



COVID-19 Mentaal herstel

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U heeft een opname voor behandeling van Covid-19 achter de rug. Ontslag uit het ziekenhuis betekent echter niet dat alle klachten verdwenen zijn. Het is zelfs normaal dat u nog last ondervindt, zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak. In deze brochure willen we u meer uitleg geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende geneesheer, de verpleegkundigen en/of de psychologen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Normale reacties in abnormale omstandigheden	3
1.1 Bezig blijven met het ziek zijn en de ziekenhuisopname	
1.2 Verdriet en stemmingswisselingen	
1.3 Schuldgevoelens	
1.4 Angst	
1.5 Vermoeidheid en slaapproblemen	
1.6 Geheugen- en concentratieproblemen	
1.7 Lichamelijke reacties	
1.8 Reacties op seksueel gebied	
1.9 Verschillende manieren van omgaan met de gebeurtenissen	
2. Problemen met de verwerking	6
3. Tips voor verwerking	7
3.1 Tips voor herstellenden	
3.2 Tips voor de naaste omgeving	
4. Contact	9

01 NORMALE REACTIES IN ABNORMALE OMSTANDIGHEDEN

In wat volgt willen we schetsen wat u kan voelen en denken na een opname, welke veranderingen u kan ervaren en hoe u hiermee kan omgaan. Het gaat hier om verschillende normale reacties, volgend op een abnormale gebeurtenis (de diagnose Covid-19, de ziekenhuisopname). Deze reacties zijn een onderdeel van het herstelproces en kunnen verschillen van persoon tot persoon en van moment tot moment. De klachten kunnen maanden aanhouden en nemen gewoonlijk af doorheen de tijd.

1.1 Bezig blijven met het ziek zijn en de ziekenhuisopname

Een ziekenhuisopname is een ingrijpende gebeurtenis. Het is dan ook normaal dat u hieraan vaak terugdenkt. Het kan zijn dat u de behoefte heeft om hierover te spreken met anderen. Soms komen ook onaangename herinneringen naar boven die u moeilijk van zich af kan zetten. Het kan zelfs zijn dat u droomt over wat u gedaan, gezien of gehoord heeft tijdens uw opname.

Over Covid-19 is er nog veel onduidelijkheid. U hoort en leest er veel over in nieuwsberichten en op sociale media. Sommige mensen hebben de behoefte om voortdurend naar informatie te zoeken en verhalen van andere getroffen en te lezen. Hierdoor kunnen gevoelens van de periode waarin u ziek was ook gemakkelijk weer naar boven komen. Het kan lijken alsof u dit telkens opnieuw beleeft.

1.2 Verdriet en stemmingswisselingen

Na het doormaken van een ingrijpende gebeurtenis, zoals een ziekte of ziekenhuisopname, is het mogelijk dat u zich verdrietig en neerslachtig voelt. Het kan zijn dat u het gevoel hebt dat niets nog zin heeft en dat alles nutteloos is. Door de quarantainemaatregelen na een ziekenhuisopname kan u zich bovendien soms alleen voelen.

Stemmingswisselingen komen vaak voor. Uw humeur kan zelfs plots veranderen zonder duidelijke reden: het ene moment voelt

u zich opgewekt terwijl u nadien eerder somber of 'down' bent of omgekeerd. Ook prikkelbaarheid en minder kunnen verdragen zijn normale reacties.

Het kan ook voorkomen dat uw gevoelens afgezwakt lijken en dat u plezier, liefde of verdriet minder intens ervaart.

Bij herstel van een ziekte kan het zijn dat u het vertrouwen in uw eigen lichaam kwijt bent. U kan ontmoedigd raken als het herstel minder vlot verloopt dan u verwacht had.

1.3 Schuldgevoelens

Bij het doormaken en herstellen van Covid-19 kunnen sommigen schuldgevoelens ervaren rond een mogelijke besmetting van hun naasten. U kan zich schuldig voelen dat u minder kan bijdragen thuis en/of op het werk.

1.4 Angst

Bijna iedereen voelt tegenwoordig meer angst of ongerustheid. Na een opname kan u bang zijn voor een heropflakking van de klachten of voor een nieuwe opname.

U kan ook ongerust zijn over de manier waarop mensen uit de nabije omgeving zullen reageren.

