



Informatie over herstel na het coronavirus

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis omdat u het coronavirus heeft gehad. Deze folder geeft algemene informatie over herstel en opbouw van conditie. Ook leest u wanneer het nodig kan zijn naar de fysiotherapeut of de huisarts te gaan.

Nadat u ziek bent geweest door een virus of een longontsteking, is het normaal dat u zich de eerste weken tot maanden meer moe kan voelen dan voorheen. Het coronavirus is hierin niet anders. Dit wordt beter. Het geleidelijk opbouwen van de conditie en verdelen van de energie is belangrijk voor uw herstel.

Conditie

Doordat u ziek bent geweest en in het ziekenhuis bent opgenomen is uw conditie verminderd en ervaart u waarschijnlijk meer vermoeidheid en/of achteruitgang van uw algemene conditie.

De beweegerichtlijn is een goede leidraad of je voldoende beweegt en met de juiste intensiteit. In het algemeen kunnen we zeggen dat je 150 min per week matig intensief tot intensief moet bewegen. Het beste is om dit te verdelen over de week. Bij matig intensief bewegen gaat je hartslag en ademhaling omhoog. De inspanning kost moeite, maar je kunt er nog wel bij praten.

Voor ons is het lastig om voor iedereen een passend programma te maken. De een ging al sportend het ziekenhuis in en de ander heeft voor het laatst gesport op de middelbare school. Maar voor iedereen is het belangrijk om weer 'meer te gaan bewegen' binnen zijn eigen mogelijkheden om zo de algehele conditie te verbeteren.

Hieronder hebben we een basisschema dat u als leidraad kunt gebruiken voor het opbouwen van uw conditie. U kunt dat aanpassen naar uw eigen kunnen. Indien het aantal minuten lopen te zwaar aanvoelt, ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt, loop dan wat steviger door, of probeer wat langer aan een stuk te lopen.

Week 1

Begin met de afstand waarvan u denkt dat u die heen en terug goed kunt volhouden en u bij thuiskomst nog energie over heeft.

Maak een wandeling van 5-10 minuten buitenshuis op een vlak terrein. U mag de inspanning wel voelen (wat kortademig worden, niet meer aaneengesloten kunnen praten tijdens het lopen, gevoel van zware benen na het lopen) maar u moet niet uitgeput raken.



Week 2

Ga verder met waar u in week 1 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 15 minuten.

Week 3

Ga verder met waar u in week 2 bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 20 minuten.

Week 4

Ga verder waar u in week 3 bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 30 minuten.

Week 5

Ga 30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijv. in het bos, over een grasveld, door het zand).

Week 6

Ga dagelijks 30 minuten buiten wandelen (in het bos, in een park, in de duinen). Ga even rust nemen als het te zwaar wordt of loop wat steviger door als u dit aankunt. Geniet vooral van de omgeving en de frisse lucht en zet het verstand even 'op nul'.

Tips om uw herstel te meten

Als u wilt, kunt u uw herstel in de gaten houden. U volgt deze vier stappen:

- 1. Kies een vaste, kleine afstand bij u in de buurt, die u gemakkelijk kunt lopen. Bijvoorbeeld tussen twee lantaarnpalen in of de oprit op en neer.
- 2. Loop zes minuten heen en weer tussen het begin- en eindpunt. Loop in een tempo waarbij u nog goed kunt praten.
- 3. Tel hoe vaak het u is gelukt heen en weer te lopen.
- 4. Herhaal deze vier stappen na vier weken en bekijk het verschil. Bent u vaker op en neer gelopen of niet?

Energieverdeling

Neem op tijd pauze

Mensen hebben vaak de gewoonte om eerst alles te doen wat ze 'moeten' doen en om meteen af te maken waar ze aan beginnen. Er worden geen pauzes genomen om te herstellen. Pauzes kunnen op verschillende manieren worden ingepland, bijvoorbeeld halverwege het stofzuigen van de kamer. Een andere manier is om de dingen die u doet over de dag te verspreiden. En vergeet niet om ook leuke dingen (bijv. hobby's, bezoek familie of vrienden) in te plannen.



