



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Ontslag Covid-19 patiënt

| Inhoudsopgave



Minstens 14 dagen in thuisisolatie	4
Verdere medische opvolging	5
Hygiëadvies voor de patiënt met symptomen van Covid-19 in thuisisolatie	7
Hygiëadvies voor de omgeving van een patiënt met symptomen van Covid-19 in thuisisolatie	10
Mentaal herstellen na Covid-19	12
Slaapproblemen	16
Acute verwardheid	17
Geheugen- en concentratieproblemen	18
Stemmingswisselingen en stress	19
Revalidatieprogramma voor Covid-19 patiënten	21
Nuttige apps voor relaxatie	24
Nuttige contacten	25
Bronnen	26

I **Minstens 14 dagen in thuisisolatie**

Bent u Covid-19 patiënt en net ontslagen uit het ziekenhuis? Volg dan zeker onderstaande richtlijnen:

- Indien u naar huis gaat, dan blijft u **nog tot minstens 14 dagen na uw ontslag thuis** geïsoleerd of langer als er nog symptomen zijn. Het is sterk aangeraden dat ook **uw gezin/huisgenoten minstens 14 dagen** in thuisisolatie blijven.
- Indien u terugkeert naar een zorgcentrum (en u wordt blootgesteld aan andere mensen uit de risicogroep), dan blijft u in druppel-contact-isolatie tot minstens 14 dagen na ontslag uit het ziekenhuis of langer indien er nog symptomen zijn. Concreet betekent dit dat u alleen op een kamer verblijft, strikt de handhygiëne toepast, u zelf een mondneusmasker draagt als u de kamer verlaat en dat medewerkers die bij u op de kamer komen, een mondneusmasker en handschoenen dragen.

I Verdere medische opvolging

Uw huisarts wordt op de hoogte gebracht van uw ontslag en is steeds het eerste aanspreekpunt. Neem na uw ontslag zeker even contact op met uw huisarts.

5

1. U bent ontslagen en hebt geen nood aan extra zuurstof:
Er is geen afspraak met de huisarts nodig tenzij opnieuw koorts en symptomen.
2. U bent ontslagen en hebt nog een beperkte nood aan zuurstof:
Via de thuisapotheek of firma wordt zuurstof voorzien. Dit wordt in het ziekenhuis georganiseerd voor uw ontslag. Ook de noodzakelijke voorschriften en aanvraagdocumenten voor de mutualiteit worden meegegeven bij uw ontslag. Eén week na uw ontslag maakt u een afspraak met uw huisarts. Uw nood aan zuurstof wordt opnieuw geëvalueerd. Indien de huisarts beslist dat het niet langer nodig is om extra zuurstof te krijgen, haalt de thuisapotheek of firma deze op bij uw thuis.
3. Als er een afspraak - ter opvolging - in het ziekenhuis noodzakelijk is, wordt dit nog tijdens de opname voor u ingepland.
Na uw ontslag is er geen medicatie noodzakelijk voor Covid-19 (uitgezonderd individuele gevallen).

Enkele belangrijke tips voor u en uw omgeving:

Heeft u vragen over de (haalbaarheid van de) thuisisolatie samen met uw gezin/huisgenoten? U krijgt vanuit het A.S.Z. een aantal richtlijnen mee om dit concreet te maken. Eens thuis wordt uw huisarts hiervoor uw aanspreekpunt. Als u vragen heeft in verband met uw ontslag, mogelijkheden qua thuiszorg, ... dan kan u steeds terecht bij de sociale dienst van het ziekenhuis. Contactgegevens:

- Campus Aalst :
- Mina De Bondt (Covid-19 3de verdiep/pneumo) T 053 76 40 40
- Ann Van Den Brempt (Covid-19 3de verdiep/CCU) T 053 76 40 38
- Jolien Van Laer (Covid-19 gelijkvloers / PAAZ) T 053 76 40 53
- Campus Geraardsbergen:
- Liesbeth Chavatte T 054 43 22 02
- Veerle Poelaert T 054 43 22 19

Hygiëne

Covid-19 patiënten die na het ontslag uit het ziekenhuis terug thuiskomen, volgen hetzelfde hygiëneadvies als alle patiënten met symptomen van Covid-19 die thuis geïsoleerd zijn. De belangrijkste doelstelling is het voorkomen van besmetting van personen in uw omgeving. Het hygiëneadvies voor patiënt en omgeving vindt u terug vanaf pagina 8.

Fysiek

Het is aangewezen om voldoende te rusten.

Linnen

- Was het bevuilde linnen afzonderlijk.
- Schud het bevuilde linnen niet op als u het in de wasmachine stopt.
- Was meteen erna uw handen met water en zeep.
- Was het bevuilde linnen op een zo hoog mogelijk wasprogramma (bij voorkeur op 60°: lang wasprogramma met voorwas).
- Droog het linnen in de droogkast (indien mogelijk).
- Strijk het linnen op een hoge temperatuur (indien mogelijk).

Eetgerei

Het eetgerei wordt best machinaal, op een hoge temperatuur (60°) afgewassen. Indien u over geen afwasmachine beschikt, mag u het eetgerei met de hand afwassen met heet water en afwasmiddel.

Kamers

Verlucht indien mogelijk enkele keren per dag de kamer. U gebruikt best een aparte badkamer en toilet. Als dat niet kan, is het aangeraden om de badkamers als laatste te gebruiken en daarna te reinigen met een zeephoudend reinigingsproduct.

Als uw huisgenoten ziek worden, contacteer dan onmiddellijk uw huisarts. Ook voor andere vragen kan u bij uw huisarts terecht.

I Hygiëneadvies voor de patiënt met symptomen van Covid-19 in thuisisolatie

U bent ziek van Covid-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met Covid-19, wat wil zeggen dat u symptomen vertoont. Volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden en uw omgeving. De duur van deze maatregelen wordt besproken met de huisarts, maar ze zijn minstens van toepassing totdat u min. 3 dagen volledig symptomenvrij bent.



