

**Patiënt-
begeleiding**



MENTAAL HERSTELLEN NA COVID-19

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op **f**  **in**



Wanneer je ernstig ziek bent geweest, kan het een tijd duren voordat je weer bent hersteld. Na het verlaten van het ziekenhuis kan er nog sprake zijn van lichamelijke en of psychische klachten.

Het is normaal dat je na het doormaken van een ernstige ziekte zoals COVID-19 nog last kan hebben van vermoeidheid of slaapproblemen, al dan niet gepaard met nachtmerries/flashbacks, stemmingswisselingen, angst, maar ook geheugenproblemen, moeilijkheden in aandacht en verwerkingssnelheid en angst voor toekomstige ziektes. Deze klachten kunnen tijdens en na het ziekenhuisverblijf de kwaliteit van je dagelijkse leven beïnvloeden en je herstel vertragen. Fysiek herstel kan helpen deze mentale klachten te verminderen, maar het is ook belangrijk voldoende tijd aan zelfzorg te besteden.

In deze brochure geven we enkele tips mee voor een spoedig fysiek en mentaal herstel.

Laat deze brochure ook lezen aan jouw familie/directe omgeving. Zo kunnen zij jou beter begrijpen en ondersteunen om de weg naar herstel te faciliteren. Het feit dat deze klachten niet uitzonderlijk zijn, maar deel uitmaken van je herstelproces kan jezelf en je naasten helpen er beter mee om te gaan.





Vermoeidheid

Wanneer je lange tijd in het ziekenhuis verbleef, kan de geringste inspanning heel veel energie vragen en een vermoeid gevoel veroorzaken. Deze vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten na ziekenhuisopname en kan verminderen door fysiek herstel enerzijds, maar ook door oefening en training anderzijds.

Oorzaken van vermoeidheid

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis beweeg je heel weinig, waardoor je lichaamsgewicht, spierkracht en spierweefsel verliest. Dit proces wordt verder versterkt door de hoge energiebehoefte die naar de overlevingsfuncties gaat. Dit zorgt onder meer voor stijve gewrichten.

Emotionele belasting kan deze vermoeidheid in de hand werken. Stress, angst en onzekerheid, slaapproblemen, nachtmerries, maar ook een sombere stemming kunnen verder herstel bemoeilijken.

Vermoeidheid, verlies van spierkracht en conditieverlies zijn dan ook de meest gehoorde klachten na ontslag uit het ziekenhuis na een ernstige ziekte. Het kan tot zes maanden duren voordat alledaagse activiteiten weer kunnen uitgevoerd worden zoals je gewend was. Wees dan ook mild voor jezelf.



Wat kan ik doen om dit herstel te faciliteren?

1. Structuur

Bij vermoeidheid en of slaapproblemen is het belangrijk om een goede dag-nachtstructuur in te bouwen. Ga op vaste momenten slapen en sta op vaste momenten op.

Rust niet te veel. Hoewel je voor fysieke revalidatie voornamelijk rust nodig hebt, heb je voor mentaal herstellen eigenlijk nood aan activiteit. Je moet dingen doen en sociale contacten inbouwen. Hoe combineer je dit? Zie verder onder zelfzorg.

Je kan je dag structuur geven door de dag op te bouwen in drie dagdelen. Dat kan eenvoudig met de maaltijden als basis (zie figuur 1). Probeer in elk dagdeel een afwisseling te maken tussen rust, korte taken, ontspanning, beweging.

Ontbijt
Ochtend
Middagmaal
Middag
Avondmaal
Avond

Figuur 1



2. Zelfzorg

Om de energiebalans te herstellen, gaan we op zoek naar een nieuw evenwicht tussen actief bezig zijn en rusten.



Wat energie vraagt (stress, negatieve ervaringen...)

Als je draaglast gedurende lange tijd hoger is dan je draagkracht, zorgt dat voor stress. Langdurige stress beïnvloedt het lichaam, emoties, motivatie en gedachten. Je reageert anders op de mensen om je heen en op gebeurtenissen die jou overkomen (Greenberg, Carr & Summers, 2002).

Deze balans kan je herstellen door in je dagindeling een goede afwisseling in te bouwen tussen activiteiten die je energie geven en activiteiten die je energie kosten.

Belangrijk voor fysiek herstel is rusten. Wanneer je ziek bent, moet je je lichaam voldoende laten rusten, zodat het zijn energie kan steken in fysiek herstel. Voor mentaal herstel is rusten echter onvoldoende.

Mentaal herstel kunnen we vergelijken met een lege batterij. Wanneer we onze gsm laten liggen (cf. rusten), laadt deze niet vanzelf terug op. We moeten hem actief in het stopcontact steken om hem terug te kunnen gebruiken. Hetzelfde geldt voor mentaal herstel. We moeten actief zaken ondernemen om ons terug beter te voelen.



