

# MENTAAL HERSTELLEN

na COVID-19

# MENTAAL HERSTELLEN

## na COVID-19

Na je ontslag uit het ziekenhuis volgt nog een herstelperiode thuis. Dit is niet enkel op lichamelijk vlak, maar ook op psychisch vlak. Er kunnen een aantal mentale klachten optreden die begrijpelijk zijn gezien de situatie die je hebt meegemaakt.

Niet iedereen heeft in dezelfde mate last van deze klachten. Sommige mensen hebben weinig of geen mentale klachten. Elke mens is uniek en veel hangt ook af van bijvoorbeeld de lengte van de opname, een verblijf op intensieve zorgen, mentale klachten tijdens de opname, reeds bestaande angsten en/of of sombere stemming, recent verlies van een dierbare ...

Ook zal niet iedereen negatieve gevolgen ervaren na een ziekenhuisopname. Sommige mensen ervaren positieve psychologische veranderingen zoals een gevoel van dankbaarheid of een groter besef van de belangrijke waarden en normen in het leven.

In deze brochure belichten we de vaak voorkomende mentale klachten en problemen. Vervolgens geven we een aantal tips om er mee om te gaan. Niet alle tips zullen bij iedereen helpen.

Een **algemene tip** is dat het waardevol is om bij jezelf na te gaan wat jou vroeger al geholpen heeft in moeilijke situaties. Dit kan ook nu terug helpend zijn.



## ► Mentale moeheid

Als je herstelt van COVID-19 kun je je lichamelijk moe voelen. Infectie, pijn ... vragen veel energie, waardoor je je soms uitgeput voelt. Het is mogelijk dat dit ook voor mentale moeheid zorgt. Je kunt dit merken doordat je bijvoorbeeld sneller emotioneel of prikkelbaarder bent. Je kunt niet meer zo goed als vroeger tegen stress. Dat is normaal. Je zult merken dat je terug beter tegen stress kunt naarmate je lichaam terug meer op krachten komt.

### Tips om van mentale moeheid te herstellen:

- **Doe het rustig aan.** Respecteer eerst en vooral het energieniveau van je lichaam.
- Aanvaard het mentale energieniveau waarop je nu zit en hou in je achterhoofd dat je in een herstelperiode zit.
- Forceer je niet. Splits taken op in deeltaken.
- Doe activiteiten die je graag doet. Stel prioriteiten. Vraag je bij een taak af of deze echt vandaag moet gebeuren.
- Wissel de activiteiten die mentale energie vragen af met activiteiten die minder mentale energie vragen. Doe de inspannende taken aanvankelijk niet langer dan twintig minuten.
- **Durf hulp vragen** aan anderen: mensen helpen graag als ze concreet weten wat ze voor jou kunnen doen zoals boodschappen doen, de hond uitlaten of voor vervoer zorgen naar het ziekenhuis.
- Het kan helpen om een week- of dagplanning op te maken. Zo kun je de dag indelen en waak je erover dat er voldoende afwisseling is tussen rust, korte taken, ontspanning en beweging.

Aarzel niet hierover te praten met je huisarts mochten de klachten blijven duren of erger worden.



## Slaapproblemen

Het kan zijn dat je moeilijker in slaap raakt dan anders of dat je 's nachts wakker wordt en moeilijker kunt doorslapen. Mogelijks heb je levendige dromen over de periode dat je ziek was.

### Tips om met slaapproblemen om te gaan:

- Aanvaard dat je op dit moment slaapproblemen hebt en vertrouw er op dat de problemen zullen verminderen doorheen de tijd.
- Om je dag- en nachtritme te herstellen, sta je best altijd **op hetzelfde uur** op en doe je dagkledij aan. Korte dutjes overdag kunnen je geest verkwikken.
- Als je moeilijker in slaap raakt: ga op hetzelfde tijdstip slapen, drink geen alcohol, koffie of energiedrank voor je gaat slapen en beperk schermge-

bruik (het blauwe licht van het scherm maakt ons wakker). Doe dingen waar je rustig van wordt zoals een warm bad of douche nemen. Drink cafeïnevrije thee. Luister naar rustgevende muziek of lees even.

