

Informatie en adviezen

---

# **ONTSLAG VANAF DE SEH**

Corona

U bent op de Spoedeisende Hulp geweest in Ziekenhuis Rivierenland vanwege (een verdenking op) het coronavirus, dat de ziekte Covid-19 veroorzaakt. U mocht na beoordeling weer met ontslag naar huis. In deze folder leest u meer over het virus en de ziekte Covid-19. U vindt ook informatie over adviezen voor de thuissituatie. Dit is belangrijke informatie voor u en uw naasten.

## WAT IS COVID-19?

Covid-19 (het coronavirus) is een nieuw virus. Het veroorzaakt luchtwegklachten en maakt mensen ziek. Mensen krijgen vaak koorts of griep en kunnen elkaar heel makkelijk besmetten. Op de RIVM website staat de laatste landelijke informatie. Ook vindt u daar antwoorden op vragen rondom het virus: [www.rivm.nl/coronavirus/covid-19](http://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19).

## NAAR HUIS MET (VERDENKING) CORONA

Zolang een patiënt ziek is, kan hij/zij anderen besmetten. Het coronavirus is erg besmettelijk.

Daarom krijgt u richtlijnen mee voor thuis, om verder te herstellen en voor het doen van de was (zie bijlage achter in deze folder). Ook voor uw naasten thuis gelden regels tijdens deze herstelperiode, lees deze goed door.

Voor uw herstel zijn er een paar dingen belangrijk om thuis te (blijven) doen.

## BEWEGEN

**Bewegen** is voor de gezondheid heel belangrijk. Voor het herstel van de longen en het aansterken van de spieren adviseren wij u zoveel mogelijk te bewegen. Dit betekent dat u iedere dag doet wat u kan, en dat dat iedere dag een beetje meer zal kunnen zijn. Denk aan de leefregels: bij thuisisolatie blijft u binnen.

**Rusten** mag tussen het bewegen door. Ga niet tot het uiterste. Als de spieren meer moe worden dan vóór het bewegen of als u niet meer een gesprek kunt voeren, is het tijd om even te gaan zitten. Kom even bij, en ga daarna weer verder met bewegen.

### ADVIEZEN:

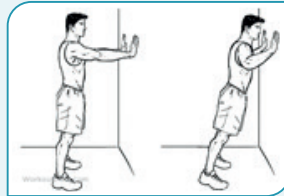
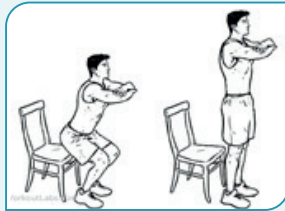
- Sta op, ga weer zitten, doe dit een paar keer
- Elke dag iets meer bewegen
- Doe dingen die u gewend bent om te doen

### ACTIVITEITEN:

- Klussen
- Schoonmaken
- Nederland in Beweging

**Ademhalen** moet ieder uur extra aandacht krijgen. Adem diep in, houd 3 tellen vast en adem, alsof u gaat fluiten, door getuite lippen helemaal uit. Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Krachttoefeningen: 3x per week, 3x per oefening: doe de oefening tot de spieren moe worden.



## ENERGIE VERDELEN

Waarschijnlijk merkt u na de opname in het ziekenhuis dat u sneller vermoeid bent en dat normale dagelijkse dingen u meer energie kosten. Dat is normaal. Om daar goed mee om te gaan adviseren wij het volgende:

- Wissel denk- en doe-activiteiten met elkaar af. Bijvoorbeeld een tijdje administratie en daarna een tijdje het huishouden, daarna weer een tijdje puzzelen, enzovoorts.
- Verdeel activiteiten. Doe niet alles in één keer. Voorbeeld: schil/snijdt 's middags de ingrediënten voor het koken, zodat u dat 's avonds niet meer hoeft te doen.
- Probeer voldoende rustmomenten in te plannen op een dag. Korter, maar vaker rusten werkt hierbij beter dan heel lang rusten.

Probeer bepaalde dagelijkse handelingen makkelijker te maken zodat ze minder energie kosten.

