

Post-covid revalidatie

Meer dan een half jaar revalideert patiënte Ilse al op de post-Covid revalidatie. Ilse vertelt over de impact die een Covid besmetting een jaar later nog kan hebben op je lichaam. En over haar revalidatieproces in AZ Turnhout. Kinesiste Ellen Baeyens licht toe waarom een apart revalidatietraject voor ex-Covidpatiënten nodig was en hoe dat eruit ziet.



Ilse: “Vlak na de krokusvakantie van 2020 werd ik ziek. Een gewoon virusje dacht de arts. Na een paar dagen uitzieken ging ik weer aan het werk. Al snel begon ik me terug heel slecht te voelen. Het werd alsmaar erger, maar aangezien ik nooit veel koorts maak, was er geen reden om mij te testen op Covid-19. Dat was op dat moment de norm: geen koorts, geen test. Ik kreeg de raad om uit te zieken. Zo ging dat verschillende keren, meestal telefonisch omdat je in die periode niet naar de dokter mocht gaan. Bij één van de telefonische consultaties kwam een arts die ik niet kende tot de conclusie dat ik het waarschijnlijk benauwd had uit angst voor Covid... Mijn huisarts sprak na een tijd van ‘vermoeden van Covid’.

**“Dit was niet wie ik was.
Een doordoener, een trekker,
iemand die nooit opgeeft.
Zo kende iedereen mij.”**

Ik voelde mij slecht, had alsmaar meer moeite met ademen en mijn spieren voelden alsof ik was overreden door een vrachtwagen. Ik lag steeds op de zetel. Als ik naar het toilet of de voordeur ging, stond ik te hijgen. Dit had ik nog nooit meegemaakt. Ik had ook last van hartkloppingen en een trekkend gevoel vanuit mijn romp naar mijn gezicht. Ondertussen moest ik verder werken als leerkracht en probeerde ik zo goed en zo kwaad mogelijk online les te geven. Ik had al een aantal zaken doorgegeven aan collega's en deed wat ik kon tussendoor. Achteraf gezien was dat fout en had ik moeten zeggen 'ik doe niets meer', maar dat is niet mijn aard. Telkens wanneer ik even aan de computer had gewerkt, was ik moe en moest ik slapen. Ik worstelde mij door de laatste maanden van het schooljaar.”

Hart

“Omdat mijn hart vreemd deed, werd er twee dagen na Pasen een hartkatheterisatie gedaan. Dit was voor mij heel ingrijpend, aangezien ik een dergelijk onderzoek associeerde met oudere mensen of mensen met serieuze klachten. Ook toen werd ik niet getest op Covid, vermoedelijk omdat de arts oordeelde dat er geen reden voor was. Mijn hart bleek helemaal in orde te zijn, de kransslagaders waren perfect open. Pas maanden later heb ik beseft dat dit niets met mijn hart te maken had, maar vermoedelijk met de Covid-infectie die een effect had op de spieren rond mijn hart en het middenrif..”

Zomer

“In de zomer begon ik heel langzaam mijn activiteiten op te bouwen. Eerst wandelen en op de duur kon ik terug fietsen. Het was een lange, goede zomer waarin we heel veel buiten leefden.



Ergotherapeute Marjolein Proost geeft tips aan een patiënt hoe hij zijn krachten kan doseren bij dagelijkse activiteiten

Bij de start van het nieuwe schooljaar voelde ik me nog niet honderd procent in orde, maar ik dacht dat het goed genoeg was. Nog geen maand later was mijn kaars alweer op. Bovendien moesten we toen, naast het gewoon lesgeven, ook weer digitaal lesgeven, wat extra werk betekende.

Ik bleef niet bij de pakken zitten en startte een begeleiding bij een kinesist-osteopaat. Mijn huisarts had een conditieplanning gemaakt en dus ging ik elke dag wandelen in de Liereman. Mentaal had ik daar deugd van, maar fysiek voelde ik me hoe langer hoe meer moe worden. De kinesist gaf me na een tijd de boodschap dat hij me wel comfort kon geven, maar dat er 'iets' niet opgelost geraakte. Hij raadde me aan om naar een arts-specialist te gaan.”

Crash

“In januari 2021 ging ik op consultatie bij Dr. Vanhees, longarts in AZ Turnhout. Mijn longen bleken in orde te zijn. Dr. Vanhees stuurde me meteen door naar Dr. Van Damme, de revalidatie-arts die op dezelfde gang zit en zo vriendelijk was om mij er even tussen te nemen. Hij testte mijn spierkracht en die bleek helemaal niet goed. ‘Zelfs voor iemand die niet sportief is, is dit slecht,’ zei hij. En toen ging de bal aan het rollen en kwam ik in het post-covid revalidatieprogramma terecht.



Kinesiste Ellen Baeyens in gesprek met Ilse

Mijn plan was om aan mijn werkgever een kleine aanpassing aan het uurrooster te vragen, zodat ik aan de revalidatie kon beginnen. Maar tijdens het eerste gesprek maakte kinesiste Ellen mij duidelijk dat ik zou moeten stoppen met werken: ‘Je pleegt roofofbouw op je lichaam en op deze manier gaat het nooit beter. Je moet eerst stoppen met werken’.

