

## **Informatiemap Revalidatie bij Long COVID**

Long COVID verandert uw leven. Dagelijkse bezigheden gaan niet meer vanzelf. Soms is het moeilijk te accepteren dat u corona heeft doorgemaakt of dat u sneller moe bent en niet meer kunt doen wat u wilt.

De poliklinische longrevalidatie van ziekenhuis Tjongerschans kan u helpen beter om te gaan met deze klachten. U leert meer over wat corona kan doen met uw lichaam. Naast lichamelijke oefeningen om uw conditie te verbeteren, zoals fietsen op een hometrainer of wandelen op een loopband, leert u bijvoorbeeld beter omgaan met uw energie. Ook is er aandacht voor ademhalings- en ontspanningstechnieken.

### **Wat kunt u verwachten?**

Tijdens het intakegesprek met de longverpleegkundige en de fysiotherapeut is besproken welke beperkingen u ervaart door corona in uw dagelijks leven en wat u zou willen bereiken tijdens het revalidatietraject. Deze informatie wordt aangevuld met vragenlijsten en een uitgebreid longfunctieonderzoek.

Tijdens het multidisciplinair overleg van het longrevalidatieteam bespreken we welk behandelplan we voor u opstellen. In overleg met u worden er dan verschillende disciplines in consult gevraagd om u te ondersteunen bij het behalen van uw doelen.

Eens in de twee weken worden uw vorderingen en eventuele vragen binnen het longrevalidatieteam besproken. Het team bestaat uit een:

- longarts
- longverpleegkundige (tevens coördinator)
- fysiotherapeut
- diëtist
- medisch maatschappelijk werk
- ergotherapeut
- psycholoog

### **Longfunctieonderzoeken**

Als voorbereiding op de revalidatie worden er een aantal longfunctieonderzoeken gedaan. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie, bepalen we welke onderzoeken er plaatsvinden. We raden u aan om tijdens deze onderzoeken makkelijk zittende of sportieve kleding te dragen. U ontvangt schriftelijk of via de mail een uitnodiging voor het intakegesprek en de longfunctieonderzoeken.

### **Revalidatie**

De revalidatie vindt plaats op dinsdag en donderdag van 14.30 – 15.30 uur of van 10.00 – 11.00 uur. De training wordt gegeven door de fysiotherapeuten op de afdeling Revalidatie en is vooral gericht om het prestatievermogen te verbeteren.

De gemiddelde duur van de training bij de fysiotherapie is 12 weken, afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Eventuele andere disciplines ondersteunen om uw doelen te behalen. Na 6 tot 8 weken is er een tussenevaluatie met de longverpleegkundige.

### **Einde revalidatie**

Na het beëindigen van de revalidatie wordt er opnieuw een 6 minuten-wandeltest gedaan. Ook vult u weer een aantal vragenlijsten in. U krijgt nog een afsluitend gesprek met de longverpleegkundige.

### **Tot slot**

Na afloop van de revalidatie is het van groot belang om het door u opgebouwde prestatievermogen vast te houden. Het longrevalidatieteam raadt u aan om na afloop van de revalidatie door te gaan met sporten. Bijvoorbeeld bij een sportschool of fysiotherapeut.

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de longverpleegkundige. Zij is aanwezig op maandag, woensdag en donderdag. Bij voorkeur bellen tussen 13.00 – 13.30 uur.

Martzen Joustra-Tiemersma  
Telefoonnummer 0513 – 685 518  
E-mail: [martzen.tiemersma@tjongerschans.nl](mailto:martzen.tiemersma@tjongerschans.nl)

Voor meer informatie verwijzen we u naar deze websites:

- [www.herstelnacovid.nl](http://www.herstelnacovid.nl)
- [www.coronaplein.nl](http://www.coronaplein.nl)

Deze informatiemap is van .....

## **1. Algemene informatie**

### **1.1 Stoppen met roken**

Roken stagneert het herstel. Het is daarom erg belangrijk om te stoppen met roken, gestopt te blijven en meer roken te voorkomen.

### **1.2 Het belang van bewegen en omgaan met energie**

Corona verandert uw leven. Uw dagelijkse bezigheden kosten meer moeite, ze gaan niet meer vanzelf. U bent moe en heeft minder energie. Het kan moeilijk zijn om niet meer te kunnen wat u vroeger deed en wat u graag zou willen doen. Longrevalidatie kan u helpen om beter met uw longziekte om te gaan en uw conditie te verbeteren.

Tijdens de longrevalidatie leert u wat corona met uw lichaam kan doen en hoe u daarmee om kunt gaan. U verbetert uw conditie en leert beter om te gaan met uw energie waardoor u de dingen kunt gaan doen die u belangrijk vindt. Naast lichamelijke oefeningen om uw conditie te verbeteren, zoals fietsen of wandelen, geven we u ademhalings- en ontspanningstechnieken mee.

### **1.3 Gezonde voeding**

Gezond eten is voor iedereen belangrijk. Daarmee krijgt het lichaam voldoende energie (brandstof), eiwitten (bouwstoffen), vitamines en mineralen binnen die nodig zijn om te functioneren. Soms lukt het niet voldoende te eten. Door bijvoorbeeld kortademigheid of vermoeidheid neemt de eetlust af en zal het gewicht dalen.