Bijvoorbeeld:

- Ga zitten tijdens het wassen en aankleden.
- Zet de tandenborstel in de keuken zodat u na het ontbijt niet nóg een keer de trap op hoeft.
- Als het kan, vraag hulp/ondersteuning.

## ADVIEZEN:

- Wissel denk- en doe-activiteiten af
- Verdeel activiteiten over de dag
- Korter en vaker rusten
- Maak activiteiten makkelijker

Op de website van het Longfonds ([www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)) vindt u praktische informatie en filmpjes over omgaan met energie. Hiervoor kunt u de zoekbalk gebruiken en de zoekterm "filmpjes" invoeren.

## VOEDING

Voldoende voeding is belangrijk bij herstel na ziekte. Het lichaam heeft meer eiwitten nodig dan normaal. Vaak gaat het eten juist moeilijker omdat u weinig eetlust heeft en vermoeid bent. Tijdens uw ziekte neemt spiermassa af. Voldoende eiwitten kunnen helpen bij het weer opbouwen van spieren die door ziekte verzwakt zijn geraakt. Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Eiwitten zitten in vlees en vleeswaren, kip, vis, zuivelproducten, kaas, eieren en noten.

Wij raden u het volgende aan:

- Neem liefst bij elke maaltijd én tussendoor een zuivelproduct.
- Gebruik bij de warme maaltijd vlees, vis of een vleesvervanger zoals ei of peulvruchten.
- Eet liever hartig beleg op brood of beschuit in plaats van zoet broodbeleg.

## PSYCHISCHE KLACHTEN

Na een ingrijpende gebeurtenis- zoals het te maken krijgen met het coronavirus- is het normaal om een periode last te hebben van psychische klachten. Zo kan het zijn dat u gevoelens heeft als angst, paniek en verdriet. Of dat u prikkelbaarder bent, slecht slaapt en nachtmerries heeft. Bij kinderen kan zich dit uiten in gedragsproblemen of terugval in ontwikkeling, bijvoorbeeld zindelijkheidsproblemen.



Misschien dringen herinneringen zich aan u op van de afgelopen periode. Dit kan meteen na ontslag gebeuren maar ook soms juist een tijdje na de ingrijpende gebeurtenis ontstaan, omdat u dan weer in rustiger vaarwater bent beland. Er is dan meer ruimte voor deze gevoelens dan wanneer u nog in een zogenaamde ‘overlevingsmodus’ verkeert. De meeste mensen gaan zich na een opname vanzelf beter voelen, maar sommigen kunnen ook na langere tijd nog last hebben van wat ze toen hebben meegemaakt.

### **Waar doet u goed aan?**

- U probeert misschien om dingen die u weer aan de gebeurtenis doen denken te vermijden of afleiding te zoeken. Tot op zekere hoogte is dat geen probleem. Het is belangrijk dat u een balans vindt tussen het toelaten van de emoties, het terugdenken aan de moeilijke situatie en erover praten met anderen. Afleiding tussendoor zorgt voor rust en herstel.
- U hebt als mens de tijd nodig om dit soort gebeurtenissen te verwerken. Gun uzelf die tijd. Het is een normale reactie op een abnormale situatie.
- Probeer weer vast ritme in uw dagen te vinden. Sta op en ga naar bed op vaste tijden .
- Praat met anderen over uw gedachten en gevoelens.
- U kunt uw gedachten en gevoelens daarnaast ook opschrijven in een boekje. Schrijf daarin ook iedere dag iets op dat goed ging of wat u waardeert.
- Soms herkent u stress niet bij uzelf, maar ziet een ander dit beter. Laat een ander u hierbij helpen om dit te signaleren. Zorg dan voor meer ontspanning.
- Probeer, wanneer dat (weer) mogelijk is, lichamelijk in beweging te blijven, door bijvoorbeeld een wandeling te maken en dit uit te breiden met andere activiteiten.
- Probeer nieuws en media te beperken, dit kan stress in stand houden.

### **Wanneer psychische hulp zoeken?**

- Na een ingrijpende (medische) gebeurtenis kan het enige tijd duren voordat u uw emotionele evenwicht weer hervonden heeft. Veel mensen beschikken over voldoende veerkracht, waardoor ze dit evenwicht weer vanzelf kunnen vinden. Zes weken tot drie maanden is een redelijke periode waarin u op natuurlijke wijze kunt herstellen hiervan.