Voorkom besmetting van personen in uw omgeving

Blijf thuis zolang u symptomen heeft

- Beperk uw activiteiten buitenshuis. Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij u thuis en ga niet bij anderen op bezoek.
- Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts, ...), bel dan meteen uw huisarts om een afspraak te maken. Als u toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst gaat omwille van ernstige symptomen, brengt u hen telefonisch op de hoogte voor uw aankomst.

Beperk verdere verspreiding

- Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen, ... over een afstand van 1,5 meter.
- Blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter en bedek uw mond en neus in aanwezigheid van anderen. Draag een mondneusmasker in het bijzijn van anderen.
- Vergeet niet uw handen regelmatig en grondig te wassen met water en zeep nadat u het mondmasker afdoet. Droog uw handen af met een propere handdoek.

Blijf uit de buurt van uw naasten

- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar u verblijft.
- Circuleer niet in alle kamers van het huis. En gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet u als laatste gebruik maken van de badkamer / het toilet en, als uw gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik moet u deze dingen grondig reinigen.
- Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer, ...) met water dat 1% bleekwater (= javel) bevat (doe 10 ml bleekwater (=1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater). Vergeet niet uw gsm en afstandsbediening te reinigen.

Persoonlijke hygiëne

Bedek uw neus en mond als u hoest of niest

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog. Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag wast. Was daarna grondig uw handen met water en zeep.

Toiletbezoek

Klap het deksel naar beneden voordat u doorspoelt. Of uw handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien grondig met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Was uw handen

Was uw handen telkens als u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek hebt vastgenomen, ... en dit meerdere keren per dag. Was uw handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om uw handen te drogen. Of gebruik individuele (voor één persoon) handdoeken die gewassen worden zodra ze vochtig zijn. Verzamel ze in een gesloten stoffen zak en was de zak in de wasmachine op 60 graden.

I Hygiëneadvies voor de omgeving van een patiënt met symptomen van Covid-19 in thuisisolatie

Als iemand in uw omgeving Covid-19 heeft, volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden en uw omgeving.

Voorkom besmetting

Volg uw gezondheid op

- Bel uw huisarts om een afspraak te maken als u symptomen hebt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, koorts, hoesten, keelpijn, ...).

Blijf uit de buurt van de zieke

- Vermijd nauw contact met de zieke. Indien mogelijk zorgt slechts één persoon voor de zieke.
- Voorkom dat mensen met chronische luchtwegaandoeningen, mensen met immuunproblemen en ouderen met de zieke in contact komen. Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden.
- Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en een ander toilet dan de zieke. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Neem uw maaltijden apart. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen, ...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke.
- In aanwezigheid van anderen dient de zieke de mond en neus te bedekken met een mondneusmasker. Blijf op afstand van meer dan 1,5 meter.
- Het dragen van een mondmasker door contacten van de zieke biedt geen bescherming tegen infectie.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar de zieke verblijft.

Persoonlijke hygiëne

Bedek uw mond en neus als u hoest of niest

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of niest dan in de plooi van uw elleboog. Gooi papieren zakdoek onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Was daarna uw handen.

Toiletbezoek

Als u het toilet deelt met de zieke, desinfecteer het toilet dan grondig voor elk gebruik. Klap het deksel naar beneden voordat u het toilet doorspoelt. Of uw handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien grondig met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Was uw handen

Vermijd het aanraken van uw ogen, neus en mond met ongewassen handen. Was uw handen meerdere keren per dag grondig met water en zeep gedurende 40 à 60 seconden. Droog uw handen af met propere handdoeken, die niet door de zieke gebruikt worden. Was de handdoeken zodra ze vochtig zijn.

Desinfecteer oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer, ...) met water dat 1% bleekwater (=javel) bevat (doe 10 ml bleekwater (= 1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater).

I Mentaal herstellen na Covid-19

Als u ernstig ziek bent geweest, kan u nadien last hebben van vermoeidheid en/of slaapproblemen, verwardheid of zelfs zwarte gaten, geheugen- en concentratieproblemen, nachtmerries en flashbacks, stemmingswisselingen en stress... Deze klachten zijn normaal en maken deel uit van uw herstelproces. Door uw herstel zullen de klachten met de tijd afnemen. De juiste mindset en oefeningen kunnen u daar bij helpen. In dit hoofdstuk geven we u tips voor een spoedig herstel en een hernieuwde energiebalans.

Ook snelle en/of sterke emotionele reacties, piekeren, angst en depressieve gevoelens kunnen de kop opsteken. Op www.asz.be/corona/patient vindt u tips om hiermee om te gaan en enkele relaxatieoefeningen.

Op www.asz.be/corona hebben we alle info gebundeld die zowel voor u als uw naasten helpend kan zijn.

Vermoeidheid

Waarom ben ik moe?

U vermoeidheid kan verschillende oorzaken hebben. Ze kan een medische oorsprong hebben, zoals uw infectie of pijn, maar ook een fysieke, zoals een verlies aan conditie, gewicht en spierkracht of spiermassa. Ook anesthesie of medicatiegebruik kunnen vermoeidheid in de hand werken. Het is volstrekt normaal dat u hier van moet herstellen. Ook emotionele belasting werkt vermoeidheid in de hand. Stress, angst en onzekerheid als gevolg van uw infectie en opname, maar ook slaapproblemen, een sombere stemming of de herinnering aan uw ziekteperiode kunnen vermoeidheid in de hand werken.

Wat zijn de symptomen?

Mogelijke symptomen van mentale en fysieke vermoeidheid zijn futloosheid, verhoogde prikkelbaarheid, concentratie- en geheugenproblemen en hoofdpijn. Toch is moeheid allesbehalve een vijand. Moeheid is een mechanisme dat mensen beschermt tegen lichamelijke en geestelijke overbelasting. De vermoeidheid ten gevolge van ernstige ziekte of een langdurige ziekenhuisopname kan echter aanvoelen als uitputting die niet verdwijnt met een goede dosis (nacht)rust. Laat ons meteen duidelijk stellen: ook dat is normaal.

Ik ben al lang moe, is dat normaal?

