



Covid-19 Herstelzorg Regio Tiel

**sprekers: Renske van der Sluijs (ergotherapeut) en
Nicky Verhoev-Verheij (oefentherapeut)**



Het paramedische
behandelteam

Inhoud

- Wat is paramedische herstelzorg?
- Long covid casus
- Paramedische behandeling
- Ervaringsverhaal
- Vragen



Wat is paramedische herstelzorg?

Sommige mensen hebben tijdens hun herstel na COVID-19 (het coronavirus) ernstige klachten of beperkingen. De huisarts of medisch specialist kan in dat geval beoordelen of iemand in aanmerking komt voor eerstelijns paramedische herstelzorg. Deze herstelzorg kan bestaan uit fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie. De herstelzorg wordt tot **1 augustus 2023** onder voorwaarden vergoed uit het basispakket.

Wie komt hiervoor in aanmerking?

Je komt in aanmerking voor de paramedische herstellzorgregeling als je;

- covid-19 heeft gehad korter dan 4 maanden geleden
- een verwijzing hebt van de huisarts (kan via zorgdomein)
- langdurige restklachten hebt zoals vermoeidheid, kortademigheid, verminderde conditie, hoofdpijn, concentratieproblemen etc.

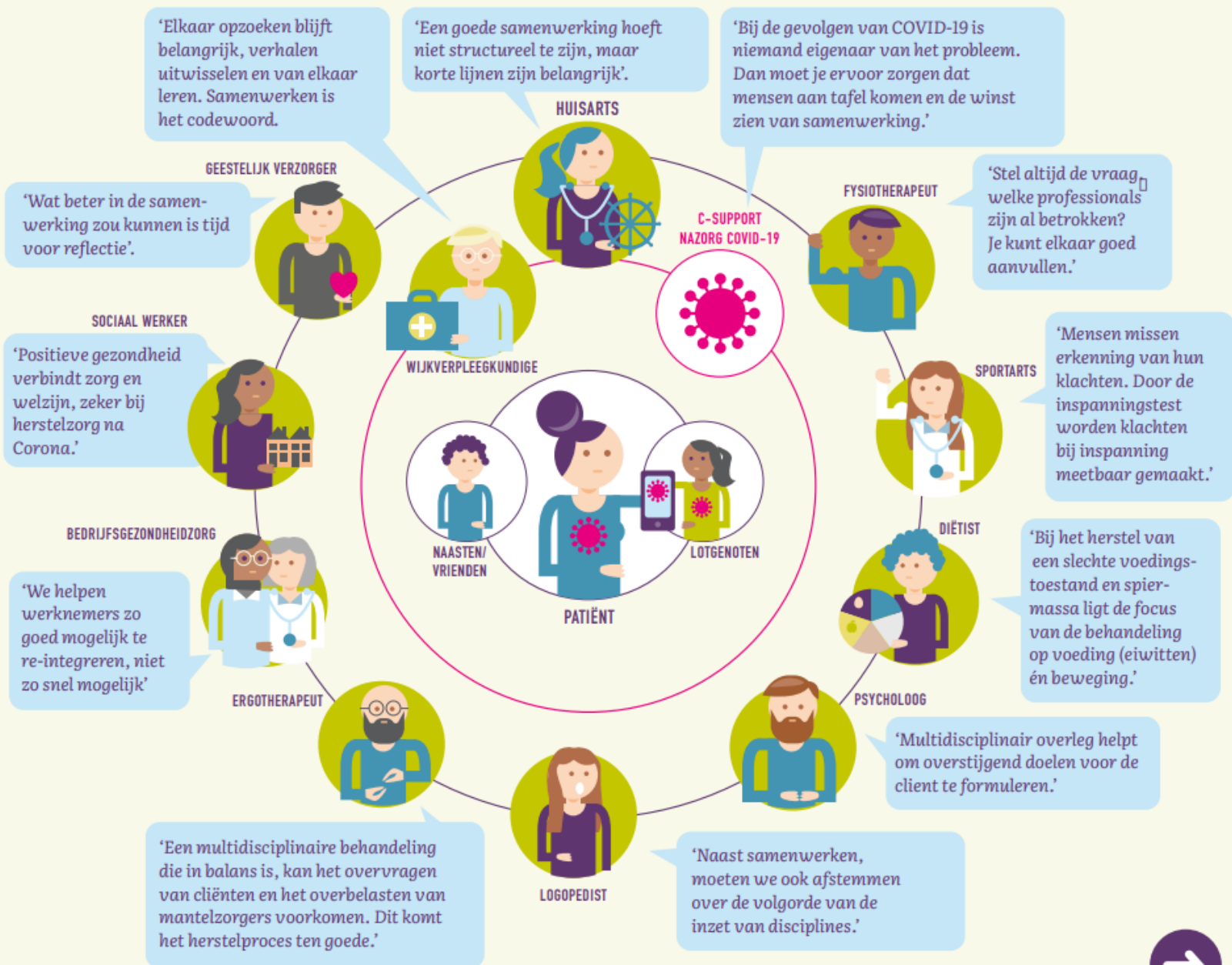
Maximaal aantal behandelingen in 6 maanden tijd

- Het is per patiënt verschillend hoeveel zorg én welke zorg er nodig is. Dit bespreken we als paramedisch behandelteam. Er is wel een maximum gesteld aan het aantal behandelingen waarvoor vergoeding geldt:
- Fysiotherapie en/of oefentherapie: maximaal 50 behandelingen
- Ergotherapie: maximaal 10 uur
- Diëtetiek: maximaal 7 uur
- Logopedie: geen maximum

Voor paramedische herstellzorg na COVID-19 geldt het **eigen risico**.

LONG-COVID KLACHTEN: SAMENWERKEN AAN HERSTEL THUIS

INLEIDING
DE PATIËNT
DE HUISARTS
DE WIJKVERPLEEGKUNDIGE
DE FYSIOTHERAPEUT
DE SPORTARTS
DE DIËTIST
DE PSYCHOLOOG
DE LOGOPEDIST
DE ERGOTHERAPEUT
DE BEDRIJFSGEZONDHEIDZORG
DE SOCIAAL WERKER
DE GEESTELIJK VERZORGER
C-SUPPORT
ANDERE LOCATIES DAN THUIS
FINANCIËLE VERGOEDING
COLOFON





Algemeen doel

Verhogen energie en herstel van balans, zodat cliënt kan terug keren in maatschappij

- Vergroten bewustzijn aandoening en eigen effectiviteit
- Evenwicht belasting belastbaarheid,
- Herstel balans Ortho- en Parasympatisch systeem
- Praktische handvatten voor herstel en dagindeling
- Persoonlijk afgesteld op hulpvraag van de cliënt.

Veel voor komende klachten

- Ik heb weinig energie en ben snel moe
- Ik kan weinig hebben
- Ik heb het idee dat ik niet op adem kom, niet diep genoeg kan ademen
- Ik heb een zwaar gevoel op de borst, idee dat ik stik
- Ik kom zuurstof te kort
- Ik slaap slecht, kort, vaak wakker,
- Ik word heel stijf wakker
- Ik kan de dingen die ik normaal deed op een dag nu niet meer doen

Oefentherapie

Ademhalingsklachten:

Informereren over een 'normale' ademhaling, ontspanning in het de musculatuur, handvatten wat te doen als..., en oefeningen om het parasympatisch systeem te herstellen.

Slaapproblemen:

Informereren over slaap en praktische tips om direct je kwaliteit van slaap te verbeteren.

Verschil tussen Slaap, Rust en Ontspanning:

Ingaand op persoonlijk lijfgevoel en welke voordelen deze drie onderdelen hebben door de dag heen.

Balans belasting-belastbaarheid:

Informereren over belangrijke componenten van herstel. Fysieke ruimte creëren d.m.v. oefeningen ondersteunend op fysiotherapie.



Fysiotherapie

Vergroten belasting en belastbaarheid

Informereren en adviseren over grenzen en trainingsleer, beweegprogramma laagdrempelig opgesteld op niveau van cliënt (keuze uit fitness of training in het zwembad), praktische tips voor thuis.



Diëtist

Informereren/adviseren:

Welke voedingsstoffen nodig zijn en hoe vaak eten voor optimaal functioneren.

Plan op maat:

Herstellen van balans (in darmen) om weerstand en energie te verhogen – evt. rekening houdend met andere ziektebeelden.

Voedingsplan om uit te komen op volwaardig dieet.



Ergotherapie

Longproblematiek;

Zoals snelle saturatiedalingen en benauwdheidsklachten, bij de uitvoer van dagelijkse activiteiten.

Cognitieve klachten;

Zoals prikkelverwerkingsproblemen, geheugen- en concentratiestoornissen, bij de uitvoer van dagelijkse activiteiten.

