



Blijf in beweging!

ook na uw ziekenhuisopname



Rijnstate

U bent opgenomen geweest in Rijnstate vanwege het coronavirus (COVID-19). Nu is het tijd om thuis verder aan te sterken. Om u daarbij te ondersteunen hebben we voor u informatie, tips en adviezen op een rij gezet.

Hoe gaat het herstel verder?

Het verloop van de ziekte door het coronavirus verschilt per persoon. Na ontslag uit het ziekenhuis zal uw herstel nog de nodige tijd kosten. Door de ernst van de ziekte kunt u last hebben van vermoeidheid en kortademigheid. Ook kunnen uw spierkracht en conditie erg achteruit zijn gegaan. Dit komt in de eerste plaats door het virus maar ook doordat u minder beweegt.

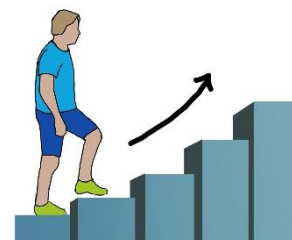
Lichamelijke en psychische klachten

Het ziektebeeld, de medische behandeling en medicatie kunnen ook leiden tot andere klachten, zoals angst, depressie, stress en concentratieproblemen. Deze lichamelijke en mentale klachten kunnen uw herstel belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijks leven beïnvloeden. Het is niet te voorspellen hoelang dit zal duren en of alle klachten helemaal zullen verdwijnen. Het feit dat u weet dat deze klachten bij veel patiënten voorkomen, kan u mogelijk helpen om er beter mee om te gaan.

Door middel van training kunt u uw conditie en kracht weer opbouwen. Dit zorgt ervoor dat u zich minder moe en zwak voelt en u steeds beter uw leven van voor de ziekenhuisopname weer op kunt pakken.

Wat is belangrijk bij het opbouwen?

Er is nog weinig bekend over het herstelproces. Daarom adviseren experts om het de eerste zes weken na de ziekte rustig aan te doen en geleidelijk uw activiteiten op te pakken die u voor uw ziekte in uw dagelijkse leven ook deed. We raden u aan om actief te blijven en door te gaan met de oefeningen totdat uw conditie optimaal is.



Luister naar uw lichaam

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die uw lichaam geeft. Bij inspanning is het normaal dat uw lichaamstemperatuur iets omhoog gaat. U kunt dan gaan zweten, u krijgt een hogere hartslag en u gaat sneller ademen. Belangrijk is dat u niet té kortademig of vermoeid wordt als u oefeningen doet of bezig bent met uw dagelijkse activiteiten.

Wanneer mag u niet oefenen?

We raden u aan niet te oefenen als u last heeft van koorts, abnormale vermoeidheid of kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, veel zweten of pijn op de borst. Doe uw oefeningen dan op een later moment.

Score voor vermoeidheid of kortademigheid

Om een score aan vermoeidheid of kortademigheid te geven gebruiken we binnen de fysiotherapie de Borgschaal. Bij score 0 voelt u geen vermoeidheid en kortademigheid en bij score 10 heeft u geen adem meer en ervaart u het als heel erg zwaar.

Voor de komende zes weken vragen we u alleen activiteiten uit te voeren waarbij u maximaal een Borgscore van 4 heeft voor kortademigheid en/of vermoeidheid.

In de praktijk betekent dit dat u nog moet kunnen praten tijdens de oefening of activiteit. Heeft u zich toch zwaarder ingespannen dan Borg 4, neem dan meer tijd om hiervan bij te komen voordat u weer iets gaat doen.

Na zes weken mag u dit opbouwen naar een score van 4 tot 6 op de Borgschalen.

Doe wat uw lichaam aankan

Probeer uw activiteiten goed af te stemmen op wat uw lichaam op dat moment aankan. Uw dagelijkse activiteiten (zoals wassen, koken, lopen in huis) vragen ook energie. Het is belangrijk om deze activiteiten goed over de dag of week te verdelen. Merkt u een grote achteruitgang in uw inspanningsvermogen of gaat uw herstel niet meer vooruit zonder logische redenen? Dan raden we u aan om contact op te nemen met uw (huis)arts.

