

COVID-19 revalidatie

U ervaart beperkingen in uw dagelijks leven na het doormaken van COVID-19. Na het doormaken van COVID-19 kunt u last houden van klachten zoals conditieverlies, vermoeidheid, kortademigheid, (spier)pijn, moeite met concentreren en verminderd functioneren in het sociale leven of in het arbeidsproces. Dit kan veel invloed hebben op uw dagelijkse activiteiten en dat van uw naasten.

Wat is het doel van een revalidatiebehandeling?

Het doel van de COVID-19 revalidatie is om te zorgen dat u uw leven weer zo goed en zelfstandig mogelijk kunt inrichten. COVID-19 is een relatief nieuw ziektebeeld, waarbij wij nog niet altijd weten in hoeverre herstel mogelijk is. Binnen de revalidatie werken wij met de beschikbare wetenschappelijke inzichten aan uw herstel. Uw hulpvraag staat binnen de revalidatie centraal. Aan de hand van uw hulpvraag en de bevindingen van de verschillende behandelaren stelt u samen met het revalidatieteam behandeldoelen op. Het behandelteam verwerkt deze doelen in een



revalidatieplan waarbij u begeleiding kunt krijgen op onderstaande deelgebieden.

Welke vormen van behandeling kunt u tegenkomen?

Naast de verschillende zorgverleners (beschreven in de [algemene folder](#)) kunt u de volgende behandelvormen tegen komen. Dit is afhankelijk van uw hulpvraag en het opgestelde revalidatieprogramma.

Belasting/belastbaarheid

U kunt last hebben van vermoeidheid en een sterk verminderd energieniveau. Er wordt met u gekeken hoe u **balans krijgt** tussen wat u aankan, wat u doet en wat u graag weer wilt kunnen.

Psycho-educatie

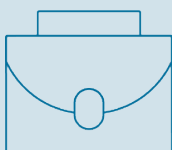
Inzichten en strategieën die u kunnen helpen om beter om te gaan met klachten als (mentale) vermoeidheid, overprikkeling, concentratieproblemen, verminderd geheugen en organisatievermogen komen hier aan bod.

Ademhaling

Wanneer u last blijft houden van uw **ademhaling** wordt gekeken hoe u hier het beste mee om kan gaan. Dit kan door ademhalingsoefeningen of adviezen omtrent bewegen en uw ademhaling.

Arbeidsreïntegratie

Er is al vroeg aandacht voor terugkeer naar **werk, studie of school**. Hier krijgt u informatie over verschillende onderwerpen, zoals opbouw van activiteiten en wet- en regelgeving.



Fysieke fitheid

Uw conditie en spierkracht zijn door de COVID-19 mogelijk verminderd. U traint onder begeleiding om uw **fysieke fitheid** te onderhouden of te verbeteren.



Voeding

Wanneer uw eetlust is verminderd door verminderde smaak of u door COVID-19 gewicht bent verloren krijgt u advies op maat om uw **voedingstoestand** te optimaliseren. Zo heeft u eiwitten nodig om uw fitheid op te bouwen en wordt er gekeken naar de energie-inname.

Psychosociale behandeling

COVID-19 kan invloed hebben op hoe u zich voelt. Wij kunnen u en/of uw naasten ondersteunen bij het omgaan met deze verandering(en) in emoties. De ondersteuning richt zich op deze **emotionele en praktische vragen**.

Informatiebijeenkomst

De **bijeenkomsten** volgt u samen met uw naaste(n) en andere patiënten. Hier gaat u met verschillende onderwerpen aan de slag, zoals arbeid, bewegen, of voeding.

