

Ergotherapie na COVID-19

Inleiding

Na ernstig ziek zijn, ten gevolge van het COVID-19, kunnen mensen problemen ondervinden met het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Eenvoudige dagelijkse activiteiten kosten moeite en energie. Ergotherapie kan u daarbij helpen en is in een vroeg stadium van het herstel al zinvol. Samen met u wordt gekeken naar mogelijkheden om de dagelijkse activiteiten, die voor u van belang zijn, zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren.

Ergotherapie

Het doel van ergotherapie is het behouden of makkelijker maken van uw dagelijkse handelingen.

Behandeling

Er is een grote variatie aan ziekteverloop en restklachten na COVID-19. Daarnaast is er nog veel onduidelijk over het verloop. Daarom zal de ergotherapie hulpvraag bij iedereen anders zijn.

Tijdens de ergotherapeutische behandeling kunnen de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Leren om op een efficiënte manier activiteiten uit te voeren.
- Tijdens het uitvoeren van een activiteit leren om op de juiste manier te ademen.
- Een activiteit leren uitvoeren in een goede houding.
- Leren om de beperkte energie goed over de dag en de week te verdelen.
- Het leren plannen van week/dagactiviteiten.
- Het onderzoeken, trainen en verbeteren van de arm/handfunctie, waarbij met name aandacht is voor de fijne motoriek en het inschakelen van de hand
- bij dagelijkse activiteiten.

- Indien nodig adviseren en leren omgaan met hulpmiddelen die de zelfstandigheid vergroten of de kwaliteit van leven vergroten.
- Tips en adviezen hoe om te gaan met verminderde aandacht en concentratie.
- Begeleiden bij de terugkeer naar werk.

Tijdens de eerste kennismaking (het intakegesprek) wordt de hulpvraag in kaart gebracht. De therapie vindt zoveel mogelijk in het ziekenhuis op de afdeling Revalidatie plaats. Indien nodig kan de ergotherapeut u thuis bezoeken, zodat activiteiten met u en eventueel uw partner en/of mantelzorger in uw eigen omgeving geoefend kunnen worden.

Voorbeelden

Hieronder treft u een lijstje met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk:

“Ik ben niet meer in staat trap te lopen. Dit is té inspannend; ik krijg dan geen lucht.”

“Als ik me gedoucht heb, ben ik zo moe dat het me nog amper lukt me aan te kleden.”

“Na het ontbijt maak ik meteen alles aan kant en maak het huis schoon. 's Middags ben ik hier veel te moe voor.”

“Ik heb weer meer energie, maar weet niet hoe ik mijn werkzaamheden weer kan gaan oppakken.”

“Ik heb sinds de ziekenhuis opname minder kracht in mijn handen, en kan hierdoor niet zelfstandig mijn maaltijden klaarmaken”

“Ik kan mijn aandacht niet bij het beantwoorden of lezen van mijn mail houden.”

Energiemanagement

Energiemanagement is het zo efficiënt mogelijk omgaan met de beschikbare energie. Voldoende afwisseling tussen rust en activiteit is erg belangrijk.

Tips:

- Grenzen en hersteltijd zijn individueel, vraag daarom begeleiding om dit eigen te maken als u hier in vastloopt.
- Ga niet over de grens, want dan duurt het herstellen langer.
- Wissel rust en actie af, want dan duurt het herstellen korter.
- Pas het tempo en intensiteit van handeling aan op mogelijkheden.
- Plan taken vooruit.
- Start rustig op in de ochtend.
- Plan activiteiten op een moment dat u zich goed voelt.
- Bouw taken langzaam op.

Ademhaling

Als de longen beperkt zijn of tijdelijk beperkt zijn geweest kan de ademhaling verstoord zijn geraakt. Dit kan er voor zorgen dat u sneller buiten adem of eerder benauwd bent.

Een goede ademhalingstechniek is daarom belangrijk.

Tips:

- Adem twee keer zo lang uit als in.
- Adem uit bij inspanning, bijvoorbeeld tijdens het oprapen van de grond
- Pas activiteit aan ademhaling aan.
- Rustig door ademen.
- In een vast ritme ademen.

Houding

Een goede houding heeft veel invloed op uw ademhaling. Daarom is het goed om op te letten of u uw houding kunt aanpassen zodat de ademhaling minder hinder ondervindt. Daarnaast is het goed om op te letten hoe u uw lichaam beweegt tijdens het ademen.

Tips:

- Richt omgeving zo efficiënt mogelijk in.
- Zorgt voor een goede werkhoogte.
- Gebruik hulpmiddelen of schakel hulp in.

Doorverwijzing naar een ergotherapeut

Via de huisarts of longarts kunt u een doorverwijzing naar de ergotherapeut krijgen. Een indicatie voor verwijzing naar de ergotherapie is ook mogelijk als de mantelzorger een hulpvraag heeft bij het begeleiden of verzorgen van de patiënt bij dagelijkse activiteiten.

Vergoeding

U krijgt tien uur ergotherapie vergoed per kalenderjaar vanuit uw basisverzekering. Soms is een aantal extra uren mogelijk. Voor informatie over de vergoeding van ergotherapie adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de ergotherapeut via het secretariaat van de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Telefoonnummers en adressen

Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