In de periode van de coronabesmetting heeft uw lichaam meer behoefte aan eiwitten dan normaal. Eiwitten zijn de bouwstoffen van het lichaam om de weerstand te verhogen en om de spierkracht weer te herstellen en verder op te bouwen.

Gewichtsverlies kan leiden tot ondergewicht en afname van spiermassa. U kunt dan denken aan het minder sterk worden van de ademhalingsspieren, beenspieren en armspieren. Afname van de spieren leidt vervolgens weer tot een afname van kracht, weerstand en conditie.

Tijdens het longrevalidatietraject heeft u contact met een diëtist om te bekijken of u voldoende voeding binnenkrijgt en dan met name voldoende eiwitten.

## 2. Wat wilt u bereiken?

### Mijn algemene doelen:

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....

### Mijn doelen per thema:

#### Energieverdeling:

.....  
.....

#### Conditie/spierkracht:

.....  
.....

#### Omgaan met mijn longziekte:

.....  
.....

#### Voeding:

.....  
.....

### Voorbeelden van doelen die u zou willen behalen tijdens de longrevalidatie:

- Ik weet beter mijn energie te verdelen over de dag.
- Ik accepteer dat ik beperkt ben door mijn longziekte en vraag hulp bij  
.....
- Ik ga rusten als ik lichamelijk ..... voel  
(klachten die u krijgt)

### 3. Einde longrevalidatie

Aan het einde van de longrevalidatie heeft u een eindgesprek met de longverpleegkundige. Samen kijken we naar de door u opgestelde doelen. Wat zijn de belangrijkste resultaten die u heeft behaald? Ook bespreken we het vervolg en schrijven een overdracht naar uw huisarts, eventuele fysiotherapeut of diëtist.

#### Hoe wilt u deze resultaten gaan behouden?

##### Beweging

- Ik zorg ervoor dat ik in beweging blijf door

.....

##### Ademhaling

- Bij klachten van kortademigheid pas ik de volgende techniek toe

.....

- Bij klachten van hoesten pas ik volgende techniek toe

.....

##### Energieverdeling

- Bij deze activiteit let ik er goed op dat ik mijn energie verdeel

.....

##### Voeding

- Ik let er op dat ik voldoende eiwitten binnen krijg.

##### Emoties en gedrag

- Een aanwijzing dat het niet goed met gaat is

.....

- Dit is wat ik kan doen om mij beter te voelen

.....

- Dit is wat ik kan doen als ik mij angstig voel bij kortademigheid

.....

## 4. Naslagwerk

### 4.1. Herstel na corona

Herstel na corona kan zeer verschillend verlopen. Mensen met milde klachten kunnen na een week al hersteld zijn. Maar u kunt ook langdurig klachten houden van Long COVID, dit kan weken tot maanden duren. U kunt regelmatig een terugval ervaren.

### 4.2. Meest voorkomende klachten na corona

#### Mentale klachten

Na een coronabesmetting kunt u last krijgen van klachten als stress, sombere gedachten, angst en slaapproblemen. Mentale klachten kunnen ontstaan wanneer u langere tijd vermoeid blijft en u zich zorgen maakt over het herstel, toekomst, werk, gezin en/of hoe u het leven weer kunt oppakken. Dit kan betrekking hebben op uw eigen gezondheid, maar ook op die van uw naasten.

Wanneer u lichamelijk opknapt, verdwijnen deze klachten meestal vanzelf. Maar soms blijven klachten van angst en onzekerheid bestaan of heeft u last van herbelevingen. Ook kunt u sneller emotioneel zijn na een langere periode van ziek zijn. U kunt zich verward voelen, levendig dromen en last hebben van nachtmerries. Hierdoor kunnen slaapproblemen ontstaan. Uit een grootschalig Amerikaanse studie blijkt dat 1 op de 3 mensen mentale klachten krijgt binnen een half jaar na de besmetting. Angst en stemmingsstoornissen komen het meest voor.

#### Cognitieve problemen

Onder cognitieve klachten verstaan we onder andere geheugenverlies, concentratieproblemen, overprikkeling en aandacht verlies. Om te herstellen van deze klachten is het belangrijk om de mentale weerbaarheid te vergroten. Hiervoor zijn diverse tips beschikbaar die u kunnen helpen om uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te kunnen voeren.

Ook kunt u de volgende links bekijken:

- <https://herstelnacovid.nl/informatie-over-herstel-bij-aandacht-en-geheugenproblemen>
- <https://coronaplein.nu/webinars> met onder andere een webinar over mentale klachten en long COVID

#### Hoofdpijn

Na corona kunt u last houden van hoofdpijn, die steeds weer terugkeert. Eén van de oorzaken is overprikkeling. Een ergotherapeut kan u tips geven hoe hiermee om te gaan.

#### Reuk- en smaakverlies

Ongeveer 60% van de mensen die corona hebben doorgemaakt krijgen te maken met geur- en/of smaakverlies. Meestal is het kortdurend, maar het kan ook langer aanhouden (bij 5-10%).

