



# SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND  
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE ZOMER 2021

## SAMENWERKEN BIJ REVALIDATIE NA CORONA

Het blijkt dat corona een hardnekkig virus is, dat veel invloed op verschillende lichaamsfuncties kan hebben. Invloed op longen, spieren en conditie, hart, geur/smaak etc. Veel mensen die corona hebben gehad, ervaren, naast lichamelijke beperkingen zoals vermoeidheid, ook problemen op emotioneel of sociaal gebied, geheugenproblemen, angst of depressieve gevoelens. Het gaat hier om zowel mensen die een ziekenhuisopname hebben gehad, als mensen die thuis corona hebben doorgemaakt.

Gelukkig kan een revalidatietraject helpen bij een goed herstel.

Het doel van deze behandeling is om mensen weer zo optimaal mogelijk te laten functioneren in dagelijkse activiteiten.

Ook is het belangrijk dat mensen leren waar hun grenzen liggen en om hiernaar te handelen. Hiervoor is de samenwerking

tussen huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, diëtist, ergotherapeut en een logopedist belangrijk. Indien nodig wordt ook de hulp van een praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg) of psycholoog ingeroepen.

Alle disciplines binnen Gezondheidscentra Samen Gezond weten van elkaar wie wanneer ingeschakeld kan worden. Er zijn ook korte lijntjes met de ziekenhuizen in de omgeving. Zo blijven de zorgverleners goed op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rond corona revalidatie en passen zij de therapie aan, als dat nodig is. U kunt een afspraak maken met uw huisarts om te bespreken welke revalidatiezorg het beste bij u past. De huisarts kan u dan doorverwijzen.

## INTERVIEW

Een gesprek met ex-COVID-19- patiënt Sandra Theunissen, fysiotherapeut Ryan van Baal (Fysiotherapie & Sport de Kroonsteen) en fysiotherapeut Kasper Vullings (MMFysio).

“Eind oktober vorig jaar raakte ik tijdens mijn werk als coördinator welzijn in een verzorgingshuis besmet met het COVID-19 virus”, vertelt Sandra Theunissen. “Ik werd ontzettend moe en kreeg koorts. Ook mijn man en de kinderen bleken positief te zijn. Mijn man had erge misselijkheidsklachten en we zijn met hem naar de huisartsenpost geweest. Gelukkig hoefde niemand naar het ziekenhuis, maar moesten we wel allemaal in thuisquarantaine. De klachten varieerden van benauwdheid, hartkloppingen, spierpijn en vermoeidheid. Het was niet alleen fysiek zwaar, ook in je hoofd functioneer je anders. Het denken gaat langzaam, je kunt je moeilijk concentreren en je bent snel overprikkeld. Na vier weken ging ik



V.l.n.r. Fysiotherapeut Kasper Vullings (MMFysio), ex-COVID-19- patiënt Sandra Theunissen en fysiotherapeut Ryan van Baal (Fysiotherapie & Sport de Kroonsteen)

weer aan het werk en probeerde me groot te houden. Mijn collega's merkten echter dat ik veel moeite had om fysiek en mentaal op de been te blijven. Ik bleef last hou-

den van pijn in mijn bovenrug, was heel snel moe, had last van concentratieproblemen en overprikkeling. Ik besloot daarom een revalidatietraject te starten.”

## Conditieverlies, minder spierkracht en overprikkeling

Kasper Vullings: "Bij de intake doen we eerst een screening van de ex-COVID-19 klachten. De klachten zijn vaak zeer divers. Conditieverlies, kortademigheid en ademhalingsproblemen, spierkracht- en gewichtsverlies, moeite met oppakken van dagelijkse activiteiten, sport, hobby's en/of werk. Maar ook angsten vanwege het herbeleven van extreme benauwdheid en beademing in het ziekenhuis. Of last van overprikkeling, omdat veel prikkels ongefilterd en zeer sterk binnenkomen, waardoor je snel van streek bent en extra vermoeid raakt."

