

## DIENST PATIËNTENBEGELEIDING

# Herstel na Covid-19

## COVID-19 EN WAT DAARNA?

Je werd opgenomen in RZ Tienen met Covid-19. Er zijn grote verschillen in hoe mensen een ziekenhuisopname en hun ziekte ervaren. In deze brochure lichten we de meest voorkomende klachten kort toe en formuleren we enkele adviezen om je verder op weg te helpen.

## LICHAMELIJKE KLACHTEN

Ondertussen weten we dat er in de herstelfase van Covid-19 nog een hele tijd na de besmetting symptomen aanwezig kunnen zijn. Grote **vermoeidheid, hoofdpijn, kortademigheid**, ... zijn geen uitzondering.

Bespreek je vermoeidheid met je zorgverleners (huisarts, kinesist,...). Zij kunnen mee naar oplossingen zoeken om hiermee om te gaan. Het zoeken naar een evenwicht tussen activiteit en rust is een belangrijke eerste stap van je fysieke herstel. **Doseren** is en blijft de boodschap.

Tijdens de opname ervaren sommigen een **acute verwardheid** of delier als reactie op deze ernstige ziekte in combinatie met bepaalde medicijnen. Het kan zijn dat je je deze periode niet meer herinnert of dat je je net mooie, beangstigende of verwarrende dromen en nachtmerries herinnert. Praat hierover met je omgeving. Zij kunnen helpen om de gaten in je herinneringen op te vullen en om deze ervaring te verwerken.

Soms blijven er ook enkele neurologische klachten die aanslepen: **smaak- en geurverlies, geheugenproblemen, aandachts- en concentratieproblemen**. De cognitieve klachten kunnen erg verontrustend zijn, maar zijn een normale fysieke en psychische reactie op een ingrijpende gebeurtenis.

## ENKELE HANDVATEN

- Probeer jezelf te ondersteunen door externe hulpmiddelen (agenda, to do lijstjes, alarm gsm,...).
- Vermijd afleiding wanneer je je moet concentreren (radio, tv).
- Probeer rustig te blijven, want stress versterkt geheugen- en concentratieproblemen .

Blijven deze klachten een storende factor in je leven, neem dan contact op met je huisarts. In overleg met je arts kan een consultatie bij de neuroloog of in onze geheugenkliniek gepland worden.

## PSYCHISCHE KLACHTEN

Een ziekenhuisopname kan ingrijpend zijn. Een opname door Covid-19 kan extra impact hebben door beperkte contacten met je nabije omgeving. Bovendien kunnen bovengenoemde klachten, zoals ademnood, confronterend zijn en **je angst- en stresssysteem extra belasten**. Het is heel normaal dat je meer gefocust raakt op je lichaam: "Wat voel ik? Is het ernstig? Kan ik nog rustig ademen?" Ook bovengenoemde neurologische klachten kunnen je erg onzeker maken en je kwaliteit van leven beïnvloeden. Het is belangrijk dat je hersenen terug leren de aandacht te verplaatsen naar buiten je lichaam. Voortdurend je eigen lichaam checken is geen goed idee. Dit kan angst en stress doen toenemen.

Ook onrustiger slapen, **intensere dromen en nachtmerries** met beelden van je opname behoren tot normale symptomen in de maanden na je opname. Indien je merkt dat je een 3-tal maanden na genezing bang bent van deze herinneringen/ beelden en je ze vermijdt, kan je hier best verder advies over vragen.

Zoals hierboven beschreven vraagt herstel een evenwicht tussen voldoende rust en toch ook stilaan je **vroegere activiteiten** hervatten. Wees niet te streng voor jezelf wanneer dit hervatten niet meteen lukt. Zowel lichaam als geest hebben tijd nodig om weer een balans te vinden. Het kan helpen om tijd te maken voor wat in normale omstandigheden ook helpend voor je is. Dit kunnen activiteiten zijn zoals een warm bad nemen, muziek luisteren, een wandeling maken, enzovoort.

Blijft je stemming bedrukt, voel je je vaak somber, heb je weinig fut om iets te ondernemen of neemt angst de bovenhand? Dan is het een goed idee contact op te nemen voor verdere **psychologische begeleiding**. Onderaan deze brochure vind je enkele contactgegevens.

## NAZORG

De geplande vervolgafspraken in het ziekenhuis zijn van belang om je verder op te volgen en indien nodig door te verwijzen voor een aangepast revalidatietraject. Daarnaast blijft het heel belangrijk dat je **niet aarzelt beroep te doen op je huisarts** bij verdere klachten of ongerustheid, zowel op lichamelijk als emotioneel vlak.

De huisarts kan je ook verder doorverwijzen naar andere zorgverleners als dat zinvol zou zijn voor verder herstel (kinesist, ergotherapeut, psycholoog,...). In een woonzorgcentrum zal je ter plaatse de nodige begeleiding kunnen vragen.

Ondervind je na het doormaken van Covid-19 problemen om terug aan het werk te gaan? Zijn er binnen je huidige job aanpassingen of andere afspraken nodig? Dan kan je terecht bij SYNKROON voor ondersteuning en begeleiding via [www.synkroon.be](http://www.synkroon.be) of (t) 016 57 05 60 .

Heb je nood aan hulp in het huishouden of heb je een hulpmiddel nodig? Lijkt een tijdelijk verblijf in een woonzorgcentrum of een herstelverblijf aangewezen? Heb je hulp nodig bij administratieve regelingen of heb je financiële moeilijkheden? Neem dan contact op met je ziekenfonds en vraag een afspraak bij een maatschappelijk werker.

## ENKELE NUTTIGE ADRESSEN

- Je eigen huisarts, kinesist, ergotherapeut, thuishulp, sociale dienst mutualiteit
- Vlaamse vereniging voor klinisch psychologen: <https://vvkp.be/zoek-psycholoog>
- Psychologen in regio Zuid-Oost Hageland: <http://psyzoh.be/index.php/psychologen>
- Contact met lotgenoten via een zelfhulpgroep: <http://www.zelfhulp.be/zoek-een-zelfhulpgroep/covid-19>
- Ouderenexpertise team: (t) 016 80 74 30 <https://alexiantienen.be/departement/ouderenexpertiseteam>



## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

---

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019