

# Post-Covid Revalidatie

Informatie voor patiënten die gaan revalideren bij  
Basalt



## Inhoudsopgave

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Inleiding                                      | 3 |
| Voor wie?                                      | 3 |
| Het doel van de behandeling                    | 3 |
| Voor u kunt starten met revalidatie            | 3 |
| Voorwaarden voor poliklinische revalidatie     | 3 |
| Wachttijd                                      | 4 |
| Vragenlijsten invullen voor de eerste afspraak | 4 |
| Afspraak bij revalidatiearts                   | 4 |
| Kennismakingsgesprekken met behandelaars       | 4 |
| Wat vraagt revalidatie van u?                  | 4 |
| Het revalidatieprogramma                       | 4 |
| Groepsprogramma van 12 weken                   | 4 |
| Module Bewust bewegen en ontspanning           | 4 |
| Module Energiebeheer                           | 4 |
| Module Inzicht, Verwerking en Acceptatie       | 5 |
| Module Cognitief functioneren                  | 5 |
| Praktische informatie                          | 5 |
| Locaties Post-Covid revalidatie                | 5 |
| Aanmelding en vergoeding                       | 5 |
| Mijn Basalt                                    | 5 |
| Vervoer                                        | 5 |
| Patiëntenvereniging                            | 5 |



## Inleiding

Na een Covid-besmetting herstelt iedereen anders. De meeste mensen zijn binnen een paar weken weer beter. Maar sommige mensen blijven langer klachten houden of krijgen juist meer klachten. Houden uw klachten drie maanden of langer aan? Dan noemen we dat Post-Covid. Dit kan grote gevolgen hebben voor uw dagelijks leven, zoals uw huishouden, werk, hobby's en sociale contacten.

Basalt heeft een revalidatie programma voor mensen met Post-Covid. U volgt de revalidatie in een groep met andere mensen met Post-Covid. Tijdens het programma leert u beter omgaan met uw klachten, zodat u meer kwaliteit van leven kunt ervaren.

## Voor wie?

Post-Covid revalidatie is voor mensen die na een Covid-besmetting langer dan drie maanden klachten hebben, die het dagelijks leven ernstig hinderen. Klachten die veel voorkomen zijn:

- Lichamelijk: moe, hoofdpijn, spierpijn, hartkloppingen, duizelig.
- Geestelijk: moeite met denken, concentreren of onthouden. Gevoelig voor drukte, licht en geluid.
- Emotioneel: sneller boos, verdrietig, angstig of somber.

Vaak worden de klachten erger na inspanning. Mensen voelen zich dan zieker na bewegen of geestelijke activiteit. Dit heet PEM (Post-Exertionele Malaise).

De oorzaak van de klachten is nog onduidelijk. Er zijn helaas nog geen behandelmogelijkheden om de klachten te genezen. Wel kunnen we u helpen om beter met de klachten om te gaan en de negatieve gevolgen ervan te verminderen.

## Het doel van de behandeling

Post-COVID revalidatie is een gedragsmatig programma. Dit betekent dat de behandeling zich richt op uw gedrag en hoe u met uw klachten omgaat. Het doel is dat u minder last heeft van uw klachten en meer kunt doen wat echt belangrijk voor u is. U leert beter luisteren naar uw lichaam, uw energie slimmer verdelen en een goede balans vinden tussen wat u wilt en wat u kunt.

Daarnaast wordt u zich bewuster van uw gedachten en gewoontes en staat u stil bij de vraag of deze u helpen. Bijvoorbeeld: "niet zeuren, gewoon doorgaan" of eerst voor anderen zorgen voordat u aan uzelf denkt. Deze gewoontes kunnen ervoor zorgen dat u meer doet dan u aankan, waardoor uw klachten erger worden. U leert bewuste keuzes te maken die beter passen bij uw mogelijkheden en bij wat voor u belangrijk is.

## Voor u kunt starten met revalidatie

### Voorwaarden voor poliklinische revalidatie

Voor de Post-Covid revalidatie bij Basalt is een verwijzing van een huisarts of specialist nodig. De voorwaarden voor Post-Covid revalidatie bij Basalt zijn:

- U heeft langer dan drie maanden klachten na een Covid infectie
- De klachten hebben een grote invloed op uw dagelijks leven
- De klachten zijn niet te verklaren door een andere ziekte
- U heeft al een behandeling gehad bij een fysiotherapeut en ergotherapeut
- U heeft voldoende energie om een paar keer per week een dagdeel naar Basalt te komen



## Wachttijd

We hebben veel aanmeldingen, waardoor er helaas een wachttijd is. De wachttijd verschilt per locatie en kan enkele weken tot maanden zijn.

## Vragenlijsten invullen voor de eerste afspraak

Nadat wij uw verwijzing hebben ontvangen, sturen we u digitale vragenlijsten toe. Deze kunt u thuis invullen en stuurt u zo snel mogelijk terug. Het is belangrijk dat wij de vragenlijst hebben ontvangen voor de afspraak met de revalidatiearts.

## Afspraak bij revalidatiearts

Om te beoordelen of u kunt deelnemen aan het revalidatieprogramma, heeft u een gesprek met een revalidatiearts. De arts neemt uw vragen, verwachtingen en medische situatie met u door. De arts geeft uitleg over het programma en beslist samen met u of revalidatie geschikt voor u is. Sommige mensen zijn (nog) niet belastbaar genoeg om het programma te volgen. De revalidatiearts bespreekt dan andere mogelijkheden met u.

