



# Revalideren na een opname voor COVID-19

---

U bent opgenomen geweest in het Spaarne Gasthuis op de verpleegafdeling of de intensive care afdeling (IC) vanwege een COVID-19 infectie (coronavirus). U bent nu weer thuis. U heeft een ingrijpende ziekteperiode achter de rug. Hierdoor kunt u nog last hebben van lichamelijke en geestelijke klachten. Daarvan moet u thuis nog verder herstellen.

Met deze folder willen we u informeren over mogelijke klachten en gevolgen van een ingrijpende ziekteperiode of opname op de IC vanwege corona. Welke klachten u nog heeft hangt af van hoe ziek u bent geweest. Deze klachten komen niet bij iedereen voor.

In deze folder leest u adviezen bij de meest voorkomende klachten waar u last van kan hebben. Mocht het herstel ondanks de therapieën in uw eigen woonomgeving niet voldoende zijn, dan kunt u zich via uw huisarts laten verwijzen naar de revalidatiearts van het Spaarne Gasthuis. Meer informatie over revalideren na COVID-19 leest u op onze website: <https://spaarnegasthuis.nl/specialisme/revalidatiegeneeskunde/revalidatie-na-covid-19>

## Lichamelijke klachten

### Minder kracht in uw spieren en slechter bewegen

Door het coronavirus en de lange periode waarin u niet of minder heeft bewogen heeft u veel spierkracht en spiermassa verloren. Het is daarom belangrijk dat u, zodra dat weer kan, weer

gaat bewegen. Als u weer gaat bewegen kunt u last hebben van spierpijn en gewrichtspijn. Dit is gelukkig maar tijdelijk.

Ook kunt u last hebben van schade aan uw zenuwen (critical illness polyneuropathie). Hierdoor worden uw spieren niet goed aangestuurd. Simpele activiteiten zoals opstaan, traplopen en fietsen kunt u dan (te) zwaar vinden.

#### *Advies*

- Luister naar uw lichaam en neem genoeg rust.
- Probeer uw dagelijkse activiteiten langzaam weer te gaan doen. Wissel daarbij uw activiteiten af met momenten van rust.
- Eet gevarieerd, gezond met voldoende eiwitten.
- Doe de oefeningen die u van de fysiotherapeut in het ziekenhuis kreeg ook thuis. U krijgt ook oefeningen mee op papier die u naar huis kunt meenemen.

#### *Behandeling - wat kunt u doen*

- U kunt zelf het lopen, traplopen en fietsen opbouwen. Steeds een stukje langer. Let wel op hoe dit voor u voelt. Luister daarbij goed naar uw lichaam.
- Een fysiotherapeut kan u, eventueel telefonisch, adviezen geven om u te helpen sterker te worden en beter te bewegen.

Voor oudere mensen die al voor de opname veel medicijnen gebruiken en ook al medische problemen hadden is een geriatrische fysiotherapie geschikt.

En voor mensen die bang zijn om te bewegen is een psychosomatisch fysiotherapeut meer geschikt.

U kunt zelf een afspraak maken met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Vertel hem wel dat u opgenomen bent geweest voor corona en dat u nu thuis verder moet herstellen.

Heeft u vragen over de vergoeding van de behandeling? Bij een bewezen diagnose van COVID-19 heeft u met een verwijzing voor de fysiotherapeut meestal recht op vergoeding van de kosten door uw zorgverzekeraar. Vraag dit eventueel na bij uw fysiotherapeut of zorgverzekering.

#### **Minder goed ademen en u voelt zich benauwd**

Het coronavirus kan voor een longontsteking en longschade zorgen. Dit geldt niet voor iedereen. De beademing op de IC kan ook schade aan uw longen hebben veroorzaakt. Hierdoor kunt u lang last houden van kortademigheid en benauwdheid. Dit kan angstig zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen.

