

Webinar herstel na corona

Voor coronapatiënten en naasten

1 maart a.s. 19.30 - 20.30 uur



Webinar Herstel na corona

Herman Vijlbrief – woordvoerder Longfonds

Marjanne Piena - coronapatiënt/ervaringsdeskundige

Paulien Goossens – revalidatiearts

Sabine van Erp - ergotherapeut

Robert Saarloos – fysiotherapeut

Marjanne Piena, MSc
Coronapatiënt,
gezondheidswetenschapper

Zomer 2019 / Winter 2020



Maart 2020 – Corona ...

- Bingokaart vol – 20 klachten
- Vermoeidheid
- Cognitieve klachten
 - Prikkels..
 - Concentratie / geheugen
 - Slaap



de Bibliotheek 
online

Nieuwe vrienden: Lotgenoten

- [Coronalongplein](#)
 - Informatie en onderzoek
 - Forum voor lotgenoten
- [Facebookgroep](#) "Coronapatiënten met langdurige klachten (Nederland)"
 - Verhalen delen met lotgenoten, berichtjes uit de media, inspiratie

Terugvallen

- Heel frustrerend!
- Heel demotiverend!



Ziekte (en
herstel) is een
full-time baan



De knop om...

Eerst herstellen en dan leven →

Leven binnen grenzen

Rust en ontspanning

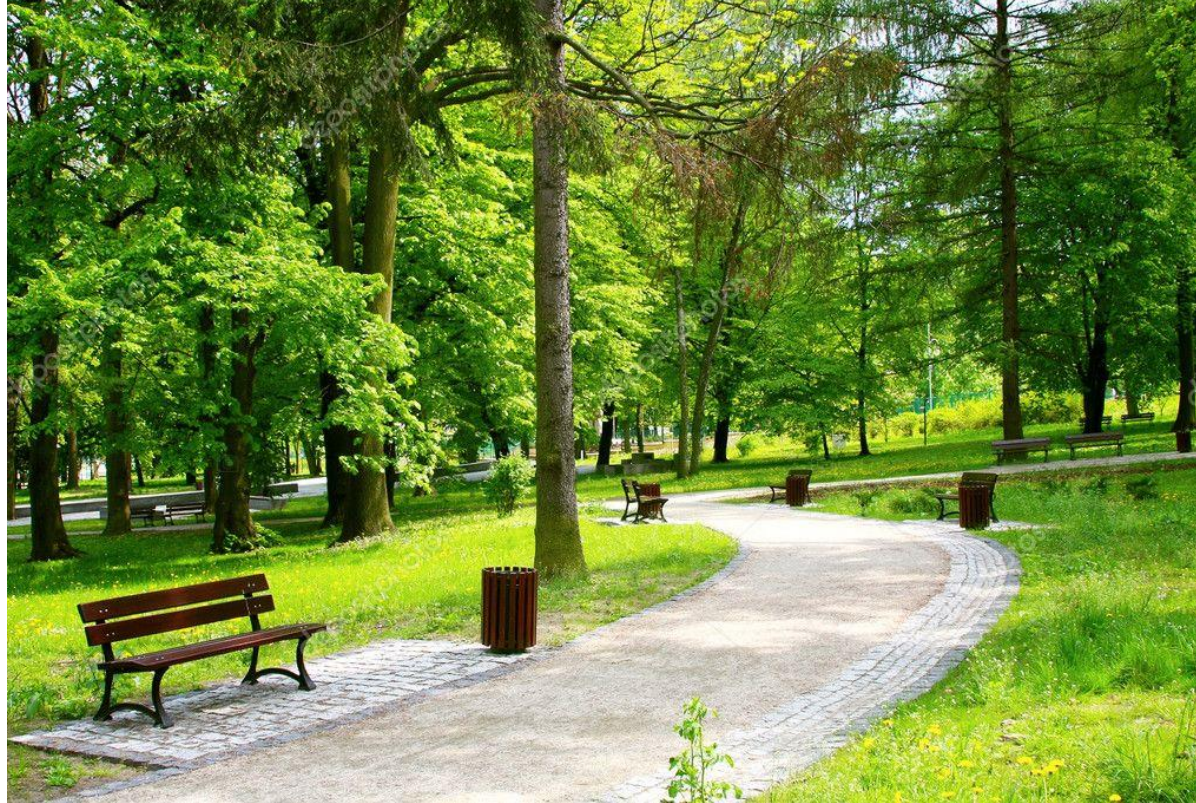


"De Tour win je in bed" -
Joop Zoetemelk

Rust en ontspanning

- Ademhalings- en ontspanningstherapie (methode van Dixhoorn)
- Apps
 - VGZ mindfulness
 - Headspace
 - Oefeningen op Spotify

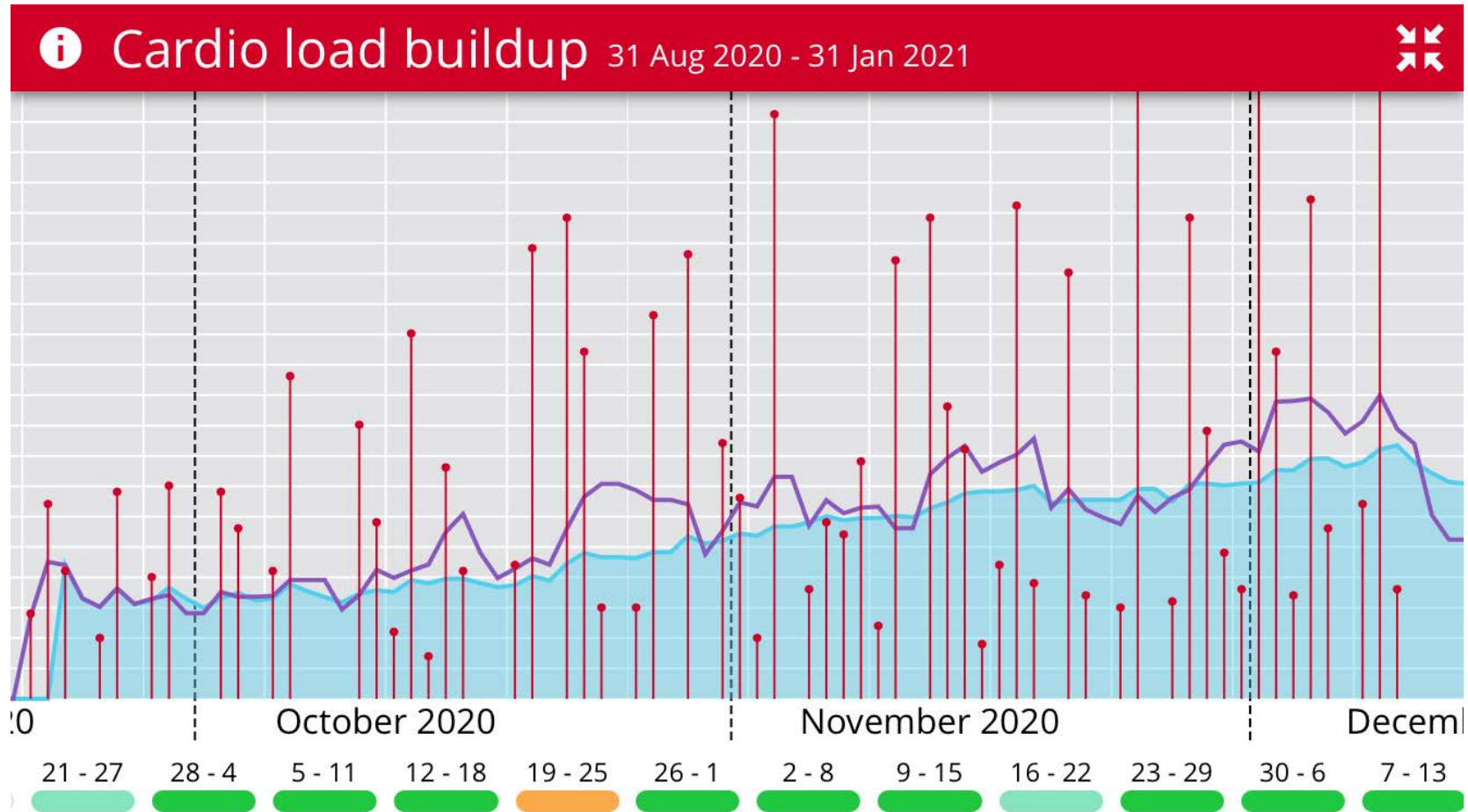
Maak de gezonde keus, de makkelijke keus