De intensiteit, last en impact van vermoeidheidsklachten is persoonlijk en afhankelijk van verschillende factoren. Uw vermoeidheid kan variëren van enkele weken na een korte ziekenhuisopname tot enkele maanden of langer na een langdurige opname op intensieve zorgen. Uw stressniveau en conditie voor uw diagnose spelen hierin ook een rol. Negatieve emoties of erg kritisch, perfectionistisch, of altruïstisch in het leven staan, kunnen het herstel van vermoeidheid in de weg staan. Wees dus vooral mild voor uzelf.

Wie moet ik over mijn vermoeidheid vertellen?

Besprek uw vermoeidheid zeker met uw (huis)arts. Aarzel ook niet om dit met andere zorgverleners zoals kinesitherapeuten of psychologen te bespreken. Ze kunnen samen met u naar oplossingen zoeken om op een betere manier met uw vermoeidheid om te gaan.

Wat kan ik tegen de vermoeidheid doen?

Een standaardrecept om vermoeidheid te behandelen bestaat niet, maar we geven graag tips die kunnen helpen om een beter evenwicht te vinden tussen rust en inspanning in je dagelijks leven.



Doseren...

Het is zo klaar als een klontje, maar we geven het je toch nog graag mee: wanneer u vermoeid bent door ziekte is het belangrijk om het rustig aan te doen. Door het rustig aan te doen voorkom je dat je langdurige vermoeidheidsklachten krijgt. Uw lichaam en geest moeten de tijd krijgen om goed te herstellen van de fysieke en emotionele impact van de voorbije periode.

...in vier groepen

Doseren heeft als doel om tot een basisniveau aan inspanning te komen, een niveau dat het lichaam niet verder overbelast. Tegelijkertijd blijft het belangrijk om te bewegen, want ook dat werkt een goed herstel in de hand. We raden aan om een goed evenwicht te zoeken tussen:

- Rusten (liggend en zittend)
- Het uitvoeren van korte taken
- Ontspanning
- Beweging

Stabiel dagritme

Vlak na uw ontslag uit het ziekenhuis is uw inspanningstolerantie nog erg laag. U bent nog niet volledig genezen en uw lichaam heeft energie nog nodig voor uw herstel. Neem thuis dus nog niet meteen te veel of te grote taken op. Welke activiteiten tot uw basisniveau horen, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Het is belangrijk dat u tot een basisniveau komt dat aangepast is aan uw lichaam, maar ook dat u dit ritme alle dagen wat gelijk houdt en slechts heel geleidelijk aan opbouwt.

Concrete instructies

Kortweg bestaat de dag uit drie dagdelen: ochtend, namiddag en avond. U hebt doorheen u dag rust nodig, maar ook beweging. Probeer de activiteiten gelijkmatig te verdelen over de dag en doe niet meer dan u aankan. Zorg in elk dagdeel voor rust, korte taken, ontspanning en beweging. Het ligt in de verwachting dat u dit dagritme minstens twee à drie weken na uw ontslag uit het ziekenhuis zal aanhouden. Geleidelijk aan kan u uw activiteiten uitbreiden.

- U kan liggend of zittend rusten. In het begin zal uw behoefte aan liggend rusten groter zijn, later kan u dat stapsgewijs inperken. Probeer om blokken slaap te beperken tot maximaal 1,5 uur.
- Naarmate uw herstel vordert, gaat u over naar kortere rustperiodes van 20 tot 30 minuten per dagdeel.
- Probeer te rusten vooraleer u over uw grens heen bent, ga dus niet door op wilskracht.
- Vindt u rusten moeilijk, gebruik dan visualisatieoefeningen (zie <http://www.asz.be/corona/patient>).

- Slapen overdag mag, maar hou er rekening mee en accepteer dat u daardoor 's avonds misschien moeilijker de slaap kan vatten of dat de kwaliteit van uw nachtrust vermindert. Indien u hier te veel last ondervindt, bouwt u uw slaap overdag het best af tot 20 tot 30 minuten, slaapt u best niet meer na 15u en zet u een wekker om uw slaappauzes af te bakenen.
- Naarmate u recupereert, zal uw behoefte om overdag te slapen afnemen, waardoor uw nachtrust zich spontaan zal herstellen.

Taken & ontspanning

- Wat uw inspanning betreft, kan de regel van 20 minuten houvast bieden. Die houdt in dat u uw activiteiten na 20 minuten onderbreekt, een korte pauze neemt en/of een taak kiest met een ander soort belasting. Wissel bijvoorbeeld af tussen fysiek en mentaal werk en zittende en staande activiteiten.
- Splits uw taken (zoals koken of poetsen) op in kleinere deeltaken, verspreid deze over de dag of week en voorkom inspanningspieken. Doe bijvoorbeeld 15 tot 20 minuten licht werk in de tuin. Zet een wekker om uw taak af te bakenen, ook al hebt u een goede dag. Neem nadien even rust om uw schema te plannen of een boek te lezen. Nadien kan u opnieuw 15 tot 20 minuten gaan tuinieren, waarna u 15 minuten een pauze neemt voor thee. Neem voor dit schema minstens twee weken de tijd. Van zodra u het zonder probleem kan uitvoeren, kan u de tijd die u aan de taak besteedt geleidelijk verhogen, terwijl uw rusttijden hetzelfde blijven. Doe dit voor iedere activiteit die op uw prioriteitenlijst staat.
- Zorg voor afwisseling tussen taken en ontspannende activiteiten. Lezen, muziek beluisteren of iets creatiefs doen kan allemaal helpen om fysiek en mentaal tot rust te komen. Zorg voor de nodige oplaadmomenten, doe iets wat u leuk vindt.
- Ook mentale inspanningen en zelfs ontspannende activiteiten vragen energie. Deze moet u dus ook doseren. Accepteer dat eenvoudige klusjes die vroeger op automatische piloot gingen nu soms teveel zijn.
- Wanneer u een tijdje op uw basisoniveau functioneert, volgen de eerste tekenen van herstel: u komt de dag vlotter door, u hebt minder snel een uitgeput gevoel na korte activiteiten, u krijgt het gevoel dat rust wat recuperatie oplevert, u wordt meer uitgerust wakker,... Herkent u die eerste tekenen van herstel? Voer het activiteitsniveau dan stapsgewijs op. Maar doe het geleidelijk. Wanneer u te snel uw grenzen opzoekt, zal uw herstel langer duren dan wanneer u uw grenzen respecteert.
- Als u te lang rust, worden uw spieren niet meer geactiveerd en neemt uw fysieke fitheid geleidelijk verder af. Daarom is het belangrijk om een balans te vinden tussen actief zijn en rusten. Regelmatig bewegen blijft daarom belangrijk, maar wel in een rustig tempo en met frequente rustpauzes.
- Op onze website <http://www.asz.be/corona> vindt u een filmpje terug met het verdere bewegingsprogramma voor thuis. Het principe blijft hetzelfde: beweeg in het begin kort en regelmatig en spreidt uw oefeningen doorheen de dag.
- Als uw lichaam het toelaat, dan kan u deze oefeningen thuis verder aanvullen met oefeningen van je kinesist of matig inspannende activiteiten zoals wandelen, fietsen, zwemmen of yoga.