Psychische klachten;

Zoals slaapproblemen, stress en spanningsklachten in relatie tot de uitvoer van dagelijkse activiteiten.

Problemen bij werkhervatting;

Hierbij staat zelfmanagement en het opbouwen van belastbaarheid in het werk centraal en waar nodig het aanpassen van de omstandigheden in de werksituatie.

Disbalans energiemangement;

Het vinden van een goede balans in activiteiten en rust, en vervolgens gedoseerd het opbouwen van de belastbaarheid in de dagelijkse activiteiten.



Multidisciplinair overleg

- 1x per maand overleg (vaak online)
- Korte lijnen met de revalidatieartsen
- Andere disciplines worden ingeschakeld indien nodig



Ervaringsverhaal mw. P



Ervaringsverhaal mw. P

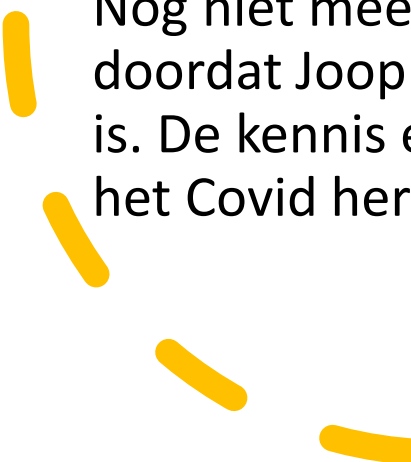
Eind januari 2021 kreeg ik de Delta-variant van Corona. Geen idee hoe ik hiervan moest herstellen. Ik ben begonnen met de ergste klachten, mijn ademhaling. Hiervoor heb ik een half jaar logopedie gevolgd en heb ik geleerd hoe moest ademen en praten. Echter ondervond ik nog vele andere klachten. Aangezien er toen nog niet veel bekend was over Long Covid wist niemand nog hoe hier mee om te gaan. In mei kwam ik via mijn huisarts terecht bij de Covid herstelzorg in Tiel. Een pakket van ergotherapie, oefentherapie, fysiotherapie en een orthomoleculaire diëtist die samenwerken en overleggen. Zij waren de eersten die ik tegen kwam die wisten wat er met mijn lijf aan de hand was en wat ik kon doen.



Ergotherapie Renske

Geen idee wat ik me moest voorstellen bij Ergotherapie, maar heel blij dat het op mijn pad is gekomen. Ik begreep mijn lijf niet meer en had geen idee wat ik wel en niet kon. Renske heeft me inzicht gegeven in energieverdeling over de dag en welke activiteiten helpend en niet helpend zijn. Daarnaast ondersteunt ze me in het ziekteproces m.b.t. mijn werk. Haar kennis, inzichten en advies in het re-integratieproces zijn heel waardevol.

Fysiotherapie Joop



Nog niet mee gestart, omdat mijn lijf hier nog niet aan toe is. Wel goede gesprekken gehad doordat Joop niet alleen kijkt naar 1 punt, maar naar het geheel doordat hij ook osteopaat is. De kennis en inzichten waardeer ik zeer. Waarschijnlijk verloopt helaas de verlenging van het Covid herstellzorgpakket voor ik toe kom aan de fysiotherapie.

Orthomoleculaire diëtist Angelique

Zij heeft mij geholpen de weerstand in mijn darmen op te bouwen en inzicht gegeven welke voedingsstoffen ik nodig had om te herstellen.

Oefentherapie Nicky

Ook bij oefentherapie had ik geen idee wat ik me erbij moest voorstellen. En ook hier ontzettend blij dat het op mijn pad is gekomen. Hoewel mijn ademhaling het belangrijkste was om in orde te krijgen, heeft ze veel meer gedaan. Elk aspect van het functioneren van mijn lijf en geest krijgt aandacht. Voor heel veel aspecten heeft ze een oplossing, die vaak simpel en effectief is. Heeft ze dit niet, dan gaat ze op zoek naar een oplossing. Ze kijkt verder dan de reguliere zorg, wat een verademing is. De kennis die zij op vele vlakken heeft is geweldig.

Conclusie mw. P

Deze mensen samen hebben mij enorm ondersteund en doen dit nog steeds. Ik ben nog niet volledig hersteld, maar zonder dit team zou ik niet zijn waar ik nu ben. Zonder dit team zou ik in een diep gat gevallen zijn.





Vragen?