Sporthorloge



Slow but steady wins the race!



Hoe is het nu na 1 jaar?



**TUSSEN
DIE GRENZEN
VOND IK MOOI
MIJN VRIJHEID
TERUG**

Loesje

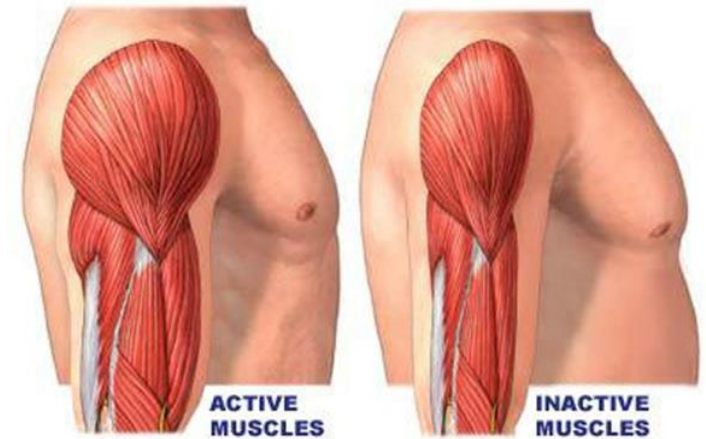
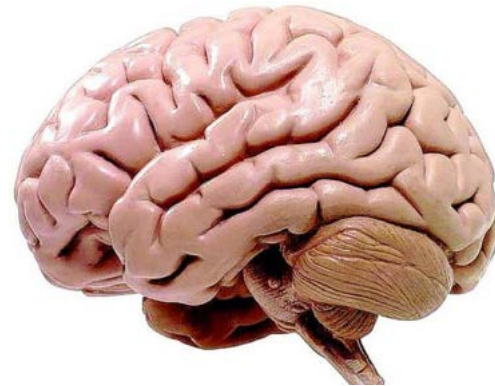
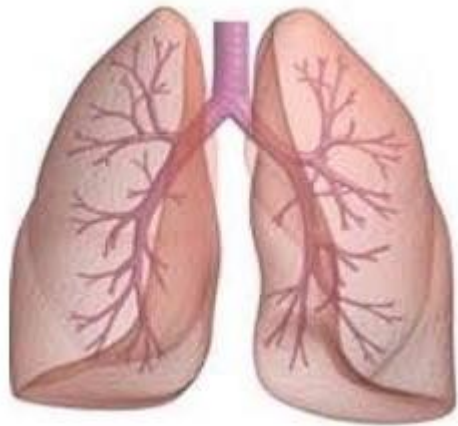
Dr. Paulien Goossens

revalidatiearts

Merem medische revalidatie
Hilversum – Almere - Lelystad



voorjaar 2020



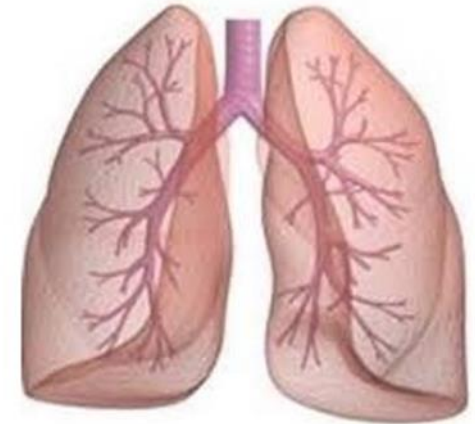
Emoties: verdriet, schrik, angst, boosheid, somberheid.

Longschade

- Longschade door Corona
- Corona bij al bestaande longaandoeningen

Behandeling

- Longarts
- Longfysiotherapeut
- Kenniscentrum voor complex chronische longaandoeningen



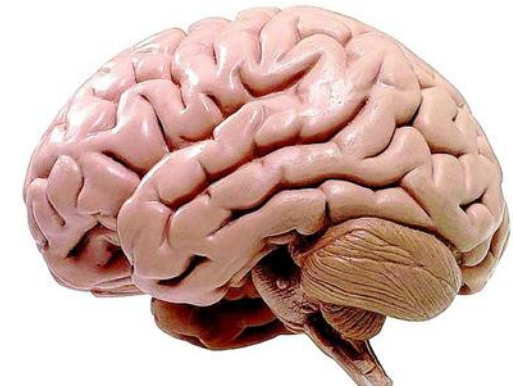
Hersenschade

- Beroerte
- Heftige afweerreactie
- Zuurstoftekort
- Hersenontsteking

Zeldzaam!

Behandeling

- Neuroloog
- Revalidatiearts
- Revalidatiecentrum



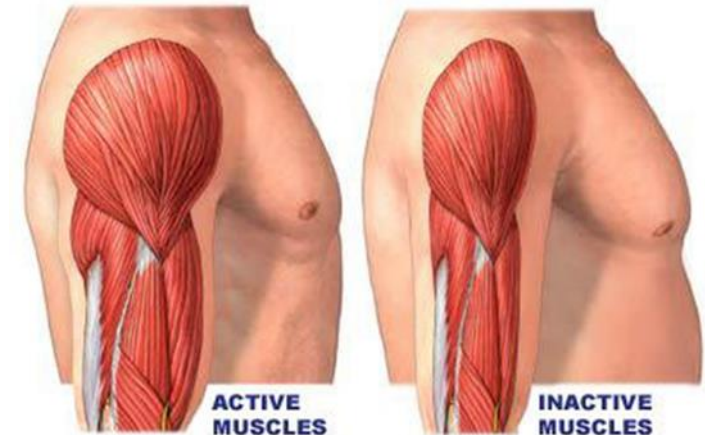
* Hersenstichting

Zenuw- en spierschade

- Bij ernstige ziekte (IC)
- Door inactiviteit

Behandeling

- Fysiotherapeut
- Revalidatiecentrum



Zomer 2020



Aspecifieke klachten

Emoties: verdriet, schrik, angst, boosheid, somberheid.

Wat voor specifieke klachten?