Grenzen stellen

Soms is het moeilijk om te stoppen met een bepaalde taak voor die afgerond is. Een opdracht weigeren, neen zeggen, hulp vragen en toelaten, of geen hulp bieden kunnen al even moeilijk zijn. Maar voor wie te veel over de grens gaat, duurt het herstel langer.

Daarom geven we een paar tips om uw grenzen te bewaken en te stellen, ook op langere termijn:

- Communiceer over uw grenzen en wat vermoeidheid met u doet naar uw omgeving toe.

- Móet ik dát nú doen? Stel prioriteiten: Moet u die bepaalde taak nu onmiddellijk doen? Of kan ze ook worden uitgesteld? Wat moet u echt meteen doen? Zijn er dingen die later of in mindere vorm gedaan kunnen worden? Zijn er mensen of hulpmiddelen die u kunnen helpen? Zeg ja op de juiste dingen, gebruik uw energie voor activiteiten of mensen waaraan u zelf iets hebt en maak bewuste keuzes.
- Planning: Maak een wekelijkse planning op waarin u ook rustpauzes en andere activiteiten of taken inplant. Maak duidelijke afspraken, ook met uzelf.
- Bekijk uw planning alvorens u 'ja' zegt op een voorstel en vraag eventueel om uitstel.
- U mag van mening veranderen. Soms beseft u pas achteraf dat u opnieuw 'ja' hebt gezegd. U hebt het recht om van mening te veranderen. Doe dat wel zonder uit te stellen, zodat degene met wie u een afspraak hebt gemaakt ook weet waar hij of zij aan toe is en nog tijd heeft om een alternatief te vinden.
- Een gedachte die helpt: door 'nee' te zeggen: u zal van de volgende dagen meer kunnen genieten. Door 'nee' te zeggen werkt u beter aan uw herstel.

I Slaapproblemen

Na een ziekenhuisopname kan het zijn dat u minder goed kan slapen of zelfs bang bent om te gaan slapen. Weet dat slaapproblemen na een opname normaal zijn en dat ze zullen beteren met de tijd.

Waarom heb ik slaapproblemen?

U bent dag en nacht verzorgd en continu blootgesteld aan geluiden (o.a. medische apparatuur, opnames en verzorging van andere patiënten...). Dat kan u dag- en nachtritme mogelijks in de war brengen: u voelt u overdag moe terwijl u 's nachts niet kan slapen. Een verward ritme kan ook deels verklaard worden door de bijwerkingen van sommige medicijnen. Door het ziek zijn en de bedrust dommelt u al eens in overdag. Dat is normaal en misschien vindt u dat zelfs prettig. Het vaak slapen overdag zal echter tijdens de nacht mogelijk de slaap minder diep en continu maken.

Wat kan ik eraan doen?

U kan lichamelijk zeer gespannen raken door deze slaapproblemen wat op zich weer een effect heeft op je slaap (inslapen en doorslapen). Voor een goede nachtrust is het dus belangrijk om die spanning te verlichten.

- Accepteer dat u nachtelijke slaap nog niet helemaal hersteld is.
- Bouw een uur voor u naar uw bed gaat uw activiteiten af (afbouwtijd) en vermijd 'druk makende' activiteiten (werken, computerspel, enge films of programma's kijken, ...). Doe in plaats daarvan dingen die u helpen om lichamelijk tot rust te komen (rustige muziek beluisteren, warm bad nemen, warme melk drinken, bladeren in tijdschrift,...).
- Doe overdag aan voldoende lichaamsbeweging. Door te bewegen verlicht u de lichamelijk spanning en kan uw stemming verbeteren. Bent u nog te ziek of te zwak, dan bent u verplicht om veel te rusten.
- Voor het slapengaan kan u verschillende ontspanningsoefeningen doen, zodat u makkelijker in slaap valt. Deze technieken vragen enige oefening zoals de buikademhaling, spieren aanspannen-loslaten en visualisatie (uzelf meenemen naar een fijne plek).
- Sta elke ochtend op hetzelfde uur op en kleedt u om in dagkledij, ook als u 's nachts niet goed geslapen hebt. Zo herstelt uw slaapritme stilaan.
- Probeer 's avonds niet steeds in te dommelen. En omgekeerd: als u absoluut niet slaperig bent 's avonds, ga dan niet te vroeg naar bed en wacht tot u uw slaperig begint te voelen.
- Ligt u langer dan 20 minuten wakker in uw bed? Sta dan op en doe opnieuw dingen die u helpen te ontspannen (zoals bij afbouwtijd).
- Uit onderzoek blijkt dat korte dutjes overdag (hooguit tien tot twintig minuten) uw geest kunnen verkwikken zonder uw nachtrust te verstoren. Slaapt u echter langer dan twintig minuten, dan gaat dit wel ten koste van uw nachtrust. U doet best ook geen dutjes meer na 15 uur.

Blijven uw slaapproblemen gedurende lange tijd aanhouden is het raadzaam dit te melden aan uw huisarts of behandelende arts.