### "Thuisherstellende patiënten hebben veel klachten na corona"

Ryan van Baal knikt: "Bij COVID-19-patiënten heb je in feite drie gradaties in zwaarte van de klachten. IC-patiënten die levensbedreigende klachten hebben, patiënten die voor behandeling tijdelijk in het ziekenhuis worden opgenomen en patiënten die thuis herstellen. In onze fysio praktijk zie je qua belastbaarheid bij deze groepen grote verschillen. De ex-IC patiënten hebben een slechte conditie en vaak meerdere zorgverleners nodig bij de revalidatie. De middengroep ziekenhuispatiënten heeft alles in het ziekenhuis heel bewust meegemaakt. Zij kunnen psychische hulp nodig hebben om traumatische ervaringen te verwerken. De groep thuisherstellende patiënten heeft aanvankelijk misschien

wat mildere klachten, maar blijkt juist veel klachten na corona te hebben. Zij moesten alles thuis zelf doen en kregen géén verzorging, géén extra zuurstof of medicatie zoals in het ziekenhuis. Zij stonden er alleen voor, raakten geïsoleerd, moesten ondanks hun klachten voor het gezin en huishouden zorgen en daarnaast nog thuiswerken. Deze groep blijkt het meest kwetsbaar en heeft vaak een intensief revalidatietraject nodig."

### Goed gedoseerd belastbaarheid opbouwen

Sandra Theunissen kan dit beamen: "Je hebt geen energie, voelt je fysiek slecht en bent mentaal ook op. In koken en eten heb je geen zin, je eet daardoor slecht en gaat conditioneel achteruit. Iemand met corona wordt bovendien door iedereen gemeden, je voelt je verlaten en in de steek gelaten. Het is één en al negativiteit waarin je terecht komt en dat doet je herstel geen goed."

"Mensen zijn geneigd om zoals bij een griep na een of twee weken er weer vol tegenaan te gaan", aldus Kasper Vullings. "Bij herstel van een COVID-19 infectie is dat heel anders, je moet gefaseerd en goed gedoseerd de belastbaarheid weer opbouwen. Dus fysio-maatwerk per patiënt, kijken welke oefeningen het best bij hem/haar passen."

Het doel van de revalidatie is het verbeteren van spierkracht en conditie, herstellen van vermoeidheidsklachten, reguleren van de ademhaling, begeleiding in de opbouw van fysieke activiteiten, maar vooral ook

het herwinnen van het vertrouwen in eigen lichaam.

Ryan van Baal: "We kunnen een-op-een met een patiënt aan de slag, maar we werken ook zeer succesvol in groepjes van vier. De patiënten zijn allemaal zeer gemotiveerd en stimuleren elkaar, ze voelen zich gehoord en leren van elkaars ervaringen en tips."

**"Ik ben er nog niet, maar ik werk er aan dat alles weer snel 'back to normal' zal zijn."**

"Je moet accepteren dat je voorlopig minder dingen kunt dan eerst. Niet effen snel dit en dat doen. Mijn dagelijkse activiteiten moet ik goed plannen en mijn gezin en de omgeving hierin betrekken, en natuurlijk regelmatig rustpauzes nemen. Ik heb veel gehad aan dit revalidatieprogramma. Ik voel me een stuk fitter en helderder in mijn hoofd. Ik ben er nog niet, maar ik werk er aan dat alles weer snel 'back to normal' zal zijn", sluit Sandra Theunissen gemotiveerd af.

**Volg Gezondheidscentra Samen  
Gezond ook op Facebook en  
Instagram:**

 [www.facebook.com/  
gcsamengezond](https://www.facebook.com/gcsamengezond)

 [www.instagram.com/  
gcsamengezond](https://www.instagram.com/gcsamengezond)

### Contactgegevens van onze samenwerkende zorgverleners:

#### Fysiotherapie

##### MMFysio

Tel: 024 - 358 07 79

Kasper Vullings en Sander Verhaar

#### Fysiotherapie & Sport

##### de Kroonsteen

Tel: 024 - 358 60 51

Ryan van Baal en Ine van de Laar

#### Diëtist

##### Baseline VoedingsAdviesburo

Tel: 024 - 373 97 73

Gerja van Hunen

#### Ergotherapie

##### Ergotherapie in de wijk

Tel: 06 - 40 82 05 18

Lidwien Arts en Kim Bakker

#### Logopedie

##### Logopediepraktijk

##### Nicole Körber-Thelosen

Tel: 06 - 25 16 43 41

#### Psycholoog:

##### Eerstelijns Psychologiepraktijk Thijssen

Tel: 024 - 358 78 70

Marga Thijssen

Kijk op [www.gcsamengezond.nl](http://www.gcsamengezond.nl)

voor meer informatie over onze zorgverleners.



GEZONDHEIDSCENTRUM  
**DE KROONSTEEN 1 EN 8**  
SCHOOLSTRAAT 8  
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1  
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM  
**DE VUURSTEEN**  
PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK  
**OVERASSELT**  
BEATRIXSTRAAT 6  
6611 BT OVERASSELT