



ERGOTHERAPIE NA COVID-19

TIPS EN TRICKS

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Klachten na COVID-19	4
03	Wassen	6
04	Aankleden	7
05	Wandelen	7
06	Trappen	8
07	Keuken	8
08	Huishouden	8
09	Vragen?	9

01 INLEIDING

Na een besmetting met COVID-19 hebt u mogelijk nog een lange tijd last van vermoeidheid en kortademigheid. Graag willen wij u vanuit de ergotherapie een aantal tips en tricks meegeven die u kunnen helpen om hiermee om te gaan in het dagelijkse leven.

02 KLACHTEN NA COVID-19

Voornamelijk in de acute fase van COVID-19 hebt u mogelijk veel last (gehad) van kortademigheid en vermoeidheid. Mogelijk blijven die klachten ook na de acute fase nog langer aanwezig.

Kortademigheid

In ons lichaam hangt de werking van de spieren, het hart en de longen samen. Na een COVID-19-besmetting zijn uw longen mogelijk verzwakt en 'draaien' ze minder goed mee in het systeem.

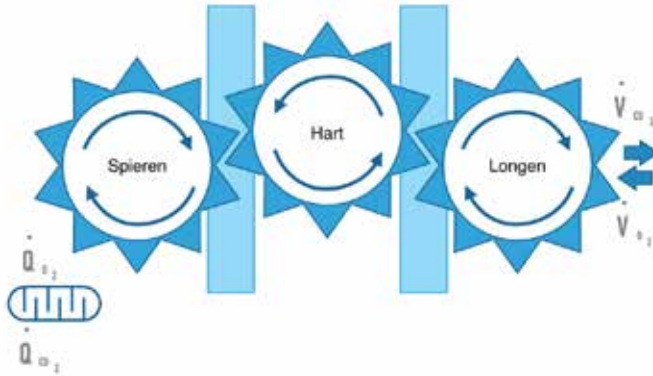
Enkele handelingen die kortademigheid kunnen uitlokken zijn:

- ▲ Bukken, bv. schoenen aandoen, iets oprapen van de grond
- ▲ Heffen, bv. boodschappen, (klein)kinderen, wasmand
- ▲ Zwaardere fysieke activiteiten, bv. helling oplopen, wandelen, trappen
- ▲ Armen boven het hoofd bewegen, bv. haren wassen, iets uit de kast nemen, ramen wassen

Ademhaling

Er is daarom een balans nodig tussen uw ademhaling en de activiteit die u uitvoert. U kunt uw ademhaling onder controle houden met de volgende tips:

- ▲ Pauzeer voldoende en doseer.
- ▲ Voer activiteiten en handelingen energiebesparend uit.
- ▲ Pas uw gewoontes aan volgens onze tips.
- ▲ Vermijd snel en oppervlakkig ademen.
- ▲ Wees bewust van een langzame en diepe ademhaling. Adem in via de neus en uit via de mond.
- ▲ Zoek steunpunten of -vlakken in uw omgeving, bv. tafel, rollator (zie verder), leuning, werkblad, enz.
- ▲ Gebruik hulpmiddelen. Ze zorgen ervoor dat u actiever kunt zijn en minder snel kortademigheid ervaart.



Vermoeidheid

Ook vermoeidheid kunt u lang ervaren na COVID-19. U kunt activiteiten minder vermoeiend maken door onder andere op de volgende zaken te letten.

- ▲ Werkverdeling:
 - Verdeel taken en vraag hulp van anderen.
 - Stel een dagschema op en verspreid zware taken.
- ▲ Werktempo:
 - Neem een tiental minuten pauze wanneer u voelt dat een activiteit veel van u vergt. Hoe vermoeider u bent, hoe langer u moet recupereren. Rust dus vóór u moe bent.
- ▲ Werk- en rusthouding:
 - Uitrekken, klimmen, reiken en bukken vergen meer energie.
- ▲ Werkwijze:
 - Begin met de meest inspannende zaken.
- ▲ Werkaanpassing met hulpmiddelen

