Mentaal herstel na COVID-19

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Wanneer u geconfronteerd bent geweest met de ernstige gevolgen van een COVID-19 infectie en/of een langdurige ziekenhuisopname, kunnen zich een aantal problemen en zorgen voordoen.
Deze brochure bevat concrete tips om met deze moeilijkheden om te gaan en het mentale welzijn na uw opname te versterken.
We wensen iedereen veel goede moed en een heel spoedig, verder herstel toe!

Het team van de dienst spirituele zorg en de psychologen van AZ Delta

1. Vermoeidheid

Na een ziekenhuisopname kan het zijn dat u geconfronteerd wordt met symptomen van mentale en fysieke vermoeidheid. Futloosheid, verhoogde prikkelbaarheid, concentratieproblemen en hoofdpijn zijn veel voorkomende klachten.
De oorzaak van deze vermoeidheid kan variëren, net zoals de intensiteit, last en impact van deze klacht op uw dagelijkse leven.

Wat kunt u tegen deze vermoeidheid doen?

- **Wees mild voor uzelf**. Leg de lat niet te hoog en verwacht in eerste instantie niet teveel, geef uzelf de tijd om te herstellen.
- **Zoek een evenwicht** tussen rusten, het uitvoeren van korte taken, ontspanning en beweging. Probeer deze activiteiten te spreiden over de dag en doe niet meer dan u aankan.
  - Splits taken op in kleinere deeltaken.
  - Neem **20 minuten** de tijd voor een inspanning en las nadien een korte pauze in.
  - **Beweeg** kort en regelmatig en spreid deze activiteiten

doorheen de dag.

- **Stel uw grenzen**. Stel prioriteiten tussen taken en maak een planning waarin taken afgewisseld worden met verdiende rustpauzes.
- **Doseer**, geef lichaam en geest de tijd om goed te herstellen van de fysieke en emotionele impact van de voorbije periode. Doe het dus vooral rustig aan.
  - Las rustpauzes in van maximaal 1,5 uur.
  - Bouw deze rustperiodes geleidelijk aan af tot 20 - 30 minuten per dag.
- **Bespreek vermoeidheidsklachten met de huisarts** of andere zorgverleners.

2. Slaapproblemen

Tijdens een ziekenhuisopname kan het zijn dat uw dag- en nachtritme verstoord of beïnvloed werd door bijvoorbeeld blootstelling aan allerlei geluiden of de bijwerking van medicatie.
Na een opname is het dus niet abnormaal dat er zich slaapproblemen kunnen voordoen. Deze problemen zijn echter tijdelijk en zouden moeten verbeteren. De basis voor een goede nachtrust zijn vaste gewoontes.

Wat kan u ondernemen om uw slaap te verbeteren?

- **Accepteer** dat uw slaap nog niet hersteld is.
- **Geef uzelf de tijd om uw dag af te bouwen** en te vertragen opdat uw spanningsniveau kan dalen (bv. een ontspannend boek, een bad, muziek, ontspanningsoefeningen, schakel smartphone of computer uit in het laatste uur voor u naar bed gaat).
- Ga elke avond op **hetzelfde tijdstip** slapen en sta op hetzelfde tijdstip op.
- Zorg tijdens de dag voor voldoende **lichamelijke beweging**.
- Mensen die vastlopen bij het vatten van de slaap blijven vaak lange tijd wakker liggen in bed. Hierdoor wordt uw bed onbewust geassocieerd met wakker zijn en spanning.

Probeer **piekergedachten uit uw slaapkamer te houden**, bv. door een piekerkwartier in de vooravond te plannen waarin u uw gedachten van u afschrijft.

3. Acute verwardheid

Waanbeelden, dromen, nachtmerries, het gevoel van levensbedreiging ... Het zijn allemaal zaken die u kan ervaren hebben tijdens uw ziekenhuisopname. Deze symptomen worden veroorzaakt door het ernstig ziek zijn of door de bijwerkingen van bepaalde medicijnen, maar kloppen niet altijd met wat er zich in werkelijkheid heeft voorgedaan.

Wat kunt u aan deze acute verwardheid doen?

- **Bespreek** deze beelden, nachtmerries en dromen met hulpverleners en/of naasten. Dit kan u helpen om deze beelden een betekenis te geven en zicht te krijgen op uw eigen beleving.
- **Geef uzelf de tijd**, deze beelden zullen gaandeweg verminderen en uiteindelijk verdwijnen.

4. Black-out

Het is mogelijk dat u zich nog maar weinig herinnert van uw tijd in het ziekenhuis. Dit 'zwarte gat' kan er zijn als gevolg van verwardheid (zie hierboven) of door de medicijnen die u in slaap hielden.
Hoe u op dit zwarte gat reageert, verschilt van persoon tot persoon. Het kan zijn dat u alle details rond uw opname wilt weten of juist helemaal geen informatie wenst.

Wat kan u doen?

- **Praat hierover met naasten en/of uw hulpverleners**. Zij kunnen u helpen de opnameperiode beter te begrijpen. Erover praten en luisteren zorgt voor een goed onderling

begrip.

5. Geheugen- en concentratieproblemen

Een aantal patiënten kampt na de opname met geheugenverlies en concentratieproblemen. Een film volgen wordt moeilijk, aandachtig een conversatie volgen is niet evident, u moet lang nadenken over woorden die u wil gebruiken...

Enkele hulpmiddeltjes:

- Maak een **takenlijst**.
- Bewaar spullen op een **logische plaats**.
- **Post-its of een alarm** instellen kunnen ondersteuning bieden.
- Sluit zoveel mogelijk **externe prikkels** buiten wanneer u geconcentreerd moet werken.
- **Train** uw geheugen met kruiswoordraadsels of sudoku's.
- **Zorgen** versterken geheugenmoeilijkheden. Het kan helpen om zorgen van u af te schrijven.

6. Stemmingswisselingen, angst en stress

Bij veel patiënten komt het besef, dat ze ernstig ziek zijn geweest, pas na de opname. Gevoelens van angst en onzekerheid kunnen de kop opsteken.
U kunt geconfronteerd worden met stemmingswisselingen: het ene moment bent u opgewekt, het andere moment voelt u zich down, gespannen of lusteloos.
Er kan ook sprake zijn van klachten horende bij een posttraumatische stressstoornis zoals herbelevingen van een nare situatie, een voortdurend gevoel van opgejaagd zijn, bij het minste schrikachtig reageren en vermijden om terug te denken en te praten over wat traumatisch is geweest.

Verder kan de angst om weer ziek te worden een rol spelen waardoor u overmatig aandacht besteedt aan lichamelijke gewaarwordingen.
Of misschien bent u vooral angstig om anderen te besmetten of als 'COVID-patiënt' gestigmatiseerd te worden.
Ook het langdurige herstelproces, de onzekerheid over de toekomst en het gevoel geen controle meer te hebben over het dagelijkse leven kunnen deze gevoelens versterken.

- Deze reacties zijn **normaal**. Probeer ze te accepteren en geef ze tijd.
- Kijk **realistisch** naar wat u al bereikt hebt in uw herstelproces. Probeer voor uzelf kleine, haalbare doelstellingen voorop te stellen. Dit zal u zelfvertrouwen een boost geven.
- Hou een **dagboek** bij. Schrijf hierin over zorgen en frustraties maar ook over kleine gelukjes.
- Probeer niet krampachtig alles onder controle te houden maar onzekerheden toe te laten. **Loslaten en genieten** zijn een goed antigif voor angst en stress.
- Betrek **vrienden en familie** in het herstelproces.
- Vraag **hulp** als de somberheid aanhoudt en uw dagelijks functioneren verstoort.

Ook voor uw omgeving kan de ernstige ziekte en het langdurig herstel een impact hebben. Uw partner, gezin en familie dienen zich ook aan te passen aan de gewijzigde situatie en hebben misschien ook een aantal vragen of last van angsten waarvoor zij hulp kunnen nodig hebben.

7. Levensvragen

Het ernstig ziek-zijn confronteerde u misschien ook met de gedachte aan of de vrees om te sterven. Meerdere genezen patiënten signaleren een doodsangst ervaren te hebben. Net op die momenten had u graag uw familie en naasten bij u, maar dat kon toen niet.
De mogelijkheid te sterven zonder afscheid te nemen, zonder nog enkele bijzondere woorden te hebben uitgesproken, zonder een blijvend gebaar te stellen... is wellicht een ingrijpende, beklijvende ervaring die nazindert.
Misschien hebt u vertrouwen geput uit uw geloof of levensovertuiging, of juist niet? Misschien bent u zich vragen gaan stellen over betekenis en zin van deze pandemie voor u als individu, voor de samenleving, voor de wereld...
Het is goed om daarover te kunnen spreken met uw vrienden of familie. Als deze vragen en gedachten u sterk bezig blijven houden, kunt u ruimer op zoek gaan naar een gesprekspartner.

Let wel, bovenstaande ervaringen komen in min of meerdere mate voor bij mensen die herstellen van COVID-19. Daarnaast komen ook positieve ervaringen voor zoals gevoelens van dankbaarheid of de zin om anderen te helpen.

Contact

Spirituele zorg
Blijven de levensvragen en het zoeken naar betekenis bovendrijven en zou u hierover graag met iemand praten?
Mieke Corneillie
t 051 23 63 21
e spirituele.zorg@azdelta.be

Psychologische dienst
Zijn er bepaalde zaken die u met een psycholoog wenst te bespreken?
Lina Helaert, teamleider van de psychologische dienst
t 051 23 38 73
e lina.helaert@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: diensten spirituele zorg en psychologische dienst

Andere hulporganisaties

Tele-onthaal: voor alle vragen en problemen
t 106
(24/24u en anoniem)
Chat www.tele-onthaal.be
(elke avond en woensdagnamiddag vanaf 15 uur)

Awel: voor kinderen en jongeren met een vraag, verhaal of probleem
t 102
(elke dag van 16 tot 22 uur behalve op zon-en feestdagen)
Chat www.awel.be
(elke dag van 18 uur tot 22 uur behalve op zon-en feestdagen)
e brievenbus@awel.be

VVKP (Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen): zoek een psycholoog in uw buurt via www.vvkp.be/zoek-psycholoog

Zelfmoordlijn
t 1813
(24/24u en anoniem)
Chat www.zelfmoord1813.be
(elke dag van 18.30 uur tot 22 uur)

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6034-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 18/08/2020**