Hoogstwaarschijnlijk worden de veranderingen in het reukvermogen veroorzaakt door beschadiging van de steunweefselcellen rondom de reukreceptoren. Zie ook:

<https://reuksmaakstoornis.nl/reukverliesnacovid19>

### **Pijn tussen de schouderbladen**

Het kan voelen als een verkrampd gevoel tussen de schouderbladen. U kunt last hebben van het bovenste gedeelte in de rug ter hoogte van de schouderbladen. Deze pijn kan veroorzaakt worden door een verkrampde ademhaling bij een te hoge spierspanning. Stretchoefeningen kunnen zorgen voor ontspanning. Ook kan ademhaling- en ontspanningstherapie een positief effect hebben. Hier kan tijdens het longrevalidatietraject aandacht voor zijn, maar kan ook alvast door de longarts aangevraagd worden. Zie ook: <https://coronaplein.nu/ondersteuning/webinars-en-videos/videos-met-logopedist>

### **Druk op de borst**

Een verkrampde ademhaling kan het gevoel geven dat er steeds iemand op uw borst drukt. Deze klachten kunnen beangstigend zijn. Het kan helpen om ademhalingsoefeningen te doen, waardoor deze klachten afnemen. Zie ook: <https://coronaplein.nu/ondersteuning/herstel-na-corona/een-gezonde-ademhaling>

### **Hartproblemen**

Klachten zoals hoesten, kortademigheid en een longontsteking kunnen van invloed zijn op uw hart. Het hart moet hierbij harder werken om het zuurstofrijke bloed door het gehele lichaam te pompen. Na corona is het belangrijk om alert te blijven op klachten die met het hart te maken kunnen hebben, dit zijn onder andere:

- Vermoeidheid
- Benauwdheid of kortademigheid
- Pijn op de borst
- Hartkloppingen of -overslagen
- Minder goed kunnen inspannen
- Vocht vasthouden
- Duizeligheid
- Hyperventilatie
- Wegraken

Mocht u last blijven houden van één van deze bovenstaande klachten, geef dit dan aan bij uw huisarts, behandelend arts of andere zorgverlener.

### **Kortademigheid-en benauwdheidsklachten**

Deze klachten kunnen ontstaan doordat u onbewust op een andere manier bent gaan ademen. Maar worden ook veroorzaakt doordat u kracht en fitheid bent verloren, door conditieverlies raakt u gemakkelijker buiten adem. Bij kortademigheid en/of benauwdheid kunt u zich angstig voelen, waardoor het gevoel van kortademigheid wordt verergerd. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen. Zie ook onderstaande link: <https://herstelnacovid.nl/informatie-voor-herstel-bij-kortademigheid>

### **Spijverteringsklachten**

Door het coronavirus kunnen de darmen geïnfecteerd raken. Hierdoor kunnen er problemen ontstaan in de spijsvertering. Denk hierbij aan:

- Buikpijn
- Afvallen/verlies van eetlust
- Diarree
- Overgeven/misselijkheid

Dit komt bij ongeveer een derde van de patiënten voor. Mochten deze klachten of één van deze klachten aanhouden, meldt het dan bij uw behandelend arts of huisarts. Het

is van belang om uw voedingspatroon goed op peil te brengen en te houden om het herstel na corona te bevorderen. Zie ook hoofdstuk 2.3 en deze link:

<https://www.mlds.nl/nieuws/coronavirus-en-spijsverteringsziekten>

#### **4.3 Vermoeidheidsklachten**

Vermoeidheid kan van grote invloed zijn op uw algeheel welzijn en de dagelijkse activiteiten. Door de problemen die er zijn ontstaan kost het vaak veel moeite om deze activiteiten weer op te pakken. De ergotherapeut kan praktische tips geven over hoe u uw activiteiten minder zwaar kunt maken en beter verdelen over de dag. Ook zal zij aandacht hebben voor de energieverdeling. Zie ook hoofdstuk 5.5.

#### **Spierpijn**

Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld kramp in de rug, benen- en/of armen. Het gaat vaak samen met vermoeidheid. Deze klachten kunnen weken aanhouden.



## **5. Voorlichting fysiotherapeut en ergotherapeut**

Door corona kan uw spierkracht afgenomen zijn en kunt u zich erg verzwakt voelen. Daarnaast kunt u problemen ervaren met de ademhaling. Een fysiotherapeut kan u helpen om u weer fitter en krachtiger te voelen en adviezen geven met betrekking tot de ademhaling.

Doordat u verzwakt bent en last kunt houden van vermoeidheid is het lastig om de dagelijkse leven en werkzaamheden weer op te pakken. Een ergotherapeut kan hierbij ondersteunen. Zij gaat samen met u bekijken welke dingen u wilt doen en hoe u dit mogelijk kunt maken. U leert om te gaan met vermoeidheid, een goede dagstructuur aan te houden en hoe u activiteiten kunt op- en uitbouwen.

Ook kunt u last hebben van cognitieve problemen, vaak zijn dit moeite met concentreren en het verwerken van prikkels. De ergotherapeut brengt samen met u in kaart hoe de beperking u in je dagelijkse leven belemmerd. En leert u manieren om daar het beste mee om te gaan.

### **Vermoeidheid**

Door corona kunt u last hebben van kortademigheid, verminderde energie en/of vermoeidheid. Dagelijkse bezigheden gaan niet meer vanzelf. Hierdoor kunt u minder doen dan u voorheen deed of zou willen doen.

Bij verminderde energie en vermoeidheid is het van belang dat er een goede balans is tussen uw belasting (dat wat u doet) en uw belastbaarheid (dat wat uw lichaam aan kan). Als iemand activiteiten op dezelfde manier blijft uitvoeren en onvoldoende luistert naar de signalen van vermoeidheid en verminderde energie, is er sprake van overbelasting. Het lichaam krijgt dan geen kans om te herstellen. Hierdoor gaat het lichaam in belastbaarheid achteruit en kunt u steeds minder doen.