I Acute verwardheid

Tijdens uw opname kan het zijn dat u levendige, mooie, verwarrende of angstige waanbeelden, nachtmerries, dromen en het gevoel van levensbedreiging hebt ervaren. Deze beelden en belevingen kunnen heel verschillend geweest zijn van wat er zich in werkelijkheid afspeelde. Uw hersenen waren niet meer in staat om alle prikkels die van buiten en binnen het lichaam de hersenen binnenkwamen, samen te voegen tot één verhaal. Ze konden niet meer van alle informatie een logisch beeld van de werkelijkheid maken waardoor u vaak niet meer wist waar u was of wat er gebeurde en daardoor enorm onrustig werd. Dit beeld noemen we acute verwardheid of een delirium en wordt veroorzaakt door het ernstig ziek zijn of door bepaalde medicijnen.

17

Wat kan ik eraan doen?

Deze verwardheid wordt in enkele gevallen beleefd als een mooie en verwonderende ervaring, maar meestal ervaren als een angstaanjagende en traumatische ervaring. Het kan helpen deze beelden, nachtmerries en dromen te bespreken met hulpverleners of u naasten om de betekenis ervan te begrijpen en inzicht te krijgen in uw eigen gemoedstoestand. Ook deze beelden en dromen verdwijnen met de tijd. Blijven ze toch aanhouden dan kan een bezoek aan de afdeling ondersteunend zijn. Het zien van die omgeving kan meer duidelijkheid bieden voor de dromen en beelden die u hebt gehad.

Zwart gat

Het kan zijn dat u uw nog maar weinig of niets herinnert van je ziekenhuisopname. U weet bijvoorbeeld niet waarom u daar bent opgenomen en hoe ziek u was. Het kan zijn dat u een gedeelte van de tijd helemaal 'kwijt' bent en een 'zwart gat' hebt. Dit kan veroorzaakt zijn door het hierboven vermeldde delirium, door een stoornis in de hersenen met verminderd bewustzijn tot gevolg of doordat u in slaap werd gehouden met medicijnen.

Wat kan ik eraan doen?

Patiënten kunnen hier verschillend op reageren. Sommigen willen precies weten wat er gebeurd is om zo het 'zwarte gat' te kunnen vullen. Anderen willen er liever zo weinig mogelijk informatie over krijgen. Ook hier kan erover praten bijdragen aan een beter begrijpen van die opnameperiode. Vooral naasten kunnen u hierbij helpen daar zij uw opname bewust hebben meegemaakt: zij weten hoe ziek u was en kregen informatie over wat er allemaal met u is gebeurd. Hou hierbij rekening dat de beleving van deze periode van uw naasten sterk kan verschillen van die van uzelf. Erover praten en vooral goed luisteren zorgt voor een beter onderling begrip. Indien familieleden of naasten een dagboek hebben bijgehouden over de gebeurtenissen, hun ervaringen, informatie en andere notities tijdens uw verblijf, kan dit eveneens verhelderend werken.

I Geheugen- en concentratieproblemen

Het kan zijn dat u na uw opname te kampen hebt met geheugenverlies, aandacht- en concentratieproblemen. Zo kan u moeilijkheden ondervinden bij het volgen van een film of van snelle gesprekken, bij het onthouden van informatie, bij het uitvoeren van complexere taken en bij het nemen van beslissingen. Ook kan het zijn dat u moeilijk op uw woorden kan komen.

Wat kan ik eraan doen?

Het kan heel verontrustend voelen om te merken dat uw geheugen u in de steek laat, maar uw hersenen hebben tijd nodig om zich te herstellen. U ziekte en/of uw behandeling heeft de werking van uw geheugen verstoord waardoor het verwerken en opslaan van informatie de eerste weken meer moeite en energie kosten. Deze beperking kan afnemen als u gebruik maakt van hulpmiddeltjes.

- Maak dagelijks een takenlijstje op zodat u onthoudt wat u moet doen.
- Laat berichtjes voor uzelf na, zoals 'post-itjes', alarmen op mobiele telefoon...
- Bewaar uw spullen op een logische plaats (sleutels op kast in de inkomhal).

Zeg luidop wat u moet onthouden terwijl u dit voor u ziet:

- Noteer gedachten, namen en gebeurtenissen die u moet onthouden.
- Probeer op momenten dat u zich moet concentreren zo veel mogelijk externe prikkels (o.a. radio, rumoerige woonkamer) te elimineren.
- Train uw geheugen door bijvoorbeeld een kruiswoordpuzzel of sudoku in te vullen indien u dat plezierig vindt.
- Schakel de hulp van anderen in ter ondersteuning van uw geheugen (o.a. samen naar belangrijke meetings gaan, een gedeelde agenda/kalender in de keuken ophangen, ...).
- Probeer u zo weinig mogelijk zorgen te maken, aangezien spanningen de reeds bestaande geheugenproblemen enkel maar doen toenemen. De geheugenproblemen zijn een neveneffect van uw opname en behandeling en geen nieuwe ziekte. Uw brein heeft tijd nodig om een ernstige ziekte te boven te komen.

| **Stemmingswisselingen en stress**

Meestal komt het besef dat u ernstig ziek bent geweest pas na de opname. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van angst en onzekerheid. Het kan zijn dat u het vertrouwen in uw lichaam bent kwijtgespeeld en bang bent opnieuw een dergelijke opname te moeten meemaken. U kan met stemmingswisselingen te maken krijgen: u voelt u de ene dag opgewekt terwijl u zich de volgende dag 'down', prikkelbaar, lusteloos, gespannen of huilerig voelt. Het langdurige herstelproces waar u voorstaat, de onzekerheid over uw toekomst, de dagelijkse schommelingen in fysieke kracht en conditie kunnen u ontmoedigen en frustreren. U kan het gevoel krijgen geen controle meer te hebben op verschillende dingen die voordien vanzelfsprekend waren. Deze kunnen leiden tot gevoelens van machteloosheid en somberheid.



Wat kan ik eraan doen?

