

Terug naar huis

Informatie na ontslag uit het Zorghotel



Als u dit leest bent u weer thuis van een opname in het Zorghotel Achterhoek in Gaanderen of hebt u te horen gekregen dat u binnenkort naar huis mag!

Dat is natuurlijk heel fijn, maar het kan ook vragen oproepen. Met deze informatiebundel proberen we u zo goed mogelijk te ondersteunen om thuis een goede start te maken. Lees de tips en adviezen van de (long-)verpleegkundigen, diëtisten en fysiotherapeuten eens rustig door.

Deze folder is tot stand gekomen in afstemming met de huisartsen en coördinerend verpleegkundigen van het Zorghotel.

U heeft net een pittige periode achter de rug: u was zodanig ziek dat u opgenomen moest worden in het Zorghotel vanwege corona. Nu bent u gelukkig weer thuis en kunt u rustig verder herstellen. We geven u graag een antwoord geven op de vragen die u mogelijk heeft. En vertellen we u wat u het beste kunt doen bij eventuele klachten die u kunt verwachten.

Besmettelijkheid

Op het moment dat u naar huis gaat, bent u volgens de huidige inzichten niet meer besmettelijk voor uw omgeving.

Lichamelijke klachten

U bent in de eerste plaats lichamelijk aan het herstellen en dat heeft tijd nodig. U gaat verder werken aan uw conditie. Om deze verder te verbeteren verwijzen wij u naar de informatie over fysiotherapie.

Ook zal u leren weer (meer) vertrouwen te krijgen in uw lichaam. Zodat u weet wat al wel en wat niet gaat. Trek aan de bel bij uw huisarts als u meer lichamelijke klachten krijgt, zoals meer benauwdheid, meer vermoeidheid en/of teruggaan in conditie. Schroom niet met bellen als u na een langere tijd alsnog klachten krijgt. We weten namelijk helaas nog niet voldoende hoe mensen die Covid-19 hebben doorgemaakt hiervan herstellen op een langere termijn. Dus bij twijfel: vraag uw huisarts.

Psychische klachten

Het is niet niks wat u hebt doorgemaakt. Of u nu in meer of mindere mate ziek bent geweest, corona is een ernstige aandoening. Het kan ook gevolgen hebben voor hoe u zich mentaal voelt. Soms kunnen die gevoelens zich ook na langere tijd openbaren. Denk hierbij aan: de behoefte om erover te praten, angstig zijn, piekeren, somberheid, slecht slapen en chagrijnig zijn. Neem deze klachten serieus. Informeer bij uw huisarts of bij uw long- of wijkverpleegkundige (in geval van zorg bij u thuis) naar welke hulp u hierbij kunt gebruiken. Blijf er in ieder geval niet alleen mee rondlopen, praat erover met degene die u vertrouwt. Ook kunt u contact opnemen met Willem. Dit is een organisatie die geestelijke verzorging zowel in het Zorghotel als thuis levert. Bel naar het telefoonnummer 0900-7770077 of mail naar info@willemlévensvragen.nl Er zijn geen kosten verbonden aan de inzet van deze hulp.

Cognitieve klachten

Sommige mensen ervaren geheugenproblemen of is het opnemen van nieuwe kennis lastig. Informeer bij uw huisarts welke ondersteuning er mogelijk is.

Uw directe omgeving

Omdat u erg ziek bent geweest was dat een intense periode voor u. Mogelijk ook voor uw directe omgeving. Daarom spelen emoties niet alleen bij u een rol, maar ook uw omgeving kan te maken krijgen met de nodige emoties. Ook na een langere tijd. Zowel voor u als voor hen is een luisterend oor wellicht net zo belangrijk. Daarom kan het goed zijn om samen te kijken naar hoe het gaat. Ongewild kunnen er irritaties zijn, bijvoorbeeld door overbezorgdheid. Soms helpt een gesprek al voor een stuk bewustwording. En zo niet: twijfel dan niet om met uw naaste via uw huisarts te kijken naar welke hulp er mogelijk is.

Zuurstof

Dit geldt niet voor alle cliënten, maar het kan zijn dat u met zuurstof naar huis gaat. Als het goed is zijn hierover duidelijke afspraken gemaakt met u. Mocht u hierover nog vragen hebben neem dan contact op met uw huisarts of met uw long- of wijkverpleegkundige (mocht u thuis zorg ontvangen). Zij kunnen u verder helpen.