Vermoeidheid

Benauwdheid

Hoofdpijn

Spierpijn

Druk op de borst

Hoesten

Koorts

Hartkloppingen / tachycardie

Diarree

Smaak- en reukverlies

Gewrichtspijn

Opvliegers

In mijn spreekkamer

- Inspannen lukt wel, maar
extreme vermoeidheid ná inspanning
- Cognitieve klachten overprikkeling, geheugen
- Hartkloppingen ook op de bank
- Koorts na inspanning
- Te kort aan lucht
- Wisselend aanwezig

Onwillekeurig zenuwstelsel

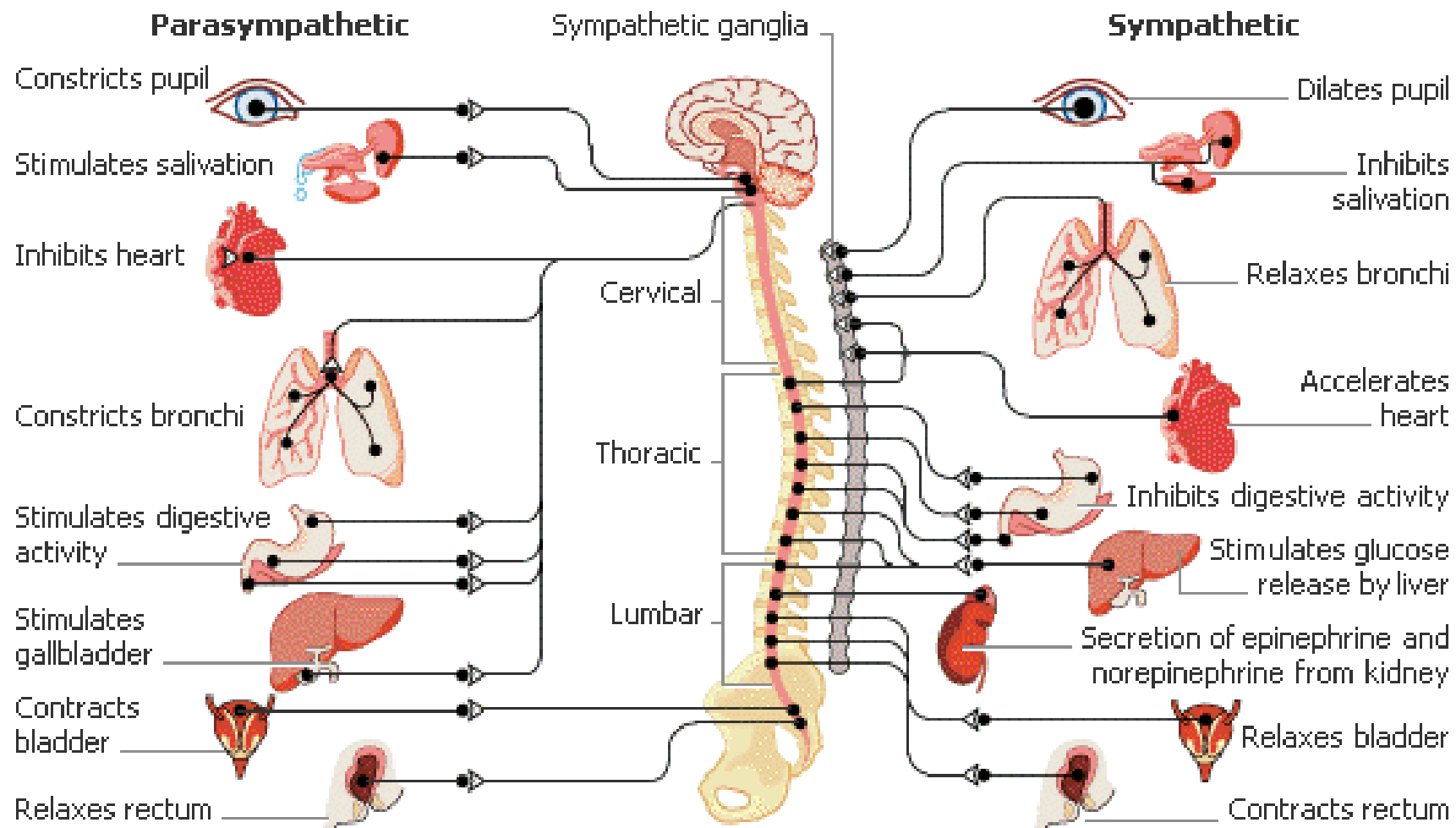
De thermostaat van het lichaam

Regelt alle processen in je lichaam waar je nooit over nadenkt

Twee uiterste standen:

- gevaar / actie / stress
- herstel / rust





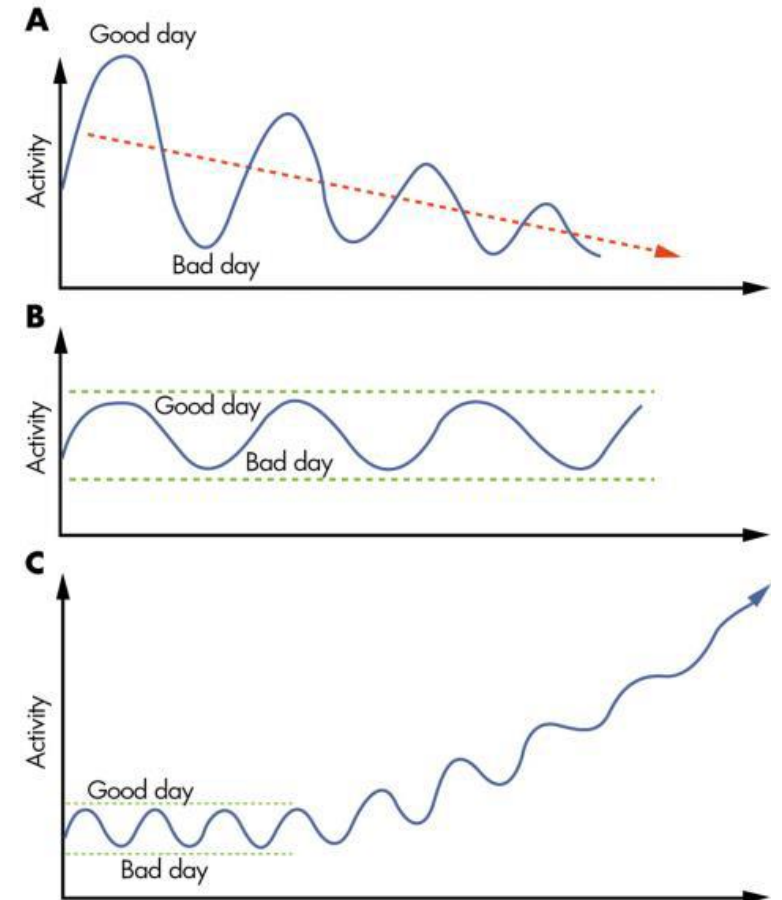
Wat te doen?

Praktische aanpak

- Terug naar basisniveau
- Uitbreiden volgens de 20 - 3 - 20 regel

Eerste ervaringen

- Bij start enorme “stap terug”
- Veel meer betere dagen
- Minder frustratie
- Stijgende lijn



Wie kunnen daarbij helpen?

