

# Ik word opgenomen met COVID-19

Informatiebrochure patiënten



## Beste patiënt

Je bent in het UZA opgenomen omdat je positief testte op COVID-19 en medische zorgen nodig hebt. In deze brochure vind je meer uitleg over het virus en je zorgtraject. Heb je nog vragen, dan kan je steeds terecht bij de arts of verpleegkundige. Je vindt achteraan deze brochure hun gegevens.

We wensen je een spoedig herstel toe.

1. Wat is COVID-19.....	3
2. Wat zijn de symptomen?.....	4
3. Hoe verspreidt COVID-19 zich?.....	4
4. Hoe wordt COVID-19 opgespoord?.....	4
5. Hoe wordt COVID-19 behandeld.....	5
6. Hoe houd ik mijn naasten op de hoogte?.....	5
7. Hoe blijf ik fysiek en mentaal fit?.....	6
8. Wanneer mag ik naar huis?.....	11
9. Ik mag naar huis: wat nu?.....	11
10. Contact.....	12

Surf naar [www.uza.be/covid-19](http://www.uza.be/covid-19) voor aanvullende informatie op deze brochure, zowel voor jou als voor je naasten. Heb je geen toegang tot het internet? Vraag dan extra brochures bij onze zorgverleners.

# 1. Wat is COVID-19?

## Coronavirussen

Coronavirussen zijn een familie van virussen die een infectie veroorzaken bij mensen en dieren, gaande van een gewone verkoudheid tot ernstige aandoeningen zoals MERS-CoV en SARS-CoV.

Sommige coronavirussen van dieren zijn zoönotisch, wat betekent dat ze kunnen overdragen worden tussen dieren en mensen. Tot nu toe is aangetoond dat zeven coronavirussen ook bij mensen een infectie kunnen veroorzaken.

## COVID-19

Eind december 2019 hebben de Chinese gezondheidsautoriteiten een epidemie met een nieuw type coronavirus (SARS-CoV-2) geïdentificeerd die de ziekte COVID-19 veroorzaakt.

De uitbraak is begonnen in de Chinese stad Wuhan, hoofdstad van de provincie Hubei. Initieel leek de uitbraak gelinkt aan de voedselmarkt South China Seafood City, wat erop wijst dat het virus waarschijnlijk van een dierlijke bron afkomstig is. Het virus is van mens tot mens overdraagbaar en heeft zich ondertussen ook verspreid in andere landen.

## 2. Wat zijn de symptomen?

De symptomen variëren van milde tot ernstige luchtwegaandoeningen met koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden. Daarnaast zijn er soms maagdarmklachten en kan er sprake zijn van geur- en smaakverlies, iets dat vrij typerend is voor deze virale aandoening.

Bepaalde bevolkingsgroepen worden beschouwd als 'risicogroepen': zij zijn meer kwetsbaar voor het ontwikkelen van ernstige symptomen. Het gaat hier voornamelijk over personen ouder dan 65 jaar en personen die lijden aan ernstige chronische ziektes.

## 3. Hoe verspreidt COVID-19 zich?

Het coronavirus verspreidt zich van mens op mens via kleine druppeltjes die voornamelijk bij hoesten en niezen vrijkomen. Via die druppeltjes komt het virus terecht in de lucht, op voorwerpen en oppervlakken. Wie die druppeltjes inademt of via de handen in de mond, neus of ogen binnenkrijgt, kan besmet raken met het virus. Het risico op besmetting verkleint door meer dan een meter afstand te houden van zieke personen, het gezicht zo weinig mogelijk aan te raken en aandacht te hebben voor een goede handhygiëne.

## 4. Hoe wordt COVID-19 opgespoord?

Bij patiënten met een vermoeden van COVID-19-besmetting worden een keeluitstrijkje en nasofaryngeale wissers genomen en naar het labo gestuurd.

## 5. Hoe wordt COVID-19 behandeld?

Momenteel is er nog geen specifieke medicatie tegen het coronavirus. Er wordt wel geëxperimenteerd met verschillende medicijnen, maar hun effect moet nog wetenschappelijk vastgesteld worden.

