

OMGAAN MET POST-VIRALE VERMOEIDHEID NA COVID-19: een praktische gids voor personen die thuis zijn hersteld

(uit: “How to manage post-viral fatigue after COVID-19: practical advice for people who have recovered at home”; Royal College of Occupational Therapists; vrije vertaling).

Post-virale vermoeidheid treedt op wanneer je je langdurig onwel en vermoeid voelt na een virale infectie.

Vermoeidheid is een normaal onderdeel van de reactie van het lichaam op het bestrijden van een virale infectie zoals COVID-19. De vermoeidheid zal waarschijnlijk nog enige tijd aanhouden nadat de infectie is verdwenen. Het kan je meer laten slapen, als gevolg hebben dat je je onzeker voelt op je benen, kan het moeilijk maken om voor langere tijd recht te staan, en kan je concentratievermogen en geheugen beïnvloeden.

In de eerste fase

ISOLATIE

Volg de richtlijnen van de overheid. Onthoud, dit omvat het isoleren van je familie/huishouden indien mogelijk, zelfs als ze symptomen hebben of ook in isolatie zitten. Als je medische toestand achteruit gaat, zoek onmiddellijk medische hulp waarbij je de richtlijnen van de overheid volgt.



RUSTEN

Rust is erg belangrijk voor je lichaam terwijl het vecht tegen de infectie. Je moet zowel je lichaam als je geest laten rusten. Houd het bekijken en gebruiken van televisie, telefoon en sociale media tot het minimum. Relaxatie, ademhalingsoefeningen en meditatie kunnen de kwaliteit van de rustmomenten ondersteunen. Zintuigelijke hulpmiddelen om tot ontspanning te komen zoals geurtherapie, dekens en ontspannende muziek kunnen ook helpen. Als één van deze strategieën voor jou niet werkt, zoek dan tot je een strategie hebt gevonden die wel werkt/probeer een andere totdat die dat wel doet.



SLAPEN



Het kan zijn dat je meer moet slapen. Zorg ervoor dat je gezonde slaapgewoonten volgt:

- ✓ Zorg ervoor dat de slaapkamer zo donker mogelijk kan gemaakt worden,
- ✓ Zorg voor een bedtijd routine
- ✓ Vermijd cafeïne, laat eten en het gebruik van elektronische gebruiksvoorwerpen voor het slapen gaan.

Als je problemen ondervindt bij het slapen, kunnen volgende tips misschien helpen:

- ✓ **Zorg voor regelmaat in de bedtijd:** als je naar bed gaat wanneer je moet, en je staat ongeveer op eenzelfde tijd op, leer je je lichaam om beter te slapen. Probeer dutjes indien mogelijk.
- ✓ **Confronteer slapeloosheid:** als je wakker ligt en je geraakt niet in slaap, probeer dit dan niet te forceren. Sta beter op en doe een ontspannende activiteit. Ga pas terug naar bed als je je slaperig begint te voelen.
- ✓ **Creëer een rustige omgeving:** donkere, stille en koele omgevingen maken het doorgaans gemakkelijker om zowel in slaap te vallen als te blijven slapen.
- ✓ **Schrijf je bezorgdheden neer:** als je vaak wakker ligt omdat je piekert, geef jezelf dan tijd voor het slapen gaan om een lijst te maken voor de volgende dag. Dit kan helpen om je gedachten rust te geven.

VOEDING



Probeer je normale routine voor eten en drinken te volgen. Als je ziek bent, en je hebt verhoging, kan dit als gevolg hebben dat je uitdroogt, dus zorg ervoor dat je voldoende vloeistoffen drinkt als je dorst hebt zodat je waterhuishouding op punt blijft (en je met een normale frekwentie en volume moet plassen).

BEWEGING



Sta op en loop langzaam en traag rond. Doe dit enkele keren per dag. Dit houdt je lichaam mobiel en beweeglijk en helpt met de circulatie.

HOUD HET ACTIVITEITENNIVEAU LAAG

Zowel fysieke als cognitieve (denk) activiteiten verbruiken energie. Probeer slechts een klein aantal van deze activiteiten te doen per dag, met inbegrip van basis activiteiten van het dagelijks leven, zoals wassen en aankleden.

GEEF JEZELF DE TIJD

COVID-19 heeft op iedereen een andere invloed, dus geef jezelf de tijd om te herstellen. De impact achteraf weerspiegelt niet altijd de ernst van het virus en je hoeft niet in het ziekenhuis te zijn opgenomen om vermoeidheid te ervaren. Je kan misschien druk ervaren om je normale activiteiten te heropnemen, maar je moet je hierin niet haasten.

