



Mentaal herstellen na COVID-19

Mentaal herstellen

na COVID-19

Na je ontslag uit het ziekenhuis volgt een herstelperiode thuis, 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. Elk 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, bestaande angsten en/of sombere stemming, recent verlies van een dierbare ...

Niet iedereen ervaart negatieve gevolgen na een ziekenhuisopname. Sommige mensen voelen 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 en geven we een aantal tips om er mee om te gaan. Niet alle tips helpen bij iedereen. Een **algemene tip** is dat het waardevol is om bij jezelf na te gaan wat jou vroeger al geholpen heeft in moeilijke situaties. Dat kan ook nu terug helpen.



Mentale moeheid



Als je herstelt van COVID-19 kun je je lichamenlijk moe voelen. Infectie, pijn ... vragen veel energie, waardoor je je soms uitgeput voelt. Het is mogelijk dat dit ook voor mentale moeheid zorgt. Je bent bijvoorbeeld sneller emotioneel of prikkelbaarder en 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 ze echt op dat moment moet gebeuren.
- Wissel activiteiten die mentale energie vragen af met activiteiten die minder mentale energie vragen. Doe inspannende taken aanvankelijk niet langer dan twintig minuten.

- **Durf hulp vragen** aan anderen: mensen helpen graag als ze concreet weten wat ze voor je kunnen doen zoals boodschappen doen, de hond uitlaten of voor vervoer zorgen naar het ziekenhuis.
- **Maak een week- of dagplanning.** Zo kun je de dag indelen en waak je erover dat er voldoende afwisseling is tussen rust, korte taken, ontspanning en beweging.

Aarzel niet om 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. Misschien 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 erop 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 schermgebruik (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 **ontspanningsoefening** in bed. Een ontspanningsoefening 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. Bepaalde lichamelijke gewaarwordingen kunnen je ook angstig doen voelen. Angst kan een aantal lichamelijke verschijnselen uitlokken zoals hartkloppingen, een beklemmend gevoel op de borst, ademnood, zweten, snelle ademhaling of duizeligheid.

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

Tips om met angst om te gaan:

- Focus op je ademhaling en adem meer tellen uit dan in.
- **Geef jezelf tijd** om te bekomen van wat er gebeurd is. Het is normaal dat je je af en toe angstig voelt. Dat is een normale reactie op een situatie die potentieel

levensbedreigend was. Vaak is het pas achteraf, of eens je terug thuis bent dat je ten volle beseft wat er precies allemaal is gebeurd.

- Praat over je angst met mensen in je omgeving zoals je partner, kinderen, familie, vrienden ...
- Maak korte wandelingen van zodra je weer buiten mag. Sluit jezelf niet op uit angst om terug ziek te worden. Door beangstigende situaties te vermijden houd je 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 ooit kalm en veilig hebt gevoeld. Probeer zoveel mogelijk details over die plek naar boven te halen zoals geuren, geluiden en wat je er allemaal ziet en voelt. Voel hoe je lichaam reageert met ontspanning wanneer je de 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



Na een moeilijke periode kun je je neerslachtig of somber voelen. Dat zijn begrijpelijke gevoelens wanneer je iets erg hebt meegemaakt. Met een sombere stemming kan ook lichamelijke vermoeidheid verminderde energie gepaard gaan. Als we lichamelijk moe zijn, hebben we minder weerstand tegen emoties en komen verdriet of prikkelbaarheid sneller naar boven. Meestal klaart de sombere stemming op wanneer je je terug energieker voelt.

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





Tips om met een sombere stemming om te gaan

- Geef uiting aan je verdriet om de periode te verwerken.
- 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 als de sombere stemming blijft duren of erger wordt doorheen de tijd. Hij 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 ze één voor één uit.
- Voer administratieve taken of gesprekken in een prikkelarme ruimte uit (zonder radio, televisie op de achtergrond).



Invloed 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 ze 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 voor hulp bij mentale problemen

Tele-onthaal

Voor alle vragen en problemen

- T 106 (24/24u en anoniem)
- chat: www.tele-onthaal.be (elke avond en op woensdag en zondag vanaf 15u)

Awel

Voor kinderen en jongeren

- T 102 (elke dag van 14u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)
- chat: www.awel.be (elke dag van 18u tot 22u, behalve op zon- en feestdagen)
- brievenbus@awel.be

Zelfmoordlijn

- T 1813 (24/24u en anoniem)
- chat: www.zelfmoord1813.be (elke dag van 18u30 tot 22u)

Huisarts

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

Psycholoog

Je kunt zelf een psycholoog in je buurt zoeken via de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen: www.vvkp.be

Laatste update: juli 2020

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