



Mentaal herstellen na Covid-19

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
TIJD NEMEN VOOR UW LICHAAMELIJK EN MENTAAL HERSTEL	4
WELKE THEMA'S KOMEN AAN BOD BIJ DE PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING?	6
Vermoeidheid	
Slaapproblemen	
Stemmingswisselingen en stress	
Geheugen- en concentratieproblemen	
Posttraumatische stressstoornis (PTSS)	
Verward gevoel na een ziekenhuisopname	
Impact op gezin en relaties	
AANMELDING VOOR PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING	II

Als u ernstig ziek bent geweest, kunt u nadien last hebben van vermoeidheid, slaapproblemen, stemmingswisselingen en stress, geheugen- en concentratieproblemen, nachtmerries en flashbacks, verwardheid ... Deze klachten zijn normaal en maken deel uit van uw herstelproces.

Psychologische hulp kan hierbij helpend zijn. In deze brochure vindt u meer informatie over de psychologische begeleiding en ondersteuning in UZ Leuven.

Als u nog vragen hebt na het lezen van deze brochure, aarzel dan niet om ze te stellen. U vindt de contactgegevens van de psychologe ambulante revalidatie achteraan in deze brochure.

TIJD NEMEN VOOR UW LICHAAMELIJK EN MENTAAL HERSTEL

Gun uzelf de tijd voor uw lichamelijk en mentaal herstel. Veel mensen merken dat hun klachten steeds verder afnemen. Maar dit kost tijd. Het is normaal dat de verwerking van een heftige gebeurtenis weken tot maanden duurt en soms later ook nog weleens opspeelt.

Als u merkt dat uw klachten na enkele weken niet verminderen, neem dan contact op met uw huisarts. Enkele voorbeelden:

- ✓ u blijft last hebben van nachtmerries of herbelevingen;
- ✓ u hebt last van angst of somberheid die u tegenhoudt om de draad weer op te pakken;
- ✓ laag energieniveau;
- ✓ uitgesproken vermoeidheid;
- ✓ ...

Bespreek met uw huisarts of de arts-specialist in het ziekenhuis waar u precies last van hebt.

Hij kan samen met u nagaan wat de beste hulp is bij uw klachten.

Psychologische hulp kan hierbij helpend zijn. Graag bieden wij u de gepaste psychologische begeleiding en ondersteuning aan in UZ Leuven.



Een standaardrecept om bepaalde klachten te behandelen bestaat niet, maar we kunnen samen bekijken wat misschien kan helpen om een beter evenwicht te vinden.

WELKE THEMA'S KOMEN AAN BOD BIJ DE PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING?

VERMOEIDHEID

Moeheid is een mechanisme dat mensen beschermt tegen lichamelijke en geestelijke overbelasting. Mogelijke symptomen van mentale en fysieke vermoeidheid zijn **futloosheid, verhoogde prikkelbaarheid, concentratie- en geheugenproblemen en hoofdpijn**.

Vermoeidheid kan **verschillende oorzaken** hebben. Ze kan een **medische** oorsprong hebben, maar ook een **fysieke oorzaak**, zoals een verlies aan conditie of spiermassa.

Anesthesie of medicatiegebruik kunnen vermoeidheid in de hand werken. Het is volstrekt normaal dat u hier van moet herstellen. Ook **emotionele belasting** werkt vermoeidheid in de hand. Stress, angst en onzekerheid als gevolg van infectie of opname, maar ook slaapproblemen, een sombere stemming of de herinnering aan uw ziekteperiode kunnen vermoeidheid in de hand werken.

De vermoeidheid door ernstige ziekte of een ziekenhuisopname kan echter aanvoelen als een **uitputting** die niet verdwijnt met een goede dosis (nacht)rust.

SLAAPPROBLEMEN

Na een periode van ziekte is het mogelijk dat u **minder goed kunt slapen of zelfs bang bent** om te gaan slapen.

Na een ziekenhuisopname kan uw **dag- en nachtritme in de war** zijn: u bent dag en nacht verzorgd en continu blootgesteld aan geluiden, bijvoorbeeld medische apparatuur, opnames en verzorging van andere patiënten

Een verward ritme kan ook deels verklaard worden door de bijwerkingen van sommige medicijnen. Door het ziek zijn en de bedrust dommelt u al eens in overdag.

Dat is normaal, maar als u overdag slaapt, is het mogelijk dat uw **slaap 's nachts minder diep** wordt of dat u **'s nachts geregeld wakker** wordt.

We kunnen u helpen om opnieuw **een goed slaappatroon** te krijgen.