Hiervoor is het nodig om bewust keuzes te maken in wat u wel en niet doet en wanneer. Ook is het goed om te kijken naar de manier waarop u uw activiteiten kunt uitvoeren, zodat ze minder belastend voor u zijn.

Door goed om te gaan met uw energie houdt u energie over om die activiteiten te doen die belangrijk voor u zijn, om leuke activiteiten te doen en om voldoende in beweging te kunnen blijven, waardoor u uw conditie en kracht kunt opbouwen. Hieronder worden enkele strategieën uitgelegd.

### **Plannen**

Het is belangrijk om uw activiteiten goed te verdelen over de dag en de week, zodat u niet teveel achter elkaar doet. Houd in uw planning rekening met activiteiten die extra vermoeiend zijn, door voor en na deze activiteiten een minder drukke planning te maken. Soms is een drukke dag niet te voorkomen, probeer hier de dagen voor en/of na deze drukke dag rekening mee te houden door minder te plannen.

### **Prioriteiten**

Maak bewust keuzes in wat u doet en wanneer. Sta stil bij de vraag: moet ik dit nu doen?

### **Pauzeren**

Regelmatig korte pauzes nemen is beter dan eenmaal op een dag een lange pauze. Uw lichaam raakt minder vermoeid en is ook weer eerder hersteld.

## Afwisselen van rust en inspanning

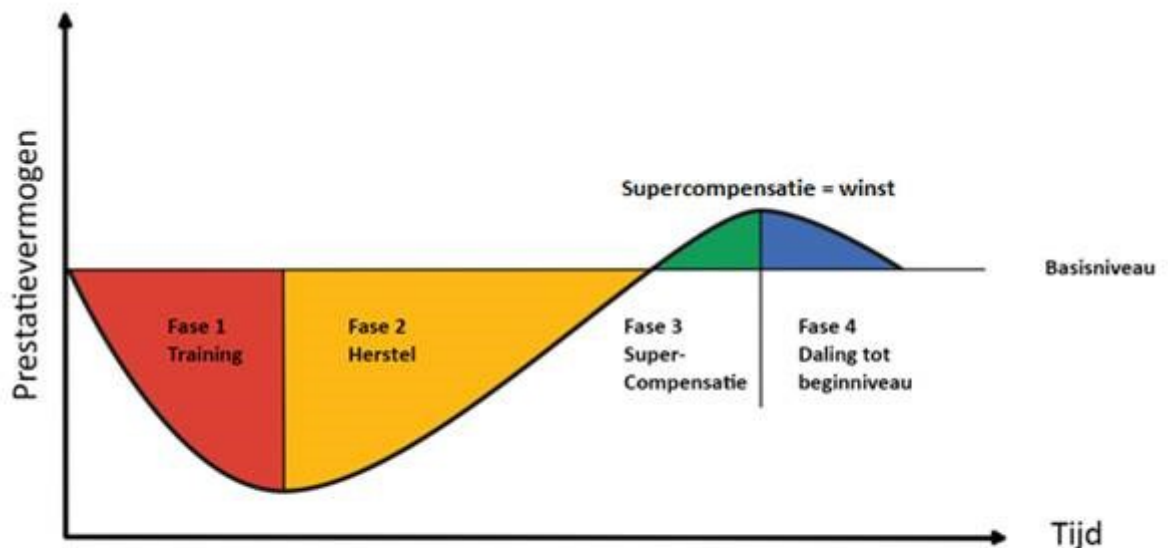
Wissel inspannende activiteiten af met ontspannende activiteiten en doe-activiteiten met denkactiviteiten. Door tussendoor rust te nemen, of licht en zwaar werk af te wisselen, wordt u minder vermoeid en herstelt uw lichaam sneller dan wanneer u de activiteit eerst afmaakt en hierdoor uw energievoorraad helemaal leeg trekt.

## 5.1 Training

In de praktijk is het zaak om de trainingsbelasting langzaam op te voeren. Hierbij geldt: luister naar uw lichaam. Met training wordt het lijf als het ware geprikkeld. De temperatuur loopt op, spieren verzuren en er wordt veel koolzuurgas geproduceerd. Wanneer dat gebeurt, stelt het lichaam zich na herstel in op deze verstoringen. Dit instellen of aanpassen zijn de trainingseffecten. Na corona is het belangrijk eerst een goede basis te creëren alvorens u echt begint met training. Dit betekent om eerst op een relatief laag niveau te starten en vanuit hier langzaam aan de belasting op te voeren.

