



Thuiskomen na opname vanwege een COVID-19 (corona) infectie, wat nu?

Informatie voor positief geteste (of sterke verdenking) COVID-19 patiënt in de thuissituatie na opname

Inleiding

U krijgt deze folder omdat u opgenomen bent geweest vanwege een COVID-19 infectie of een sterk vermoeden op COVID-19.

We weten dat veel mensen na een ingrijpende ziekteperiode lichamelijk en geestelijk langdurig moeten herstellen. Met deze folder willen we u informatie geven over een aantal klachten die we vaak zien bij mensen die COVID-19 hebben gehad. Het hoeft niet zo te zijn dat u alle klachten heeft, het klachtenpatroon verschilt per persoon. Deze folder geeft hopelijk inzicht en informatie over deze klachten.

Ook weten we dat het lastig kan zijn om thuis alles te regelen, terwijl u ziek bent en zich tegelijkertijd aan isolatiemaatregelen moet houden. Wij hebben in deze folder de belangrijkste informatie voor u op een rij gezet.

Verder geven we u uitleg over wetenschappelijk onderzoek en wat handige links waar u nog meer informatie kunt opzoeken of nalezen.

Klachten

Afname spierkracht en bewegen

Zowel door de infectie alsook door de ziekteperiode met minder beweging, verliezen mensen spierkracht en spiermassa. Het is belangrijk om uw spieren weer te activeren zodra het kan. Wees ervan bewust dat uw lichaam dit weer moet opbouwen. Het is normaal dat u in het begin minder kunt dan u gewend bent van voor uw ziekte.

Luister dan ook goed naar uw lijf. Ga geen grenzen over. De rust na beweging is net zo belangrijk als het bewegen zelf. Begin met kleine dagelijkse dingen en bouw heel langzaam op.

Indien u na een paar weken geen vooruitgang merkt, of u ervaart onzekerheid dan wel angst om te bewegen, kan een fysiotherapeut u helpen. Via de huisarts of specialist kunt u een verwijzing krijgen. U kunt ook zonder verwijzing bij een fysiotherapeut terecht. Check van tevoren uw zorgverzekeraar of fysiotherapie vergoed wordt.

Kortademigheid en benauwdheid

Het SARS-CoV-2 virus (virus wat leidt tot COVID-19) kan een longontsteking veroorzaken. Of dat gebeurt en in welke mate, wisselt per persoon. Ook wanneer de infectie niet meer actief is, kan er nog steeds sprake zijn van kortademigheid. Dat kan heel beangstigend zijn. Bij het longfonds kunt u hierover veel informatie vinden: <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>.

Het is erg belangrijk dat u stopt met roken. U kunt een afspraak op onze Rookstoppoli aanvragen als u daar hulp bij nodig heeft. Deze zorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Vraag ook anderen niet in uw bijzijn te roken. Gebruik de zuurstof als u die voorgeschreven heeft gekregen en probeer goed en ontspannen 'naar uw buik te ademen'. Indien de ademhaling een probleem blijft dan kan ook hier de fysiotherapeut adviezen geven. De longarts kan de functie van de longen beoordelen.

Vermoeidheid en energieverlies

Een klacht die vaak voorkomt is vermoeidheid en een uitgeput gevoel.

Probeer zoveel mogelijk uw dagelijkse activiteiten op te pakken, maar luister wel goed naar uw lichaam en neem voldoende rust. Eet gezond en zorg voor een goede nachtrust.

Indien de klachten na een paar weken niet verbeteren, kan een fysio- of ergotherapeut u helpen.

Psychosociale problemen

Naast de lichamelijke klachten, kan er ook sprake zijn van emotionele klachten. Na een (langdurige) ziekenhuisopname is er vaak onzekerheid en komen er veel vragen. Vragen over hoe het leven en het werk weer op te pakken en over het gezin. Hierdoor kan er somberheid en prikkelbaarheid worden ervaren. Ook andere leden van het gezin kunnen dit ervaren.

Verder is een ernstig ziekbed vaak een reden voor angstige gevoelens, met soms levendige dromen of nachtmerries. En soms kunnen er herbelevingen zijn van dingen die u tijdens de opname hebt meegemaakt. Bovenstaande klachten zijn niet alleen heel naar, ze hebben ook een negatief effect op uw energieniveau en herstel.