En toen crashte ik. Maandenlang had mijn lichaam op adrenaline gedraaid. En die kraan ging nu dicht. Uren en uren heb ik geslapen. Ik wist niet dat je zo moe kon zijn. Ook de spierpijn was nu heel aanwezig, net als verschrikkelijke jeuk en slechter zicht. Alles wat ik had geprobeerd weg te stoppen, voelde ik nu pas echt goed.

Het revalidatieprogramma startte met drie keer per week oefenen. Ik moest mijn lichaam volledig ‘resetten’. Het is alsof je thermostaat – hetgeen wat alles regelt in je lichaam en aangeeft wanneer je aan de grens bent – kapot is.

In de revalidatie moest ik elke spier apart terug trainen. Ook de cardio-oefeningen waren heel zwaar. Na elke

sessie was ik doodmoe. Een stagiaire kinesitherapie leerde ons relaxatie-oefeningen om alle spieren rustig te krijgen. Ik gebruik die oefening nog elke avond voor het slapengaan.

De gouden regel die ik honderden keren heb gehoord tijdens de revalidatie is ‘leren doseren’. Doseren is iets dat ik inderdaad niet kende en niet deed. Als leerkracht is dat ook niet evident. Als je voor een klas jongeren staat, is het alles of niets. Leerlingen houden geen rekening met hoe jij je die dag voelt.”

Traag

“Sinds 1 februari ben ik hier aan het revalideren. Nu revalideer ik nog één keer per week. Die wekelijkse sessie heeft een dubbele functie. Enerzijds is dat een gedoseerde krachttraining onder begeleiding van mensen die er voortdurend op hameren dat ik niet te snel moet willen gaan. Dat is de kunst.”

“Een mens is geneigd om altijd veel sneller meer te willen kunnen. Dat is ook wat het hardst tegenvalt: dat het zo traag gaat. Maar het is net het traag gaan dat je doet vooruitgaan.”

“Langs de andere kant zijn er de gesprekken met de mensen van het team en met de lotgenoten. Ik ben de kinesisten Ellen, Annick en Ilse heel erg dankbaar. Zij pepten me op wanneer ik me machteloos voelde. Iedereen die komt revalideren heeft hier al in tranen gezeten. Doordat je vindt dat het niet vooruitgaat. En natuurlijk door de grote vraag ‘wordt het ooit beter?’ Niemand van ons weet wat het eindpunt zal zijn. Is volledig herstel mogelijk? Dat kan niemand zeggen. Ik voel me een pak beter nu, maar ik weet ook dat ik er nog niet ben.”

Sleutels kwijt

“De gevolgen van de Covid-infectie zijn heel merkbaar in mijn dagelijks leven: ik kan niet meer én stofzuigen én was ophangen én eten klaarmaken achter elkaar. Na elke activiteit moet ik even rusten. Zware dingen tillen gaat ook niet meer. In plaats van een boodschappentas, heb ik nu bijvoorbeeld een trolley. Ik heb ook meer slaap nodig. Elke middag doe ik een dutje.



2

kinesisten



1

psycholoog



Post-covid revalidatie team



1

ergotherapeut



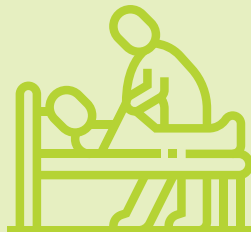
1

revalidatie-arts

22 patiënten
sinds start



waarvan
11 opnames in
het ziekenhuis



waarvan
7 patiënten
op IZA



10 **12**
mannen vrouwen

De jongste
patiënt is **31** jaar,
de oudste **75** jaar.
De gemiddelde
leeftijd is **53** jaar.



Maar er is meer. De gevolgen van de Covid-infectie laten zich niet alleen lichamelijk voelen. Mijn sleutels ben ik altijd kwijt. Mijn gsm vergeet ik thuis. Lezen heb ik altijd kunnen blijven doen, maar geen zware kost. Soms ben ik woorden kwijt. Ik gebruik post-its om dingen niet te vergeten. Als ik naar de winkel ga, kom ik met vanalles terug, behalve met datgene waarvoor ik naar de winkel ging. Dat is de mist waar men over spreekt. Ik was me hier in het begin niet van bewust, omdat de focus zo op het fysieke lag. Al de rest was bijzaak. Vanaf het moment dat ik me lichamelijk wat beter begon te voelen, viel het plots op.”

Boos

“Ik ben in het begin heel boos geweest omdat ik niet getest geweest ben. Een vroegere diagnose had het proces vermoedelijk anders gemaakt. Mogelijk was ik ook al sneller begonnen met de revalidatie.

De (h)erkenning door de lotgenoten en het team van de post-covid revalidatie is voor mij heel belangrijk geweest. Aan hen moest ik niets uitleggen. Soms kwamen we een kwartiertje eerder om te kunnen ventileren en dat deed deugd. Met onze revalidatiegroep hebben we een whatsapp-groepje waarin we onder andere informatie aan elkaar doorspelen.”