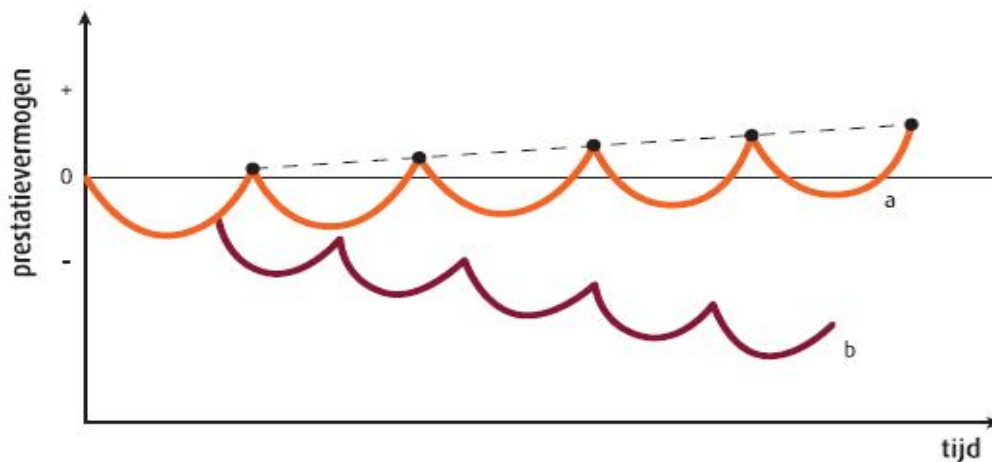
## Trainingseffect

Het figuur hieronder laat zien hoe het trainingseffect tot stand komt.



- Fase 1, energieverbruik: tijdens de training raakt u vermoeid, wat een daling laat zien van uw prestatievermogen.
- Fase 2, herstel: na het beëindigen van de training treedt het herstel op van het lichaam waardoor het prestatieniveau weer tot het beginniveau toeneemt.
- Fase 3, supercompensatie: deze fase wordt gekenmerkt door een tijdelijke toename van het prestatievermogen ten opzichte van het beginniveau. In deze fase zorgt het lichaam ervoor dat het zich verder herstelt dan waar het vandaan kwam. Dit is het trainingseffect. Wanneer u na de training te snel de volgende trainingsprikkel geeft, slaat u deze fase over en vindt er geen trainingseffect plaats.
- Fase 4, daling tot beginsituatie: wanneer er na de supercompensatie niet tijdig een nieuwe trainingsprikkel volgt dan verdwijnt het tijdelijke effect en daalt het prestatievermogen terug tot de beginsituatie.

Een goede manier van trainen geeft zo een stijgende lijn qua prestatievermogen, weggezet tegen de tijd.



## 5.2 Borgschaal

Om tijdens de training te bepalen hoe zwaar u de belasting vindt, kunt u gebruikmaken van de Borgschaal. Dit is een 10puntsschaal die gebruikt wordt om de subjectieve ervaringen tijdens de fysieke belasting te beoordelen.

De borgschaal gebruikt u door tijdens de training te bepalen hoe zwaar u de belasting ervaart. Dit hangt af van de inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn. Vervolgens bekijkt u de scores op de kaart en geeft een score van 0 tot 10. U beoordeelt op basis van gevoel. Wees hierbij eerlijk naar uzelf toe want alleen uw gevoel is leidend.

Bij een continue hoge borgscore voor een training/inspanning is het raadzaam extra rust in te plannen. Als de borgscore structureel erg laag is dan kan dat een reden zijn om de training te verzwaren.

Als maximum score tijdens een training kunt u 3 a 4 aanhouden, komt u hoger uit dan kunt u de training de volgende keer iets verlichten. Als minimale score tijdens de training kunt u 2 aanhouden, komt u lager uit dan kunt u de training de volgende keer verzwaren.

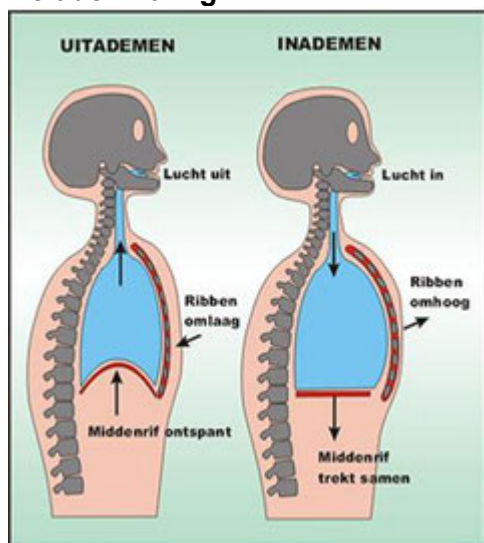
U vindt de borgschaal op de volgende pagina.

## Borgschaal

Borgschaal voor kortademigheid/dyspnoe		Borgschaal voor vermoeidheid	
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal

## 5.3 Ademhalingsoefeningen

### De ademhaling



#### Eerste oefening

De eerste oefening kan helpen om de ademhaling wat rustiger te krijgen als u benauwd of kortademig bent. Een rustige ademhaling is belangrijk omdat het prettiger aanvoelt en u zorgt er beter voor dat er voldoende zuurstof naar alle organen gaat.

Als u benauwd of kortademig bent:

Rustig inademen, en rustig en langzaam de lucht door de lippen uitblazen (door een kleine opening). Hierbij verlengt u de uitademing waardoor er ook ruimte is om weer rustig in te kunnen ademen.

Als dat nog niet genoeg werkt, dan:

Ga zitten of staan met de armen gesteund op de tafel of op de bovenbenen, en probeer de lucht weer door de lippen uit te blazen.

#### Tweede oefening

De tweede oefening helpt u om het slijm omhoog te krijgen. Als er slijm in de longen zit, is het belangrijk om dit op te hoesten. Hierdoor krijgt u meer lucht en is er minder kans op ontstekingen in de longen en luchtwegen. De beste manier om slijm los te krijgen is bewegen. U kunt onderstaande oefeningen uitvoeren nadat u in beweging bent geweest. Probeer voordat u met deze oefeningen begint eerst uw adem onder controle te brengen.

