

Mentaal herstellen van het coronavirus (COVID 19)

U bent ziek geweest als gevolg van het coronavirus (COVID 19). Het kan ingrijpend zijn geweest dat uw naasten u niet mochten bezoeken. Misschien hebt u intensieve medische zorg gehad, van zorgverleners die beschermende kleding droegen.

Uw lichaam heeft na deze ziekteperiode tijd nodig om verder te herstellen. Dat is een natuurlijk proces dat aandacht vraagt.

Het kan zijn dat u ook mentaal (psychisch) moet herstellen.

Verwerken

De indrukken die u tijdens uw ziekte thuis of in het ziekenhuis hebt opgedaan, kunnen u daarna nog bezighouden. Dat kan gebeuren terwijl u nog aan het herstellen bent, maar dat kan ook op een later moment, als u het misschien niet meer verwacht.

Er kunnen emoties langskomen zoals angst, verdriet, boosheid, schuldgevoelens of juist een gevoel van opluchting. Uw ervaringen kunnen ook terugkomen in dromen.

Het zijn allemaal normale reacties die vanzelf komen en ook weer zullen overgaan. Het betekent dat u aan het verwerken bent.

Het kan helpen om met anderen te praten over wat u hebt meegemaakt.

Vermoeidheid

Het is heel normaal als u zich nog moe voelt, ook al hebt u veel bedrust gehad of bent u in slaap gehouden. Moeheid is een nuttig signaal dat u beschermt tegen te veel lichamelijke en geestelijke inspanning.

De vermoeidheid kan aanvoelen als uitputting. Uw lichaam heeft reserves aangesproken die weer moeten worden opgebouwd. Gezonde voeding is daarbij heel belangrijk en ook dat u rustig aan doet. Luister goed naar wat uw lichaam aangeeft.

Het kan ook zijn dat u moeite hebt met slapen of bang bent om te gaan slapen. Dat kan er in het begin bij horen.

Geheugen

Na een lange ziekenhuisopname kunnen er geheugenklachten, aandachts- en concentratieproblemen ontstaan. U kunt bijvoorbeeld moeite hebben met het volgen van een gesprek, het nemen van een beslissing, 2 dingen tegelijk doen of u kunt niet op een woord komen. Dit zijn bekende verschijnselen die kunnen optreden na een intensieve medische behandeling. De hersenen hebben hersteltijd nodig om weer zo goed mogelijk te gaan functioneren.

Het zou kunnen zijn dat herinneringen aan uw ziekenhuisopname of aan hoe ziek u bent geweest, ontbreken of gedeeltelijk weg zijn. Dat gebeurt als het lichaam alle energie heeft gebruikt om beter te worden. Op het moment dat u ziek was, is het opslaan van herinneringen op de tweede plaats gekomen. Als het belangrijk voor u is om toch een beeld te krijgen van wat er allemaal is gebeurd tijdens uw ziekteperiode, kunt u navraag doen bij de afdeling waar u verbleef. Soms is het ook mogelijk om nog een keer op de afdeling te komen kijken.

Uw omgeving

Ook voor uw naasten (partner, gezin, familie of vrienden) kan het een ingrijpende tijd zijn geweest. Bijvoorbeeld omdat ze zich veel zorgen hebben gemaakt, u niet konden bezoeken of omdat ze zelf ook ziek waren. Het kan hen angstig of somber hebben gemaakt. Iedereen heeft die periode op een eigen manier ervaren. Iedereen reageert weer anders. Het kan goed zijn om aandacht te hebben voor de verschillen.

Tot slot

Hoe uw herstelproces van het coronavirus er uit zal zien, hangt af van uw persoonlijke situatie. Mentaal herstel kan veel tijd vragen.

Herstellen gaat stap voor stap, waarbij ook kleine stapjes vooruitgang betekenen.

Hebt u vragen over het herstelproces? Neemt u dan contact op met uw huisarts of met de specialist die u heeft behandeld.

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl