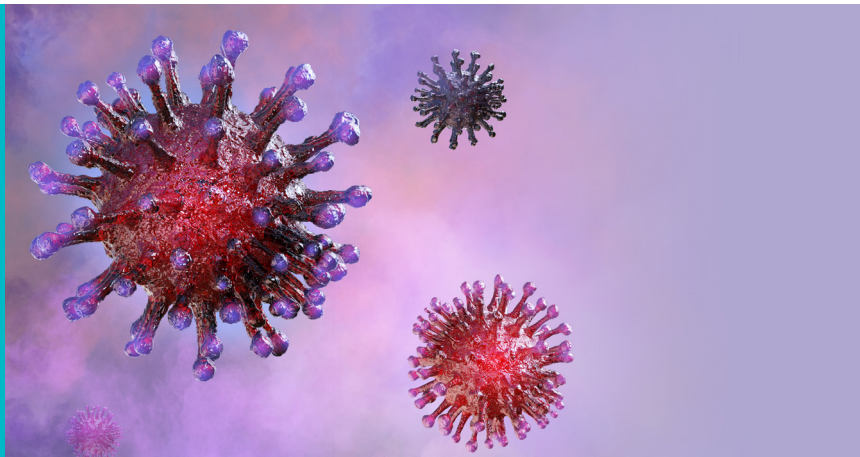


ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



COVID-19

kortademigheid en vermoeidheid

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 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,

Deze brochure geeft u meer informatie over kortademigheid en vermoeidheid na COVID-19 en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

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

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Ademhaling	4
3. Wandelen	6
4. Wassen	7
5. Aankleden	8
6. Huishouden	9
7. Traplopen	10
8. Algemene tips	11
9. Bronnen	12

01 INLEIDING

Weken tot zelfs maanden na een COVID – 19 besmetting kunnen mensen nog diverse klachten als vermoeidheid en kortademigheid ervaren doorheen hun dagelijks leven. Deze brochure bevat informatie en tips om zo goed als mogelijk om te gaan met deze klachten. Ook tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u reeds gebruik maken van de vermelde tips.

In deze brochure komen verschillende hulpmiddelen aan bod. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw thuiszorgwinkel. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u zich verder informeren bij de ergotherapeut.

02 ADEMHALING

Na inspanning kan er kortademigheid optreden. Om hier correct mee om te gaan, zijn er een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Vermijd snel en oppervlakkig ademen.
- Adem langzaam en diep.
 - Inademen via de neus en uitademen via de mond.
- Maak gebruik van steunpunten voor de armen.
 - Bepaalde armspieren werken als hulpademhalingsspieren tijdens de ademhaling. Deze ondersteuning gaat verloren wanneer we onze armen actief gebruiken. Probeer dus steeds steun te vinden voor uw armen tijdens inspanning.
- Maak gebruik van een rolmobiel.
- Steun tijdens het scheren of kammen van de haren met de ellebogen op de wastafel.
- Buig licht voorover in zit en steun met uw onderarmen op uw bovenbenen of op de tafel (zie foto).



Bewegingen die kortademigheid uitlokken en zoveel mogelijk vermeden moeten worden:

- **Bukken**

- Bv: schoenen aandoen, iets van de grond oprapen.
- Moet u toch bukken? Adem uit tijdens het voorover bukken en adem in tijdens het rechtekomen.

- **Heffen**

- Bv: dragen van boodschappen, de wasmand.

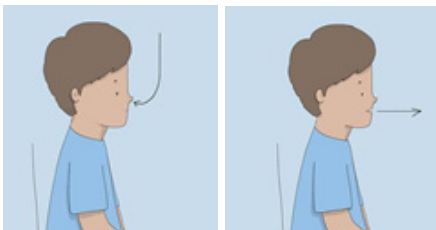
- **Armen boven het hoofd**

- Bv: haren kammen, iets uit de kast nemen.

- **Zware fysieke activiteit**

- Bv: wandelen, traplopen, huishoudelijke activiteiten.

Hoofregel: voor de inspanning diep inademen. Tijdens de inspanning langzaam uitademen.



03 WANDELEN

- Wandel in een traag, rustig tempo. Las voldoende rustpauzes in.
- Vermijd praten (de ademhaling kan maar 1 ding tegelijk!).
- Gebruik steunpunten voor de armspieren.
 - Maak gebruik van een rolmobiel.
 - Handen op de rug indien u uw evenwicht voldoende kunt bewaren.
- Vermijd het dragen van voorwerpen en/of boodschappen.
 - Gebruik hiervoor een rolmobiel of trolley.

3.1 Hulpmiddelen

Rolmobiel

- Geeft de mogelijkheid om te rusten (u kunt erop gaan zitten).
- Biedt een steunpunt voor uw hulpademhalingsspieren.
- Kan uw boodschappen of mogelijke zuurstoffles dragen.
- Geeft vertrouwen tijdens het stappen.



Interesse in een rolmobiel? Vraag uw voorschrift aan via uw huisarts of de ergotherapeut op uw dienst. Deze zullen u ook informeren omtrent al dan niet volledige terugbetaling.