#### *Advies*

- Rookt u? Stop dan met roken.
- Heeft u een ademhalingstrainer meegekregen? Gebruik die dan.
- Gebruik het extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven.
- Vermijd heftige inspanning, angst en emoties.
- Eet niet te zware maaltijden.

#### *Behandeling*

Uw fysiotherapeut kan u helpen met ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking. In de regio is een netwerk met fysiotherapeuten die geschoold zijn in longfysiotherapie. Vraag dit na bij uw eigen fysiotherapeut in de buurt.

## **Minder uithoudingsvermogen, u kunt minder doen en voelt zich sneller vermoeid**

Ook als u geen (spier)kracht bent verloren kunnen veel activiteiten u moeite kosten en ervoor zorgen dat u zich uitgeput voelt. Deze klacht komt vaak voor.

### *Advies*

- Luister naar uw lichaam.
- Neem genoeg rust.
- Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen.
- Eet genoeg en gezond.
- Houd uw normale dag- en nachtritme aan.
- Zorg voor goede nachtrust.

### *Behandeling*

Bouw uw dagelijkse activiteiten op. Heeft u na 6 weken nog grote moeite om uw dagelijkse activiteiten te doen? En helpt de fysiotherapeut u al? Overleg dan met uw huisarts over mogelijke oorzaken.

## **Ondervoeding**

Veel mensen hebben tijdens de ziekenhuisopname minder gegeten, hadden minder zin in eten of konden niet eten. Een deel hiervan heeft tijdens de ziekenhuisopname drinkvoeding en/of kunstmatige voeding via een sonde gehad. Ondanks de drinkvoeding of kunstmatige voeding via een sonde kunt u ondervoed zijn.

Bij ondervoeding heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig om te herstellen. Ook als u meer kracht en conditie gaat opbouwen. U moet daarom voldoende energie (kcal) binnenkrijgen maar ook voldoende bouwstoffen (eiwitten). Eiwitten zijn o.a. nodig voor de opbouw van spiermassa.

### *Advies*

- Om weer op een goed gewicht te komen en uw spiermassa te herstellen is voldoende en gezonde voeding belangrijk.
- Ook 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 ervoor te zorgen dat u voldoende energie binnenkrijgt 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. Weeg uzelf iedere week op een vaste dag. Lukt het u niet om meer gewicht erbij te krijgen? Dan kan een diëtist u verder begeleiden en adviseren. Ga naar een diëtistenpraktijk bij u in de buurt of vraag na bij uw huisarts met welke diëtist hij samenwerkt. Kijk voor een diëtist bij u in de buurt op [dieetditdieetdat.nl](http://dieetditdieetdat.nl) of [nvdiëtist.nl](http://nvdiëtist.nl)

De eerste 3 uur diëtetiek worden vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

## **Zintuigen en pijn (polyneuropathie)**

Ook het gevoel door uw zintuigen kan veranderd zijn. Hierdoor voelt u bijvoorbeeld minder goed met uw vingers. Sommigen mensen voelen daarbij prikkeling, tintelingen of zelfs hevige pijn in de handen en voeten. Dit wordt polyneuropathie genoemd. Bij de meeste mensen herstelt dit na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan. Ook zou het kunnen dat u minder goed hoort, ziet, proeft of ruikt. Deze veranderingen zijn vaak tijdelijk, maar het kan soms maanden duren voordat het weer normaal wordt.

### *Advies*

- Eet afwisselend en gezond.
- Uw herstel heeft tijd en rust nodig.
- Vermijd roken, alcohol en drugs. Dit beschadigt het lichaam en vermindert de kwaliteit van uw zenuwstelsel.

### *Behandeling*

Vraag zo nodig advies aan uw huisarts en bespreek uw klachten op de controleafspraak in het ziekenhuis.