In de bijlage vindt u de checklist dagelijkse activiteiten. Op deze lijst kunt u wekelijks uw borgscore tijdens verschillende activiteiten noteren. Dit kan helpen om inzicht te krijgen in uw herstel.

Borgschaal voor kortademigheid/dyspneu		Borgschaal voor vermoeidheid/zwaarte	
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0,5	Nagenoeg niet	0,5	Heel erg licht
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Tamelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal



Welke oefeningen zijn aan te raden?

Doe ademhalingsoefeningen en wissel van houding

Tijdens uw ziekenhuisopname heeft uw fysiotherapeut u geadviseerd om veel van houding te wisselen en elk uur dat u wakker bent ademhalingsoefeningen te doen. Het kan zijn dat u ook thuis nog kortademig bent of moeite hebt met ademen. Ga dan thuis door met deze oefeningen.

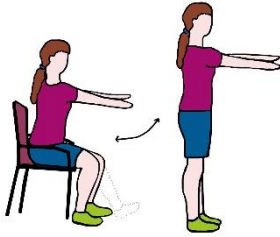


Begin met het oppakken van uw dagelijkse activiteiten

In het ziekenhuis is u veel uit handen genomen. Hierbij kunt u denken aan de persoonlijke verzorging, maar ook bijvoorbeeld aan het klaarmaken van maaltijden. Probeer deze taken weer op te pakken en uw eigen dagritme weer te krijgen. Als u naast uw persoonlijke verzorging en uw spierkracht- en conditioefeningen (zie hieronder) nog energie overhoudt, kunt u ook weer huishoudelijke taken gaan oppakken. Begin met lichte huishoudelijke taken, zoals stoffen, koken, of zittend de was vouwen. Gaat dit goed, dan kunt u ook weer zwaardere huishoudelijke taken gaan doen, zoals stofzuigen, bedden opmaken of dweilen.



Doe oefeningen om aan te sterken



oefenen op de langere termijn vol te houden.

Het is verstandig om spierkrachtversterkende oefeningen te doen. Om uw kracht optimaal te trainen, doet u twee tot drie keer per week krachttraining. Tussen de trainingen moet steeds minimaal één dag rust zitten (tenzij u de ene dag bijvoorbeeld de benen traint en de andere dag de armen). Denk na over wat voor u een geschikt moment van de dag is. Probeer de oefenmomenten in te plannen op vaste momenten van de dag en vaste dagen in de week. Dat helpt om het

Oefeningen liggend, zittend of staand doen

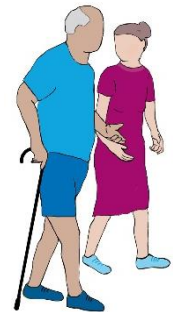
Tijdens uw ziekenhuisopname heeft u een oefenstencil gekregen met oefeningen die u liggend, zittend en staand kunt doen. Het oefenstencil kunt u ook vinden op www.rijnstate.nl/blijfinbeweging. Bouw het aantal oefeningen rustig op. Als de oefeningen liggend en zittend goed gaan, kunt u de staande oefeningen toevoegen. Probeer toe te werken naar tien herhalingen achter elkaar. Als dat goed gaat, bouwt u verder op naar twee of drie series van tien herhalingen. Rust tussen de series door één tot twee minuten uit.

Trainen op de juiste intensiteit

Ook tijdens het oefenen geldt dat een Borgscore van 4 de maximale score is. Wel is het belangrijk om ook niet te licht te trainen. Een goede manier om te controleren of u de oefening (nog) op de juiste intensiteit uitvoert, is om te kijken hoe de laatste twee herhalingen van de set gaan. Als deze zwaar aanvoelen, is de intensiteit goed. Lukt het u niet om de laatste twee herhalingen goed uit te voeren, dan zijn de oefeningen te zwaar. Voelen de laatste twee oefeningen niet redelijk zwaar aan, dan zijn de oefeningen te licht.