U

- rust-reinheid-regelmaat

De huisarts

- Coördinatie behandeling

De ergotherapeut

- Basisniveau
- Activiteitenweger
- Niet rennen maar plannen

De fysiotherapeut

- Conditieverbetering
- Coaching / lotgenotencontact

De haptotherapeut

- Eigen lichaam hervinden

De logopedist

- Ademkoppeling
- Slikken

De psycholoog

- Verwerking, emoties

Wie nog meer?

De bedrijfsarts
bij werkhervatting

De revalidatiearts en team

Als herstel stagneert ondanks
optimale inzet in de eerstelijns

Handige triagehulp voor patiënt en huisarts door Adelante

<https://www.adelante-zorggroep.nl/media/817800/gesprekslijst-voor-patienten-na-corona.pdf>

Sabine van Erp, MSc.

Ergotherapeut, praktijkhouder, docent



Ergotherapie

Kerndomein = dagelijks handelen

Doel

Het dagelijks handelen en de participatie, en daarmee ook de ervaren gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven te vergroten door de eigen regie en aanpassingsmogelijkheden van een cliënt aan te spreken.

Ergotherapie na COVID-19

- Longproblematiek
- Gevolgen van langdurige immobilisatie
- Vermoeidheid
- Cognitieve problematiek
- Psychische klachten en slaapproblemen
- Werkhervatting
- (Over)belasting van de mantelzorger

Ergotherapie na COVID-19

Vermoeidheid

- Lichamelijke vermoeidheid
- Mentale vermoeidheid
- Emotionele vermoeidheid



Vermoeidheid

Vermoeidheid hangt samen met:

- Persoonlijke factoren
- Omgevingsfactoren
- Factoren op het gebied van activiteitsniveau

En er dient rekening gehouden te worden met transdiagnostische factoren.

Vermoeidheid

Ergotherapeutische behandeling richt zich op:

- Balans dagelijks leven
- Betekenisvol handelen
- Versterken eigen regie

Vermoeidheid

Activiteitenweger

- Maakt belasting van dag en week objectief meetbaar
- Doel is: balans vinden, opbouwen, overzicht creëren
- Werkwijze:
 - Nulmeting
 - Wegingslijst invullen
 - Basislijn bepalen
 - Methode kiezen

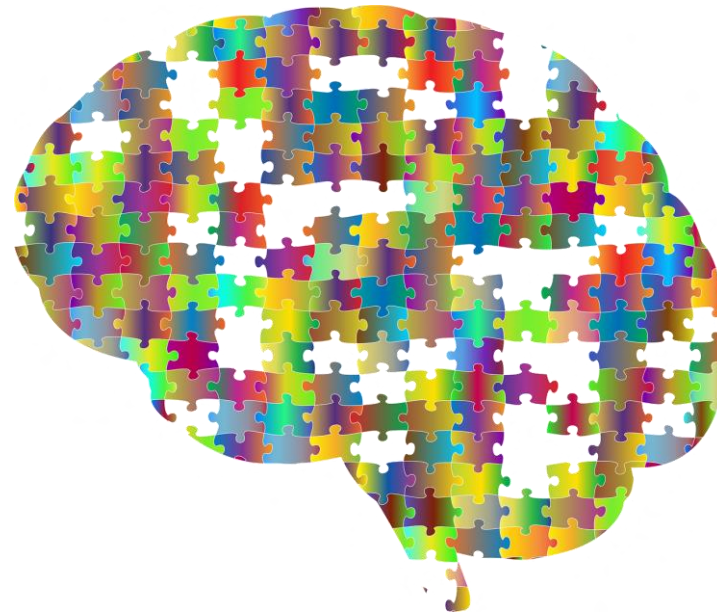
Leefregels

- Afwisselen fysieke en mentale inspanning
- Afwisselen in-en ontspanning
- Regelmatig pauze houden
- Alle dagen gelijk belasten
- Geen langdurige inspanning

Ergotherapie na COVID-19

Cognitieve problematiek

- aandacht/ concentratie
- geheugen
- prikkelverwerking



Cognitieve problemen

Invloed op:

- Dagelijks handelen
- Kwaliteit van leven
- Terugkeer naar werk
- Belastbaarheid
- Relaties

Cognitieve problemen

Ergotherapeutische behandeling

- Inzicht geven/ educatie
- Aanleren van strategieën.
- Bewust inzetten van cognitieve mogelijkheden in dagelijkse activiteiten.
- Compenseren door aanpassen en actief betrekken van de omgeving.

Cognitieve problemen

Prikkelverwerking



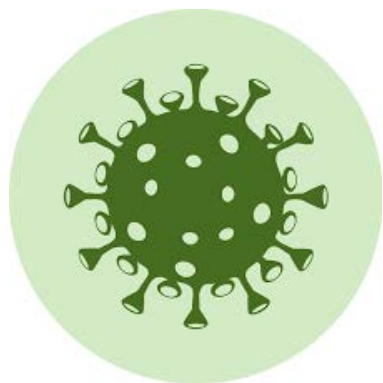
Prikkelverwerking

Ergotherapeutische behandeling

- Algemeen
- Opbouw prikkels
- Aandachtspunten:
 - Leren ‘wapenen’ tegen prikkels
 - Elimineren of dempen van prikkels
 - Aanpassen van activiteiten of omgeving

Vragen?





Corona revalidatie bij de fysiotherapeut

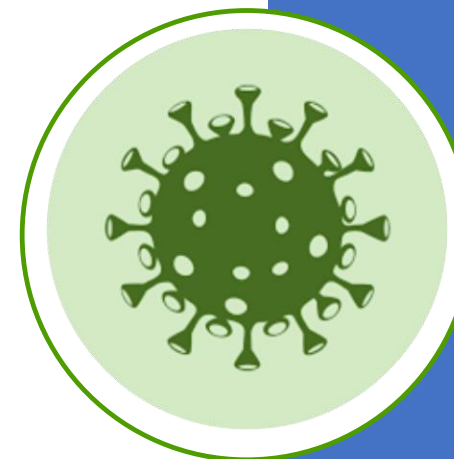
Robert Saarloos

Hart-vaat-long fysiotherapeut

Sportfysiotherapeut

Praktische informatie

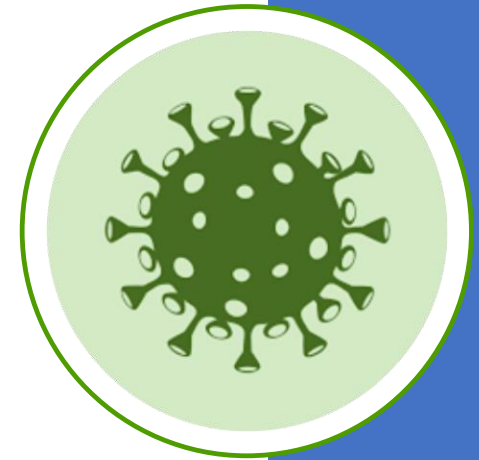
- Vergoeding:
 - 6 maanden lang, max 50 behandelingen
 - vanuit basisverzekering. Dus wel eigen risico.
 - Verwijzing van arts nodig.
 - Binnen 4 maanden na ziek zijn starten
 - Meedoen aan wetenschappelijk onderzoek
- Gespecialiseerde fysiotherapeut:
 - <https://chronischzorgnet.nl/nl/zorgzoeker> +/- 990 fysio's
 - <https://defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut/> +/- 100 fysio's



Wat doet ziek zijn/inactiviteit met je lijf?