- Word je 's nachts wakker, sta dan eventjes op en wandel rond, drink iets (water, melk) of doe een **ontspannings-oefening** in bed. Een ontspannings-oefening doe je zo: lig op je rug met je armen naast je lichaam en concentreer je op een zwaar gevoel in achtereenvolgens je rechterarm, linkerarm, rechterbeen en linkerbeen en zeg bij elk lichaamsdeel in gedachten tegen jezelf 'ontspan'. Nadat je alle lichaamsdelen hebt overlopen, rek je je lichaam uit en neem je je slaaphouding terug aan.

Aarzel niet om met je huisarts te praten als je slaapproblemen blijven aanhouden.



## ▶ Angsten

---

Het kan zijn dat je bang bent om terug ziek te worden of om terug opgenomen te worden in het ziekenhuis. Ook kunnen bepaalde lichamelijke gewaarwordingen je angstig doen voelen. Gevoelens van angst kunnen ook een aantal lichamelijke verschijnselen uitlokken zoals hartkloppingen, een beklemmend gevoel op de borst, ademnood, zweten, snelle ademhaling, duizeligheid.

Het kan ook zijn dat plots bepaalde geluiden of geuren je doen terugdenken aan je ziekenhuisverblijf en dat je plots angstig of emotioneel wordt. Dit zien we vaak bij mensen die een heftige of moeilijke periode hebben meegemaakt. Meestal verdwijnen deze klachten vanzelf.

### Tips om met angst om te gaan:

- De lichamelijke gewaarwordingen die we eerder beschreven gaan vaak weg als je je focust op je ademhaling waarbij je meer tellen uitademt dan inademt.
- **Geef jezelf tijd** om te bekomen van wat er gebeurd is. Het is normaal dat je je af en toe angstig voelt. Dit is een normale reactie op een situatie die potentieel levensbedreigend is geweest. Vaak is het pas achteraf, of eens je terug thuis bent dat je ten volle beseft wat er precies allemaal is gebeurd.
- Praat over jouw angst met mensen in je omgeving zoals je partner, kinderen, familie, vrienden ...
- Van zodra je terug buiten mag, probeer dan korte wandelingen te maken. Sluit jezelf niet op uit angst om terug ziek te worden. Het vermijden van beangstigende situaties houdt ook de angst in stand.

- Praat met je huisarts of longarts als je bang bent om terug ziek te worden. Zij kunnen met jou bespreken bij welke symptomen je best contact met hen opneemt.
- Zoek activiteiten die afleiding bieden.
- Doe een visualisatieoefening wanneer je je angstig voelt. Je kunt bijvoorbeeld terugdenken aan een plek waar je je ooit kalm en veilig hebt gevoeld. Probeer zoveel mogelijk details over deze plek naar boven te halen zoals geuren, geluiden en wat je allemaal ziet en voelt op de plek die je gekozen hebt. Voel hoe je lichaam reageert met ontspanning wanneer je deze plek terug oproept.

Als de angsten blijven duren of een steeds grotere plaats in je leven innemen, neem je best contact op met je huisarts of met een psycholoog.





## ► Sombere stemming

Mensen kunnen zich na een moeilijke periode neerslachtig of somber voelen. Dat zijn begrijpelijke gevoelens wanneer iemand iets erg heeft meegemaakt.

Ook lichamelijke vermoeidheid of het voelen van minder energie kan soms gepaard gaan met een sombere stemming. Als we lichamelijk moe zijn, hebben we minder weerstand tegen emoties en komt verdriet of prikkelbaarheid sneller naar boven. Meestal klaart de sombere stemming op wanneer je je terug energiekeker voelt.

Een sombere stemming kan optreden bij het ervaren van een verlies. Dat kan ook het verlies van lichamelijke conditie zijn.

## Tips om met een sombere stemming om te gaan

- Uiting geven aan verdriet kan helpen met de verwerking van deze periode.
- Praat met jouw omgeving over je gevoelens.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, doe dagkledij aan, eet drie keer per dag en ga op tijd slapen.
- Maak elke dag een korte wandeling. Blijf niet de volledige dag in huis. Ga naar buiten.
- Soms is het ook goed om toe te geven aan de somberheid en om je terug te trekken op je eentje. Op een ander moment zal het deugd doen om jezelf een duwtje te geven om bijvoorbeeld toch eens je woonst te verlaten of af te spreken met iemand.