03 WASSEN

Aan de lavabo

- ▲ Wees goed voorbereid en plaats alles binnen handbereik om energie te besparen.
- ▲ Ga traag te werk en neem pauzes.
- ▲ Begin met uw voeten en benen, omdat u daarvoor moet bukken en buigen.
- ▲ Rust met de ellebogen op de lavabo als u zich scheert en de haren kamt.
- ▲ Gebruik hulpmiddelen: een verhoogde stoel om te kunnen steunen aan de lavabo en een voetsteun om voeten op te plaatsen als u het onderlichaam wast.
- ▲ Gebruik een elektrische tandenborstel en scheerapparaat.
- ▲ Hou de badkamerdeur open. Dat zorgt voor ventilatie en daardoor zal u minder kortademig zijn. Gebruik eventueel een gordijn in plaats van een deur.

Douche of bad

- ▲ Gebruik indien mogelijk een zuurstoffles in de douche of bad.
- ▲ Pas uw tempo aan volgens uw eigen vermogen en doe alles langzaam.
- ▲ Hou de douchekop vast in de hand of plaats ze lager om bedwelmende damp te voorkomen.
- ▲ Gebruik hulpmiddelen: plaats een stoel in de douche of gebruik een badplank in bad.



04 AANKLEDEN

- ▲ Voer zoveel mogelijk al zittend uit.
- ▲ Start met uw onderlichaam.
- ▲ Vermijd bukken.
- ▲ Gebruik hulpmiddelen: schoentrekker, voetbankje, enz.

05 WANDELEN

- ▲ Wandel aan een traag tempo met interval: start langzaam, pauzeer en bouw op.
- ▲ Vermijd praten, de ademhaling kan namelijk maar één iets tegelijk.
- ▲ Gebruik steunpunten: rollator, doe de handen in de zakken of leg uw handen op de rug.
- ▲ Draag uw boodschappen bij voorkeur niet zelf maar gebruik een rugzak, rollator, enz.

Rollator

Een rollator biedt heel wat voordelen:

- ▲ U kunt erop zitten en pauzeren.
- ▲ De rollator is een steunpunt.
- ▲ De rollator biedt ondersteuning bij het dragen van boodschappen of een zuurstoffles.
- ▲ Zorg dat uw rollator correct is afgesteld. Hij mag zeker niet te hoog staan.

Zo kunt u veilig bewegen en met vertrouwen in eigen kunnen.



06 TRAPPEN

- ▲ Adem in vanuit stilstand op een trede.
- ▲ Adem uit terwijl u een of twee treden opwandelt.

07 KEUKEN

- ▲ Maak een planning voor het koken en leg zoveel mogelijk binnen handbereik.
- ▲ Bereid indien mogelijk op voorhand al iets voor.
- ▲ Kies recepten die snel en gemakkelijk zijn.
- ▲ Voer zoveel mogelijk al zittend uit eventueel met een verhoogde stoel, daardoor moet u de armen minder opheffen.
- ▲ Reorganiseer uw keuken: plaats niets laag of hoog om bukken en strekken te vermijden en plaats wat u veel gebruikt op schouder- of heuphoogte.
- ▲ Gebruik steunpunten of -vlakken.
- ▲ Laat de vaat weken zodat afwassen minder energie vergt.

08 HUISHOUDEN

- ▲ Plaats de wasmachine hoger.
- ▲ Plaats de wasmand op een (kleine) stoel.
- ▲ Gebruik een hulpmiddel, bv. een wasmand op poten.
- ▲ Gebruik kleine i.p.v. grote vuilzakken.
- ▲ Gebruik een steelstofzuiger.
- ▲ Richt kasten in op reikhoogte.
- ▲ Laad boodschappentassen niet te zwaar.
- ▲ Gebruik een grijptang om kleine zaken op te rapen.

Longziekten

Ingang 12, route 1325

T +32 (0)9 332 26 72

Fysische geneeskunde en Revalidatie, dienst Ergotherapie hospitalisatie

Ingang 40, route 400

T +32 (0)9 332 42 37

Longrevalidatie

Ingang 74, route 750

T +32 (0)9 332 53 80 of 09 332 26 00

Polikliniek BAS (Longziekten – post-COVID poli)

Ingang 12, route 1325

T +32 (0)9 332 95 00

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