Angst is een waardevol signaal. Het waarschuwt ons voor gevaar, voor bedreiging. Het zorgt ervoor dat we hier beter op kunnen reageren of anticiperen. Een gezonde mate van angst voor besmetting helpt ons bijvoorbeeld om aanbevelingen als 'social distancing' en goede handhygiëne goed op te volgen en kan helpen om verdere besmetting te voorkomen.

1.5 Vermoeidheid en slaapproblemen

Vermoeidheid na een ziekenhuisopname is een normaal onderdeel van het herstelproces. Het heeft zijn nut omdat het aanzet tot het nemen van voldoende rust. De duur en intensiteit kunnen tussen mensen sterk verschillen.

Een ziekenhuisopname kan ook uw dag-nacht ritme in de war brengen en leiden tot moeilijker in- of doorslapen. Verder kan een opname ook extra zorgen met zich mee brengen die ons 's nachts langer wakker houden.

Dat dit op zijn beurt leidt tot meer vermoeidheid doorheen de dag, is geen verrassing.

1.6 Geheugen- en concentratieproblemen

Na een langdurige ziekenhuisopname kan het zijn dat u moeite hebt om uw aandacht erbij te houden of u te concentreren. Het is ook mogelijk dat uw geheugen u in de steek laat. Zo kan het moeilijk zijn om een gesprek te volgen, een boek te lezen, dagdagelijkse dingen te onthouden... Ook het vinden van woorden kan moeilijker verlopen. Als u beademd en onder volledige verdoving geweest bent, is de kans groter dat u zulke klachten ervaart.

1.7 Lichamelijke reacties

Omstandigheden die lijken op de gebeurtenissen die u voor, tijdens of na de ziekenhuisopname hebt doorgemaakt, kunnen herinneringen aan deze situaties naar boven halen. Deze herinneringen kunnen op hun beurt lichamelijke reacties teweegbrengen, zoals hartkloppingen, trillen, maag- of hoofdpijn, zweten, duizeligheid,

ademhalingsproblemen, spierpijn, braakneigingen, gevoel van verstikking...

1.8 Reacties op seksueel gebied

Ook kan u veranderingen op seksueel vlak ervaren. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld minder zin in seksueel contact. Anderen merken juist een toegenomen seksueel verlangen.

1.9 Verschillende manieren van omgaan met de gebeurtenissen

Een ingrijpende gebeurtenis zoals een ziekenhuisopname of het doormaken van een ziekte kan achteraf leiden tot negatieve emoties. Soms gaat u hier mee om door voortdurend andere mensen op te zoeken. U hebt veel behoefte aan sociale contacten en wilt uw verhaal vertellen. Op andere momenten wilt u deze gevoelens uit de weg gaan, door bijvoorbeeld gesprekken met anderen over de ziekte uit de weg te gaan, niets meer te lezen of te bekijken over het onderwerp...

02 PROBLEMEN MET DE VERWERKING

Toch lukt het niet altijd om op deze manier onaangename en indringende herinneringen te voorkomen. Sommige mensen vluchten in genotsmiddelen of medicijnen. Anderen zoeken afleiding door hard te werken. Het kan ook gebeuren dat u zich afsluit van de mensen om u heen.

Vaak komt het besef dat u ernstig ziek bent geweest pas na de opname. Het merendeel van de patiënten die geconfronteerd werden met Covid-19 zullen na een ziekenhuisopname in meer of mindere mate klachten ervaren op lichamelijk, mentaal en/of sociaal vlak. Het is volkomen normaal dat deze beperkingen en ongemakken gedurende drie tot vier maanden een invloed hebben op uw dagelijks en uw professioneel functioneren. We beschouwen dit als normale reacties op abnormale gebeurtenissen.

Doorgaans helpt uw eigen veerkracht u om deze uitzonderlijke omstandigheden en de daarmee samenhangende klachten zelfstandig te verwerken, al dan niet samen met de steun en het begrip van naasten. De ervaren ongemakken zullen geleidelijk aan afnemen, waardoor u enigszins als voorheen kan functioneren op psychisch, sociaal en beroepsmatig vlak.

