



“Samen met de patiënten en zorgverleners geven we het herstelproces van COVID-19 vorm”

# Wanja Bischoot

Wanja Bischoot werkt als longfysiotherapeut in het Flevoziekenhuis, binnen het netwerk voor longfysiotherapie in Almere (LoNa). Dit is een samenwerkingsverband van fysiotherapeuten en oefentherapeuten, die gespecialiseerd zijn in de behandeling van mensen met longaandoeningen zoals COPD en astma. Daar is de afgelopen tijd de behandeling van COVID-19 bijgekomen. Een hoogkwalitatieve behandeling in de vorm van beweegadviezen, trainingsprogramma's op maat en ademhalingsoefeningen, staan hierin centraal. Tevens is zij Productspecialist chronische zorg bij FysioTopics. Als fysiotherapeut werkt Bischoot in Almere nauw samen met longartsen, huisartsen, ergotherapeuten en andere paramedi die betrokken zijn bij de revalidatie van COVID-19. Ze vertelt in dit artikel over hoe de herstellzorg voor COVID-19 zich de afgelopen tijd heeft ontwikkeld, en hoe zij met de patiënten en andere zorgverleners het herstelproces van deze infectieziekte samen vormgeven.

## De meeste COVID-patiënten bleven thuis

Bischoot: “Tijdens de eerste uitbraak van de pandemie, was er veel aandacht in de media voor patiënten die opgenomen waren op de Intensive Care afdeling. Een veel grotere groep heeft echter thuis de infectie doorgemaakt. Hoe ziek iemand thuis was varieerde enorm, van milde griepverschijnselen tot en met mensen die met hoge koorts dagen in bed moesten liggen en bijna niet konden lopen, laat staan de trap op konden komen.”

## Vertekend beeld

Het werken met deze zieke patiënten in het

ziekenhuis was voor haar als fysiotherapeut en haar collega's in het ziekenhuis ook nieuw. Patiënten reageerden bijvoorbeeld heel anders op snel uit bed komen dan ze gewend waren. Bischoot: “Om een voorbeeld te geven: zij waren dan niet erg benauwd of kortademig, terwijl alle medische waarden nog erg slecht waren. Dat gaf een vertekend beeld. Tijdens de 2e en 3e golf hebben we hiervan geleerd en was de revalidatieaanpak een stuk rustiger. We doen nu eerst wat simpele bewegingen en kijken dan hoe patiënten hierop reageren. Pas als alle medische waarden goed zijn, mogen patiënten weer uit bed en mogen

ze bijvoorbeeld proberen om even op de stoel te zitten of naar het toilet te lopen.”

### Klachten na COVID-19

Klachten die mensen overhouden na de infectie zijn erg wisselend: vermoeidheid, kortademigheid, hoesten, pijn in de borst, spierpijn, hoofdpijn, duizeligheid. Ook klachten zoals concentratieproblemen en vergeetachtigheid, mentale- en denkproblemen en sociale moeilijkheden hoort ze veel. Bischof: “Het kan per persoon verschillen hoe lang het duurt voordat je hersteld bent van COVID-19. Veel mensen herstellen snel in de thuissituatie, zonder dat zij extra zorg nodig hebben. Er zijn ook mensen die juist extra zorg nodig hebben om te herstellen.”

### Herstelzorg bij COVID-19

Bischof: “De herstelzorg bij COVID-19 kan bestaan uit fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie. Het is per patiënt verschillend welke zorg nodig is. Afhankelijk van de klachten beoordeelt de huisarts of medisch specialist of er herstelzorg nodig is en door wie deze zorg gegeven moet worden. Tijdens de intake en screening wordt vaak vermoeidheid als grootste klacht genoemd. Dan is het verstandig om deze patiënten eerst door te verwijzen naar de ergotherapeut voor adviezen over dagindeling, rust en beweging. Daarna kunnen deze patiënten pas gaan starten met krachttraining en conditieverbetering bij de fysiotherapeut. Een patiënt kan dus te maken krijgen met meerdere zorgverleners. De zorg wordt aangepast aan de persoonlijke situatie.”

### Conditie opbouwen na COVID-19

Bischof: “Om je conditie weer op te bouwen, wissel je activiteiten met rust af. Als je je conditie wilt opbouwen na COVID-19, is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen je belasting en je belastbaarheid. Belasting houdt in hoeveel activiteit je van je lichaam vraagt. Belastbaarheid betekent hoeveel activiteit je lichaam aankan.”

## Praktische hersteltips volgens de 3 stappen Stop-Rust-Temporiseer

### S T O P

Wees niet te streng voor jezelf en stel haalbare doelen. Vergelijk jezelf niet met anderen. Iedereen reageert anders op het coronavirus. Een valkuil is bijvoorbeeld dat als mensen van de goede dagen optimaal profiteren, ze daarna vaak weer een slechte dag hebben. Op die manier hou je pieken en dalen en dat is niet goed voor het herstel. Wees je ervan bewust dat dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen of schoonmaken, ook activiteiten zijn voor je lichaam. En stop voortijdig. Zo bouw je rustig en structureel aan je herstel.



### R U S T

Als je Corona hebt gehad, ben je daarna vaak nog een tijd lang moe en heb je weinig energie. Op tijd rust nemen is dan belangrijk. Ga dan niet nog het klusje afmaken waar je mee bezig bent als je al voelt dat je moe bent, forceer dus niet!



### T E M P O R I S E E R

Het verdelen van activiteiten over de dag is belangrijk om je energie zo goed mogelijk te verdelen. Het is ook goed om je energie zo gelijk mogelijk over de week te verspreiden. Een goede planning kan hierbij goed helpen.