En nu

“Ik ben volledig gevaccineerd en dat is voor mij een hele opluchting. Ik ben niet bang van een mogelijke herbesmetting, maar wel van herval, door niet genoeg te doseren. Ik wil absoluut anders gaan leven en voorrang geven aan levenskwaliteit. Ik wil wel dezelfde job blijven doen, maar daarin mijn eigen grenzen bewaken.

Soms voel ik opnieuw een spanning in de spieren aan mijn linkerkant, rond mijn hart en longen. Daar geeft mijn arts mij heel bewust geen medicatie voor, omdat we nu weten dat dat mijn ‘verklikker’ is. Als ik dat voel opkomen, weet ik dat ik te ver ben gegaan.

Dit is een verhaal dat ik ga meenemen voor de rest van mijn leven. Ik hoop beter voor mezelf te zorgen en beter mijn grenzen te trekken dan ik voordien deed. Ik ben altijd een sterke figuur geweest maar ik ben nu niet meer zo sterk. Misschien moet dat ook niet. De Covid-infectie was een katalysator van jewelste.”



Kinesiste Ellen Baeyens

“De post-Covid revalidatie is begin 2021 opgestart. Na de eerste golf in 2020 kwamen een aantal ex-Covidpatiënten terecht op de longrevalidatie. Het werd al vrij snel duidelijk dat er nog heel wat mensen zouden volgen. Om die reden werd er na de tweede golf beslist om een aparte revalidatie op te starten voor ex-Covidpatiënten.

De rode draad bij onze patiënten is dat ze lang na hun besmetting klachten blijven hebben van extreme vermoeidheid, hartproblemen, kortademigheid en cognitieve problemen. Patiënten die niet in het ziekenhuis gelegen hebben, komen meestal bij ons terecht via de revalidatie-arts, op doorverwijzing van een pneumoloog of cardioloog.

Op dit moment (juli 2021) zijn er 15 patiënten in revalidatie. Bij het opstarten merkten we meteen dat de groep patiënten heel hard samenhangt. Ze toetsen hun verhalen bij elkaar af en hebben veel steun aan elkaar. Omdat hun aandoening nog zo onbekend is, is er soms weinig begrip in de buitenwereld. We proberen om meer ondersteuning te bieden dan enkel de fysieke revalidatie op de toestellen. We geven ook aandacht aan ademhaling, relaxatie en stretchen, zodat patiënten weten hoe ze rustmomenten moeten aanpakken. In het begin van de revalidatie heeft de patiënt een gesprek met de psychologe en bekijken we of vervolgesprekken nodig zijn. Ergotherapeute Marjolein kijkt naar de thuissituatie en de dagelijkse activiteiten. Ze geeft tips waar nodig. Ook aan de cognitieve problemen (dingen

vergeten, moeilijkheden met lang focussen, ...) die de meeste patiënten ondervinden, probeert Marjolein tegemoet te komen.

Leren doseren

Aan patiënten die de balans tussen belasting en belastbaarheid kwijt zijn (het evenwicht tussen wat je doet en wat je aankunt), vragen we om een activiteiten-dagboek bij te houden. Zeker als de vermoeidheid niet afneemt, bekijken we samen hoe ze hun dagen kunnen indelen zodat ze hun lichaam de nodige rust kunnen geven. Sommige patiënten die we hier zien, zijn te lang doorgegaan. Ze hebben zichzelf uitgewrongen als een spons. Terug opbouwen is moeilijk, zeker omdat deze mensen het niet gewoon zijn om te rusten of te doseren. Veel patiënten gingen ervan uit dat ze genezen waren en terug de draad van hun leven konden oppikken. En dat is bij sommige mensen absoluut niet het geval. Het verhaal van Ilse illustreert dit.

Revalidatie traject

Het is vaak een hele zoektocht om de patiënten het inzicht mee te geven dat ze naar hun eigen lichaam moeten luisteren en voldoende rustmomenten moeten inbouwen. Dit is het grootste verschil dat ik zie met de patiënten die ik voordien begeleidde in de longrevalidatie. Bij de post-Covid revalidatie gaat het veelal om gezonde mensen die door Covid onderuitgehaald zijn en bij wie het leven in één vingerknip veranderde. Het mentale aspect is daarom ook erg belangrijk in de begeleiding. Er zijn patiënten die op het einde van het traject in paniek schieten dat ze het niet

alleen zullen kunnen. Voor hen is die ene sessie per week nog heel belangrijk als houvast.



Zowel mijn collega Annick als ikzelf hebben op de Covid-pneumogang gewerkt en hebben daar gezien wat het betekent om opgenomen te zijn met een Covid-infectie en wat het ziekteverloop inhoudt. Er zijn patiënten waarmee ik tijdens de eerste golf in de kamer gestapt heb en die nu hier verder revalideren. Bij die mensen is het fijn om hun vooruitgang te mogen zien. Het gevoel iets te kunnen betekenen voor deze patiënten maakt mijn job heel mooi.”