



# Factsheet voor huisartsen

*Patiënten thuis met beginnende covid-19*  
*Voeding, ademhaling en bewegen*

## Signalen van dreigende ondervoeding en het belang van screening

### **Bij opname van patiënten met covid-19 in het ziekenhuis zien we veel mensen die (risico op) ondervoeding hebben.**

Dit houdt verband met vereenzaming door social distancing, klachten bij ziekteverschijnselen als gevolg van onder andere dyspnoe, verminderde eetlust, verminderde voedselinname, misselijkheid, braken, buikklachten, verlies van reuk en smaak en gewichtsverlies. Een goed gevoede patiënt heeft minder kans op complicaties en kan sneller herstellen.



### **Adviezen**

- Screen bij volwassenen op ondervoeding met de SNAQ 65+® of de Voedingstoestandmeter®.
- Ongeacht het resultaat van de screening, overweeg een laagdrempelige verwijzing naar de diëtist.
- Overweegt u het voorschrijven van drinkvoeding? Schakel dan de diëtist in. De diëtist bekijkt welk voedingsbeleid en welke soort drinkvoeding passend is en regelt op patiëntvriendelijke wijze de levering en de machtiging van drinkvoeding bij de zorgverzekeraar.
- Na de diagnose kan er sprake zijn van angsten/spanningen bij de patiënt of mantelzorgers. Dit kan eventueel in de weg zitten om adviezen rondom eten of bewegen op te pakken. Wees hierop alert, ga hierover in gesprek en geef voorlichting (verwijs eventueel naar de RIVM website). Mochten angsten blijven bestaan dan kan het zinvol zijn om de POH-GGZ in te schakelen.

### **Een diëtist inschakelen**

Diëtistenpraktijken in de 1e lijn zijn open. Behandelingen vinden telefonisch of via beeldbellen plaats. De richtlijnen van het RIVM en de beroepsgroep worden opgevolgd. U kunt verwijzen via de voor u bekende kanalen. Diëtistische behandeling wordt vergoed voor 3 uur uit het basispakket. Zo mogelijk extra uit het aanvullende zorgpakket. Diëtetiek valt onder het eigen risico.

Diëtist vinden? Dat kan via de folder Diëtetiek v.a. blz. 6 op de website van Ziekenhuis Gelderse Vallei of via de NVD website.

## Bewegen: vermoeidheid, kracht- en conditieverlies

### **Adviezen**

- Vraag naar klachten van vermoeidheid, verminderde kracht en conditieverlies. Deze worden vaak veroorzaakt door fysieke deconditionering.
- Adviseer de patiënt om meer te gaan bewegen. Laat de patiënt dit wel in kleine stapjes opbouwen. Start low, go slow.
- Oefeningen die u aan de patiënt kunt aanraden om thuis te doen om de conditie, kracht en balans te verbeteren vindt u in de video 'Beweeg u fit' van Ziekenhuis Gelderse Vallei.
- Voor vragen over sporten en bewegen kunt u de patiënt ook doorverwijzen naar Sport- en beweegadviezen in tijden van het coronavirus van NOC\*NSF.nl.



Voor fysieke reconditionering kunt u verwijzen naar een sportarts of de fysiotherapeut.

## Benaauwdheid / kortademigheid

Een kenmerk van covid-19 is dat patiënten benaauwdheidsklachten kunnen hebben. Patiënten kunnen benaauwdheid als erg bedreigend ervaren. Het is belangrijk om op deze klachten te screenen.

### Adviezen

- Vraag naar klachten van benaauwdheid of kortademigheid.
- Controleer of de klachten ontstaan of toenemen bij inspanning: laat patiënt (tot) 10x achter elkaar opstaan uit de stoel.
- Meet zo mogelijk: zuurstofsaturatie en ademfrequentie. Indien de patiënt zuurstofbehoefstig wordt (lage saturatie < 92% - 94% of toegenomen ademfrequentie > 24/minuut), dan is dit een reden voor ziekenhuisopname.
- Indien de patiënt benaauwdheidsklachten heeft en een ziekenhuisopname niet nodig is, verwijst de patiënt naar de video met ademhalingsoefeningen via [www.geldersevallei.nl/fittijdenseencrisis](http://www.geldersevallei.nl/fittijdenseencrisis).

## Informatie voor uw patiënt of de mantelzorg

*Let wel: deze informatie is géén vervanging voor een behandeling van een diëtist, fysiotherapeut of sportarts.*

U kunt uw patiënt of de mantelzorg verwijzen naar [www.geldersevallei.nl/fittijdenseencrisis](http://www.geldersevallei.nl/fittijdenseencrisis). Daar vindt u een onderdeel met 'Adviezen over voeding, bewegen en ademhaling voor mensen met covid-19'. Hier kan de patiënt informatie vinden over energie- en eiwitrijke voeding, de video met de ademhalingsoefeningen en de video met de oefeningen voor conditie, kracht en balans.



## Meer informatie voor de huisartsenpraktijk

### Websites

- Uitleg over goed eten en bewegen voor ouderen vindt u op de website [goedgevoedouderworden.nl](http://goedgevoedouderworden.nl) van de Stuurgroep Ondervoeding.
- Artsenwijzer diëtetiek ondervoeding.
- Coronavirus en voeding, informatie via het Voedingscentrum.
- Factsheet Reuk- en smaakverlies door corona, Reuk- en Smaakcentrum van de Alliantie Voeding in de Zorg.
- Voeding(szorg) en corona, via de nieuwsbrief van de Alliantie Voeding in de Zorg.
- Adviezen over bewegen van Kenniscentrum sport & bewegen die u kunt geven aan patiënten.

**Deze factsheet wordt u aangeboden door:** Ziekenhuis Gelderse Vallei en Alliantie Voeding in de Zorg. Met dank aan de afdeling Diëtetiek en hun afstemming met diëtisten in de regio Food Valley en de afdelingen Medische psychologie, Fysiotherapie en Sportgeneeskunde / Sports Valley.

**Bronnen:** Alliantievoeding.nl, Geldersevallei.nl, Gevoedmetkennis.nl, Kenniscentrum sport & bewegen, Nederlands Tijdschrift voor Voeding & diëtetiek, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, NHG actueel nieuws, NOC\*NSF.nl, Stuurgroep ondervoeding, Reuk en Smaakcentrum, Voedingscentrum, Wageningen University & Research.