Tips om uw manier van werken te veranderen

Stel uzelf de volgende vragen:

- Is het noodzakelijk wat u doet? Denk hierbij bijvoorbeeld aan het opruimen van de strijkplank: kan deze ook op één plek blijven staan? Of vraag uzelf af of het voorspoelen van de afwas echt noodzakelijk is.
- Hoe voert u de activiteit uit? Soms kunnen handelingen makkelijker worden gemaakt. U kunt bijvoorbeeld gebruikmaken van een mixer in plaats van een garde en sommige activiteiten kunt u zittend doen in plaats van staand.
- Is de volgorde van het uitvoeren van de activiteiten logisch? Verdeel de activiteiten over de dag. Combineer bijvoorbeeld de activiteiten waarvoor u naar een andere verdieping moet, zodat u niet te vaak hoeft trap te lopen.

Fysiotherapie

Mocht uw herstel onvoldoende vooruitgaan, is ons advies om onder begeleiding van een fysiotherapeut verder te trainen. Verschillende praktijken bieden 'fysio-fitness' of soortgelijke oefenprogramma's aan. Deze zijn vooral gericht op spierversterking en verbetering van uw lichamelijke conditie.

Uw huisarts kan u meer informatie geven over fysiotherapie in uw buurt die deze trainingen aanbieden. Let op: informeer zelf bij uw zorgverzekering of u zo'n een behandeling of begeleiding vergoed krijgt.

Voeding

Na ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk dat u goed eet om uw conditie op te bouwen. Tijdens de opname hebt u aanvullende tussendoortjes gekregen. Deze tussendoortjes bevatten veel eiwit, want dat is belangrijk om de spieren in een zo goed mogelijke conditie te houden. Wanneer u thuis bent, is het verstandig om regelmatig te eten en voldoende eiwitten te gebruiken. Eiwitten zijn de belangrijke bouwstof voor de spieren en nodig voor het opbouwen van de conditie.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn:

- Vlees, vis, gevogelte en wild
- Melk en melkproducten zoals (vruchten)yoghurt, vla, pap en pudding, yoghurtdrink en chocolademelk
- Kaas en kwark
- Eieren
- Peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners, linzen
- Pinda's en noten
- Sojaproducten zoals tahoe en tempeh en soja drink, -vla, -yoghurt en -kwark
- Vegetarische vleesvervangers: minimaal 15 gram eiwit per portie

Eiwitten na training, bij de maaltijd en voor het slapen

Omdat lichaamsbeweging de opname van eiwitten in het spierweefsel stimuleert, worden meer eiwitten omgezet in spieren als ze direct na training worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.



Overdag verdient het de voorkeur om 3-4 keer een groter portie (20-30 gram) eiwit te eten, dan veel kleine porties verdeeld over de dag. Dat gaat het beste door bij iedere maaltijd royaal eiwitrijke producten te eten, dus zowel bij ontbijt, de lunch als bij het avondeten.

's Nachts gaat de spieropbouw door als u een half uur voor het slapen gaan eiwitrijke voeding eet.

U hebt op de verpleegafdeling richtlijnen gekregen voor voeding bij patiënten met het coronavirus. Meer informatie staat in de richtlijn voor het energie- en eiwitverrijkte dieet en kunt u nakijken op onze website: www.gelreziekenhuizen.nl.

Diëtist

Wanneer u een slechte eetlust blijft houden of afvalt, is het verstandig om contact op te nemen met een diëtist voor verdere begeleiding. Uw huisarts kan u verwijzen naar een diëtist in de eerste lijn.

Smaak/geur

Het is bekend dat ongeveer 50-70% van de gevallen mensen die besmet zijn geweest met het Corona virus verminderde smaak en/of reuk ervaren. Dit herstelt bij vrijwel iedereen binnen een aantal weken.

Emotie

Het doormaken van een ziekenhuisopname in een tijd als deze kan pittig zijn. Dit wordt door iedereen op een andere manier ervaren. Het verwerken van deze periode kan een poosje duren, bij sommige mensen uit het zich door slechter slapen of meer piekeren. Mochten deze klachten niet overgaan dan kunt u hierover contact met uw huisarts opnemen.

Overleg met huisarts

Mocht het herstel van uw conditie en energie met behulp van fysiofitness niet verbeteren dan kunt u met uw huisarts overleggen over een volgende stap. U bespreekt met de huisarts of een verwijzing naar het ziekenhuis nodig is, bijvoorbeeld naar de longarts of de revalidatiearts.