Bouw uw conditie langzaam weer op





Als u uw huis weer mag verlaten, is wandelen een prima activiteit om uw conditie weer op te bouwen. Start met een korte afstand, zoals een stukje de straat op en neer of een blokje om het huis. Doe dit bij voorkeur op vlak terrein. Let op dat u maximaal een Borgscore van 4 aan houdt. Als het te zwaar is, ga dan rustiger lopen. Of neem tussendoor een korte pauze van één minuut. Probeer steeds de wandelafstand wat groter te maken, bijvoorbeeld door elke week vijf minuten langer te lopen. U kunt er ook voor kiezen om eerst de pauzes weg laten of wat sneller te lopen voordat u de afstand vergroot. Begin pas met de volgende training, als u het gevoel heeft voldoende hersteld te zijn van de vorige training.



Blijf in beweging op de lange termijn

Ook als u hersteld bent van het coronavirus is het belangrijk om in beweging te blijven met het oog op uw gezondheid. Zo is bewegen goed voor uw hart- en bloedvaten en loopt u minder risico op suikerziekte, overgewicht, vallen en pijnklachten.

De beweegerichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

	<ul style="list-style-type: none">• Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
	<ul style="list-style-type: none">• Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra voordeel voor uw gezondheid.
	<ul style="list-style-type: none">• Doe minstens twee keer per week activiteiten die uw spieren en botten versterken.
	<ul style="list-style-type: none">• Voor ouderen is het goed om dit te combineren met balansoefeningen.• Voorkom veel stilzitten.

Begeleiding door een fysiotherapeut

Het kan zijn dat u naar huis mag, maar dat we begeleiding door een fysiotherapeut adviseren. Ons advies is om te kiezen voor een fysiotherapeut met de specialisatie geriatrie of longfysiotherapie. U kunt hiervoor de websites www.defysiotherapeut.com of www.chronischzorgnet.nl raadplegen.

Oefenen zonder begeleiding

Het kan ook zijn dat u naar huis mag zonder verdere begeleiding van een fysiotherapeut. U kunt dan zelf aan de slag met deze informatie en adviezen. Als u na een aantal weken of maanden het gevoel heeft dat u niet verder vooruit gaat, of als er andere klachten bijkomen, adviseren wij u om contact op te nemen met uw huisarts. Deze kan als het nodig is alsnog therapie of begeleiding voor u in gang zetten.

Vragen?

Heeft u vragen over deze informatie of over uw herstel? Neem gerust contact op met de afdeling Fysiotherapie via telefoonnummer 088 - 005 6366 (bereikbaar tijdens werkdagen van 8.00- 16.30 uur).

Bijlage: checklist dagelijkse activiteiten

Deze checklist kan helpen om inzicht te krijgen in het verloop van uw herstel. In het schema ziet u dagelijkse activiteiten. U noteert eens per week hoeveel moeite deze dagelijkse activiteiten u kosten. Het is te verwachten dat u in de komende weken steeds lagere borg-scores zult aangeven, omdat uw kracht en conditie verbeteren. Ziet u deze stijgende lijn niet? Neem dan contact op met uw huisarts of fysiotherapeut.

Checklist dagelijkse activiteiten	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6	
	Kunt u dit?	Borg score	Kunt u dit?	Borg score	Kunt u dit?	Borg score	Kunt u dit?	Borg score	Kunt u dit?	Borg score	Kunt u dit?	Borg score
Aan- en uitkleden												
Persoonlijke verzorging*												
Omdraaien in bed												
Opstaan uit een stoel												
Bukken												
Lopen in huis												
Traplopen												
Buitenshuis lopen op oneffen terrein												
Fietsen												
Boodschappen doen												
Stofzuigen												
Tuinieren												

* wassen, scheren, tanden poetsen, haren kammen, etc.

Dit is een uitgave van de afdeling Fysiotherapie.