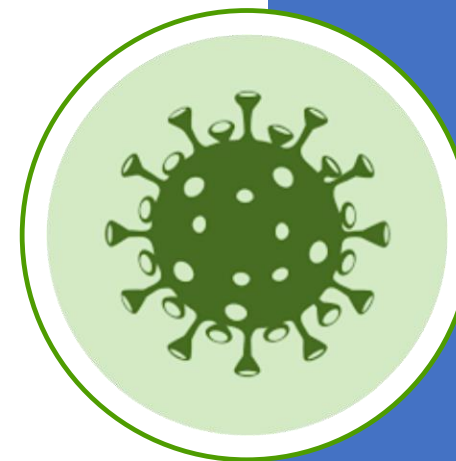
- Spierkracht en massa nemen af
- Conditie gaat achteruit.

- Deze effecten worden versterkt op het moment dat je ziek bent.



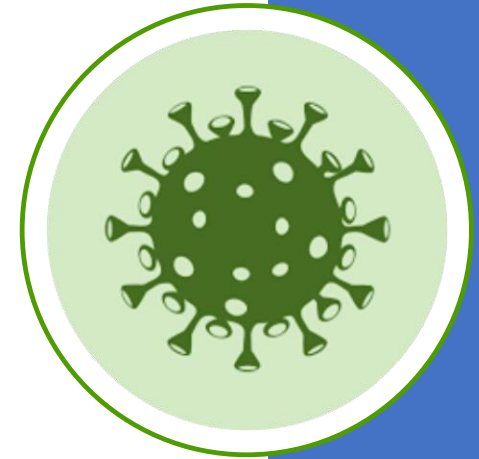
Corona revalidatie; begin juli

- Je bent moe en minder fit na corona.
- Insteek: fitheid↑ = vermoeidheid↓
- Voorzichtig begonnen met verhogen belasting
- Niet voor iedereen de oplossing, fitter maar vermoeider
 - Interne thermostaat verstoort



Waar richt de fysiotherapeut zich op?

- Centraal staat het fysiek functioneren (hoeveel kan je bewegen?/hoeveel beweeg je?).
- Maar altijd in het achterhoofd dat dit bij moet dragen aan sociaal en maatschappelijk participeren.



Testen bij de fysiotherapeut:

Groep 1

Verminderde conditie en/of kracht.

Trainen

Kenmerken:

- Vaker man
- Vaker ziekenhuis opname
- Minder vermoeidheid

Groep 2

Verminderde conditie en/of kracht.

Mogelijk niet direct trainen

Kenmerken:

- Vaker vrouw
- Thuis doorgemaakt
- Geheugen/concentratie
- Veel vermoeidheid

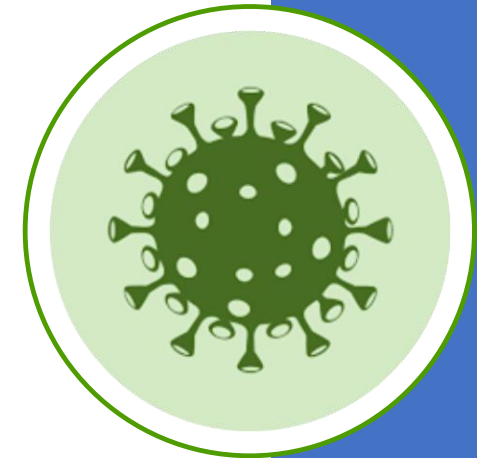
Groep 3

Conditie en kracht voldoende, toch klachten.

Mogelijk niet direct trainen

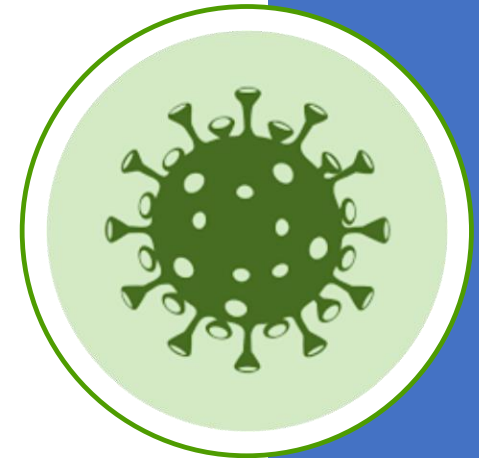
Kenmerken:

- Zie groep 2



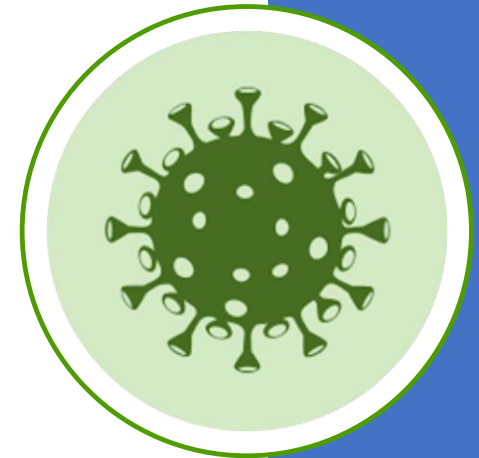
Doet de fysiotherapeut dat dan alleen?

- Nee, de klachten na corona zijn te complex om alleen maar vanuit 1 kant te beoordelen.
- Ik werk veel samen met:
 - Ergotherapeut
 - Logopedist
 - Diëtist
 - (huisarts)
- Soms weerstand; pfffff , ook daar nog naar toe?!?!



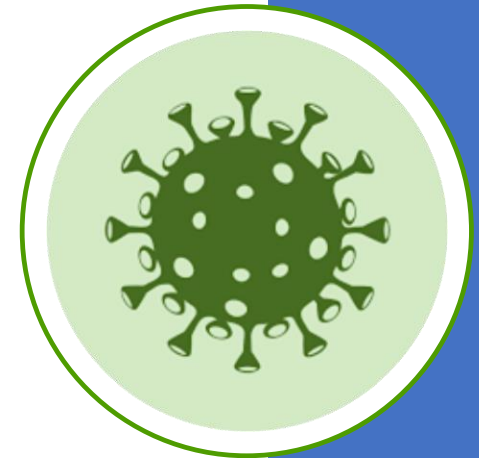
Hoe kan de fysiotherapeut helpen?