Na een periode van infectie en ziekte kan er sprake zijn van een verminderde concentratie en slechter geheugen. Veel van deze klachten zijn normaal en zullen verdwijnen naar mate herstel vordert. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen, afleiding te zoeken en er met uw naasten hierover te praten.

Indien de psychosociale klachten niet langzaam verdwijnen, of juist steeds erger worden, is het belangrijk dit met uw arts te bespreken. Dan kan de juiste hulp worden ingeschakeld. Blijf er niet mee zitten!

Specifiek voor mensen die op de IC hebben gelegen hebben, is er informatie beschikbaar: patiëntenorganisatie IC Connect (<https://icconnect.nl>)

Naar huis en dan?

Als het nodig is, zullen we thuiszorg voor u organiseren via onze Transferverpleegkundigen.

Bent u nog in de besmettelijke fase:

U moet thuis in isolatie uitzielen, als u besmettelijk kunt zijn voor anderen. Ook uw huisgenoten moeten thuisblijven, omdat zij misschien door u besmet zijn geraakt. Zo voorkomen ook zij dat zij het virus aan anderen overdragen.

U mag weer uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Heeft u een verminderde weerstand? Dan mag u pas uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd.

De GGD neemt ook contact met u op bij een positieve test: bespreek de isolatieduur ook altijd met de GGD.

Bent u uit isolatie?

Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) voor meer informatie.

Heeft u medische hulp nodig?

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar bel direct de huisarts.

In deze folder krijgt u een aantal leefregels voor de isolatieperiode. Voor eventuele huisgenoten is er een aparte informatiebrief met leefregels. Uw huisgenoten moeten thuis in quarantaine blijven tot 10 dagen na het laatste risicocontact met u. Dit kan soms best moeilijk zijn. Het is belangrijk dat alle huisgenoten deze regels volgen. Zo voorkomen u en uw huisgenoten dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken.

Heeft u nog vragen?

Het team infectieziekten van GGD Kennemerland is te bereiken op telefoonnummer 023-7891612. Ook buiten kantooruren, luister het bandje goed af. Zie ook Coronavirus COVID-19 op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

Leefregels en adviezen

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - huisgenoten blijven ook thuis

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis. Neem eerst telefonisch contact op met uw arts. Geef daarbij aan dat u in isolatie zit voor COVID-19.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek krijgen. Zie hiervoor de informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19-patiënten.
- U mag weer uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd.
- Heeft u ook een afweerstoornis? Bespreek dit dan met de GGD. Dan mag u pas uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd.
- Als u weer uit isolatie gaat en u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op. De adviezen die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. staan op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?

- Blijf zoveel mogelijk in uw eigen kamer. Daar slaapt u ook en u slaapt alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken.
- Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan uw huisgenoten. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis die u deelt met uw huisgenoten? Zorg dan dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt. Zorg als het kan voor frisse lucht in deze ruimtes, door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd: o na hoesten en niezen o nadat u op het toilet bent geweest o na het schoonmaken en opruimen o voor het (bereiden van) eten
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik direct weg. Was daarna uw handen.

4. Zorg voor een goede hygiëne in uw kamer

- Blijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Als het kan, maak dan uw eigen kamer/badkamer schoon. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in het huis.
- Maak veelgebruikte oppervlakken elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Maak eerst schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Reinig daarna de punten die u met handen aanraakt zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknopjes met huishoudbleek.
- Pak hiervoor een emmer met 5 liter water. Doe hier een koffiekopje bleekwater in (125 milliliter). Bleekwater kunt u in de supermarkt kopen.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

6. Zorg voor een goede hygiëne van bevuilde spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in aanraking komen met uw lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe uw afwas gescheiden van de andere afwas, met standaard afwasmiddel en heet water.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de (grijze) afvalbak voor het restafval.