Daarbij moet je een goed evenwicht vinden tussen wat je graag doet, activiteiten die moeten en rust. Wanneer je moeite hebt met dit evenwicht of nog niet goed weet of je bepaalde zaken al terug mag doen, kan je dit bevragen bij de behandelend arts/huisarts of samen overlopen met een psycholoog.

Samengevat: Wat kan ik doen

- **Structuur:** Deel je dag op in drie delen. Denk in alle delen aan een goede afwisseling tussen rust, beweging, kleine taken en voldoende ontspanning. Zorg ervoor dat je niet over je grenzen gaat, want dit zorgt voor langere recuperatie.
- **Mildheid:** Wees mild voor jezelf wanneer iets niet lukt. Het is normaal dat je nog niet op hetzelfde niveau van voor de opname bent en dat zaken die vroeger op automatische piloot gingen, nu veel meer energie vragen. Vraag ook hulp uit je omgeving.



Slaapproblemen

Oorzaken slaapproblemen

Een ziekenhuisopname haalt je uit je vertrouwde omgeving. Vroegere slaaprituelen (bv. op een bepaald tijdstip uw pyjama aantrekken, nog een wandeling maken of douche nemen voor het slapengaan) kunnen in het ziekenhuis niet altijd worden verdergezet. Ook wordt het slaapritme in het ziekenhuis verstoord door medische check-ups, prikkels (licht, geluid...) of de ronkende buur naast jou. Ook medicatie kan een invloed hebben op het slaapritme. Tijdens een ziekenhuisopname lig je bovendien veel meer in bed dan thuis, wat maakt dat je overdag al eens kan indommelen.

Slapen is iets wat je “overvalt”. Je kan niet op commando in slaap vallen. Slaap wordt gekenmerkt door een ontspannende staat van het lichaam. Wanneer je je zorgen maakt over het niet in slaap vallen, zet je onbewust spanning op uw lichaam. Dat zorgt er dan net voor dat je moeilijk of niet in slaap valt.

Wat kan ik doen om mijn slaapprobleem te verhelpen?

1. Sluit de dag af

Doe voor het slapen gaan geen intensieve activiteiten meer. Dit betekent dat je bij voorkeur een uur voor het slapen gaan geen fysieke beweging uitvoert die hartslagverhogend werkt, noch mentale activiteiten die veel concentratie vragen. Plan in dit uur ontspannende zaken die het lichaam tot rust brengen (bad nemen, rustig bladeren in een tijdschrift...).



2. Houd slapen voor 's nachts

Uit onderzoek weten we dat microslaapjes voor extra energie kunnen zorgen overdag. Deze mogen echter niet langer dan 20 minuten duren en mogen niet meer gebeuren na 15u. Anders 'steel' je als het ware slaap van je nachtrust. Dit geldt echter niet voor mensen die nog een zwaar fysiek herstel voor zich hebben. Zoals eerder vermeld, hebben zij wel meer nood aan rust en zelfs slaap overdag. Ben je niet zeker? Overleg dan met de huisarts/behandelende arts.

3. Bewegen, bewegen en nog eens bewegen!

Wanneer je 's nachts goed wil slapen, moet je overdag voldoende 'slaapschuld' opgebouwd hebben. Dit kan door overdag dingen te ondernemen. Bewegen is een heel belangrijke factor om de slaapschuld aan te vullen. Door overdag, aangepast aan je mogelijkheden, voldoende beweging in te bouwen (wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, maar ook het huishouden doen), zal je 's nachts beter slapen.

4. Structuur

Na een ziekenhuisopname kan je lichaam het eigen bioritme wat kwijt zijn. Je kan dit zelf terug installeren. Herinner je je nog dat toen je naar school ging of ging werken elke dag op hetzelfde uur opstond, en plots in het weekend of tijdens de vakantie ook rond datzelfde uur wakker werd? Dit wordt veroorzaakt door het bioritme. Belangrijk voor het herstel van dit ritme is dat je op vaste momenten gaat slapen en opstaat. Ook al ben je nog moe, sta toch op bij het afgaan van de wekker. Was je 's ochtends en verruil de pyjama voor dagkledij.



Geheugen en concentratieproblemen

Oorzaken

De ziekte, de behandeling, een verstoring van het normale dagritme, en een opname in een vreemde omgeving kunnen een impact hebben op je dagelijks functioneren. Het kan zijn dat je de eerste weken na je opname geheugenverlies, aandachts-, en/ of concentratieproblemen ondervindt. Je vindt het dan bijvoorbeeld moeilijker om meerdere dingen tegelijk te doen, om een overzicht te bewaren, of om je aandacht vast te houden. De ziekte en de behandeling hebben je lichaam immers belast. Het verwerken en opslaan van informatie kost de eerste weken na je opname meer moeite en energie.