Heeft u vragen over de apparatuur, dan kunt u contact opnemen met de zuurstofleverancier Westfalen via het telefoonnummer 0570 - 85 84 50. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8:00 - 17:00 uur. Voor calamiteiten of storingen zijn ze ook buiten deze tijden bereikbaar.

Tips en adviezen fysiotherapeuten

Een besmetting met het COVID-19 virus kan een forse invloed hebben op uw gezondheid.

Een fysiotherapeut kan u helpen bij uw herstel. Mogelijk heeft u in het zorghotel al kennis met een fysiotherapeut gemaakt.

Geleidelijk oppakken van activiteiten in het dagelijks leven

Fysiotherapie kan een belangrijke rol spelen in het herstel van COVID-19, met name bij problemen met bewegen. Veel voorkomende klachten waar de fysiotherapeut onder andere bij zou kunnen helpen zijn:

- hart/longklachten en kortademigheid (bijv. dalen van het zuurstof gehalte in uw bloed tijdens inspanning)
- verminderd uithoudingsvermogen/vermoeidheid
- pijn en stijfheid in de gewrichten
- afname van balans en verminderde kracht (ademhalingsspieren of algeheel).

De fysiotherapeut adviseert en coacht u bij het geleidelijk oppakken van activiteiten in het dagelijks leven waarbij u moet bewegen. We geven u bijvoorbeeld instructies voor specifieke oefeningen die het herstel in het dagelijks functioneren ondersteunen. U kunt hierbij denken aan adviezen voor uw lichaamshouding ter bevordering van uw ademhaling en het verminderen van benauwdheid. Of rustige beweegoefeningen gericht op activiteiten in het dagelijks leven. Alle oefeningen worden afgestemd op uw persoonlijke situatie.

De eerste zes weken

In de eerste zes weken kunt u proberen geleidelijk aan meer te bewegen en daarbij uw spieren te belasten tot een bepaalde grens. Deze grens bepalen we met gebruik van de zogenaamde BORGschaal (zie de tabel). U dient in het begin stap voor stap meer te bewegen/uw spieren te belasten, maar met een maximale score van 4 op de BORGschaal. Dat wil zeggen: totdat u tamelijk kortademig wordt. Daarna moet u rust nemen. Met betrekking tot vermoeidheid in de spieren is er geen minimum of maximum score waar rekening mee gehouden moet worden. U kunt het bewegen/belasten van uw spieren zo vermoeiend mogelijk maken. Zolang u het aankunt.

BORGschaal

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

In de eerste zes weken ligt het accent op het bewegen in het dagelijks leven. Denk daarbij bijvoorbeeld aan traplopen, opstaan uit de stoel en lopen naar het toilet. Stapsgewijs verbeteren fysiotherapeuten samen met u de spierkracht, de balans en/of het uithoudingsvermogen. Ook bieden zij waar nodig ontspanningsoefeningen aan. Voor de juiste verdeling van energie over de dag is het belangrijk om het bewegen/belasten van uw spieren over de dag te doseren. Fysiotherapeuten kunnen u helpen een schema te maken op basis van uw eigen wensen en dagelijkse activiteiten. Natuurlijk afgestemd op de mate waarin u zonder problemen kunt bewegen/uw spieren weer kunt belasten.

Tijdens het geleidelijk aan bewegen en belasten van uw spieren is het van belang om zowel tijdens de therapie als thuis het percentage zuurstof in het bloed (de zogeheten zuurstofsaturatie) te controleren wanneer u over een saturatiemeter beschikt. Deze kan worden gemeten in rust, tijdens inspanning en direct na inspanning. Met als ondergrens 90% in rust en in het uiterste geval 85% tijdens fysieke inspanning. Bij een eventuele daling van het zuurstofsaturatie niveau tijdens inspanning, is het belangrijk dat de saturatie binnen twee minuten weer stijgt naar het niveau in rust. Heeft u geen meter? Houd dan goed uw gevoel van kortademigheid in de gaten en denk daarbij weer aan de BORG-schaal of benader een fysiotherapeut die dit tijdens de behandeling voor u kan meten.

Na zes weken

Na deze zes weken ligt het accent op het verder opbouwen van uw spierkracht, balans en/of uithoudingsvermogen. Dit om bijvoorbeeld weer naar de supermarkt te kunnen lopen om zelfstandig de boodschappen te kunnen doen. Samen met u wordt er gekeken wat er voor u belangrijk is om weer te kunnen doen, uw persoonlijke doelen.

Om uw persoonlijke doelen te kunnen behalen, mag u uw spieren na zes weken gaan belasten tot een BORGscore van 6. Met andere woorden: totdat u sterk kortademig wordt. De fysiotherapeut coacht u graag om uw persoonlijke doelen te behalen.