Deze reacties zijn volledig normaal na een periode van ernstige of langdurige ziekte (het is de situatie die 'abnormaal' is). Het is belangrijk dat u deze reacties accepteert en erkent dat uw herstel, zowel lichamelijk als psychisch, tijd vraagt. Blijf altijd realistisch kijken naar wat u (aan)kan en wat u al bereikt hebt in dit herstelproces. Om uw zelfvertrouwen weer op te bouwen is het belangrijk dat u kleine, haalbare doelstellingen vooropstelt. Vraag hierbij ook advies aan uw behandelende arts over wat u mag verwachten.

Het kan ook helpen om een dagboek bij te houden met betrekking tot uw herstelproces. Daarnaast is het ook belangrijk uw vrienden en familie te betrekken bij uw herstelproces, bespreek uw gevoelens met hen, laat hen u aanmoedigen. Blijft die somberheid lang aanhouden of verergert ze (depressieve klachten) waardoor u dagdagelijks functioneren wordt verhinderd, is het verstandig hulp te vragen bij de verwerking van uw ervaring.

Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Het komt regelmatig voor dat patiënten na een langdurige opname een depressieve stoornis of een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkelen. Dit is niet gek gezien de ernstige en soms traumatische periode die u hebt doorgemaakt. De hieronder beschreven klachten van een PTSS kan u ook pas maanden na de opname krijgen en kunnen elkaar afwisselen: u hebt ze niet allemaal tegelijk.

Welke klachten kan je hebben bij een PTSS?

- **Herbeleving:**
Bij herbeleving lijkt het alsof u de traumatische gebeurtenissen opnieuw meemaakt. U ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt alles weer zoals toen het gebeurde.
- **Vermijding:**
Bij vermijding gaat u alles uit de weg wat aan de traumatische gebeurtenis doet denken. Zo bescherm u zichzelf tegen de heftige emoties. U 'vergeet' de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit. Dit heet verdringing. U wilt niet praten over wat er is gebeurd en sluit u af voor de mensen om u heen. U gaat alles uit de weg wat u aan de gebeurtenis doet denken.
- **Gedrag en gevoelens:**
U voelt zich voortdurend gespannen en 'opgefokt'. U verliest snel uw geduld en bent snel boos ('een kort

lontje'). U hebt last van plotselinge huilbuien. U schrikt snel en bent overgevoelig voor elke onverwachte situatie of gebeurtenis. U zoekt gevaarlijke situaties op; u gaat bijvoorbeeld veel te hard rijden. U gebruikt verdovende middelen zoals drugs en alcohol. U bent somber, vindt niets leuk of interessant. U voelt u schuldig aan het gebeurde en maakt uzelf verwijten: 'Had ik maar niet ...'

Het is belangrijk te melden dat in de acute fase de klachten van herbeleving en vermijding normaal zijn en zelfs nodig kunnen zijn om te herstellen en de verwerking aan te gaan. De klachten zijn bovendien uniek, iedere persoon kan op een andere manier reageren.

Indien u last hebt van deze klachten kunnen volgende tips u helpen:

- Neem veel tijd en rust.
- Kijk stapsgewijs terug op wat er is gebeurd. Dit kan bijvoorbeeld door datgene wat u zich nog herinnert neer te schrijven (wat u hoorde, dacht en voelde).
- Praat over de gebeurtenissen met familie en vrienden. Het kan zijn dat u het initiatief tot praten zal moeten nemen daar uw naasten vaak niet durven uit angst voor wat ze bij u losmaken.
- Maak duidelijk wanneer u wel en liever niet wil praten.
- Praten met lotgenoten is vaak zeer helpend daar mensen die min of meer hetzelfde hebben meegemaakt elkaar vaak begrijpen met een half woord.
- Laat anderen over hun leven praten opdat u weer oog krijgt voor het gewone leven.
- Neem stapsgewijs uw dagelijkse bezigheden weer op.
- Maak een vaste dagindeling op en houdt u hieraan ook als u slecht slaapt.
- Eet gezond.
- Zet ook leuke activiteiten op uw agenda. Ga fietsen of wandelen, kijk een film.
- Surf naar www.fitinjehoofd.be en werk aan uw psychische gezondheid via de tips en oefeningen.

Houden de klachten langer aan dan drie maanden?

Zoek dan hulp daar u met ernstige PTSS-klachten vaak niet meer gewoon kan leven. Hoe langer u niets doet, hoe lastiger het wordt de klachten aan te pakken. Blijf er dus niet mee rondlopen, uw klachten zijn goed te behandelen. De ernstige ziekte en het langdurige herstel kunnen ook een behoorlijke impact hebben op uw relaties met belangrijke anderen (partner, gezin, familie en vrienden). Ook zij moeten zich aanpassen aan de nieuwe veranderende situatie. Probeer dit onderling bespreekbaar te maken. Daarnaast kunnen ook uw naasten last hebben van stress, angst en depressieve gevoelens waarvoor zij eveneens hulp kunnen inschakelen bij een arts.

I Revalidatieprogramma voor Covid-19 patiënten

Verdiepen van de ademhaling

Actief verdiepen van de ademhaling kan helpen om de longen volledig te ontplooien. Dit heeft als doel om de ventilatie, ook in de onderste longvelden, te verbeteren. Het verhoogt de vitale capaciteit en verbetert de longfunctie, zeker als er sprake is van atelectase. De patiënt wordt gestimuleerd om diepe en langzame inademing uit te voeren, eventueel gecombineerd met borstexpansie en schouderexpansie.

Houdingsadvies

Als gevolg van bedlegerigheid en de fibrosering van de longen bij de patiënten met het coronavirus, kan getracht worden door een rechtop zittende of staande houding de ventilatie te bevorderen. Verticalisering kan gebeuren middels positioneren in bed of door inzet van een stoel.