De huidige aanpak is dan ook voornamelijk gericht op het verminderen van je klachten. Zo kunnen we extra zuurstof toedienen bij ademhalingsproblemen en klachten als koorts en pijn verminderen met paracetamol. De arts bespreekt steeds samen met jou je behandelplan.

## 6. Hoe houd ik mijn naasten op de hoogte?

Je verblijft in isolatie en kan geen bezoek ontvangen. Gelukkig zijn er andere manieren om met je familie, partner, vrienden... in contact te blijven. Hou elkaar op de hoogte via WhatsApp, FaceTime, Skype... of bel met de telefoon die op je kamer aanwezig is.

Als je dat wenst, kunnen onze zorgverleners ook zelf op regelmatige basis één contactpersoon naar keuze informeren. De arts belt hem of haar dan elke 2 dagen of bij belangrijke updates. Om onze zorgverleners tijdens de zorgmomenten zoveel mogelijk te ontlasten van telefonisch contacten, vragen we aan je naasten om niet zelf contact met ons op te nemen.

Ben je bezorgd om hoe je geliefden, familie, kinderen, kleinkinderen... omgaan met je opname? Op [www.uza.be/covid-19](http://www.uza.be/covid-19) hebben we heel wat info gebundeld die ook voor hen helpend zou kunnen zijn.

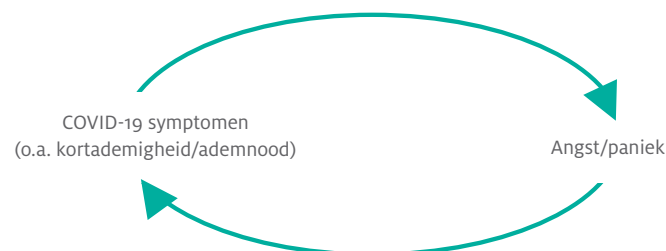
## 7. Hoe blijf ik fysiek en mentaal fit?

We begrijpen dat je opname zowel met lichamelijke als mentale effecten gepaard gaat. Om je extra te ondersteunen bij het vinden van een manier om hiermee om te gaan, vind je hieronder enkele tips voor een gezond, stabiel en vitaal gevoel.

### Lichamelijke effecten

Eén van de symptomen van het coronavirus is kortademigheid. Maar kortademigheid kan óók een effect zijn van de angst en stress die je ervaart omwille van je besmetting of opname. Als je lichaam stress ervaart, gaat je ademhaling versnellen, verhoogt je hartslag en/of krijg je spierspanning.

Angst en stress kunnen je bestaande kortademigheid door het coronavirus hierdoor versterken of in stand houden. Als je bang bent om zieker te worden, gaat je blik bovendien meer naar binnen. Je let dan meer op de signalen van ziek zijn. Dat kan op zijn beurt ook angst en spanningen versterken of in stand houden. Zoals je hieronder kan zien, is dat een vicieuze cirkel. We helpen je graag om die te doorbreken.



### Emotionele effecten

Het is normaal dat je door je ziekenhuisopname stress en bezorgdheid ervaart. Het is ook logisch dat die gevoelens plots heel overweldigend worden. Eigenlijk zijn het normale reacties op een abnormale situatie. Ze zijn dus helemaal geen reden tot paniek.

Als je merkt dat deze emoties blijven duren en je dagelijks functioneren belemmeren, dan raden wij je aan om een hulpverlener te contacteren. Vraag ernaar bij de hulpverleners die bij jou op de kamer komen.

Zij kunnen je in contact brengen:

1. met een psycholoog voor een telefonisch gesprek
2. met een vrijwilliger, indien je meer nood hebt aan een luchtig gesprek. Je kan ook zelf contact opnemen met een vrijwilliger via 03/821.20.46 (babbellijn).

Ga je liever zelf aan de slag met je emoties? Op [www.uza.be/mentaalwelzijn](http://www.uza.be/mentaalwelzijn) vind je tips over hoe je hiermee kan omgaan.