Daarna:

Rustig en diep door de neus inademen, de adem een paar tellen vasthouden, en door de lippen rustig uitblazen (door een kleine opening). 5-10 keer, met eventuele tussenpauzes.

Huffen:

Het huffen gebruikt u om het slijm dat wat dieper in de longen zit, naar boven te krijgen. Opnieuw door de neus inademen, adem even een paar tellen vasthouden, en de ingeademde lucht in één keer kort en krachtig uitstoten (zuchten) met open mond (huffen).

Het lijkt op het poetsen van een bril, als u de glazen met uw adem vochtig maakt. Dit bewasemen is de huftechniek. Doe dit 2-3 keer met tussenpauzes.

Hoesten:

Hoesten gebruikt u als het slijm al hoog in de keel zit, om het vervolgens op te hoesten. Vaak gebeurt dat al vanzelf door een hoestprikkel. Er valt niet altijd slijm op te hoesten, soms zit er niets.

### **Ademhaling tijdens inspanning**

Het is erg belangrijk om activiteiten in een rustig tempo uit te voeren. Hierdoor kunt u bewust letten op uw ademhaling en trekt u uw energievoorraad minder leeg. Blijf rustig en laag ademen tijdens een activiteit. Zet bewust kracht of inspanning bij een uitademing. Om een optimale ademhaling tijdens activiteiten te kunnen waarborgen, is het van belang dat u bukken en reiken zoveel mogelijk voorkomt. Zet bijvoorbeeld voorwerpen die u vaak gebruikt op een goed bereikbare hoogte.

Aanpassen van activiteiten:

Kijk of u de activiteit minder belastend kunt maken. Dit kan door belastende activiteiten op te delen en deze niet in een keer achterelkaar te doen. Ook kunt u activiteiten zittend uitvoeren. Bereid werkzaamheden voor door bijvoorbeeld alles klaar te zetten voor het koken of maak de taak makkelijker door te kiezen voor bijvoorbeeld voorgesneden groenten. Op de website van het longfonds [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) vindt u meer adviezen en twee filmpjes over omgaan met energie bij het douchen en bij het koken.

### **5.4 Fysiotherapie**

De fysiotherapeut stelt samen met u een persoonlijk beweegprogramma op, waarna u stap voor stap aan uw eigen doelen werkt. De fysiotherapeut is ervaren in begeleiden bij een longziekte of -aandoening en houdt rekening met uw mogelijkheden en beperkingen. Daarnaast is er aandacht voor ademhalingsoefeningen tijdens inspanning en ter regulatie. Ook kunnen er indien van toepassing, oefeningen worden doorgenomen voor het ophoesten van slijmen.

### **5.5 Ergotherapie**

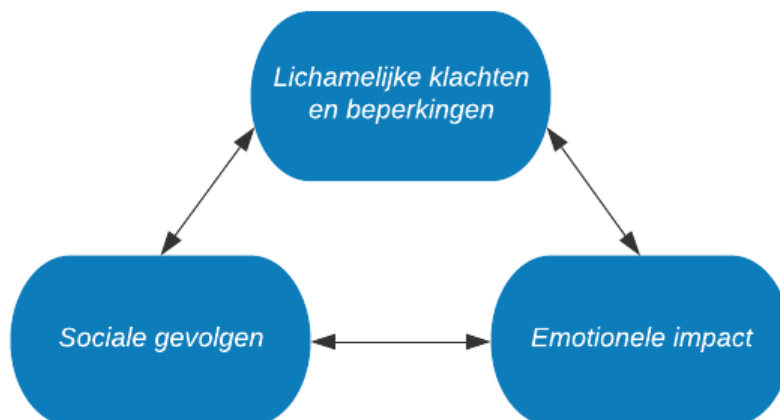
Het toepassen van leefregels en adviezen vragen dat u uw gewoontes tijdens uw dagelijkse bezigheden moet veranderen. Dit kan erg lastig zijn. De ergotherapeut kan u begeleiden bij het toepassen en oefenen van de adviezen. De ergotherapeut kijkt met u naar uw dagelijkse activiteiten op het gebied van wassen en aankleden, huishouden, vrije tijd en werk.

U kunt de ergotherapeut inschakelen als u tegen onderstaande problemen aanloopt:

- Ik merk pas achteraf dat ik teveel heb gedaan. Hoe krijg ik meer grip op mijn dagindeling?
- Ik vind het lastig om in te schatten hoeveel activiteiten ik kan doen op een dag of hoelang ik iets volhoud.
- Ik vind het moeilijk om een balans te vinden tussen activiteiten en rust, met alle taken en werkzaamheden die ik moet uitvoeren.
- Sommige activiteiten zijn erg belastend voor mij, maar ik weet niet hoe ik ze op een minder belastende manier kan uitvoeren.
- Ik word kortademig tijdens bepaalde activiteiten, hoe voorkom ik dit?
- U heeft moeite met concentreren of het verwerken van prikkels.