Neem contact op met je huisarts wanneer de sombere stemming blijft duren of erger wordt doorheen de tijd. Hij of zij kan je doorverwijzen voor verdere hulp.



## ▶ Geheugen- en concentratieproblemen

---

Sommige mensen herinneren zich weinig van de ziekenhuisopname of herinneren zich zaken die in werkelijkheid niet zijn gebeurd. Dat gebeurt soms wanneer mensen koorts hebben of bepaalde medicijnen nemen. Als je graag meer over je ziekenhuisopname wil weten, kun je aan je huisarts vragen wat er in het opnameverslag staat om zo de zwarte gaten op te vullen. Of je kunt ook je vragen stellen aan de specialist in het ziekenhuis, bijvoorbeeld tijdens een controle-afspraak na de opname.

Anderen merken dat ze na de ziekenhuisopname concentratieproblemen hebben. Ze onthouden minder goed dan vroeger of kunnen niet meer zo goed een gesprek of een film volgen. Het ziekteproces, de lichamelijke en mentale vermoeidheid spelen allemaal een rol in deze concentratie- en geheugenproblemen. Dergelijke klachten verbeteren vaak spontaan.

### Tips om met geheugen- en concentratieproblemen om te gaan:

- Bewaar belangrijke zaken zoals auto-sleutels, huissleutels, gsm ... op een vaste plaats.
- Maak gebruik van geheugensteuntjes zoals post-its of het alarm op je gsm wanneer je een afspraak hebt.
- Noteer belangrijke zaken die je niet mag vergeten op papier, op een kalender of in je gsm.
- Train je geheugen met bijvoorbeeld sudoku of kruiswoordraadsels.
- Splits ingewikkelde taken in stukken op en voer deze één voor één uit.
- Voer administratieve taken of gesprekken in een prikkelarme ruimte (zonder radio, televisie op de achtergrond) uit.





## ► Inuloed op relaties

Het herstelproces kan een intensieve periode zijn om samen met je partner, gezin of alleen te beleven. Mentale klachten hebben vaak een effect op je relaties met belangrijke anderen (partner, gezin, familie en vrienden). Het is soms een zoektocht binnen relaties om samen om te gaan met de veranderingen. Iedereen heeft daarin een eigen stijl. Het kan helpen om daar met elkaar over te praten.

Bovengenoemde klachten komen niet bij iedereen voor. Sommige mensen hebben geen of slechts in beperkte mate last van mentale klachten. Anderen hebben ondervonden hoeveel steun zij halen uit bijvoorbeeld hun geloof of uit de telefonische/videocontacten met hun dierbaren. De ziekenhuisopname heeft mensen doen stilstaan bij belangrijke waarden en normen in hun leven zoals het belang van gezond zijn en de liefde van dierbaren. Bij sommigen ontstaat een dankbaarheid voor wat ze

allemaal hebben in hun leven. Anderen zijn fier op hoe ze de moeilijke periode doorstaan hebben en putten daaruit vertrouwen om in de toekomst andere moeilijke situaties aan te kunnen.



## ► Nuttige contacten om hulp te vragen bij mentale problemen:

### Tele-onthaal

Voor alle vragen en problemen.

- Tel: 106 (24u/24u en anoniem)
- Chat: [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) (elke avond en op woensdag- en zondagnamiddag vanaf 15u)

### Awel

Voor kinderen en jongeren met een vraag, verhaal of probleem.

- Tel: 102 (elke dag van 14u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)
- Chat: [www.awel.be](http://www.awel.be) (elke dag van 18u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)
- E-mail: [brievbus@awel.be](mailto:brievbus@awel.be)

### Zelfmoordlijn

- Tel: 1813 (24u/24 en anoniem)
- Chat: [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) (elke dag van 18u30 tot 22u)

### Huisarts

De huisarts kan je eventueel doorverwijzen naar een psycholoog of psychotherapeut.

### Psycholoog

Je kunt ook zelf een psycholoog in je buurt zoeken via de Vlaamse Vereniging van

Klinisch Psychologen: [www.vvkp.be/zoek-psycholoog](http://www.vvkp.be/zoek-psycholoog)



*Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.*



**vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek**

AZ Sint-Lucas  
Groenebriel 1  
9000 Gent

T 09 224 6111  
E [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

XXXX  
Laatste update: juli 2020