### Denken en piekeren

Als een nieuwe, onverwachte gebeurtenis zich voordoet, dan ga je daar over nadenken. Dat is heel normaal. Maar wanneer je gedachten een negatief karakter hebben, je erin vast blijft zitten en er niet meer van kan loskomen, worden ze piekergedachten.

Piekeren wordt hinderlijk wanneer je erdoor niet meer tot rust kan komen. Op [www.uza.be/mentaalwelzijn](http://www.uza.be/mentaalwelzijn) vind je tips over hoe je het piekeren kan verminderen.

## Hoe ga ik om met deze effecten?

Naast een gesprek met een psycholoog of vrijwilliger, kan je ook zelf met je stress en emoties aan de slag. Hier enkele tips voor een gezond, stabiel en vitaal gevoel en hoe je dat zelf in de hand werkt:

- Onthoud dat het goed is dat je naar het ziekenhuis kwam. Je helpt anderen door je zelf te laten verzorgen.
- Zijn er dingen waarvan je weet dat je rustig wordt? Ga daar zeker mee aan de slag: lezen, muziek beluisteren, tekenen, podcasts beluisteren, sudoku, kruiswoordpuzzel,...
- Bewegen is een essentiële stap in je genezingsproces. Van zodra je daar de toestemming voor hebt gekregen, kan je aan de slag. Je krijgt van je arts of kinesist dan een beweegprogramma dat speciaal ontwikkeld werd voor personen met een COVID-19 infectie. Als je de instructies goed opvolgt en niet over je grenzen gaat, dan werk je optimaal aan je herstel.
- Je dagelijkse routine geeft zingeving en houvast om je dag door te komen. Dagelijkse activiteiten uitstippelen of inplannen helpen om verveling tegen te gaan en je gedachten af te leiden van je zorgen. Behoud ook zo goed als kan je vaste eetmomenten, je bedtijd en als het kan ook je bewegingsmomenten. Ze zijn de ankerpunten van je dag.
- Las voldoende rust in. Je lichaam is erg ziek (geweest) en heeft nood aan herstel. Wanneer jij er klaar voor bent, zal je arts je de brochure over vermoeidheid ('Mentaal herstellen na COVID-19') meegeven waarin tips staan voor hoe je goed en gezond herstelt.
- Word je meer kortademig of voel je je erg onrustig? Door je lichaam te ontspannen, kan je je aandacht verleggen. Relaxatie kan je daar bij helpen (zie [www.uza.be/relaxatie](http://www.uza.be/relaxatie)).
- Ben je angstig of ervaar je veel stress? Probeer de tijd die je naar het nieuws kijkt te beperken én raadpleeg enkel betrouwbare bronnen.
- Probeer net voor het slapengaan coronagerelateerde informatie te vermijden, zodat je tot rust kan komen. De stroom aan informatie 's avonds laat vermijden, kan een positief effect hebben op je angst, stress en slaapmoeilijkheden.
- Merk je dat je gedachten blijven malen? Het kan helpen om deze van je af te schrijven en de tijd die je hiermee bezig bent te beperken.
- Deze Apple-techniek kan je alvast op weg helpen:
  - **Acknowledge:** Wanneer je onzeker wordt, zorgen krijgt of bang wordt, erken dat dan voor jezelf.
  - **Pause:** Reageer daar niet meteen op, maar neem een pauze en adem even goed door.
  - **Pull back:** Vertel aan jezelf dat je piekerbrein aan het woord is, en dat je gedachten enkel je gedachten zijn. Geloof niet blindelings wat je piekerbrein je vertelt. Je gedachten zijn geen feiten.
  - **Let go:** Laat je gedachten of gevoelens los. Ze zullen voorbij gaan. Je hoeft er niet op in te gaan. Je kan je voorstellen dat ze voorbijrijden op een blad in de rivier of op een wolk.
  - **Explore:** Verken het huidige moment. Focus op wat er goed gaat. Kijk rond en merk op wat je op dit ogenblik kan zien en horen in het hier en nu. Breng vervolgens je aandacht weer terug naar iets anders, zoals een activiteit, rust, beweging of naar wat je aan het doen was voor je begon te piekeren. Een relaxatieoefening helpt ook om in het huidige moment te zijn.

