

**TERUG NAAR
EEN ACTIEVE
LEVENSTIJL
NA COVID-19**

Ben je Covid-19 patiënt en net ontslagen uit het ziekenhuis? Dan is het belangrijk voor je verdere herstel dat je aansterkt, stilaan je activiteiten hervat en je conditie opbouwt. Je kan de komende periode nog enigszins kortademig en vermoeid zijn. Dit kan gepaard gaan met angst en je mentaal minder goed voelen. Met volgende adviezen en tips kan je met een minimale inspanning zoveel mogelijk actief blijven en je leven terug opbouwen.

1. KORTADEMIGHEID

Tijdens je herstel van Covid-19 kan je nog enige vorm van kortademigheid ervaren. Dit is eigen aan de ziekte, maar er zijn ook factoren die dit nog kunnen versterken: een te hoog tempo bij het uitvoeren van activiteiten, bepaalde houdingen, inefficiënte ademhalingstechnieken, enz.

Hoe beter omgaan met kortademigheid?

> Ademhalingstechniek

Houd tijdens **eender welke** inspanning of activiteit (tillen, trappen doen, je aankleden, ...) je adem niet in, maar blijf regelmatig doorademen. **Pas de snelheid van je bewegingen aan je ademhaling aan en niet omgekeerd.**



- Adem in via de neus en uit via de mond.
- Adem 2 keer zo traag uit als je inademt. Blaas niet te hard.
- **Adem in rust in en adem tijdens de inspanning uit.**

> Houding

Je **armspieren** helpen je bepaalde handelingen uit te voeren maar ze **ondersteunen** ook je **ademhaling**. Reik of werk je met je handen boven je hoofd, draag je een last, ...? Dan worden deze spieren minder efficiënt ingezet bij je ademhaling. Denk maar aan je haren kammen, iets uit een hoge kast nemen, poetsen, ... Kortademigheid kan dus toenemen wanneer je je armen gebruikt.



- Advies:**
- Laat je armen zoveel mogelijk rusten terwijl je activiteiten uitvoert.
 - Plaats vaak gebruikte voorwerpen op een goed bereikbare plaats.

Als je **buigt, bukt of je romp draait**, wordt je **borstkas samengedrukt** en je ademhaling belemmerd. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer je iets van de grond oprapt, je voeten wast, kousen aantrekt,... Deze activiteiten zijn vermoeiend.



- Advies:**
- Houd je romp zo recht mogelijk terwijl je een activiteit uitvoert (zie ook volgend punt).

> Tillen

Bij het optillen van een last, span je je buikspieren op waardoor je ademhaling onderbroken (ingehouden) wordt. Dit kan kortademigheid veroorzaken.

Pas beter één van volgende tiltechnieken toe.



- > Ga op één knie zitten (hoek van 90° in knieën).
- > Houd je romp zo recht mogelijk.

> Houd je rug recht. Breng je romp naar voor terwijl je door één knie buigt en het andere been gestrekt naar achteren zwaait.

> Zoek een steunpunt (op je steunbeen of met je hand op een stabiel voorwerp).



- > Sta zo dicht mogelijk bij het voorwerp dat je moet optillen.
- > Buig door je knieën en heupen terwijl je je romp recht houdt.
- > Pas deze techniek toe als je zware voorwerpen tilt.

> Stappen

- Zoek een steunpunt voor je handen. Laat ze eventueel rusten in je jaszak of houd ze samen op je rug.
- Gebruik volgend stappatroom: adem in over 2 stappen, adem uit over 3 à 4 stappen.
- Stap trager, maar vermijd slenteren.
- Pas je stappatroom aan je ademhaling aan en niet omgekeerd.
- Voorzie eventueel een extra rustmoment.

> Trappen doen

- Trappenlopen is een heel zware inspanning. Rust daarom eerst voldoende uit en neem een nog trager en regelmatiger tempo aan dan bij het stappen.
- Stap goed rechtop. Laat één hand rusten op de leuning, de andere op je rug of in je zak.
- Adem in over 1 à 2 treden, uit over 3 à 4 treden.
- Vermijd om zware dingen zoals een wasmand, mee naar boven te dragen.

> Zelfzorg (wassen, kleden,...)

Doe je zelfzorgactiviteiten best zittend als je er kortademig of vermoeid van wordt. Begin met de meest inspannende handeling, dus met het onderste deel van je lichaam.

Let steeds op je houding. Zorg voor een rechte rug en vermijd het om langdurig te bukken en je romp te draaien.

2. VERMOEIDHEID

Tijdens je herstel van Covid-19 kan je vermoeidheid ervaren. Dat is normaal omdat je een periode inactief was. Daardoor is je conditie afgenomen en ben je sneller vermoeid als je een activiteit uitvoert. Je conditie terug opbouwen is van groot belang. Doe dit stap voor stap, binnen je eigen grenzen en mogelijkheden.

Ben je erg vermoeid, dan kunnen volgende tips helpen:

- > Spreid je activiteiten.
- > Las voldoende rustmomenten in.
- > Pas ademhalingstechnieken toe.
- > Slaap voldoende.
- > Neem je tijd.
- > Blijf rustig en zoek activiteiten die voor jou ontspannend zijn.

Neemt je vermoeidheid af, dan is het belangrijk om je conditie terug op te bouwen. Ga bijvoorbeeld wandelen en doe spierversterkende oefeningen. Je vindt deze oefeningen op www.jessazh.be/revacorona.