## 6 Voorlichting psycholoog en medisch maatschappelijk werker

Bij patiënten met Long COVID is er vaak meer aan de hand dan alleen de longklachten. De lichamelijke klachten die u ervaart, kunnen u in uw dagelijks leven beperken. Het hebben van Long COVID kan naast gevolgen voor lichaam en gedrag vaak ook emotionele en sociale gevolgen hebben. U kunt angst of sombere gedachten ervaren. De kwaliteit van leven kan daardoor als minder worden beleefd. De medisch psycholoog of medisch maatschappelijk werker kan hierin ondersteunen.



### 6.1 Gevolgen voor lichaam en gedrag

Door de longaandoening kan het zijn dat u wordt belemmerd in het dagelijks leven. Activiteiten waar u plezier aan beleeft kunt u misschien niet meer, of beperkt, uitvoeren. Sociale activiteiten zien er anders uit. U moet uw energie verdelen en soms lastige keuzes maken. Dit vraagt een verandering in leefgewoonten en gedragspatronen. Gedrag is niet zo makkelijk om te veranderen, mensen zijn snel geneigd om terug te vallen in oude patronen.

### 6.2 Sociale gevolgen

Het kan zijn dat u bemerkt dat er door uw longaandoening een verschuiving van rollen en taken plaatsvindt binnen het gezin, sociale omgeving en/of het werk. Bijvoorbeeld wanneer u niet meer kunt functioneren op uw werk zoals voorheen. Of wanneer u meer moeite krijgt met huishoudelijke taken. U kunt hierbij afhankelijker worden van anderen in uw dagelijks functioneren. Het is mogelijk dat u hierdoor uw grenzen overschrijdt. Wanneer u het moeilijk vindt om hulp te vragen/ in te schakelen.

### 6.3 Emotionele gevolgen

Het kan veel tijd, moed en energie kosten om een nieuw evenwicht te vinden in het omgaan met een chronische longaandoening. Met name de onvoorspelbaarheid van de ziekte kan grote gevolgen hebben voor uw dagelijks functioneren en voor uw (emotioneel) welbevinden. Ieder mens reageert verschillend op het krijgen van Long COVID. Als mensen veel veerkracht hebben leren ze vaak zelf om de veranderingen die de ziekte met zich meebrengt een plek te geven. Soms zorgen de veranderingen echter voor veel boosheid, machteloosheid of verdriet. Deze gevoelens kunnen zo sterk worden dat er sprake is van sombere gedachten. Die kunnen resulteren in depressieve gevoelens. Ook kunnen de gevolgen van de ziekte zorgen voor stress, bijvoorbeeld omdat uzelf of uw omgeving teveel van u vraagt.

#### 6.4 Angst en trauma

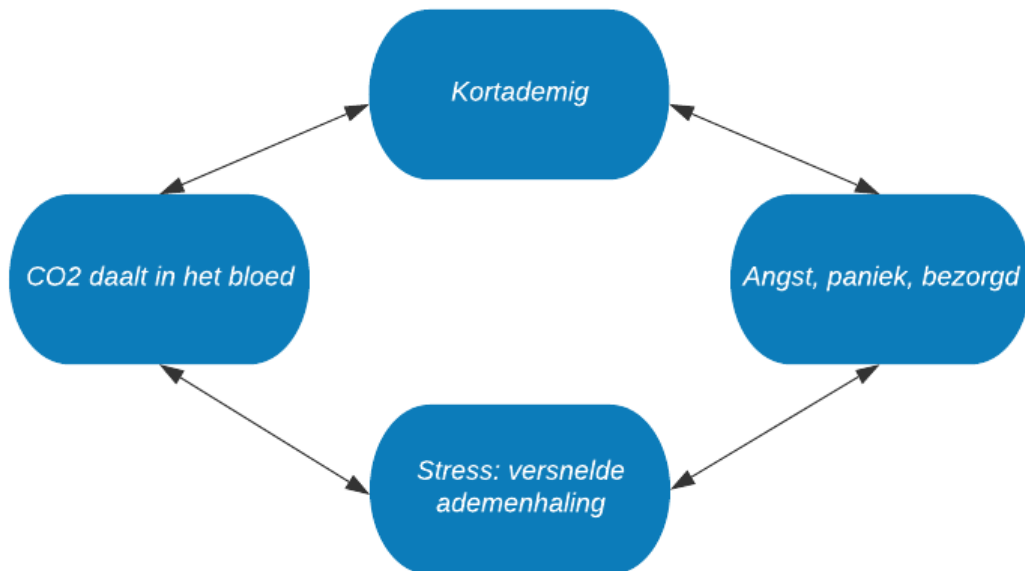
Het hebben van Long COVID kan zorgen voor angst. Er kan gedacht worden aan angst voor de toekomst. Daarnaast kan er sprake zijn van angst rondom behandelingen of ingrepen in het ziekenhuis. Mogelijk hebben er in het verleden nare situaties gespeeld die in het heden nog angst oproepen. Deze angst en oude trauma's kunnen een belemmering vormen in het revalidatieproces.

#### 6.5 Vicieuze cirkels

Bij longproblematiek kan er sprake zijn van verschillende vicieuze cirkels. Het is niet altijd makkelijk om deze te doorbreken. Misschien herkent u zichzelf in een van de cirkels hieronder.