Wat kan ik thuis doen om weer zonder problemen te kunnen bewegen?

Wellicht wilt u nog niet meteen een fysiotherapeut inschakelen. Daarom leggen we u graag uit wat u thuis kunt doen om over een tijdje weer zonder problemen te kunnen bewegen. Zoals u hierboven kunt lezen is het van belang dat u uw inspanningen aanpast op de genoemde scores van de BORGschaal. Het is goed uw spieren weer te belasten, maar probeer overbelasting te voorkomen. Aan de andere kant is het te weinig belasten van uw spieren ook niet effectief voor uw herstel. Probeer met regelmaat een stukje te lopen of een aantal oefeningen te doen voor uw armen of benen.

Als u in het Zorghotel al fysiotherapie heeft gehad heeft u zeer waarschijnlijk een oefenfolder meegekregen. Daarin staan al een aantal voorbeeld oefeningen die u zelfstandig kunt doen. Pas de oefeningen aan naarmate uw spieren het aankunnen en probeer uw veiligheid hierbij te waarborgen. Bent u bijvoorbeeld wiebelig op uw benen? Doe dan met name zittende oefeningen of zorg dat u een steuntje in de buurt heeft.

Hoe kan ik fysiotherapie ontvangen?

Aan het Zorghotel zijn de fysiotherapeuten van Sensire verbonden. In de werkgebieden van Sensire (Oude IJsselstreek e.o. / Doetinchem/ Bronkhorst e.o. / Doesburg e.o. / Montferland e.o.) is het mogelijk om de fysiotherapie bij thuiskomst door de fysiotherapeuten van Sensire of één van onze collega's voort te laten zetten.

Als u in het Zorghotel nog geen fysiotherapie heeft gehad, kunt u de fysiotherapeuten van Sensire of natuurlijk uw eigen/andere fysiotherapeut hiervoor benaderen.

Contact met een fysiotherapeut

Als u verdere begeleiding of adviezen van een fysiotherapeut van Sensire (aan huis) wenst kunt u de fysiotherapeuten van Sensire bereiken via het telefoonnummer 0900-8856 of mailen naar fysiotherapiethuis@sensire.nl. Ook kunt u de fysiotherapeuten van Sensire benaderen om even te schakelen met uw eigen/een andere fysiotherapeut als u dat prettig vindt.

Tips en adviezen diëtisten

Tijdens een infectieziekte, zoals bij het coronavirus, werkt het lichaam hard om de infectie te bestrijden. Uw lichaam verbruikt hierdoor meer energie en uw spiermassa wordt afgebroken. De behoefte aan energie en voedingsstoffen is dan groot, terwijl de inname van voeding juist minder kan zijn. Bijvoorbeeld door een verminderde eetlust, misselijkheid en/of benauwdheid. Hierdoor verzwakt het lichaam en kan ondervoeding ontstaan. Het verliezen van spiermassa heeft een negatief gevolg voor de gezondheidstoestand.

Herstel van spiermassa (conditie); hoe gaat dat in zijn werk?

Om uw spiermassa op peil te houden, heeft u eiwit nodig uit uw voeding. En daarnaast beweging (fysiotherapie) om deze eiwitten om te zetten in spieren.

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Dat is bij iedereen anders. Uw gewicht(sverlies), geslacht, nierfunctie, gebruikte medicatie etc. zijn factoren die bepalen hoeveel eiwit u nodig heeft. De diëtist berekent uw persoonlijke behoefte. Ook zit er een maximum aan de hoeveelheid eiwit die voor u wenselijk is; het is niet “hoe meer; hoe beter”. Naast extra eiwit heeft u voldoende energierijke voeding nodig. Eet u onvoldoende energierijke voeding, dan worden de eiwitten als brandstof gebruikt. Brandstof voor het lichaam in plaats van bouwstof voor de spieren.

Voor een maximale spieropbouw

Het streven is om elke maaltijd minimaal 20 gram eiwit te gebruiken en na elke flinke inspanning/training ook 20 gram eiwit. De diëtist kan u helpen met het vertalen van deze getallen in praktische adviezen.

Spiermassaverlies bij overgewicht

Ook bij overgewicht kunt u ondervoed zijn; dus een tekort aan spiermassa. Het is van belang eerst uw spiermassa weer op te bouwen met extra eiwitten. Daarna is aandacht voor het verkrijgen van een gezond gewicht zeker van belang.