Mobiliserende en spierversterkende oefeningen

Oefeningen in lig

1. Beginpositie:
 - Ruglig in bed, zet uw hoofdeinde wat rechter of plaats een paar kussens achter uw rug zodat u wat rechter kan zitten
 - Benen zijn gestrekt
 - Voer volgende oefeningen uit:
2. Voeten bewegen
 - Maak cirkels met beide voeten
 - Doe dit 12 x na elkaar
3. Knie plooien
 - Plooi uw knie en strek nadien opnieuw
 - Doe dit 12 x en wissel dan van been
4. Gestrekt been zijwaarts bewegen
 - Breng uw gestrekt been zijwaarts en plaats dan terug
 - Doe dit 12 x en wissel dan van been
5. Gestrekt been heffen
 - Hef uw gestrekt been, houd deze positie 3 sec aan en plaats been terug
 - Doe dit 12 x en wissel dan van been

6. Oefeningen met de armen

- Plaats uw handpalmen op uw bovenbenen
- Hef beide armen voorwaarts, zo hoog u kan en adem daarbij heel goed in
- Houd deze positie 3 sec aan, breng dan uw handpalmen terug op uw bovenbenen terwijl u uitademt
- Doe dit 12 x

Oefeningen in zit

1. Beginpositie:

- Neem plaats op de rand van uw bed, in een zetel of op een stoel
- Beide voeten plat op de grond
- Houdt uw rug recht
- Voer volgende oefeningen uit:

2. Knie strekken

- Streck uw knie en houd deze positie 3 sec aan, plooi dan terug
- Doe dit 12 x en wissel dan van been.

3. Bovenbeen heffen

- Plooi beide knieën
- Hef uw bovenbeen op en houd deze positie 3 sec aan, plaats dan uw bovenbeen terug
- Doe dit 12 x en wissel dan van been

4. Bovenbeen zijwaarts bewegen

- Plooi beide knieën
- Beweeg uw bovenbeen zijwaarts en plaats dan terug
- Doe dit 12 x en wissel dan van been

5. Met gestrekt been uw voet bewegen

- Streck uw knie, houd deze positie aan en maak cirkels met uw voet
- Maak 5 cirkels en plooi dan opnieuw uw knie
- Wissel dan van been

6. Armen voorwaarts heffen

- Plaats uw handpalmen op uw bovenbenen
- Hef beide armen voorwaarts, zo hoog als u kan en adem daarbij heel goed in
- Houd deze positie 3 sec. aan, breng dan uw handpalmen terug op uw bovenbenen terwijl u uitademt
- Doe dit 12 x

7. Armen zijwaarts heffen

- Plaats uw armen naast uw lichaam
- Hef beide armen zijwaarts, duimen omhoog, zo hoog u kan en adem daarbij heel goed in

- Houd deze positie 3 sec aan, breng dan uw armen terug naast uw lichaam terwijl u uitademt

- Doe dit 12 x

8. Ellebogen plooiën

- Plaats uw handen op uw bovenbenen, handpalmen naar boven

- Plooi beide ellebogen zo ver u kan en strek deze dan opnieuw

- Doe dit 12 x

9. Rechtstaan en terug gaan zitten

- Plaats uw beide voeten plat op de grond

- Sta recht uit uw stoel, maak daarbij eventueel gebruik van steun met uw handen aan uw leuning

- Ga dan opnieuw rustig zitten

- Doe dit 12 x (is al een intensievere oefening, herhalingen aanpassen aan eigen belastbaarheid)

Oefeningen in stand

1. Beginpositie:

- Sta recht, neem steun aan een tafel, stoel of aan de rand van uw bed

- Houd de rug zo recht mogelijk

- Doe goed schoeisel aan, oefeningen niet uitvoeren op uw kousen

2. Op de tenen gaan staan

- Sta op uw tenen en breng nadien de voeten opnieuw plat op de grond

- Doe dit 12 x

3. Knie heffen

- Hef uw knie zo hoog u kan, houd deze positie 3 sec aan en plaats deze dan terug

- Doe dit 12 x en wissel dan van been

4. Been gestrekt zijwaarts heffen

- Breng uw been zijwaarts, houd deze positie 3 sec aan en plaats dan uw been terug

- Doe dit 12 x en wissel dan van been

5. Door uw benen buigen

- Buig door beide benen tot net boven zitpositie, houd deze positie 3 sec aan en strek dan opnieuw de benen

- Doe dit 12 x (is intensievere oefening, dus herhalingen aanpassen aan belastbaarheid)

| Nuttige apps voor relaxatie

- **Adem-meditatie**

Adem-meditatie is een basisoefening vanuit de mindfulness. U leert uw aandacht ermee te focussen op uw ademhaling, u leert datgene los te laten waar u niet mee bezig hoeft te zijn op dat moment. Mindfulness helpt ook om een bewuste en accepterende houding te trainen. U krijgt een dieper inzicht in hoe uw geest lijden creëert, u leert uw patronen en valkuilen herkennen, gaat minder piekeren en leert in contact met uzelf en uw emoties te zijn. De bedoeling van de adem-meditatie is om de ademhaling te volgen, niet om deze te beïnvloeden of rustiger te maken. Toch merken mensen wanneer zij mindfulness-oefeningen doen, dat ze rustiger gaan ademen en een ontspannen gevoel krijgen. Adem-meditatie kan u zowel zittend als liggend doen. Bij ademhalingsmoeilijkheden kan het echter onaangenaam zijn op de ademhaling te focussen. Wanneer u ademhaling angst opwekt, kan het wel een goede oefening zijn om te leren louter u adem te observeren, zonder deze te willen veranderen.

Apps: Mindfulness coach app, Headspace, Calm

Andere mindfulness-oefeningen: schrijf u in via levenindemaalstroom.be en ontvang geleide meditaties van psychiater Edel Maex in uw mailbox.

- **Hartcoherentietraining**

Aan de hand van een ademritme dat u kan volgen op een app, kan u aan hartcoherentietraining doen. Met de app kan u de snelheid van in- en uitademen zelf instellen. Aan de hand van de app ontvangt u biofeedback over hoe coherent uw ademhaling op uw hartritme is afgestemd. Door het spelgehalte en de feedback kan het makkelijker zijn om te oefenen en de training vol te houden.