- Soms lukt het niet om vanzelf weer deze balans te vinden en kan het zijn dat iemand in verloop van tijd vastloopt hierin. Dit komt vaker voor en het kan een ieder overkomen. Wij noemen dit dan een ‘medisch psycho-trauma’. Als u na een langere periode veel terugdenkt aan de ziekteperiode en er niet van kunt loskomen, als de herinneringen nog veel emoties bij u oproepen of als u terugkerende nachtmerries heeft, waardoor het u niet lukt om uw leven weer op te pakken, dan heeft u meer hulp nodig. Hier bestaan snelle en goede psychologische behandelingen voor. U kunt dit dan aangeven aan uw huisarts.

## TOT SLOT

We hopen u middels deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Mocht u vragen over deze folder hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Paramedische Dienst van Ziekenhuis Rivierenland via ☎ 0344-674336.

Mocht u merken dat u veel klachten blijft houden, of u niet vooruit gaat, neem dan contact op met uw huisarts.

**Wij wensen u een spoedig herstel.**

## BIJLAGE

### BEVESTIGDE PATIËNT THUISSITUATIE

Omdat u positief getest bent op COVID-19 is deze informatie voor u van belang. U kunt **thuis in isolatie** uitzieken omdat u niet ernstig ziek (meer) bent. Ook uw gezinsleden moeten thuisblijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

### Wordt u zieker of heeft u medische hulp nodig?

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar **bel** de huisarts.

In deze bijlage geven wij u en uw huisgenoten een aantal leefregels. Het is belangrijk dat het hele gezin/huishouden deze regels volgt. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 70 jaar of voor mensen die kwetsbaar zijn door een ziekte. U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat be-

tekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl).

## **LEEFREGELS VOOR U ALS (VERDACHTE) CORONAPATIËNT**

### **1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek.**

#### **Gezinsleden/huisgenoten blijven ook thuis**

- U moet thuis blijven, u mag niet naar buiten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.
- Voor uw huisgenoten is er een aparte instructie.

### **2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?**

- Blijf zoveel mogelijk in uw eigen kamer.  
Daar slaapt u ook en u slaapt alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer voor uzelf. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met uw huisgenoten. Het is belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

### **3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne**

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg in een plastic zak. Was uw handen.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat u naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.

### **4. Zorg voor een goede hygiëne in uw kamer**

- Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en toilet regelmatig schoon.
- Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

## **5. Zorg voor een goede hygiëne in huis**

- Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Maak eerst schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Reinig daarna de handcontactpunten zoals toiletbediening, deurklinken en lichtknopjes met huishoudbleek.
- Pak hiervoor een nieuwe emmer met 5 liter water. Doe hier 125 milliliter bleekwater in, dat is een koffiekopje vol. Bleekwater kunt u in de supermarkt kopen.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

## **6. Zorg voor een goede hygiëne met bevulde spullen**

- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was uw vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.



## **LEEFREGELS VOOR HUISGENOTEN VAN (VERDACHTE) CORONAPATIËNT**

### **1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle gezinsleden blijven thuis**

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven. U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken zie [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl).
- **Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!**

### **2. Hoe ga ik om met mijn huisgenoot met COVID-19?**

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekertjes en glazen van de zieke persoon
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met de zieke persoon. Het is belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

### **3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne**

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg in een plastic zak. Was uw handen.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat u naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.

#### **4. Zorg voor een goede hygiëne van de kamer van de zieke persoon**

- Verblijf zoveel mogelijk in een kamer apart van de zieke persoon.
- Zet in de kamers waar de zieke persoon verblijft een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en toilet regelmatig schoon.
- Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

#### **5. Zorg voor een goede hygiëne in huis**

- Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Maak eerst schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Reinig daarna de handcontactpunten zoals toiletbediening, deurklinken en lichtknopjes met huishoudbleek.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

#### **6. Zorg voor een goede hygiëne met bevulde spullen**

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was de vaat van de zieke persoon gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak



