

Omgaan met stress in het ziekenhuis bij COVID-19

informatie voor patiënt en familie en/of naasten

Omdat u corona heeft, ligt u in het ziekenhuis. Door het coronavirus kunt u bezorgd en angstig worden. Dit is een normale reactie en veel mensen hebben hier last van. In deze folder krijgt u tips over hoe u kunt omgaan met stress en spanning.

Tijdens de opname

Isolatie

Het coronavirus is erg besmettelijk. Daarom dragen artsen en verpleegkundigen speciale kleding. Zoals een mondkapje, handschoenen, bril en soms een muts. Dit is nodig om u en andere patiënten goed te kunnen verzorgen. Dit noemen we 'isolatie'.

Als u in isolatie ligt, betekent dat dat niemand bij u op bezoek mag komen. Zo kunt u anderen niet besmetten. U mag wel bellen of gebruik maken van uw mobiele telefoon, smartphone of tablet.

Intensive Care

Sommige mensen moeten worden opgenomen op de Intensive Care (IC). Dit betekent 'intensieve zorg'. U krijgt dan bijvoorbeeld extra hulp met ademen of een infuus.

Gevoelens en reacties

Door uw ziekte en de behandeling en het alleen zijn, kunt u soms vervelende gevoelens krijgen zoals:

- spanning en angst
- boosheid
- verdriet, somber en eenzaam
- vermoeid of moeilijk slapen
- verveeld

Als mensen COVID-19 hebben, zijn ze vaak ook opgelucht als ze in het ziekenhuis liggen.

Herken de signalen van stress

Een reactie op stress kan zijn:

- Vaak afgeleid zijn, moeite om je aandacht vast te houden, snel dingen vergeten.
- Somber, angstig, prikkelbaar zijn en moeilijk kunnen ontspannen

- Lichamelijke klachten zoals moe, hoofdpijn, gespannen gevoel, zweten, snel schrikken, minder goed eten en niet goed kunnen slapen.
- Stil zijn, niet meedoen met de rest, afreageren op je naasten

Deze gevoelens zijn normaal in deze situatie. De meeste mensen merken dat de spanningen minder worden na een paar dagen of een paar weken.

Mensen zijn gelukkig meestal sterk en veerkrachtig. Ieder mens maakt wel eens een moeilijke tijd door, en komt hier dan ook weer boven op.

Praktische adviezen

Het is normaal om angstig of bezorgd te zijn over wat er kan gebeuren.

- Help uzelf eraan te herinneren dat nare gevoelens ook weer over gaan. Laat de gevoelens toe en stop deze niet weg.
- Doe het rustig aan. Beloon uzelf door iets leuk te doen na iets moeilijks zoals fysiotherapie oefeningen.
- Probeer een vast dagritme aan te houden:
 - Doe 's morgens de gordijnen open
 - Probeer u te verzorgen en aan te kleden
 - Eet op vaste tijden
 - Trek 's avonds uw pyjama aan
 - Kijk niet teveel naar de tv of telefoon voordat u gaat slapen. Luister muziek of probeer wat te lezen.
- Zoek contact met uw familie en vrienden via telefoon, sociale media of beeldbellen.
- Als u sterk genoeg bent kunt u spieroefeningen doen. Vraag de verpleegkundige om de folder of kijk op www.olvg.nl/armoefeningen-bed
- Ontspanningsoefeningen helpen om rustiger worden. Vraag de verpleegkundige om informatie of kijk op www.olvg.nl/ontspanningsoefeningen
- Zoek afleiding door te lezen of een luisterboek te luisteren, te puzzelen, tv te kijken of fijne muziek te luisteren.

Als deze adviezen u niet voldoende helpen, vraag dan de verpleegkundige om hulp.

Weer thuis

Het kost tijd voordat u weer helemaal hersteld bent. Hoe lang dit duurt, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden. Het heeft te maken met ernst van de ziekte, de behandeling, uw leeftijd en uw conditie.

Emotionele problemen

Een verblijf in een ziekenhuis met COVID-19 is voor veel mensen een heftige ervaring. Gevoelens van angst, onzekerheid en machteloosheid zijn heel normaal. Meestal zullen deze reacties na een tijd minder worden. Sommige mensen hebben er nog lang last van. Als dat bij u zo is, adviseren wij om hulp te zoeken bij uw directe naasten.

Sommige mensen hebben na enkele maanden na het ziekenhuis, en soms een IC-opname, nog last van:

- Somberheid, vlakke gevoelens, minder genieten
- Nachtmerries, herbelevingen (het gevoel alsof u ineens weer in het ziekenhuis ligt)
- Slaapproblemen en prikkelbaarheid

Heeft u last van deze klachten? Bespreek dit dan met uw huisarts of met uw behandelend arts. Soms is een psychologische behandeling noodzakelijk om de gebeurtenis te kunnen verwerken. De afdeling Psychiatrie en Medische Psychologie van OLVG kan u daarbij helpen.

Familie en naasten

Ook voor uw familieleden en naasten is het vaak spannend als u in het ziekenhuis ligt met COVID-19. Als uw familieleden erg angstig, bezorgd of verdrietig zijn, bespreek dit dan met uw arts. Deze kan advies geven over zorg in OLVG of verwijzen naar de huisarts.

Meer informatie

Lotgenoten

Wilt u graag in contact komen met lotgenoten of meer lezen over het herstel na een IC-opname? Kijk dan op de website: <https://icconnect.nl/corona-info/>
Meer informatie over de IC opname door stichting FCIC: <https://fcic.nl/>

Algemene informatie over het coronavirus

- Website Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatieover-coronavirus
- Informatie over het coronavirus op Thuisarts.nl: www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus
- Informatie over het coronavirus in verschillende talen <https://www.pharos.nl/coronavirus/>

Luisterend oor bij zorgen en problemen

De luisterlijn, telefoonnummer 0900 0767 <https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/over-corona.html>

Meer informatie online

- www.olvg.nl
- www.decoronacheck.nl
- www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 juni 2020, foldernr.4097