# Met ontslag

## Na ziekenhuisopname Covid-19

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

**Patiënteninformatie**

**Als u opgenomen bent geweest in het IJsselland Ziekenhuis vanwege het coronavirus en met ontslag naar huis gaat, is een aantal dingen belangrijk om rekening mee te houden. Ook voor uw naasten thuis gelden regels tijdens de herstelperiode. Lees onderstaande informatie dan ook goed door!**

## Thuisquarantaine

Thuis moet u nog in quarantaine. Klik hier voor meer informatie over de quarantaineregels of kijk op www.rivm.nl, zoekwoorden *quarantaine* en *isolatie*.
Voor huisgenoten met nauw contact zijn persoonlijke beschermingsmaterialen bij de apotheek verkrijgbaar.

## Gebruik van zuurstof

Het coronavirus veroorzaakt een ontsteking in de long. Vaak in de hele long of zelfs in beide longen. Daardoor kan uw long minder goed zuurstof uitwisselen en daalt de hoeveelheid zuurstof in uw bloed. Soms heeft u dan tijdelijk extra zuurstof nodig om dit aan te vullen.

Wanneer u naar huis kunt met zuurstoftherapie dan vraagt het ziekenhuis zuurstof voor thuis aan bij zuurstofleverancier Vivisol. Zij leveren ook de zuurstofconcentrator.

Vóórdat u naar huis gaat, verzorgt Vivisol de instructie voor het gebruik van zuurstof en hoe u zuurstof kunt gebruiken bij mobiliseren. Het is wenselijk dat uw naaste/verzorger ook bij deze instructie aanwezig is.

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis dient uw naaste/verzorger een mobiel zuurstoftankje mee te nemen zodat tijdens de reis naar huis zuurstoftekort bij u kan worden voorkomen.
***Let op: deze zuurstoftankjes worden NIET vanuit het ziekenhuis meegegeven.***

Bij ontslag krijgt u soms medicatie mee, zoals antibiotica en/of dexamethason. Maak deze kuur af.

Om zelf in de gaten te houden hoe het zuurstofgehalte in uw bloed is, krijgt u een saturatiemeter mee. Met deze meter meet u meerdere malen per dag het zuurstofgehalte in uw bloed. Volg hiervoor het persoonlijke behandelplan (*zie kopje hieronder Persoonlijke behandelplan*).

Wanneer u geen zuurstof meer nodig heeft dan regelt het ziekenhuis dat de zuurstof bij u wordt opgehaald.

## Hoe meet u het zuurstofgehalte in uw bloed

Hiernaast ziet u een afbeelding van een saturatiemeter.




Zuurstofgehalte (SpO2%) met waarde 96

Hartslag(PRpm) met waarde 89

De saturatiemeter geeft aan hoeveel zuurstof er in uw bloed aanwezig is. Zuurstoftransport door het lichaam is nodig om goed te kunnen functioneren. In de longen wordt zuurstof opgenomen. Omdat het coronavirus invloed heeft op de longen, is het zuurstofgehalte een belangrijk gegeven voor de ernst van uw ziekte.

### *Instructie meten zuurstofgehalte in uw bloed*

- Ga 10 minuten rustig zitten of liggen vóórdat u het zuurstofgehalte meet.
- Warm uw handen goed op voordat u meet.
- Plaats de saturatiemeter op een vinger. Er mag geen nagellak op de vinger zitten want dat verstoort de meting.
- Het kan enige tijd duren voordat het zuurstofgehalte is gemeten. Wacht rustig af.
- Wanneer u een afwijkende waarde meet, meet dan direct nog een keer en volg het *Persoonlijke behandelplan* dat hieronder is beschreven.

- Wanneer u de saturatiemeter niet meer nodig heeft dan vragen wij u deze zo spoedig mogelijk terug te brengen naar de poli Longziekten. De meter kan dan zo snel mogelijk weer worden ingezet bij andere patiënten.

## Persoonlijke behandelplan

Hieronder vindt u uw persoonlijke behandelplan.