#### 6.6 Angst

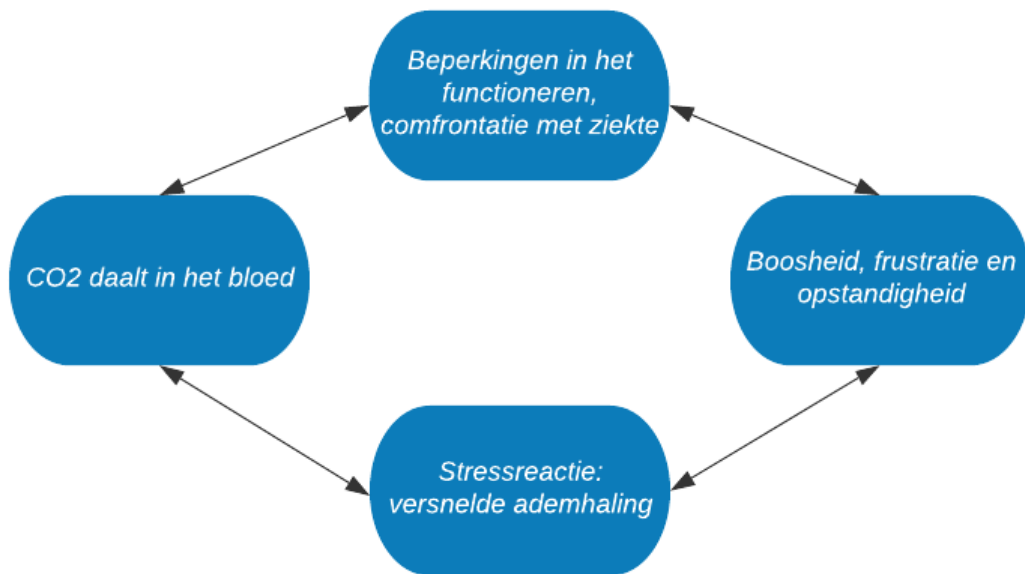
Het gevoel van kortademigheid kan angst uitlokken, waardoor men kan gaan hyperventileren en zich aldus nog kortademiger gaan voelen.



#### 6.7 Boosheid en frustratie

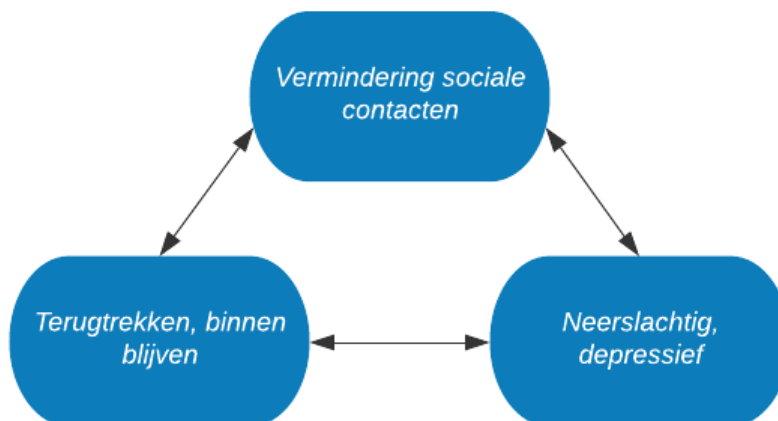
De confrontatie met lichamelijke beperkingen kan heel wat boosheid en frustratie uitlokken, waardoor stresshormonen (zoals adrenaline) vrijkomen in het bloed en men sneller gaat ademen (hyperventileren). Dit leidt tot een sterker gevoel van kortademigheid, waardoor men opnieuw geconfronteerd wordt met zijn/haar lichamelijke beperkingen.





### 6.8 Neerslachtigheid

Doordat men minder makkelijk kan deelnemen aan (sociale) activiteiten, ten gevolge van kortademigheid en/of vermoeidheid of doordat men geconfronteerd wordt met onbegrip van anderen, kan iemand zich neerslachtig gaan voelen. Wanneer iemand zich neerslachtig voelt, is diegene geneigd om binnen te blijven en minder onder de mensen te komen, waardoor minder sociale contacten bestaan.



### 6.9 Contact met lotgenoten

In het leren omgaan met Long COVID kan het treffen van lotgenoten helpend zijn. U treft mensen in dezelfde situatie, die met dezelfde dingen worstelen. U vindt steun bij elkaar, maar ook tips kunnen worden uitgewisseld. Voor ontmoetingspunten bij u in de buurt, kijk op de website van het Longfonds [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) onder kopje 'Wat doet het Longfonds' en klik door naar 'Longfonds lokaal'.

### 6.10 Verwijzing

Heeft u klachten op een van de bovenstaande gebieden, dan kunt u door uw longarts worden verwezen naar de afdeling Medisch Maatschappelijk Werk of Medische

Psychologie. De longverpleegkundige kan hierin met u meedenken. U wordt dan uitgenodigd voor een intakegesprek, waarin wordt afgestemd hoe een behandeling vorm zal krijgen.

De individuele behandeling van de psycholoog vindt plaats via beeldbellen, online-modules of face-to-face, waarbij er gebruikt wordt gemaakt van verschillende behandelmethodes. Wij werken onder andere met Acceptance & Commitment Therapy (ACT), Cognitieve Gedragstherapie (CGT) of Traumabehandeling (EDMR).

De gesprekken met het medisch maatschappelijk werk vinden face-to-face plaats of via beeldbellen en online modules. We werken binnen het medisch maatschappelijk werk middels verschillende methodieken.



### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*