Apps zonder biofeedback: Breathe, Coherence

Apps met biofeedback: HeartRate+ (gratis versie is een goede kennismaking), Stressreleaser, Symbiofi (Frans)

| Nuttige contacten

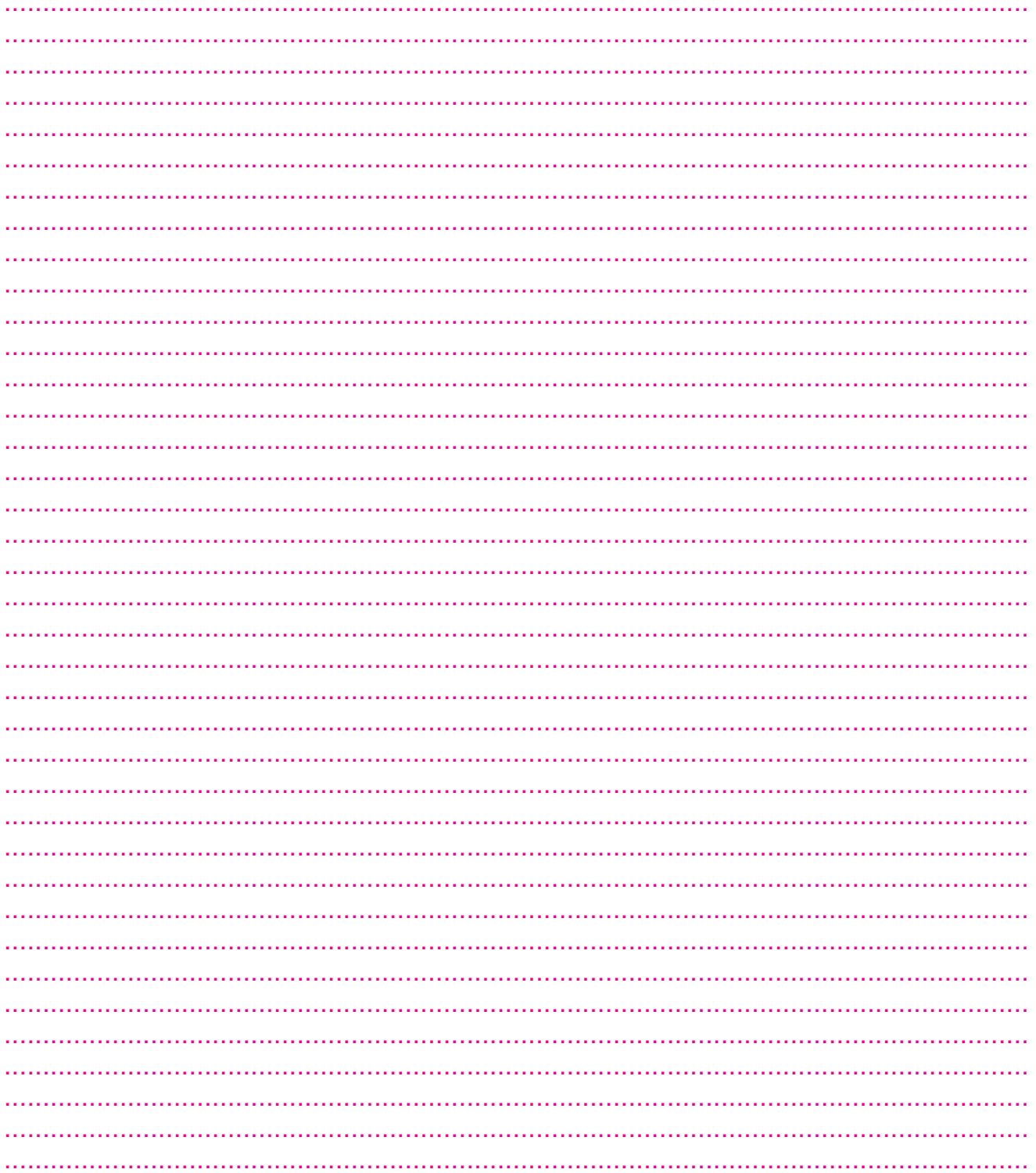
- **Tele-onthaal:** voor alle vragen en problemen.
Tel. 106 | 24u/24 en anoniem
Chat: www.tele-onthaal.be | elke avond en op woensdagnamiddag vanaf 15u
- **Awel:** voor kinderen en jongeren met een vraag, verhaal of probleem.
Tel: 102 | elke dag van 16u tot 22u (behalve op zon- en feestdagen)
Chat: www.awel.be | elke dag van 18u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen
E-mail: brievenbus@awel.be
- **Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen:** zoek een psycholoog in uw buurt via: www.vvkp.be/zoek-psycholoog
- **Trefpunt zelfhulp:** informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen.
Tel. 016 23 65 07
E-mail: trefpunt.zelfhulp@kuleuven.be
- **Uilenspiegel:** vereniging voor patiënten met een psychische kwetsbaarheid. Neem contact op via uilenspiegel.net
- **Similes:** organisatie die de familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen ondersteunt.
Tel. 016 24 42 01. | E-mail: info@similes.be | Site: nl.similes.be
- **Zelfmoordlijn:**
Tel. 1813 | 24u/24, anoniem
Chat: www.zelfmoord1813.be | elke dag van 18u30 tot 22u

| Bronnen

- Brochure "*Mentaal herstellen na Covid-19*" - UZA
- Brochure "*Ontslag Covid-19 patiënt*" - Jessa Ziekenhuis
- "*Hygiëadvies voor de patiënt met symptomen van Covid-19 die thuis geïsoleerd is*" versie 01 April 2020 - Sciensano
- Afbeelding hoe correct handen wassen - Agentschap Zorg & Gezondheid

| Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A.S.Z.

CAMPUS AALST

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 67 80

F +32 (0)53 76 67 81

E vaatheelkunde.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 25 90

F +32 (0)54 43 25 88

E vaatheelkunde.asz@asz.be

CAMPUS WETTEREN

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)53 76 67 80

F +32 (0)53 76 67 81

E vaatheelkunde.asz@asz.be

V.U.: Sabine Siau, alg. dir wnd., p/a ASZ, Merestraat 80, 9300 Aalst