## **Huid, wonden en decubitus**

Omdat u misschien lang en diep in slaap (coma) bent geweest kan uw huid beschadigd zijn geraakt. U heeft dan misschien last van doorligwonden of andere wonden. De arts of verpleegkundige in het ziekenhuis geeft u advies hoe u de wonden thuis kunt verzorgen. Ook kan uw huid strak en droog zijn. Smeer uw huid dan een paar keer per dag goed in met een vette crème.

### *Advies*

- Rookt u? Stop dan met roken. Roken zorgt voor een slechte genezing van de wond.
- Zorg voor goede (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.

## **Spreken en slikken**

Uw stem kan hees of zachter zijn en praten is vermoeiend. Ook kunt u pijn hebben bij het slikken. U kunt zich vaker verslikken of u slikt bepaalde voeding moeilijker weg. Dat komt omdat uw spieren verzwakt zijn. Dit kan komen door de beademing. Vooral als u moe bent kan het ook voorkomen dat u wat moeilijker op woorden kunt komen.

### *Advies slikproblemen*

- Zit rechtop tijdens het eten en drinken.
- Houd uw hoofd los van de stoelleuning of het kussen als u eet en drinkt.
- Eet en drink rustig.
- Drink slokje voor slokje.
- Kauw goed.
- Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken.
- Praat niet tijdens het eten en drinken.

### *Advies stemproblemen*

- Heeft u last van uw stem?
  - Spreek dan niet te lang achter elkaar.
  - Blijf zoveel mogelijk normaal praten.
  - Gil en schreeuw niet.

- Fluister niet.
  - Schraap niet uw keel.
  - Spreek in een rustige omgeving, zodat u uw stembanden niet hoeft te forceren.
- Vaak herstelt de stem in de loop van de tijd.

### *Behandeling*

Blijft u stem- en slikklachten houden? En heeft u vragen? Bespreek dit dan met uw huisarts. En laat het uw arts weten tijdens uw volgende bezoek aan de poli. U kunt dan verwezen worden naar een logopedist. Voor meer informatie kunt u ook op YouTube kijken naar het filmpje 'stemklachten bij Corona'.

## **Psychosociale problemen**

- U kunt moe zijn en u zorgen maken over uw herstel.
- Maar u kunt ook nog meer emoties ervaren. U heeft vragen over uw toekomst, uw werk, uw gezin of hoe het leven weer op te pakken. Dit kan een gevoel van onzekerheid met zich meebrengen.
- Vaak zijn patiënten (maar ook partners en kinderen) sneller emotioneel na een lange opname in het ziekenhuis.
- Ook hebben veel mensen nog een lange tijd na hun ontslag klachten zoals somberheid en neerslachtigheid. Deze klachten kunnen de vermoeidheid en de zorgen weer erger maken.
- Psychische klachten maken het herstellen extra zwaar. Juist als je moet trainen, oefenen en doorvechten, ontbreekt de mentale energie.
- Ook komt het regelmatig voor dat mensen zeer levendig dromen en soms nachtmerries overhouden aan hun ziekenhuisopname.
- Het kan zijn dat u schrikachtig bent of een paniekgevoel ervaart.
- Ook overdag kunt u herbelevingen hebben. Dat zijn plotselinge levendige herinneringen aan de dingen die u hebt meegemaakt tijdens de ziekenhuisopname.
- Verder kunt u hallucinaties ervaren (dingen zien of voelen die er niet zijn)

Deze symptomen kunnen passen bij een posttraumatisch stress stoornis (PTSS). Ook uw naasten kunnen deze psychosociale problemen en klachten ervaren.

### *Advies*

Veel van de hierboven genoemde emoties en onzekerheden zijn normaal en passen bij uw situatie. Afleiding en ontspanning is belangrijk en kan helpen om 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 de ernstige klachten (PTSS-klachten) te bespreken met uw huisarts. Het is niets om u voor te schamen. Het is belangrijk om deze klachten snel te bespreken.

### *Behandeling*

Helpen de adviezen die hierboven staan u niet genoeg? Neem dan contact op met uw huisarts. Samen met u wordt er dan hulp gezocht. U kunt dan naar een psycholoog of psychiater doorverwezen worden. Bespreek uw klachten ook met de arts bij uw controle afspraak in het ziekenhuis.