GUN JEZELF PLEZIER

Doe een aantal activiteiten die weinig energie vragen en die je leuk vindt zoals lezen of televisie kijken. Doe dit voor korte periodes, met regelmatige rustmomenten.

WERK NIET

Volg de richtlijnen van de overheid. Tenzij je volledig genezen bent na de isolatie, zou je niet moeten werken. Je lichaam is nog steeds het virus aan het bestrijden.

De tweede fase

PROBEER ACTIVITEITEN

Als je aan het herstellen bent, na het isolement, maar je voelt je nog steeds vermoeid, wees dan lief voor jezelf en doe het rustig aan. Probeer enkele lichte activiteiten waarvan je denkt dat ze haalbaar zijn (dit zijn er vast minder dan je denkt aan te kunnen) en geef jezelf regelmatige rustmomenten. Let erop dat je je de dag erna meer vermoeid zal/kan voelen. Blijf realistisch en lief voor jezelf, verwacht niet te veel.

RUSTEN



Je lichaam heeft nog steeds rust nodig om te blijven herstellen, dus neem rustperiodes doorheen de dag, zelfs als je niet denkt dat je dit nodig hebt. Stop met wat je bezig bent, kalmeer je gedachten en probeer ademhalingstechnieken of relaxatie technieken.

DAGELIJKSE ROUTINE



Routine helpt je lichaam te stabiliseren. Bouw langzaam aan je routine van slapen, eten en dagelijkse activiteiten op. Als dit niet mogelijk is, werk dan aan een op dat moment realistische routine en pas deze geleidelijk aan tot je terug op je normale routine zit. Denk eraan, haast dit proces niet.

'DENK ACTIVITEITEN'



Blijf de dagelijkse 'denk activiteiten' zoals email, het plannen van boodschappen, het nemen van beslissingen,.. beperken, omdat deze allemaal energie vragen. Probeer ze enkel te doen op vaste momenten, met regelmatige rust tussendoor.

DRIJF JE ACTIVITEITENNIVEAU STILLETJES OP




Mensen verhogen hun activiteitsniveau vaak te snel, wat een terugval kan veroorzaken. Ergotherapeuten die werken met personen met langdurige vermoeidheidsklachten, mogen het activiteitsniveau maar om de zoveel weken verhogen. Dus, verhoog je activiteitsniveau langzaam en gestaag op. Vermijd het blijven doorgaan als je vermoeid bent.

WERKEN



Het kan zijn dat je langer moet thuisblijven dan je in de eerste instantie gedacht had. Een gefaseerde terugkeer werkt het beste. Dit kan je plannen met je manager of baas én, als dat aanwezig is, de arbeidsgeneeskundige dienst. Het kan ook gebeuren dat je huisarts zijn goedkeuring moet geven voor terug kan starten met werken. Vermijd te snel terug te keren naar je werk, of vermijd terugkeer naar het werk zonder de aanpassingen en maatregelen die je kunnen helpen om te gaan met je vermoeidheid.

DURF ONTSPANNEN




Denk aan de leuke dingen in het leven. Vaak geven mensen enkel prioriteit aan deze dingen die noodzakelijk lijken in het dagelijks leven, maar het is belangrijk een venewicht te vinden. Laat anderen helpen met de dagdagelijkse taken, zodat je energie overhebt voor die activiteiten die je leuk vindt.

Verder gaan

Je kan je geleidelijk beter beginnen voelen. Je herstel van post-virale vermoeidheid kan enkele maanden tot jaren in beslag nemen. Terwijl je geleidelijk betert, onthoud dat het belangrijk is een evenwicht te houden tussen kwaliteitsvolle rustmomenten, routine- en ontspannende momenten. Stress en onrust gebruiken energie, dus geef jezelf de tijd en wees lief voor jezelf.

Wat als je niet verbetert?

ZOEK HULP

- 
- Als je geen verbetering opmerkt op vlak van vermoeidheid, na het opbouwen van je activiteitsniveau, zoek dan medisch advies bij je huisarts.
 - In de brochure 'Hoe kan je je energie besparen' vind je meer informatie over hoe je de dagelijkse activiteiten kan opbouwen.
 - Als je vermoeidheid in ernstige mate blijft voortduren, vraag dan aan de huisarts naar een verwijzing voor een ergotherapeut, die jou kan begeleiden bij het omgaan met (en het hopelijk verminderen van) je vermoeidheid.