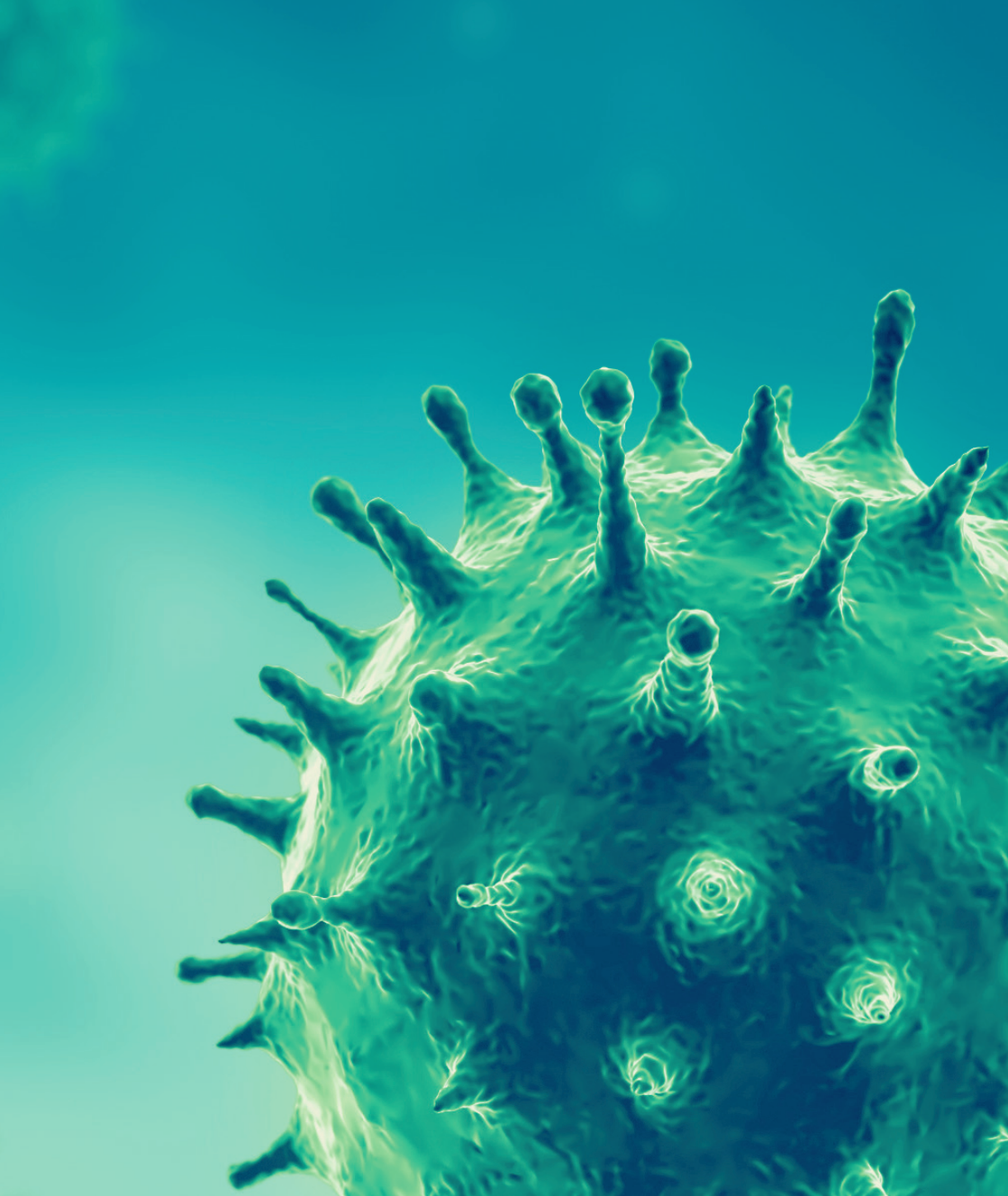
3. MENTALE GEZONDHEID

Het coronavirus veroorzaakt stress en angst. Dit is normaal, we bevinden ons op onbekend terrein. Er is heel veel onduidelijkheid en we hebben geen controle over deze situatie. Daardoor worden we onzeker en bang. We leven bovendien geïsoleerder.

Ook een opname in het ziekenhuis zorgt voor extra angst, zonder de fysieke steun en aanwezigheid van mensen die dichtbij je staan, en die zelf ook bang en onzeker zijn door jouw opname.

Volgende tips kunnen helpen om toch wat tot rust te komen in deze stressvolle periode:

- > Zoek contact met bekenden, telefonisch of via videogesprek.
- > Probeer dagelijks te bewegen, ga wandelen of fietsen. Ga op zoek naar activiteiten die jij ontspannend vindt (puzzelen, lezen, oude foto's bekijken, een tv-serie volgen, ...).
Op de website www.hartcentrumhasselt.be vind je onder de rubriek "gezond in uw kot" een filmpje met advies naar ontspanning toe. We vullen deze rubriek regelmatig aan.
- > Zoek informatie op betrouwbare bronnen, zoals www.info-coronavirus.be en ga kritisch om met berichten op sociale media.
- > Neem indien nodig contact op met Tele-onthaal, Tele-chat, Zelfmoordlijn 1813, Awel (jongeren), ...
- > Zoek eventueel contact met hulpverleners zoals je huisarts, een psycholoog, ...



JESSA
ZIEKENHUIS

vzw Jessa Ziekenhuis
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt,
www.jessazh.be