Om dezelfde redenen kan het ook gebeuren dat je je weinig herinnert van je opname of dat je delen van je opname “kwijt” bent. Er komt veel op jou af tijdens een opname en dit kan bij sommige patiënten een sterke indruk nalaten.

We hebben de ervaring dat praten met je omgeving kan helpen om deze periode beter te begrijpen. Een opname in het kader van covid-19 kan van een andere opname verschillen, omdat bezoek wellicht niet toegelaten was. Je kan dan voor jezelf een dagboek bijhouden om de belevingen, herinneringen en gedachten omtrent je verblijf te ordenen. Je naasten kunnen op die manier ook ervaringen delen over hoe zij deze periode hebben ervaren, welke informatie zij kregen, en hoe zij een eventueel contact met jou hebben beleefd.



Wat kan ik zelf doen?

Weet dat de geheugenproblemen een gevolg zijn van een intensieve opname. Je hoeft je hier geen zorgen over te maken. Wanneer je je hier druk in maakt, zullen de problemen alleen maar toenemen. Gun je elf de tijd. Een aantal hulpmiddelen kunnen je dagelijkse functioneren vergemakkelijken:

- Ga op zoek naar een rustige omgeving, vermijd storende prikkels.
- Bewaar voor jezelf structuur en orde. Geef voorwerpen bijvoorbeeld een vaste plaats.
- Werk aan de hand van een papieren agenda of lijstjes. Stel een stappenplan op bij het uitvoeren van complexe taken.
- Maak gebruik van 'kleine reminders' aan de hand van post-it blaadjes, een alarm, een berichtje aan jezelf.
- Als je iets wil onthouden, helpt het om dit voor jezelf even te herhalen (al dan niet luidop).



Stemmingswisselingen en stress

Oorzaken

Een ziekenhuisopname zorgt voor stress, zeker als deze onverwacht komt. Patiënten zijn afhankelijk, kunnen vaak niet communiceren rond hun behoeften en noden en ervaren hierdoor een gevoel van machteloosheid en pijn. Een opname kan dan als een roes beleefd worden. Dit kan een impact hebben op je gemoedstoestand in de periode erna. Het kan zijn dat je angstig bent om opnieuw ziek te worden. Mogelijk kijk je op een andere manier naar je lichaam. Het voelt alsof je lichaam jou in de steek heeft gelaten en dat het jouw vertrouwen kwijt is. Dergelijke gevoelens van angst, verwarring en onzekerheid gaan gepaard met een verminderd algemeen welzijn.

Wat kan ik zelf doen?

Deze stressreacties maken deel uit van een normaal verwerkings- en herstelproces en nemen meestal na verloop van tijd vanzelf weer af.

Het zou echter ook kunnen dat de klachten aanhouden en dat ze jou zelfs beperken in uw dagdagelijkse leven. Spreek hierover met iemand een vertrouwenspersoon, want... praten helpt! Weet dat je steeds beroep kan doen op professionele hulp voor een luisterend oor en deskundig advies. Zij kunnen dan samen met jou op zoek gaan naar de zaken waar u op botst en naar een manier om hiermee om te gaan.

Hieronder vind je een aantal nuttige links naar diensten waarmee je contact kan opnemen.

Blijven de problemen toch aanhouden? Bespreek dit met de huisarts en/of psycholoog. Zij kunnen meedenken met jou en helpen een gezond patroon te vinden.



Verwijzingen

- **Tele-onthaal:** wanneer je nood hebt aan een opvanggesprek. Je kan bellen naar het nummer **106**, maar je kan ook chatten.
www.tele-onthaal.be
- **Awel:** voor kinderen en jongeren die nood hebben aan een gesprek. Bellen kan naar het nummer **102** of via hun website.
www.awel.be
- **nupraatikerover:** een platform voor jongeren waar zij kunnen chatten over al hun vragen.
www.nupraatikerover.be
- **Zelfmoordlijn:** je kan terecht op het nummer **1813**. Je kan ook chatten met vrijwilligers of contact opnemen via mail.
www.zelfmoord1813.be
- **Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW):** hier kan je terecht met vragen in verband met algemeen welzijn (bijvoorbeeld problemen in de relatie, persoonlijke moeilijkheden, etc.). Je vindt alle informatie op hun website.
www.caw.be
- **Vind een psycholoog:** een overzicht van alle psychologen per gemeente en per problematiek op de website.
www.vind-een-psycholoog.be
- **VVKP:** Vlaamse Vereniging van klinisch psychologen waar je eveneens op zoek kan gaan naar een psycholoog via hun website.
www.vvkp.be/zoek-psycholoog





**Voor meer info raadpleeg:
Psychologen AZ Oudenaarde**

Functie contactpersoon

📞 055 33 66 00

✉️ psychologen@azoudenaarde.be

**Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met jouw
suggesties!**

AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - **F** 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/PAT/431

Laatst aangepast op 06/07/2020

V.U.: AZ Oudenaarde