



# Factsheet voor huisartsen

*Aandachtspunten in de nazorg voor patiënten die herstellen van covid-19*

## Aandacht voor voeding blijft nodig

In de herstelperiode is de voedingsbehoefte nog altijd verhoogd. Aanwezige klachten van vermoeidheid, verandering van reuk en smaak en kortademigheid kunnen de voedingsinname bemoeilijken. Is de voedingsinname weer als gebruikelijk of is er geen gewichtsverlies? Ook dan is er vaak sprake van onvoldoende eiwitinname. Dit kan herstel belemmeren.

### Adviezen

- Bekijk het [zorgpad](#) 'Inschatting risico op ondervoeding en start dieetbehandeling' en 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.
- Adviseer hulp van naasten of verwijs naar het WMO-loket of een vrijwilligersorganisatie indien:
  - De patiënt hulp nodig heeft bij het boodschappen doen.
  - De patiënt de eigen maaltijden niet kan klaarmaken.
  - Andere taken van de dag te veel energie kosten, waardoor de patiënt te moe is om goed te kunnen eten.

### Een diëtist inschakelen

Diëtistenpraktijken in de 1e lijn volgen de richtlijnen van het RIVM en de beroepsgroep. U kunt verwijzen via de voor u bekende kanalen. Een diëtistische behandeling wordt voor 3 uur uit het basispakket vergoed. Zo mogelijk extra uit het aanvullende zorgpakket. Diëtetiek valt onder het eigen risico.



Diëtist vinden? Dat kan via de [folder](#) Diëtetiek vanaf blz. 7 op de website van Ziekenhuis Gelderse Vallei of via de NVD [website](#).

## Benauwdheid / kortademigheid

Een groot deel van de patiënten heeft tijdens de covid-19-infectie last gehad van benauwdheid. Bij een groep patiënten blijft ook in de herstelfase het gevoel van kortademigheid bestaan. Bij een groot deel van de post-covid-patiënten worden echter geen restafwijkingen, c.q. longschade gevonden, maar blijkt inspanningsintolerantie te bestaan door deconditionering en zwakte.

### Adviezen

- Van belang is de aard van de dyspnoe te benoemen (kortademigheid, druk op de borst, moeheid, etc).
- Probeer de kortademigheid in kaart te brengen (welke inspanning kan wel/niet) en te objectiveren (saturatie, ademhalingsfrequentie).
- Denk aan de algemene differentiaal diagnose van dyspnoe, waarbij naast deconditionering aandacht moet zijn voor eventuele bijkomende longembolieën en/of cardiale pathologie.



## Weer in beweging komen

Veel patiënten hebben langere tijd last van vermoeidheid en verlies van kracht en conditie.

### 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. Zorg voor voldoende herstel(tijd), ook na kleine inspanningen.
- Adviseer uw patiënt om oefeningen te doen om de conditie, kracht en balans te verbeteren.
- Adviseer uw patiënt om te letten op een rustige buikademhaling, ook bij matig intensieve inspanning.
- In de [video](#) 'Beweeg u fit' van Ziekenhuis Gelderse Vallei vindt u meer informatie over de beweegrichtlijnen.



## Voorkom het ontstaan van slaapproblemen

Veel patiënten hebben na een covid-19-infectie moeite met slapen. Dit kan te maken hebben met de ziekenhuisopname, het ziekzijn, stress en spanning die patiënten in de afgelopen periode hebben ervaren. Een goede slaap is nodig voor herstel en het is daarom van belang om te voorkomen dat slaapproblemen chronisch worden.

### Adviezen

- Vraag naar de slaap.
- Ervaart een patiënt in-/doorslaapproblemen of te vroeg wakker worden en is dit hinderlijk?
- Indien deze klachten niet langer dan 3 maanden aanwezig zijn:
  - Bespreek dan met de patiënt dat dit vaker voorkomt en bespreek het belang van het verwerken van stress en spanningen overdag.
  - Adviseer een vast slaapwaakritme en max. 8 uur per nacht in bed.
  - Slaapmedicatie voorschrijven verdient niet de aanbeveling.
- Indien de klachten langer dan 3 maanden aanwezig zijn:
  - Zie NHG standaard.
  - Ook kunnen patiënten doorverwezen worden naar de multidisciplinaire polikliniek voor slapeloosheid bij medische aandoeningen van Ziekenhuis Gelderse Vallei.
- Ervaart de patiënt of omgeving ademstops? Indien ja: doorverwijzen naar de snurkpolikliniek.



# Post Intensive Care Syndroom bij ex-IC-patiënten en naasten

## Ex-IC-patiënten

Overlevenden van een langdurige IC-opname kunnen nog jarenlang gezondheidsproblemen ervaren. De problemen die veroorzaakt zijn door de IC-opname zijn beschreven in het Post Intensive Care Syndroom (PICS). PICS is gedefinieerd als de nieuw ontstane beperkingen in fysiek en/of cognitief en/of mentaal functioneren, na het doormaken van kritieke ziekte.