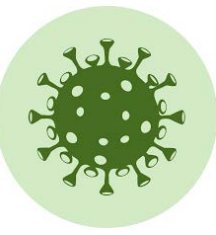
- Uitleg/inzicht:
 - Hoe om te gaan met deze klachten?
 - Wat kan ik verwachten de komende tijd?
- Testen:
 - Hoe sta ik er nu voor? Conditie/spierkracht
 - Zijn er nog andere problemen?
- Hulp bij weer starten met bewegen:
 - Hoe vaak? Hoelang? Hoe intensief?
 - Plan van aanpak + training + evaluatie



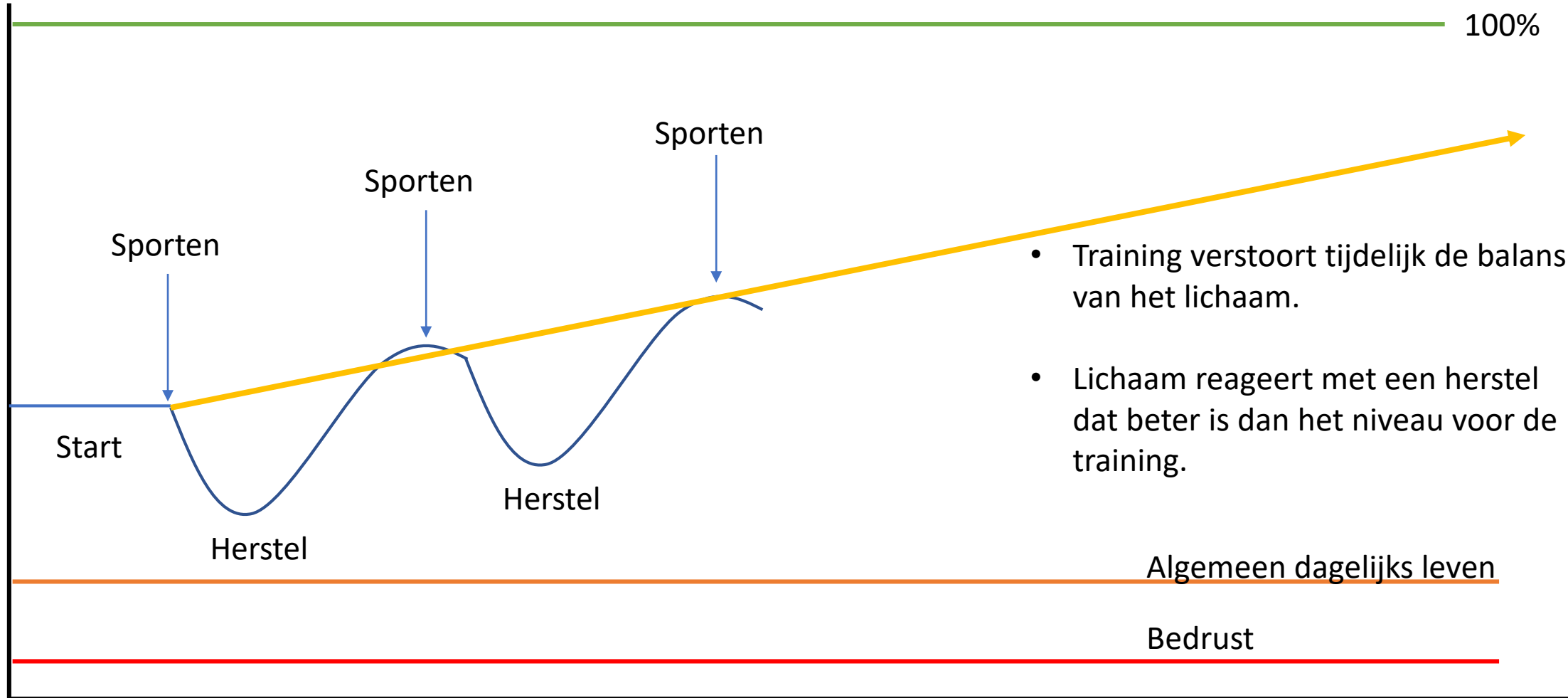
Mijn klanten/ervaring

- Vaak jong en midden in het leven:
 - Kinderen, baan, sociaal, sportief
- Iedereen wil **heeeeeeeel** hard werken om zo snel mogelijk weer te herstellen. Bijvoorbeeld; keihard trainen ook al zijn ze al moe voor de training.
- Revalidatie na IC gaat stuk makkelijker dan thuis doorgemaakte infectie.

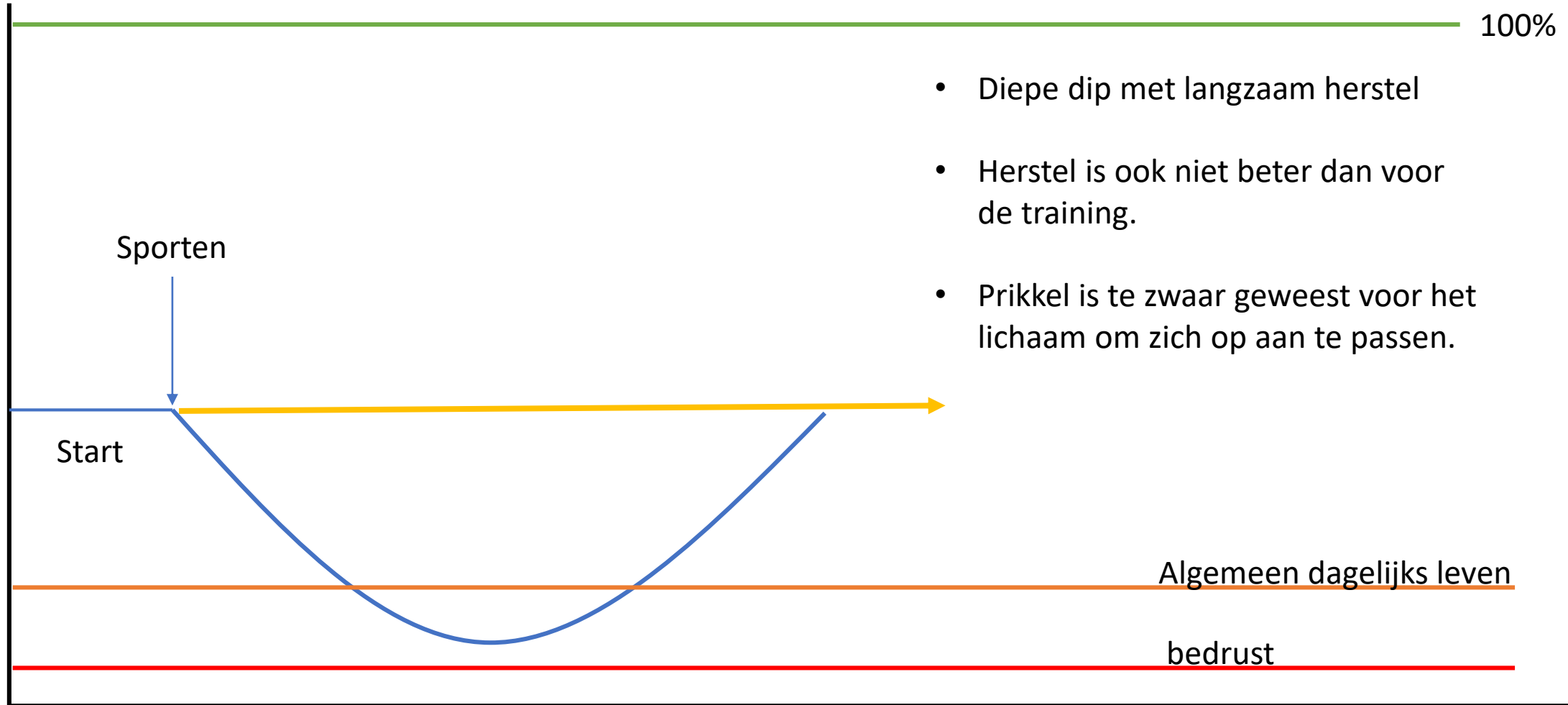
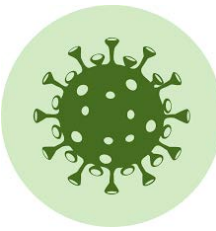




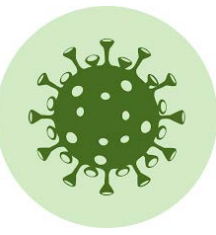
Hoe werkt training normaal? GROEP 1



Corona en training? GROEP 2/3



- Diepe dip met langzaam herstel
- Herstel is ook niet beter dan voor de training.
- Prikkel is te zwaar geweest voor het lichaam om zich op aan te passen.