Producten die eiwitten bevatten

Vlees, vis, gevogelte, kaas, eieren, zuivelproducten, noten en peulvruchten en producten gemaakt van peulvruchten zoals humus, tahoe, tofu, sojamelk.

Aanvullende drinkvoeding

Het kan zijn dat u tijdens opname in het zorghotel aanvullende drinkvoeding heeft gehad van de diëtist. Drinkvoeding bevat onder andere veel energie en eiwitten om het herstel te bevorderen.*

*Als u tijdens uw opname in het zorghotel aanvullende drinkvoeding heeft gekregen, is het advies om contact met ons op te nemen.

Tips voor gebruik van een eiwitrijke (en energierijke) voeding:

- Gebruik vaker kleine maaltijden, verspreid het eten over de dag
- Gebruik zo veel mogelijk volle producten, zoals volle yoghurt, volle melk en volvette kaas
- Beleg uw brood dubbel, met bij voorkeur hartig beleg zoals kaas, vleeswaren, vis en ei. U kunt ook extra beleg 'uit het vuistje' eten
- Neem bij elke maaltijd een zuivelproduct zoals (volle) melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt, yoghurt, kwark of vla
- Drink 1,5-2 liter per dag. Koffie, thee, water en light frisdranken leveren geen energie en eiwitten. Gebruik liever zuivelproducten of eventueel limonade of vruchtensap. Let op: dranken met suiker zijn niet geschikt bij Diabetes Mellitus
- Gebruik geen bouillon of heldere soep zonder vlees of vulling. Dit vult de maag maar heeft nauwelijks voedingswaarde
- Neem de tijd voor het eten en eet rustig

Eiwitrijke producten met het eiwit gehalte:

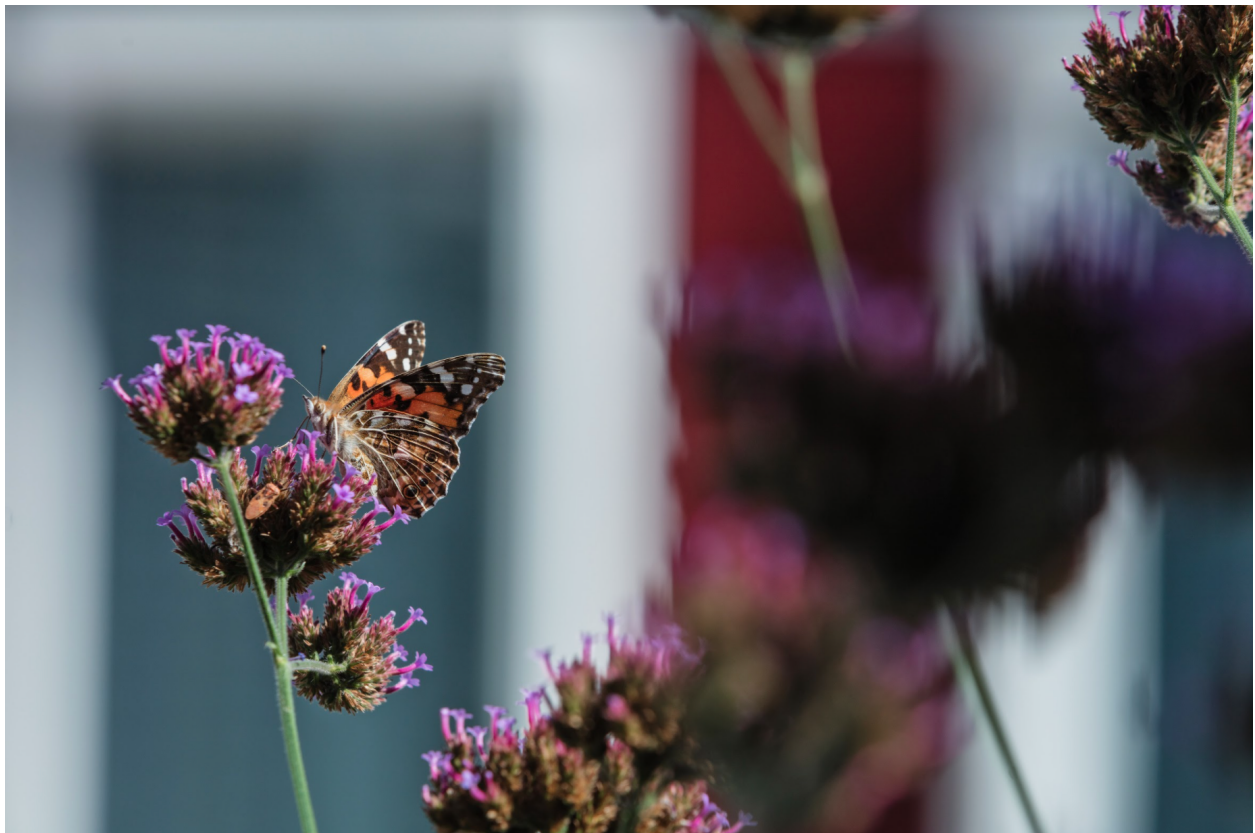
Eiwitrijke producten met het eiwit gehalte:

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid eiwit per portie
100 gram vlees/vis/kip (rauw gewicht)*	20 gram
75 gram tahoe/tofu/tempeh	10 gram
1 opscheplepel peulvruchten	4 gram
1 ei	7 gram
1 plak kaas	5 gram
1 broodbeleg hummus	2 gram
1 broodbeleg zalm salade/eiersalade	2 gram
1 snee bruin brood	3 gram
1 mueslibol	7 gram
1 schaalte kwark of Skyr (150 ml)	17 gram
1 bord pap (250 ml)	10 gram
1 schaalte hangop (150 gram)	15 gram
1 breaker high protein (200 ml)	13 gram
1 schaalte magere yoghurt (150 ml)	6 gram
1 glas (karnemelk/chocolademelk)	5 gram
1 handje noten en pinda's	5 gram

Contact met een diëtist

Aan het Zorghotel zijn de diëtisten van Sensire verbonden. Als u verdere begeleiding van een diëtist (aan huis) van Sensire wenst, kunt u de diëtisten van Sensire bereiken via het telefoonnummer 0900 - 34 38 435 of mailen naar dieetenvoeding@sensire.nl of via onze internetpagina aanmelden: <https://www.sensire.nl/zorgzoeker/voeding-en-dietetiek/>

Ook kunt u de diëtisten van Sensire benaderen om even te schakelen met uw eigen/een andere diëtist als u dat prettig vindt.



Tips en adviezen longverpleegkundigen

Afgelopen periode bent u erg ziek geweest, behalve lichamelijke klachten bent u bezig met alles te verwerken en een plekje te geven. De longverpleegkundige kijkt graag met u mee naar wat u nodig hebt om goed te kunnen herstellen. Soms is dat heel weinig omdat het allemaal naar wens loopt en soms is het fijn als er iemand even of voor een langere tijd met u meekijkt. Iemand bij wie u terecht kunt met vragen.

Contact met de longverpleegkundige

Daarom neemt de longverpleegkundige contact met u op binnen een week nadat u thuisgekomen bent. Om te vragen hoe het met u gaat en of er nog vragen zijn. U kunt dan bijvoorbeeld aan de volgende vragen denken:

- u heeft vragen over uw zuurstofgebruik thuis
- u heeft vragen met betrekking tot extra hulp met wassen of huishouden
- u merkt dat u het emotioneel zwaar heeft
- u maakt zich zorgen over bepaalde klachten, zoals vermoeidheid, balans rust/inspanning
- andere vragen die u mogelijk heeft

Aan de hand van dit telefoongesprek inventariseren we wat uw vragen zijn. Zo nodig gaan we direct in op prangende vragen en maken we vervolgafspraken met u. We leveren hierin maatwerk waarin ook een huisbezoek tot de mogelijkheden behoort.

Heeft u nu al een vraag? Schroom niet en stel hem tijdens werkdagen van maandag tot en met vrijdag van 9:00 - 17:00 uur via het telefoonnummer 0314 - 35 7471.

Wie zijn de longverpleegkundigen?

Aan het Zorghotel zijn de longverpleegkundigen van Sensire verbonden. Zij zijn per twee gekoppeld zijn aan een gebied rondom Winterswijk (Marloes te Loeke en Joke Wieggers), Zutphen (Ilse Kruijsen en Annerieke Prinsen) en Doetinchem (Ingrid Zweers en Elsa van Roest). Wij doen zo nodig huisbezoeken, hebben telefonisch contact en overleggen met andere zorgverleners of therapeuten. Allemaal met het doel dat u zo goed mogelijk weer het leven kan oppakken wat u gewend was.

Nuttige informatie:

De longverpleegkundigen van Sensire werken vanuit de wijkzorg. Hiervoor betaalt u geen eigen bijdrage. Wel zullen we uw zorgvraag moeten verantwoorden in een zorgplan, als we u wat langer gaan begeleiden. Hiervoor hebben we uw handtekening nodig.

Bij acute klachten: bel uw eigen huisarts, hij/zij is dan eerste aanspreekpunt.