- **Uw zuurstofgehalte is 88% of lager**
  Bel direct uw huisarts.
- **Uw zuurstofgehalte is 89% tot en met 92%**
  Meet het zuurstofgehalte na 1 uur opnieuw en volg onderstaande instructies op.
  - *Uw zuurstofgehalte bij de 2e meting is 89% of lager.*
    Bel direct uw huisarts.
  - *Uw zuurstofgehalte bij de 2e meting is 90% tot en met 92%* en u heeft zulke ernstige klachten dat deze niet tot morgen kunnen wachten of u twijfelt.
    Bel direct uw huisarts.
  - *Uw zuurstofgehalte bij de 2e meting is 90% tot en met 92%* en u heeft klachten die tot morgen kunnen wachten.
    Neem de volgende dag contact op met uw huisarts.
- **Uw zuurstofgehalte is 93% of hoger**
  U hoeft niets te doen.

## Metingen

Om het beloop van uw ziekte goed in de gaten te houden, is het belangrijk om regelmatig uw zuurstofgehalte te meten. Houdt u zich hierbij aan onderstaand schema.

- Meet 1 uur na uw ontbijt uw zuurstofgehalte èn temperatuur. Houd dit bij op een vaste plek (op papier of digitaal in uw computer/op uw telefoon).
- Doe direct na de lunch hetzelfde als hierboven omschreven.

- Idem vóór het avondeten.
- Idem voordat u gaat slapen.

### *Instructie meten temperatuur*

Uw temperatuur meet u met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers verkrijgbaar via de apotheek of drogist. Voor een goede meting moet u een thermometer voor het oor of de anus gebruiken. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing van uw thermometer goed door.

## Wat moet u doen als u meer klachten krijgt

Volg onderstaande instructies bij toename van klachten, zoals benauwdheid of zieker voelen.

- Meet het zuurstofgehalte en houd dit voor uzelf op een vaste plek bij (op papier of digitaal in uw computer/op uw telefoon) om inzichtelijk te krijgen hoe het verloop van uw ziekte is, zodat u dit kunt bespreken met uw arts, indien nodig.
- Volg uw persoonlijke behandelplan om te zien wat u moet doen.
- Zijn uw klachten zeer hevig en kunnen deze niet wachten tot morgen? Bel dan direct uw huisarts.

**Let op**

**Uw gegevens worden NIET gecontroleerd door het ziekenhuis. U moet daarom ALTIJD het zuurstofgehalte beoordelen aan de hand van uw persoonlijke behandelplan.**

## Wie kunt u waarvoor bellen

### *Algemene vragen/klachten*

Neem contact op met uw huisarts.
Bij toenemende klachten kan uw huisarts contact opnemen met de specialist van het ziekenhuis.

### *Vragen over de saturatiemeter / retour brengen saturatiemeter*

- Neem contact op met polikliniek longziekten, telefoonnummer **010 – 258 5995**.
- Bij geen gehoor belt u het algemene telefoonnummer **010 – 258 5000** en vraagt u naar de afdeling waar u opgenomen heeft gelegen.

### *Meer informatie*

Klik hier voor algemene adviezen over bijvoorbeeld hoesten en koorts op de website van Thuisarts.nl, zoekwoorden *hoesten* en *koorts*.
Klik hier voor meer informatie over het coronavirus op de website van het RIVM.

## Wat kan ik zelf nog meer doen om te herstellen

### *Bewegen*

In tegenstelling tot veel bewegen bij herstel van andere ziekten, is het voor de eerste periode van herstel van het coronavirus juist erg belangrijk dat u heel rustig aan doet.

- ✓ Beperk uw activiteiten tot een minimum en forceer ze NIET!
- ✓ Luister naar uw lichaam en neem rust.
- ✓ Breid uw activiteiten pas uit als u merkt dat u heel langzaam weer wat meer energie en krachten krijgt. Bijvoorbeeld met kleine klusjes in huis.
- ✓ Geef ieder uur aandacht aan uw ademhaling.
    - Adem diep in, houd 3 tellen vast en adem door getuite lippen helemaal uit (alsof u gaat fluiten). Herhaal dit 3 tot 5 keer.
- ✓ Gebruik bij activiteiten, zolang u zuurstof gebruikt, regelmatig de saturatiemeter om zuurstofgebrek te voorkomen.

## *Energie verdelen*

De verwachting is dat u binnen vier weken zult merken dat u weer iets meer energie krijgt. Het blijft dan belangrijk dat u uw energie goed verdeelt.