Interne thermostaat verstoord



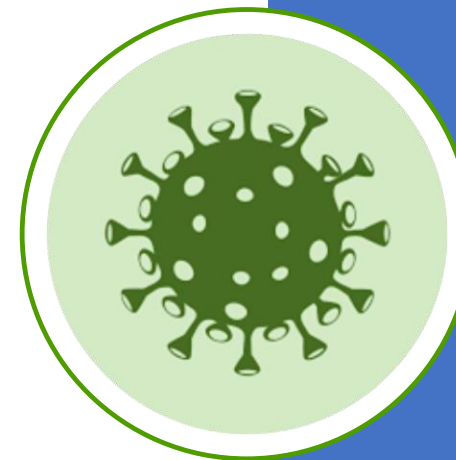
Wat nu als de belasting in het dagelijks leven al veel is?

- Scholen dicht/ drukte thuis
- Huishouden op orde houden
- Boodschappen doen
- Digitaal werken

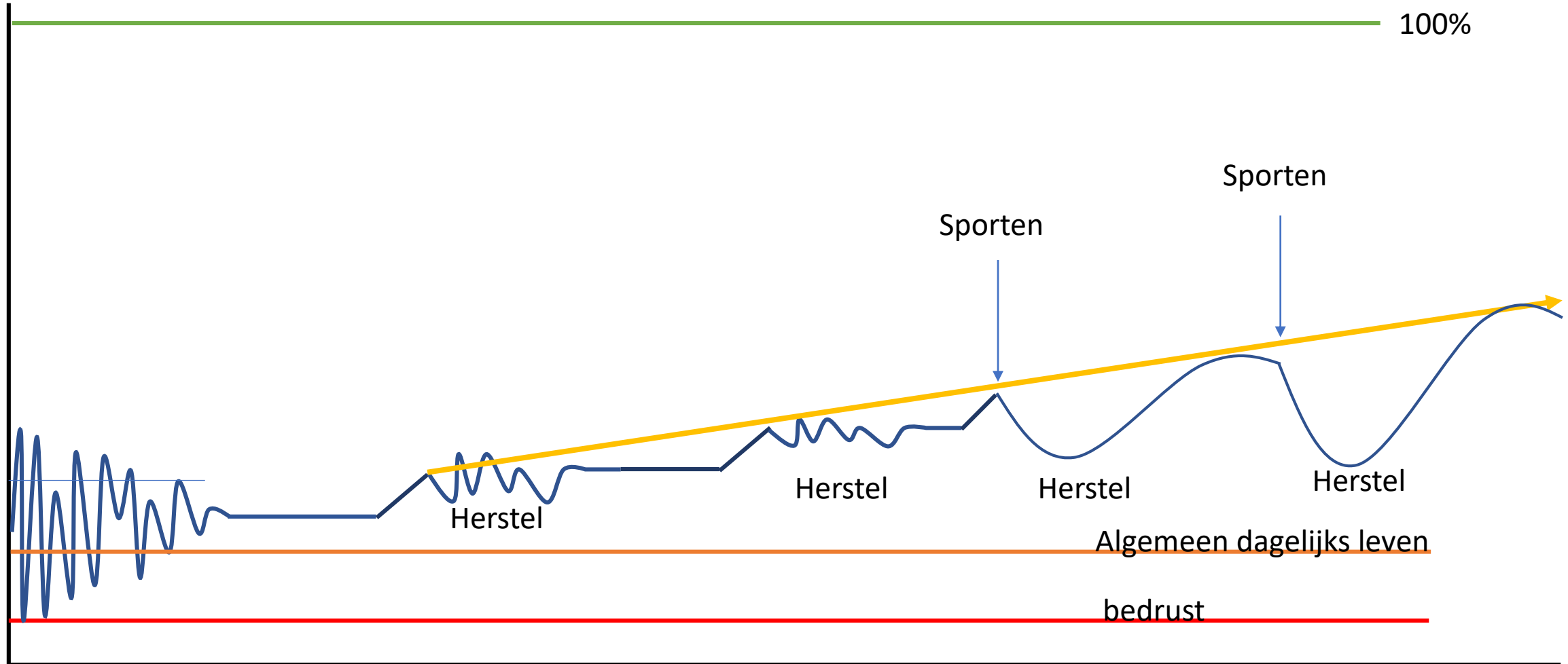
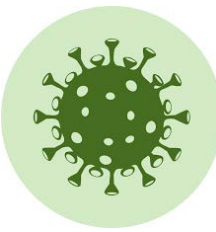
- Rust is nu belangrijker dan opbouw

Ergotherapie

Je bouwt ook geen huis in drijfzand

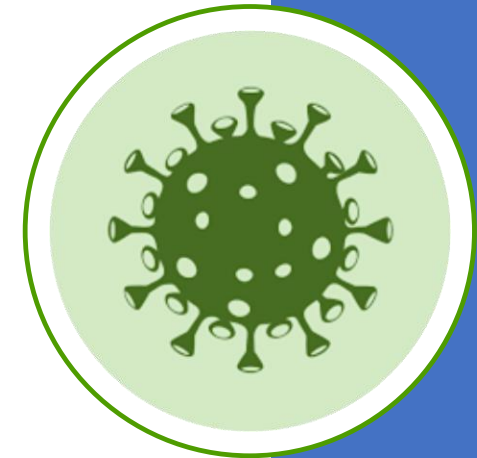
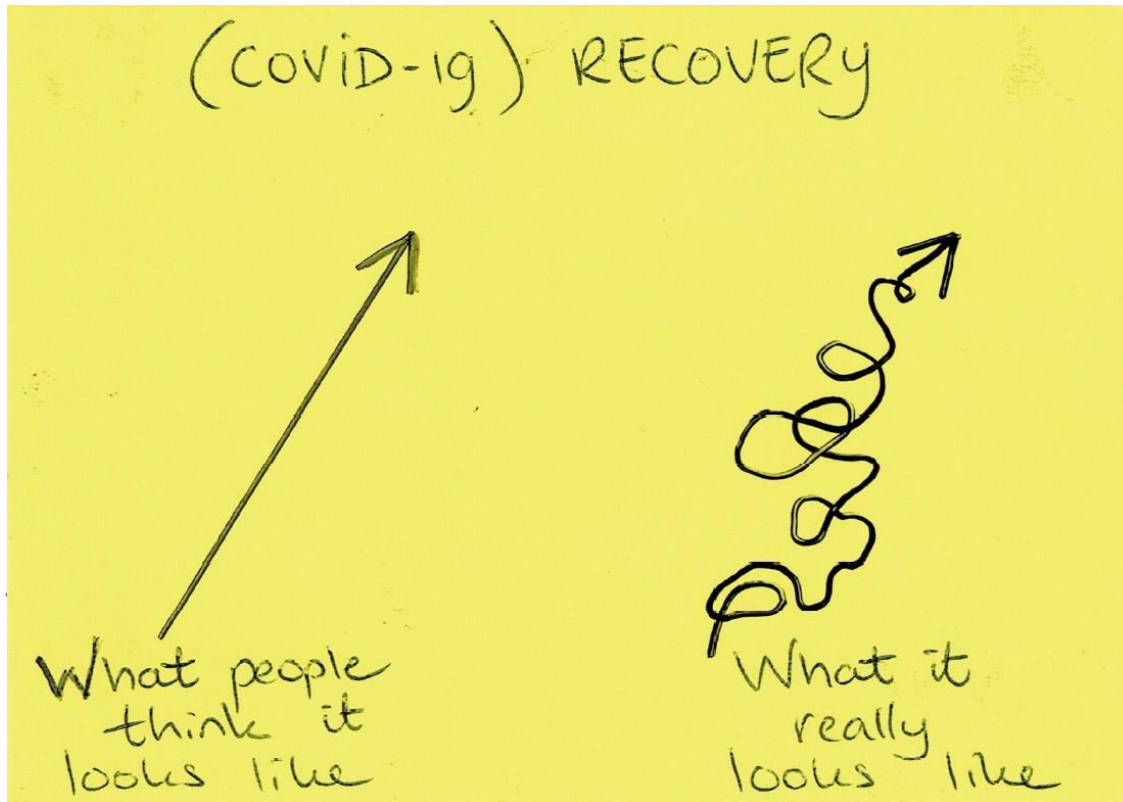