Desalniettemin zijn er ook mensen bij wie deze klachten langer blijven aanhouden en/of toenemen

03 TIPS VOOR VERWERKING

en bij wie dit belangrijke belemmeringen teweegbrengt in het dagelijks leven en op het werk. Indien u merkt dat uw gevoelens of lichamelijke reacties overweldigend blijven, u bezig moet blijven om onaangename gevoelens en gedachten te vermijden, u een permanent gevoel van leegte of uitputting ervaart,... kan u kiezen voor professionele hulp (zie contact). Dit betekent daarom niet dat u ziek bent. U mag voelen wat u voelt. Het is oké om niet oké te zijn.

Een ernstige ziekte en een langdurige herstelproces kunnen ook een invloed hebben op uw naasten. Ook zij staan voor de uitdaging om zich aan te passen aan gewijzigde omstandigheden en kunnen hierbij onaangename gedachten en gevoelens ervaren. Voor hen kan eveneens professionele hulp worden ingeschakeld.

3.1 Tips voor herstellenden

- Neem de tijd om verder te genezen en te herstellen. Aanvaard dat dit proces tijd en energie kost.
- Tracht de dagstructuur die u voordien had - in de mate van het mogelijke - te behouden met een vast dag-nachtritme.
- Probeer voldoende te slapen.
- Bouw voldoende momenten van ontspanning en rust in. Probeer te vermijden om teveel te doen en respecteer uw grenzen. Tracht een evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning.
- Beweeg, maar luister hierbij naar uw lichaam.
- Eet gezond.
- Praat over wat u ervaren hebt en uit uw gevoelens. Het is beter om deze naar boven te laten komen dan ze op te kroppen. Maak hierbij ook duidelijk wanneer u wel of liever niet wil praten.
- Aanvaard steun van anderen, maar durf ook steun te vragen als u er niet voldoende krijgt.
- Neem medicatie enkel zoals

voorgeschreven door uw (huis) arts.

- Beperk de hoeveelheid aan informatie rond Covid-19 die u opzoekt. Ga bijvoorbeeld selectief op zoek in betrouwbare bronnen.

3.2 Tips voor de naaste omgeving

- Bied een luisterend oor en reageer oprecht.
- Weet dat de herstellende behoefte kan hebben om zijn verhaal vaker te vertellen.
- Vermijd vervelende discussies, verwijten en beschuldigingen en laat goedbedoelde grappen achterwege.
- Vermijd de herstellende te steunen door erop te wijzen dat anderen er nog slechter aan toe zijn.
- Blijf ook in de weken of maanden erna vragen hoe het gaat.
- Help de herstellende als hij dit nodig heeft en/of vraagt. Doch, laat ongevraagde adviezen zoveel mogelijk achterwege.
- Ondersteun de herstellende door dagstructuur te bieden, voldoende slaap/rust, evenwicht inspanning-ontspanning,... zoals hiervoor bij 'Tips voor herstellenden' vermeld.
- Weet dat iedereen zijn eigen manier heeft om met dingen om te gaan.

04 CONTACT

- Uw **huisarts** is het aanspreekpunt voor de eerste opvang van uw lichamelijke en/of geestelijke gezondheidsproblemen. Hij/zij zal samen met u bekijken of doorverwijzing naar meer gespecialiseerde lichamelijke en/of geestelijke gezondheidszorg aangewezen is.
- Wil u praten over wat u bezighoudt, dan kan u hiervoor ook terecht bij de medewerkers van **Tele-onthaal**. Deze zijn 24/7 telefonisch en via chat bereikbaar. Bel het nummer **106** of ga naar **www.tele-onthaal.be**.
- **Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)** helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. U kan hen gratis bereiken via **0800 13 500**.
- Indien u nu of in het verleden al eens bij een **psycholoog** bent geweest, kan het zinvol zijn om deze psycholoog (opnieuw) te contacteren of te zoeken naar een psycholoog in uw buurt op <http://www.vvkp.be/zoek-psycholoog>.
- Ook de **psychologen** van de dienst Psychologie van het **Ziekenhuis Oost-Limburg** zijn bereikbaar op het algemene nummer van de dienst: **089/32 56 80**.
- Op <http://www.info-coronavirus.be> kan u betrouwbare informatie vinden over Covid-19. Het telefoonnummer **0800/14 689** is eveneens bereikbaar voor corona-gerelateerde vragen.
- Op de website van het **Rode Kruis**, <http://www.rodekruis.be>, kan u extra tips vinden over het omgaan met stress in tijden van corona, voor uzelf, voor anderen en op maat van kinderen en jongeren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be