04 WASSEN

- Zorg voor een goede voorbereiding: verzamel alle benodigdheden en plaats ze binnen handbereik.
- Werk langzaam en las voldoende pauzes in.
- De zwaarste inspanning eerst (bukken en buigen): start met de voeten en benen. Breng hierbij uw voeten naar u toe in plaats van voorover te buigen. U kunt ook gebruik maken van een voetbankje.
- Rust met de ellebogen op de wastafel tijdens het kammen van de haren en het scheren.
- Zorg voor voldoende verluchting: laat de badkamerdeur open.
- Ga zoveel mogelijk zitten tijdens het wassen.
- Het nemen van een bad/douche is een zware inspanning. Plan dit 's avonds in zodat u na de inspanning kunt gaan slapen.
- Douche: plaats de douchekop lager zodat het water op uw borst komt. U kunt de douchekop ook in de hand nemen. Op deze manier voorkomt u een benauwd gevoel door de damp.

4.1 Hulpmiddelen

- Dankzij een verhoogde stoel kunt u zich in een aangename houding wassen aan de wastafel.
- Haarborstel met een verlengde steel, zo worden bovenhoofdse bewegingen vermeden.
- Spons met verlengde steel om de rug te wassen.
- Plaats een douchestoel in de douche en/of een badplank in het bad.

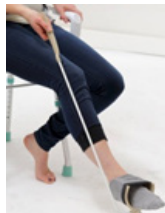


05 AANKLEDEN

- Probeer het aan- en uitkleden zoveel mogelijk zittend uit te voeren.
- Start steeds met het kleden van het onderlichaam. Ook hier worden de zwaarste inspanningen eerst uitgevoerd.
- Vermijd bukken.
- Aankleden: zit op een stoel en trek zowel uw broek als uw onderbroek aan tot uw knieën. Zo hoeft u maar éénmalig recht te staan om beide kledingstukken op te trekken. Trek onderbroek en broek ook gelijktijdig uit.

5.1 Hulpmiddelen

- Schoentrekker met een lange steel.
- Kousenaantrekker.
- Slipjesaantrekhelp.
- Elastische schoenveters.



06 HUISHOUDEN

- Ook hier blijft een goede voorbereiding belangrijk: verzamel eerst alle benodigheden voor u begint.
- Bekijk wat u reeds op voorhand kunt doen. U kunt in de voormiddag bijvoorbeeld groenten snijden ter voorbereiding van de soep die u namiddag gaat maken.
- Verdeel zware taken over een hele dag of week.
- Stel prioriteiten. Wat MOET vandaag gedaan worden en wat kan verplaatst worden naar een andere dag?
- Doe zoveel mogelijk zittend (bijvoorbeeld tijdens het strijken, het afstoffen, het snijden van groenten, het afwassen,...).
- Vermijd bukken en heffen: plaats de meest gebruikte voorwerpen op heup- of schouderhoogte.

6.1 Hulpmiddelen

- Een grijptang om kleine voorwerpen van de grond op te rapen. Wilt u iets oprapen zonder hulpmiddel? Buk dan door de knieën.
- Een wasmand op poten.



07 TRAPLOPEN

Inademen voor de inspanning, uitademen tijdens de inspanning:

- Adem in vanuit stilstand.
- Adem uit gedurende het nemen van een aantal treden.

Sta na het nemen van een bepaald aantal treden stil om terug rustig in te ademen.

7.1 Aanpassingen

- Plaats bovenaan de trap een stoel om op te rusten.
- Trappen kunnen vermeden worden door (tijdelijk) een ziekenhuisbed te plaatsen op de benedenverdieping.

08 ALGEMENE TIPS

- Neem voldoende pauzes. Beter op tijd rusten dan recupereren na een te grote inspanning. Hoe groter uw inspanning is, hoe meer u uw lichaam belast.
- Splits taken op en verspreid ze doorheen de dag of de week.
- Hoe meer vermoeid, hoe langer u een rustpauze zal moeten nemen.
- Start steeds met de meest inspannende handelingen.
- Durf hulp te vragen aan anderen wanneer bepaalde taken te zwaar zijn.
- Overweeg om een saturatiemeter aan te schaffen. Dit ter controle indien u zelf niet tijdig aanvoelt wanneer u aan het desatureren bent (onvoldoende zuurstof in het bloed hebben).



Diep inademen voor de start van een taak, beweging of handeling en uitademen wanneer het zwaarste deel wordt uitgevoerd.

09 BRONNEN

- Ergotherapie Nederland. (2020). Handleiding ergotherapie bij COVID-19 cliënten in de herstelfase [Brochure]. Geraadpleegd op 07 november 2021 via <https://info.ergotherapie.nl/file/download/default/6A5E0AC0401E6972DA637BB919F13500/26-01-21%20-%20Handreiking%20ergotherapie%20bij%20COVID-19%20in%20de%20herstelfase%20-%20versie%20januari%202021.pdf>
- Kuppens, E. (2020). Webinar over het leren omgaan met kortademigheid en vermoeidheid bij Covid-19 [online webinar]. Geraadpleegd op 07 november 2021, op https://thomasmore.mediaspace.kaltura.com/media/Webinar+over+het+leren+omgaan+met+kortademigheid+en+vermoeidheid+bij+Covid-19/1_uwe57qob
- Royal College of OccupationalTherapists., & YorkshireFatigueClinic. (2020). Hoe u uw energie kunt besparen: Praktisch advies voor mensen tijdens en na het hebben van COVID-19 [Handleiding]. Londen: Royal College of OccupationalTherapists. Geraadpleegd op 22 november 2021 via <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>

[illegible]

[illegible]



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