Informatie van de GGD

- Woon je in de veiligheidsregio Kennemerland en heb je algemene vragen over het coronavirus? Bel dan met ons callcenter: 023 789 1631. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 20.00 uur. Zaterdag en zondag van 10.00 - 17.00 uur.
- Heb je specifieke medische vragen? Dan word je vraag doorgezet naar de afdeling infectieziektebestrijding. Meer informatie vind je op: www.ggd Kennemerland.nl/infectieziekten.
- Zit je in quarantaine of thuisisolatie in verband met het coronavirus en heb je hierover vragen? Bel met de Rode Kruis hulplijn: 070-445 5888. Deze is maandag t/m vrijdag bereikbaar van 9.00 – 17.00 uur. Meer info: www.rodekruis.nl. Bekijk ook de veel gestelde vragen over thuisquarantaine op de website van de Rijksoverheid.
- Heb je stress door corona of last van eenzaamheid? Voor iedereen is deze periode zwaar. Bij het Steunpunt Coronazorgen vind je informatie over hoe je met je gevoelens en zorgen om kan gaan. Waar nodig krijg je doorverwijzingen voor hulp. Kijk op www.steunpuntcoronazorgen.nl.

Wetenschappelijk onderzoek

De zorgverleners in het Rode Kruis ziekenhuis doen mee aan wetenschappelijk onderzoek om de infectie en het ziektebeeld beter te begrijpen met als doel om zo de best mogelijke zorg te kunnen leveren. Omdat het een nieuw ziektebeeld betreft, vinden wij het belangrijk om mee te doen aan landelijke registratie onderzoeken. Wij verzamelen hiervoor medische gegevens uit het medisch dossier om de kwaliteit van zorg die u gehad heeft te onderzoeken. Een getraind zorgverlener verzamelt uw gegevens. U hoeft hiervoor niets te doen. Voorbeelden van medische gegevens zijn: datum van testuitslag of bloeddruk tijdens opname. Het verzamelen van medische gegevens gebeurt binnen het wettelijke kader van de privacy. Uw gegevens zullen gepseudonimiseerd gebruikt worden, dat betekent dat de gegevens door de onderzoekers niet direct terug te leiden zijn tot uw persoon. Het terugleiden van de gegevens tot uw persoon blijft alleen voor de zorgverleners van het RKZ mogelijk.

U krijgt geen aparte informatie over de verschillende registratie onderzoeken waar uw medische gegevens voor worden gebruikt. Een voorbeeld van een registratie studie is de landelijke NICE-database wat gebruikt wordt om landelijk intensive care beleid vast te stellen.

Wanneer er een nieuw geneesmiddel of nieuwe methode in de kliniek getest wordt, zal dit uitsluitend gebeuren met uw toestemming. U zult dan apart benaderd worden. Zonder uw toestemming zullen dit soort wetenschappelijke onderzoeken niet plaatsvinden. U kunt uw behandelend arts tijdens het contact via de nazorg poli vragen om informatie over nieuwe ontwikkelingen die voor u belangrijk kunnen zijn.

De nazorg poli

Een paar weken na ontslag willen wij graag contact met u zodat wij kunnen onderzoeken hoe het met u gaat. Tijdens dit contact maken we een inschatting of u extra behandeling of zorg behoeft. Uit ervaring weten wij dat de patiënten zelf ook vragen hebben over het beloop van de opname. Het is dus een goed moment om nog eens samen uw gegevens door te nemen. Mogelijk zullen we ook contact met u houden via een app, deze is nu nog in ontwikkeling.

Indien u op de IC heeft gelegen, zal er contact zijn met de IC-nazorg-verpleegkundige. Soms is ook het palliatieve team betrokken geweest; zij zullen dan ook contact opnemen na de opname. U kunt dan uiteraard ook aangeven als u daar geen behoefte aan heeft.

Na de opname krijgt u een afspraak voor een telefonisch consult en/of een poliklinisch bezoek.

Datum:

Tips ter voorbereiding van het contact met uw arts

U kunt alvast nadenken over de volgende vragen en onderwerpen, zodat u dat makkelijker met uw arts kunt bespreken:

1. Heeft u last van:

-lucht tekort of benauwdheid?

-vermoeidheid?

-moeite met concentreren/denken/geheugen?

-angst of somberheid?

-smaak- of reuk verlies? En hoe gaat het eten en het gewicht?

2. Lukt het om de dagelijkse dingen weer te doen?

-hoe gaat het in uw thuissituatie / gezin?

-hoe gaat het met werk of opleiding?

3. Waar zou u hulp bij willen krijgen?

4. Andere dingen die u wilt vragen of bespreken

