Leefstijladviezen

na een COVID-19 infectie

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder leest u informatie over de gevolgen van een COVID-19 infectie op uw dagelijks leven. Welke ondersteuning kan de ergotherapeut, fysiotherapeut en/of diëtist u bieden? En hoe is de vergoeding voor deze herstelzorg geregeld bij uw zorgverzekeraar?

Mogelijke gevolgen na het doormaken van COVID-19

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende symptomen van COVID-19. Ernstige en langdurige vermoeidheid belemmert veel COVID-19 patiënten in hun dagelijks functioneren en is vaak de reden voor doorverwijzing naar ergotherapie en fysiotherapie.

Naast de eventuele therapie die u krijgt van de fysiotherapeut, adviseren wij u om uw activiteitenpatroon en dagelijkse handelingen in een rustig tempo op te bouwen. Het is van belang dat u niet direct in uw oude gewoontes en patronen valt want hoogstwaarschijnlijk kosten alle bewegingen en activiteiten die u uitvoert nu meer moeite en energie. Probeer hierbij niet over uw grenzen heen te gaan, luister naar uw lichaam.

Samen met de ergotherapeut kunt u ontdekken wat uw grenzen zijn, zorgen voor een gelijkmatige verdeling in de week en uw activiteitenpatroon weer opbouwen. Ook kan de ergotherapeut begeleiding bieden bij het hervatten van werk.

Een fysiotherapeut kan u begeleiden met het opbouwen van kracht en conditie.

Omgaan met verminderde belasting en belastbaarheid



Bron: www.fit.nl

- Plan vooruit.
  Verdeel activiteiten over de dag en over de week.
- Houd tijdens een activiteit altijd een beetje energie over om sneller te herstellen.
- Wissel lichte en zware activiteiten af.
- Wissel rust en activiteit af.
- Wissel leuke en verplichte dingen af.
- Probeer nee te zeggen, vraag hulp.
- Plan en neem rust.
- Blijf voldoende in beweging, ook op mindere dagen.
- Neem op tijd pauze, voordat u moe bent.
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Neem meer tijd voor een taak, pas uw tempo aan.
- Stel prioriteiten (maak keuzes in wat u wel en niet doet).

Kortademigheid

Het COVID-19-virus kan voor een hevige longontsteking zorgen. Hierdoor kunt u erg benauwd worden. Dit varieert per persoon en kan beangstigend zijn.
Ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling kunnen worden getraind door een fysiotherapeut. Een ergotherapeut kan begeleiding bieden bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen door ademhalingstechnieken aan te leren en adviezen te geven.

Spierzwakte

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van ‘niet-bewegen’ verliezen mensen gedurende de ziekenhuisopname veel spierkracht en spiermassa.

Het is belangrijk om, zodra dit kan, weer te bewegen.
De fysiotherapeut kan u hierin ondersteunen. U kunt (tijdelijk) spier- en gewrichtspijn hebben als u de spieren weer gaat gebruiken. Bewegen zorgt ervoor dat stoffen (myokines) vrijkomen vanuit de spieren. Die stoffen versterken het immuunsysteem. Zo helpt bewegen in het herstelproces.

Cognitieve problemen

Veel patiënten ervaren problemen met het geheugen, prikkelverwerking, aandacht en concentratie. Het kan zijn dat na het doormaken van COVID-19 het verwerken van prikkels minder goed verloopt. Muziek, geluid, licht, kleuren en geuren, warmte of kou worden daardoor veel heftiger ervaren. U moet alles verwerken en als gevolg hiervan wordt u moe. Dit maakt het moeilijker om het dagelijks leven, zowel werk als privé, op te pakken. De ergotherapeut kan hierin ondersteunen.

Ondervoeding

Tijdens en na COVID-19 is de behoefte aan energie en eiwitten verhoogd. Veel patiënten ervaren een verminderde smaak, eetlust en vermoeidheid ten gevolge van COVID-19, waardoor de inname van voedingsstoffen moeilijk kan zijn.

Om te voorkomen dat het lichaam reserves gaat aanspreken adviseren wij u om de komende periode een energie- en eiwitverrijkte voeding te gebruiken. Eiwitrijke producten zijn onder andere zuivel, vlees(vervangers), vis, kip, eieren, noten en peulvruchten.

- Eet regelmatig > 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
- Sla geen maaltijdmomenten over en eet bij het ontbijt en bij de lunch eiwitrijke zuivel zoals een schaaltje vla, kwark of pap. Met name in kwark zit veel eiwit.

- Neem bij elke hoofdmaaltijd een eiwitrijke drank zoals chocomel, (karne)melk, breaker of smoothie.
- Neem tussendoor ook vaker een eiwitrijke drank in plaats van water of thee.
- Beleg een boterham royaal met eiwitrijke belegsoorten zoals vleeswaren, kaas en/of pindakaas.
- Besmeer uw boterham dik met roomboter of margarine.

Houd uw gewicht in de gaten! Valt u af? Neem dan contact op met uw huisarts of behandelend arts en laat u doorverwijzen naar een diëtist in uw buurt.

Vergoeding

Corona herstelzorg wordt tijdelijk vergoed vanuit de basisverzekering. Uw huisarts of behandelend arts bepaalt op grond van uw klachten of u in aanmerking komt voor paramedische herstelzorg en geeft een verwijzing voor de zorg die nodig is.

Er mag een periode van maximaal 6 maanden zitten tussen het einde van het acute infectiestadium van COVID-19 en het moment van verwijzing. Na verwijzing moet een patiënt binnen 1 maand starten met de 1^{e} behandelsessie.

Duur van de behandeling

Het is per patiënt verschillend hoeveel én welke zorg nodig is. Sommige patiënten hebben aan enkele ondersteunende behandelsessies voldoende. Andere patiënten hebben een behandelprogramma van enkele maanden nodig.

Er is wel een maximum gesteld aan het aantal behandelingen waarvoor vergoeding geldt.

Fysiotherapie of oefentherapie

Maximaal 50 behandelingen.

Ergotherapie

Maximaal 10 uur.

Diëtetiek

Maximaal 7 uur.

Logopedie

Geen maximum.

De behandelingen worden vergoed vanaf de 1e behandeling.

Klik **hier** voor meer informatie over medische herstelzorg na een COVID-19 infectie.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw huisarts of behandelend arts.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**