houden. Als u weer beter slaapt en minder angst ervaart, nemen cognitieve klachten vaak weer af.

Zijn de cognitieve klachten heftig en staat dit het opnieuw oppakken van uw werk in de weg? Dan kan een psycholoog hier verder onderzoek naar doen. Met een zogenaamd neuropsychologisch onderzoek kunnen de verschillende hersenfuncties, zoals concentratie en geheugen, worden onderzocht. De psycholoog kan dan een gericht advies geven voor behandeling. Bespreek dit met uw (huis)arts.

Combinatie van klachten, het ‘post intensive care syndroom’

Wanneer u zich herkent in meerdere van de boven beschreven klachten, dan kan er sprake zijn van het post intensive care syndroom, afgekort PICS. Bij PICS heeft u last van zowel lichamelijke, psychische als cognitieve klachten.

Advies

Het vroeg herkennen en accepteren, het bespreken van uw klachten en behandeling zijn belangrijk bij PICS. Hierbij kunt u denken aan fysiotherapie, ergotherapie, diëtetiek en psychologische behandeling. Ook de revalidatiearts kan betrokken zijn bij de behandeling. De huisarts of uw behandelend specialist kan u verwijzen naar de revalidatiearts van Noordwest Ziekenhuisgroep.

PICS-familie

Ook uw familie en andere naasten kunnen uw IC-opname heel heftig hebben ervaren. Zij lopen hierdoor ook de kans om psychische klachten te ontwikkelen zoals angst, depressie en post traumatische stressklachten. Dit noemen we ‘PICS-familie’. Psychologische behandeling is dan verstandig. Naasten kunnen bij deze klachten contact opnemen met de huisarts.

Meer informatie over PICS

Bekijk de animatie over PICS op onze website via www.nwz.nl/pics.

De website www.ICconnect.nl biedt daarnaast veel informatie voor patiënten die op een IC-afdeling opgenomen zijn geweest. maar ook voor familie en naasten. Er is een speciale pagina op hun website te vinden over corona-infectie en IC-opname via <https://icconnect.nl/coronavirus>.

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, zoals bij PICS, kan een verwijzing naar de revalidatiearts overwogen worden. Heeft u vragen over revalidatie? Dan kunt u contact opnemen:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 3290
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6481

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

Wij wensen u een spoedig herstel.

Namens,

afdeling longgeneeskunde, interne geneeskunde en revalidatiegeneeskunde