- ✓ ***Wissel denk- en doe-activiteiten met elkaar af***. Bijvoorbeeld een tijdje administratie en daarna een tijdje het huishouden, daarna weer een tijdje puzzelen, enzovoorts.
- ✓ ***Verdeel activiteiten. Doe niet alles in één keer.*** Bijvoorbeeld: schil/snijd 's middags de ingrediënten voor het avondeten zodat u dat voor het koken niet meer hoeft te doen.
- ✓ ***Probeer gedurende de dag voldoende rustmomenten in te plannen.*** Korter, maar vaker rusten werkt beter dan heel lang rusten.
- ✓ ***Probeer dagelijkse handelingen makkelijker te maken zodat ze minder energie kosten.***
  Bijvoorbeeld
  - ga zitten tijdens het wassen en aankleden,
  - zet de tandenborstel in de keuken, zodat u na het ontbijt niet nóg een keer de trap op hoeft,
  - vraag hulp/ondersteuning, als dat kan.
- ✓ Gebruik bij activiteiten, zolang u zuurstof gebruikt, regelmatig de saturatiemeter om zuurstofgebrek te voorkomen.

Op de website van het Longfonds (klik hier, zoekwoord *filmpjes*) vindt u veel praktische informatie en filmpjes over omgaan met energie.

## *Voeding*

Goede voeding is belangrijk bij herstel na ziekte.
Het lichaam heeft meer eiwitten nodig dan normaal.
Maar vaak gaat het eten juist moeilijker omdat u weinig eetlust heeft en vermoeid bent.

Tijdens uw ziekte neemt spiermassa af. Voldoende eiwitten kunnen helpen bij het weer opbouwen van spieren die door ziekte verzwakt zijn geraakt. Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Eiwitten zitten in vlees en vleeswaren, kip, vis, zuivelproducten, kaas, eieren en noten.

Wij raden u het volgende aan.

- ✓ Neem liefst bij elke maaltijd én tussendoor een zuivelproduct.
- ✓ Gebruik bij de warme maaltijd vlees, vis of een vleesvervanger zoals een ei of peulvruchten.
- ✓ Eet liever hartig beleg op (volkoren) brood of beschuit in plaats van zoet broodbeleg.

### *Psychische klachten*

Na een ingrijpende gebeurtenis als het te maken krijgen met het coronavirus, is het niet vreemd om een periode last te hebben van psychische klachten. Het kan zijn dat u gevoelens heeft als angst, paniek en verdriet. Of dat u prikkelbaarder bent, slecht slaapt en nachtmerries heeft. Bij kinderen kan zich dit uiten in gedragsproblemen of terugval in ontwikkeling, bijvoorbeeld zindelijkheidsproblemen.

Misschien dringen herinneringen zich aan u op van de afgelopen periode. Dit kan meteen na ontslag gebeuren maar ook soms juist een tijdje na de ingrijpende gebeurtenis ontstaan omdat u dan weer een beetje tot rust bent gekomen. Er is dan meer ruimte voor deze gevoelens dan wanneer u nog in een zogenaamde ‘overlevingsmodus’ verkeert.

De meeste mensen gaan zich na een ingrijpende gebeurtenis vanzelf beter voelen maar sommigen kunnen ook na langere tijd nog last ervaren.

## *Waar doet u goed aan*

- U probeert misschien om dingen, die u weer aan de gebeurtenis doen denken, te vermijden of afleiding te zoeken. Tot op zekere hoogte is dat geen probleem.
  Het is belangrijk dat u een balans vindt tussen het toelaten van emoties, het terugdenken aan de moeilijke situatie en erover praten met anderen.
  Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel.
- U kunt uw gedachten en gevoelens ook opschrijven. Schrijf ook iedere dag iets op dat goed ging of wat u waardeert.
- Probeer weer een vast ritme in uw dagen te vinden.
  Sta op vaste tijden op en ga op vaste tijden naar bed.
- Probeer, wanneer dat (weer) mogelijk is, lichamelijk in beweging te blijven door bijvoorbeeld een wandeling te maken en dit uit te breiden met andere activiteiten.
- Soms herkent u stress niet bij uzelf maar ziet een ander het beter. Laat een ander u helpen om dit te signaleren.
- Ervaart u stress, zorg dan voor meer ontspanning.
- Probeer nieuws en media te beperken, dit kan stress in stand houden.
- U hebt als mens tijd nodig om ingrijpende gebeurtenissen te verwerken. Gun uzelf die tijd. Het is een normale reactie op een abnormale situatie.

| 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**<br>De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**<br>Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland** |
| **Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)**<br>Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO** |
| **Aanbevolen websites**<br>Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites** |
| **IJsselland Folders**<br>Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app** |