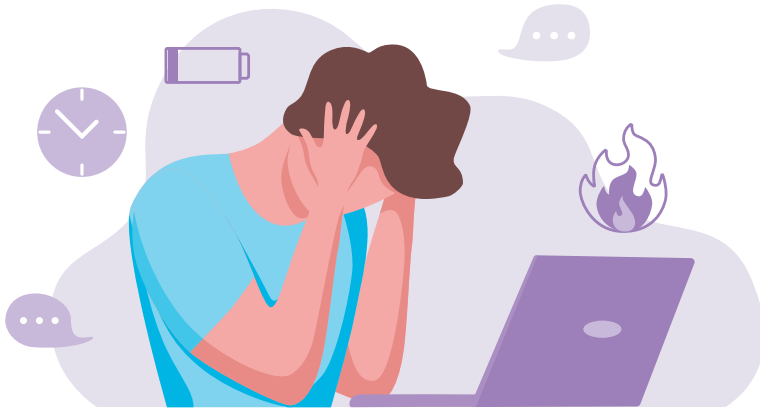


STEMMINGSWISSELINGEN EN STRESS

U kunt met stemmingswisselingen te maken krijgen. De ene dag voelt u zich opgewekt, terwijl u de volgende dag 'down', prikkelbaar, lusteloos, gespannen of huilerig bent.

Het langdurige herstelproces waar u voorstaat, de onzekerheid over uw toekomst, de dagelijkse schommelingen in fysieke kracht en conditie kunnen u ontmoedigen en frustreren. U kunt het gevoel krijgen geen controle meer te hebben op verschillende dingen die voordien vanzelfsprekend waren. Deze kunnen leiden tot gevoelens van machteloosheid en somberheid.

We kunnen u helpen om een evaluatie te maken van deze emotionele klachten en een gepaste aanpak voorstellen.



GEHEUGEN- EN CONCENTRATIEPROBLEMEN

Het is mogelijk dat u na langdurige ziekte of een ziekenhuisopname te kampen hebt met **geheugenverlies, aandachts- en concentratieproblemen**. Zo kunt u moeilijkheden ondervinden bij het volgen van een film of van snelle gesprekken met meerdere personen tegelijkertijd, bij het **onthouden van informatie**, bij het **uitvoeren van meer complexe taken** en bij het **nemen van beslissingen**. Het is ook mogelijk dat u moeilijk uw woorden kunt vinden.

We kunnen u helpen om een evaluatie te maken van deze klachten en eventueel samen met een neuropsycholoog kijken wat nodig of aangewezen is.

POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS (PTSS)

Het komt regelmatig voor dat patiënten na een langdurige opname een depressieve stoornis of een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkelen. Dit is niet gek gezien de ernstige en soms traumatische periode die u hebt doorgemaakt.

We kunnen u helpen om een evaluatie te maken van deze klachten en een gepaste behandeling voorstellen of u doorverwijzen voor gepaste hulpverlening.

VERWARD GEVOEL NA EEN ZIEKENHUISOPNAME

Tijdens een ziekenhuisopname is het mogelijk dat u levendige, mooie, verwarrende of angstige waanbeelden, nachtmerries, dromen en het gevoel van levensbedreiging hebt ervaren. Deze beelden en belevingen kunnen heel verschillend geweest zijn van wat er zich in werkelijkheid afspeelde. Uw hersenen waren misschien tijdelijk niet meer in staat om alle prikkels die van buiten en binnen het lichaam binnenkwamen, samen te voegen tot één verhaal. Ze konden geen logisch beeld van de werkelijkheid maken waardoor u vaak niet meer wist waar u was of wat er gebeurde en daardoor enorm onrustig werd.

Het is ook mogelijk dat u zich maar weinig of niets herinnert van de ziekenhuisopname. U weet bijvoorbeeld niet waarom u bent opgenomen en hoe ziek u was. Zo kunt u een gedeelte van de tijd helemaal 'kwijt' zijn.



IMPACT OP GEZIN EN RELATIES

Langdurig herstel na ziekte kan ook een behoorlijke impact hebben op de relaties met uw partner, gezin, familie en vrienden. Ook zij moeten zich aanpassen aan de nieuwe, veranderde situatie. Probeer dit onderling bespreekbaar te maken.

Daarnaast kunnen ook uw naasten last hebben van stress, angst en depressieve gevoelens. Misschien is het nodig dat zij daar hulp voor inschakelen.

Wanneer u erg ziek bent geweest, kan het voor uw naasten een heel machteloos gevoel geven om van op een afstand te moeten afwachten.

AANMELDING VOOR PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING

Anne-lies Van den Broeck

Psychologe ambulante revalidatie

Tel. 016 33 71 05

Tel. 016 33 87 99

E-mail anne-lies.vandenbroeck@uzleuven.be

© april 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst psychiatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701376.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be
of download de app