Speciaal voor patiënten en naasten van mensen die op de IC hebben gelegen is er informatie te vinden op de websites van [fcic.nl](https://www.fcic.nl) en de patiëntenorganisatie [icconnect.nl](https://www.icconnect.nl)

## Cognitieve klachten

Veel mensen hebben na ontslag van een IC of langdurige ziekte klachten van hun geheugen, de denksnelheid, de aandacht en het uitvoeren van taken. Ook is het soms lastig om op woorden te komen. Deze klachten komen waarschijnlijk door vermoeidheid en door het anders werken van de hersenen. Dit kan komen door een combinatie van de ernstige ziekte en de medicijnen en behandeling die u heeft gehad. Vaak herstellen deze klachten in het 1<sup>e</sup> jaar. Maar soms blijven er klachten bestaan. Hierdoor kan het in het dagelijks leven lastig zijn om uw activiteiten weer te gaan doen.

### *Advies*

- Voldoende slaap en rust is belangrijk om uzelf genoeg tijd te geven om te herstellen.
- Als uw hoofd "te vol raakt", neem dan een pauze. U kunt daarna weer verder gaan met waar u mee bezig was als u uitgerust bent.
- Een rustige omgeving zorgt ervoor dat u zich beter kunt concentreren.
- Klachten met uw geheugen kunt u voorkomen 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 denkwerk af te wisselen met lichamelijk werk.
- Heet u (post-traumatische) stress, depressie, angst of slaapproblemen? Laat deze dan behandelen. Ze kunnen namelijk cognitieve klachten veroorzaken of laten bestaan.

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 tijdens de controleafspraak in het ziekenhuis. U kunt dan verwezen worden naar een professional die u hiermee verder kan helpen.

## Combinatie van klachten, het Post Intensive Care Syndroom

De meeste bovenstaande klachten kunnen onderdeel zijn van het Post Intensive Care Syndroom, afgekort PICS. Hoe ernstig de PICS-klachten kan liggen aan hoe lang u opgenomen bent geweest, hoe lang u aan de beademing heeft gelegen, uw leeftijd en uw gezondheid voordat u ziek werd.

Er staat een duidelijk filmpje over het PICS op YouTube met de titel 'Het Post Intensive Care Syndroom'.

## Praten helpt

Praat over uw klachten met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en uw arts in het ziekenhuis. Samen kunnen jullie beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is.

## Weer aan het werk

Wilt u weer gaan werken? Overleg dan met uw werkgever en bedrijfsarts hoe u dat het beste kunt gaan doen. Algemeen advies is: begin rustig aan met eenvoudige en overzichtelijke werkzaamheden en bouw langzaam op. Uw bedrijfsarts kan u hierin adviseren. Uw werkgever kan u in contact brengen met een bedrijfsarts.

## De vragen hieronder kunnen u helpen om het gesprek met uw (huis)arts goed voor te bereiden

1) Waar heeft u last van?

- Longklachten?
- Gewichtsverlies?
- Lichamelijke klachten?
- Moeite met denken/ onthouden?
- Emotionele klachten?
- Hebben uw naasten klachten?
- Kunt u alle activiteiten in dagelijks leven weer doen?  
Lukt het u uw oude werkzaamheden weer geleidelijk op te pakken ?

2) Waar maakt u zich zorgen over?

3) Waar wilt u hulp bij?

In regionaal verband (regio Haarlem-Haarlemmermeer) zijn afspraken gemaakt (de z.g.n. RTA), voor de nazorg en revalidatie van COVID-19 patiënten. Hierin staan nazorg- en revalidatiemogelijkheden in uw regio in beschreven, indicaties voor verwijzen en enkele uitgangspunten voor de nazorg die kan worden geboden. Uw huisarts is daarmee bekend.

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)