## Kennismakingsgesprekken met behandelaars

Voor de start van het behandelprogramma heeft u kennismakingsgesprekken met een fysiotherapeut, maatschappelijk werker en ergotherapeut. Het doel van deze gesprekken is om uw vragen, wensen en huidige situatie goed in beeld te krijgen en samen met u doelen op te stellen waar u aan wilt werken.

## Wat vraagt revalidatie van u?

Het revalidatieprogramma is intensief en vraagt een actieve houding van u. Het is belangrijk dat u kritisch naar uw eigen gedrag wilt kijken en vaste gewoontes durft los te laten. Alle afspraken zijn in een groep, behalve de kennismakingsgesprekken. U komt meerdere keren per week naar Basalt en heeft op één dag vaak meerdere afspraken met pauzes tussendoor. In de praktijk betekent dit dat u 2 tot 3 keer per week

tussen de 1 en 4 uur bij Basalt bent. Werkt u? Dan adviseren wij om tijdens de eerste 6 weken van het programma niet te werken.

## Het revalidatieprogramma

### Groepsprogramma van 12 weken

Het revalidatieprogramma is in een groep van 6 mensen met Post-Covid en duurt 12 weken. U komt een aantal keer per week een dagdeel naar Basalt en volgt met elkaar verschillende groepsafspraken (modules).

- Bewust bewegen en ontspanning
- Energiebeheer
- Inzicht, Verwerking en Acceptatie
- Cognitief functioneren

### Module Bewust bewegen en ontspanning

*Gemiddeld 2x per week 60 minuten, met een fysiotherapeut en lichaamsgericht therapeut*

Tijdens deze module wordt u zich bewuster van uw lichaam en uw beweeggewoontes. U leert de signalen van uw lichaam beter herkennen, zodat u beter aanvoelt wat u wel en niet kunt. U leert binnen uw mogelijkheden te bewegen en op tijd rust te nemen. Ook maakt u kennis met verschillende manieren van bewegen, ontspannen en mindfulness-technieken.

### Module Energiebeheer

*5 bijeenkomsten van 60 minuten, met een ergotherapeut*

In deze module leert u slim om te gaan met uw energie, zodat u genoeg energie overhoudt voor de activiteiten die echt belangrijk voor u zijn. U leert een balans vinden tussen wat u wilt en wat u kunt. Dit betekent vaak dat u niet alles meer kunt doen zoals u gewend was en dat u keuzes moet maken waar u uw energie in steekt. U kijkt kritisch naar uw gewoontes om te bepalen of ze u helpen of juist in de weg staan. Ook oefent u met het anders uitvoeren of anders verdelen van uw activiteiten over de dag of week.



## **Module Inzicht, Verwerking en Acceptatie**

*6 bijeenkomsten van 60 minuten, met een maatschappelijk werker en psycholoog*

Als u Post-Covid klachten heeft, kunt u niet alles meer doen zoals u gewend was. Dit kan leiden tot verlies op meerdere gebieden. In deze module staan we stil bij dit verlies en hoe u het kunt verwerken. U leert manieren om uw mentale veerkracht te vergroten, zodat u beter met uw nieuwe situatie om kunt gaan. Ook krijgt u meer inzicht in uw gedachten en gewoontes. Hierdoor kunt u bewuste keuzes maken die u helpen. Daarnaast bespreekt u hoe u uw situatie met anderen kunt delen en hoe u kunt omgaan met onbegrip in uw omgeving.

## **Module Cognitief functioneren**

*1 bijeenkomst van 60 minuten, met een psycholoog en ergotherapeut*

Veel mensen met Post-Covid hebben moeite met nadenken en met het verwerken van informatie. Dat heet cognitief functioneren. Het geheugen of de aandacht is vaak verminderd. Ook kunnen mensen vaak slechter tegen licht, drukte of geluid. U krijgt uitleg over het cognitief functioneren. Ook leert u hoe u beter met deze klachten om kunt gaan.

## **Praktische informatie**

### **Locaties Post-Covid revalidatie**

Basalt biedt Post-Covid revalidatie aan op de volgende locaties:

- Basalt Den Haag, Vrederustlaan
- Basalt Leiden, Wassenaarseweg

### **Aanmelding en vergoeding**

Om deel te kunnen nemen aan de Post-Covid revalidatie heeft u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. Basalt is een categoriaal ziekenhuis.

Dit betekent dat meestal alle kosten door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Houd wel rekening met uw 'eigen risico'.

## **Mijn Basalt**

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiëntenportaal 'Mijn Basalt'. Hierover heeft u apart een folder met informatie ontvangen.

## **Vervoer**

U bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De vervoerskosten van en naar het revalidatiecentrum worden slechts in enkele gevallen vergoed door de zorgverzekering. Neemt u voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

## **Patiëntenvereniging**

Vaak is het prettig om ervaringen uit te wisselen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt als u. Een patiëntenvereniging biedt allerlei vormen van ondersteuning, zoals lotgenotencontact en voorlichting. Wilt u meer weten over Post-Covid of heeft u vragen over uw persoonlijke situatie? Deze organisaties kunnen u helpen.

[www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)

[www.postcovidnl.nl](http://www.postcovidnl.nl)