### *De meest voorkomende fysieke klachten*

- Ernstige spierzwakte.
  - Algemene deconditionering.
- Onder meer samenhangend met langdurige immobilisatie, sedatie en beademing.



### *De meest voorkomende cognitieve klachten*

- Problemen met het geheugen.
- Problemen met aandacht.
- Problemen met ruimtelijke waarneming.
- Problemen met taal.



### *Belangrijke mentale klachten zijn*

- Angst.
- Depressie.
- Posttraumatische stress.



### *Overige klachten (die niet per se onder PICS vallen)*

- Ondervoeding.
- Verslikken.
- Luchtwegklachten na een (tijdelijk) tracheostoma.
- Ernstige decubitus (ook in het gelaat ten gevolge van beademing in buikligging).

Het is nog niet bekend of patiënten die covid-19 doorgemaakt hebben bovengemiddeld vaak pulmonale klachten hebben. Een deel van de patiënten met covid-19 wordt met hoge drukken mechanisch beademd. Hierbij kan beademinggeïnduceerde longschade zijn ontstaan. Dit is soms voorbijgaand en soms blijvend. Er zijn echter ook veel patiënten met covid-19 die op de IC slechts geringe ondersteuning van beademingsapparatuur nodig hadden. Bij hen wordt geen longschade door mechanische beademing verwacht.

## Naasten

Naasten van ex-IC-patiënten kunnen ook gezondheidsproblemen ervaren. Deze zijn beschreven in het Post Intensive Care Syndroom – Family.

- Nachtmerries.
- Nare herinneringen.
- Angst.
- Paniek.
- Depressieve symptomen.
- Verstoorde rouwverwerking.



## Meer informatie

- Family and Patient Centered Intensive Care - [FCIC](#)
- [IC Connect](#)

## Wees alert op psychische klachten

Ieder die een heftig ziekbed heeft ervaren en opgenomen is geweest in het ziekenhuis loopt kans op het ontwikkelen van psychische klachten. Bij een opname vanwege covid-19 geldt dit te meer vanwege de isolatie tijdens opname en de onbekendheid van de ziekte. Psychische klachten die men onder andere kan ervaren zijn somberheid, angst, herbelevingen, slaapproblemen en prikkelbaarheid.

### Risicofactoren voor het ontwikkelen van psychische klachten

- Het ervaren van psychische klachten tijdens ziekenhuisopname.
- Verwarring en delier.
- Langdurige beademing en/of sedativa.
- Onvermogen te communiceren door intubatie.
- Verminderd gevoel van controle/autonomie.
- Verlies van herinneringen van opname.
- Sociale isolatie.
- Getuige zijn van het ziektebeloop of het overlijden van andere patiënten.



### Cognitieve klachten

- Problemen met het geheugen.
- Problemen met aandacht.
- Problemen met ruimtelijke waarneming.
- Problemen met taal.

### Adviezen

- Vraag proactief naar psychische klachten (vraag specifiek ook herbelevingen uit), geef er aandacht aan en normaliseer de psychische klachten in eerste instantie.
- Stimuleer de patiënt in het bespreekbaar maken van ervaringen en klachten met zijn directe omgeving.
- Biedt bij aanhouden van de psychische klachten, herbelevingen en interferentie met het dagelijks functioneren ondersteuning aan bij de POH GGZ of (medisch) psycholoog.
- Let bij zowel patiënten die op de IC hebben gelegen als die niet op de IC hebben gelegen op aanhoudende cognitieve klachten. Houden de cognitieve klachten bij de oudere patiënt na 3 maanden nog aan? Verwijs dan naar de afdeling geriatrie.

## Informatie voor uw patiënt of de mantelzorger

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

U kunt uw patiënt of de mantelzorger verwijzen naar [www.geldersevallei.nl/voeding-en-bewegen](http://www.geldersevallei.nl/voeding-en-bewegen). Daar vindt u een onderdeel met 'Adviezen over voeding, bewegen, slaap, sport en ademhaling'. 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.
- Op basis van een tijdelijke aanspraak kunnen patiënten gebruikmaken van herstelzorg vanuit de basisverzekering. Voorwaarden hiervoor zijn een verwijzing van een medisch specialist of huisarts en deelname aan wetenschappelijk onderzoek. [Meer informatie](#).



### Deze factsheet wordt u aangeboden door:

Ziekenhuis Gelderse Vallei, met name de afdelingen diëtetiek (in afstemming met diëtisten in de regio Food Valley), medische psychologie, fysiotherapie, sportgeneeskunde / Sports Valley, geriatrie, longgeneeskunde en de intensive care.

### Meer informatie:

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)
- [www.sportsvalley.eu](http://www.sportsvalley.eu)

### Bronnen:

Alliantievoeding.nl, Federatie Medisch Specialisten, 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.