Wat te doen?

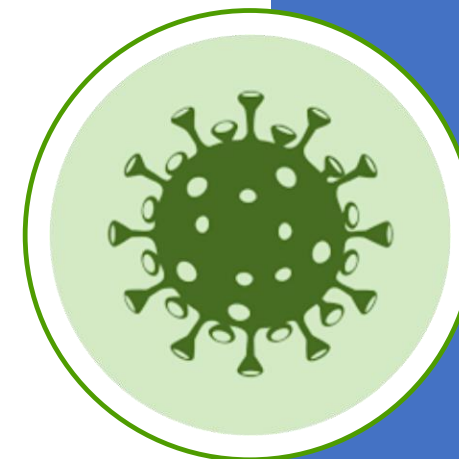
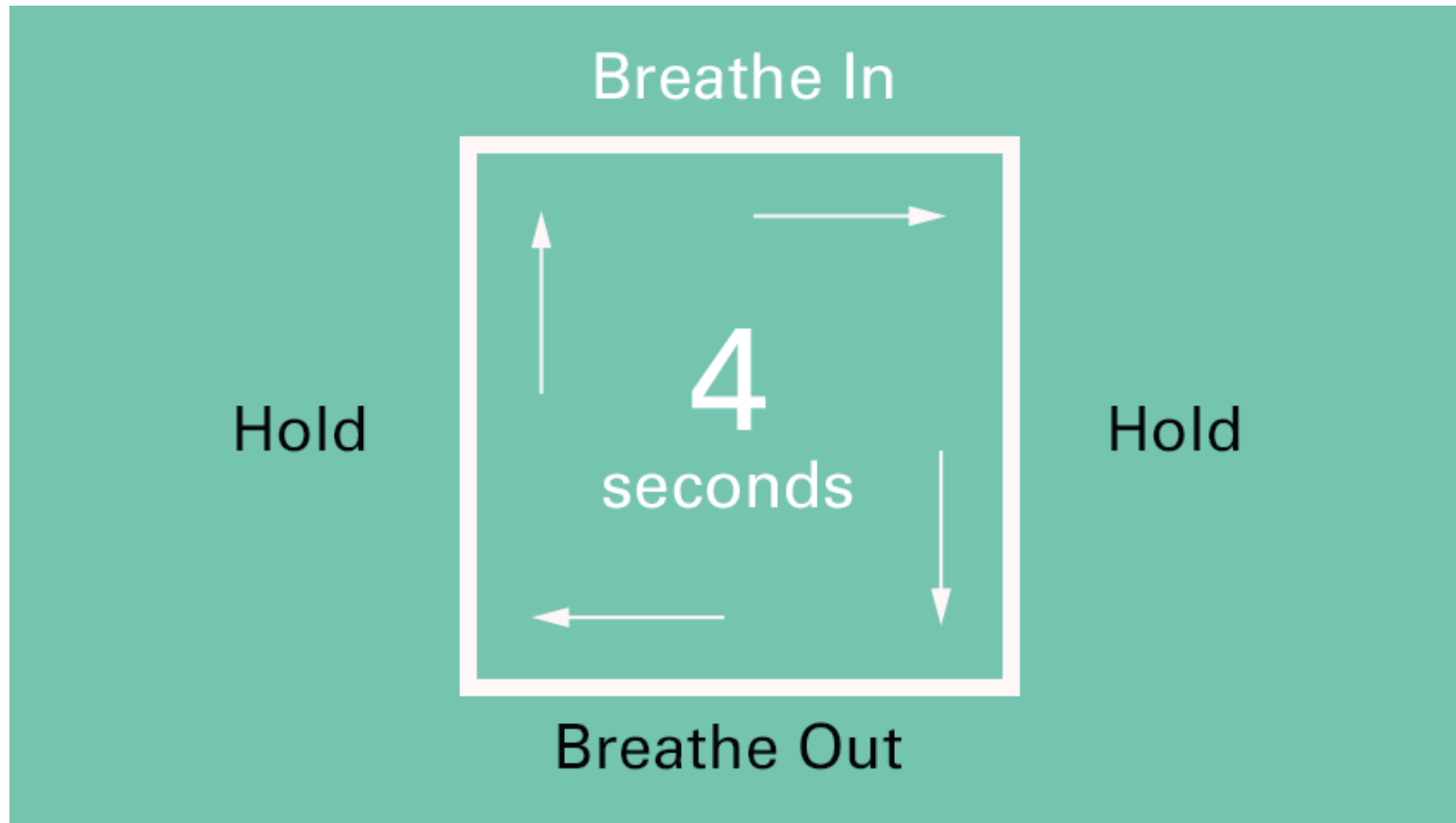


Resultaten tot nu toe?

- Iedereen gaat vooruit, soms twee stappen vooruit en dan weer eentje terug.

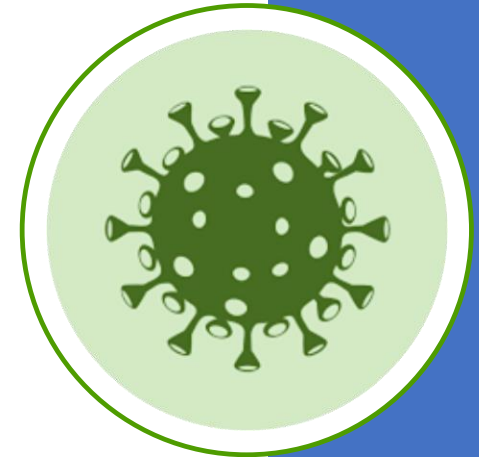


Tip voor nu, box breathing app



Samenvattend

- Mijn ervaring:
 - is dat patiënten graag heel hard willen werken om zsm weer de 'oude' te zijn.
 - Mijn rol lijkt vaker remmen dan aanjagen van activiteit.
 - Fysieke capaciteit is vaak niet de beperkende factor.





Dank voor jullie aandacht!

Meer informatie: www.coronalongplein.nl