Je hoeft niet alles zelf te doen. Hulp inroepen is soms net zo'n verstandig idee. We zetten even op een rijtje hoe ook anderen jou kunnen helpen:

- Gevoelens en emoties mogen er zijn. Laat ze toe en bespreek je bezorgdheden en angsten met je verpleegkundige, je arts, je familie of vrienden. Vraag gerust ook zelf om een gesprek met een psycholoog via de hulpverleners die bij jou op de kamer komen. Nood aan een luchtig gesprek? Vraag dan aan onze zorgverleners om je in contact te brengen met een vrijwilliger.
- Blijf verbonden. Houd contact met je familie en vrienden via je telefoon met telefoontjes, sms'jes of via WhatsApp, FaceTime of Skype. Probeer met je familie en vrienden vaste momenten af te spreken waarop jullie dit zullen doen. Die momenten geven structuur en iets om naar uit te kijken.

Niet alles moet in het teken staan van corona of van je opname. Gesprekken met je familie en vrienden of met vrijwilligers mogen ook over andere dingen gaan. Er is trouwens niks dat de stress beter kan verlichten dan humor. Zorg gerust voor een streepje humor in al je (telefoon)gesprekken.

## 8. Wanneer mag ik naar huis?

Je blijft in het UZA opgenomen zolang je arts het nodig acht. Na het stoppen van de zuurstofbehandeling vragen we je om voldoende te bewegen in je kamer zodat we de zuurstofnood bij inspanning kunnen evalueren.

## 9. Ik mag naar huis: wat nu?

### Hygiëneadvies

Na ontslag uit het ziekenhuis blijf je mogelijks nog enige tijd in thuisisolatie. Om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen, vragen we jou en je naasten om gedurende deze periode enkele hygiëneadviezen te volgen. Je vindt ze in de flyer 'Hygiëneadvies voor (de omgeving van) een COVID-19 patiënt in thuisisolatie'.

De duur van deze maatregelen wordt besproken met de arts, maar ze zijn minstens van toepassing totdat de koorts verdwenen is en de andere klachten beter zijn.

### Mentaal herstellen

Het is normaal dat je na je opname mogelijks last hebt van vermoeidheid en/of slaapproblemen, geheugen- en concentratieproblemen, nachtmerries en flashbacks, snelle en/of sterke emotionele reacties, stress, angst en depressieve gevoelens. Door je herstel zullen deze klachten met de tijd afnemen. De juiste oefeningen en mindset kunnen je daar bij helpen. In de brochure 'Mentaal herstellen na COVID-19' geven we je tips voor een spoedig herstel en een hernieuwde energiebalans. Surf ook naar [www.uza.be/mentaalwelzijn](http://www.uza.be/mentaalwelzijn) voor tips bij angst, stress, piekeren en depressieve gevoelens, en relaxatieoefeningen.

### Blijf in beweging

Bewegen is een essentiële stap in je genezingsproces. Van zodra je daar de toestemming voor hebt gekregen, kan je aan de slag. Je krijgt van je arts of kinesist dan een beweegprogramma dat speciaal ontwikkeld werd voor personen met een

COVID-19 infectie. Als je de instructies goed opvolgt en niet over je grenzen gaat, dan werk je optimaal aan je herstel.

## Kortademig? Neem contact op met je huisarts.

Merk je na je ontslag terug toenemende kortademigheid of andere klachten op? Neem dan contact op met je huisarts.

# Contact

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen voor ons? Aarzel dan niet ons te contacteren. Ben je nog gehospitaliseerd in het UZA? Spreek dan gerust één van onze zorgverleners aan met je vragen. Als je thuis met vragen zit, contacteer je ons op het nummer +32 3 821 20 10.

# Notities en vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

*Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

