‘Voorkomen dat mensen **blijven kwakkelen**’

Revalidatie voor medewerkers in de vitale beroepen die corona hebben gehad

Het aantal corona-besmettingen in de regio Barneveld is de laatste weken flink toegenomen. Ook werkers in de zorg, in de (para)medische sector, bij de brandweer, de politie, de supermarkt en in het onderwijs ontkomen er niet aan. Zeker voor deze groep mensen met vitale beroepen is het belangrijk dat ze na corona gebruik maken van het Revalidatietraject Post-Covid.

Freek Wolff

De werkdruk is voor mensen met vitale beroepen hoog. Mede doordat anderen ervan uitgaan dat ze altijd maar doorgaan, zie je nu veel uitval onder het personeel.

„Dan gaan ze maar door en na zes weken werken, blijkt ineens dat ze bekaf zijn en kunnen ze bijvoorbeeld niet meer bellen en schrijven tegelijk. Of ze trekken een vergadering met acht man niet meer, omdat ze daardoor overprikkeld raken. Die dingen komen nu veel naar boven”, legt Petra van den Brink uit.

NEUROREVALIDATIE Ze is eerste medewerker kennis- en behandelcentrum en actief op het gebied van neurorevalidatie en innovatie bij Norschoten. Van den Brink wijst op cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) die laten zien dat drie van de negen miljoen werkzame mensen in ons land werken in de vitale beroepen. Bij Norschoten zijn tot nu toe al negentig besmette medewerkers geregistreerd, van de in totaal zevenhonderd.
„Meer dan tien procent heeft het virus gehad”, stelt Van den Brink vast. „Dat waren niet allemaal ernstige gevallen, maar het percentage is enorm hoog. Ik weet niet hoe dit is op de scholen of bij de politie. In Barneveld vinden nu al 63 besmettingen per dag plaats, en dat zijn alleen de mensen die zich laten testen.
Hierdoor ontstaat nu al een tekort aan personeel. Over een tijdje wordt dit een groot probleem. Iedereen is nu enorm gefixeerd is op de ziekenhuisopnames, ic-opnames en de kwetsbare mensen. Maar de uitval in de vitale beroepen wordt op de lange termijn een groot probleem.”

NASLEEP Van den Brink benadrukt dat er goede revalidatietrajecten zijn. „Huisartsen zijn vaak gericht op acute behandeling, terwijl de nasleep nog onvoldoende wordt onderkend.
Je moet het breder trekken. Mensen met het virus hebben geen reuk en smaak meer, waardoor ze geen zin in eten hebben en afvallen. Daarom komt tijdens het revalidatietraject een diëtist om de hoek kijken. Of soms ook een psycholoog, want mensen kunnen traumatische ervaringen hebben of hebben angsten ontwikkeld. De ergotherapeut let erop hoe groot de belastbaarheid van mensen is.”
Er is voor de regio Barneveld in april vorig jaar al een ‘post-covid’-revalidatietraject ontwikkeld. Hierbij werken diverse organisaties samen: zorgorganisatie Norschoten, Centrum Evers, Medifit en Fysio Barneveld. „Zij werken in het Meander Medisch Centrum en Ziekenhuis Gelderse Vallei ook samen met revalidatieartsen en longartsen. Op die manier kunnen medewerkers in vitale beroepen goed herstellen en sneller weer fit aan de slag gaan. Als je dit niet doet, kan je blijvend schade ervaren. We willen voorkomen dat medewerkers in vitale beroepen blijven kwakkelen.” Met een ‘post-covid revalidatie’-verwijzing van de huisarts kunnen mensen aankloppen bij hun ziektekostenverzekeraar.

LOGOPEDIE Eveline Meijerink (31) uit Barneveld is logopedist bij zorgorganisatie Norschoten. Nadat ze het Johannes Fontanus College (JFC) had voltooid, ging ze logopedie studeren, omdat ze geboeid is door taal. Nu werkt ze alweer zeven jaar als logopedist op de afdeling revalidatie van Norschoten. „We werken aan communicatie en het spreken, maar een belangrijk deel van ons werk is ook om bij ouderen herstel van de slikfunctie te bevorderen. Communiceren plus eten en drinken zijn toch hele belangrijke lichaamsfuncties. Dat bepaalt een groot deel van de kwaliteit van leven.
Ik vind het mooi dat ik kan bijdragen aan herstel, naast familiebegeleiding, samenwerking met artsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten. We hebben korte lijntjes en willen met elkaar het beste voor de cliënten.”
Toen de coronacrisis vorig jaar maart uitbrak, kwam Eveline ineens in een onzekere tijd terecht. Ze plaatste zichzelf uit voorzorg in sociale isolatie en ging niet meer naar haar ouders en vrienden „om het virus niet de zorgorganisatie in te brengen. Op de werkvloer was de saamhorigheid belangrijk, maar je merkte ook de angst voor het virus. En toen het toch eenmaal binnendrong, ontstond er chaos en verdriet, want er was geen bezoek toegestaan. Dan vraag je je af wie jij bent, dat je wel bij de mensen mag komen.”

FLINK ZIEK In het voorjaar was de beschermende kleding (inclusief mondkapje) nog niet altijd beschikbaar, hoewel die kleding wel gedragen werd bij mensen die verdacht werden van corona. Dit kon niet voorkomen dat Eveline in april ziek werd, net als veel anderen op Norschoten. „Je werkt als logopedist met articulatie, hoesten en slikproblemen. Dan zweven de aerosolen om je heen, en kan je snel besmet raken. Revalidatie is wel erg belangrijk voor mensen, bijvoorbeeld na een beroerte. Als je dat niet doet, ontstaat er onherstelbare schade. Daarom gingen wij gewoon door.”
Eveline was een paar dagen flink ziek, met hoofdpijn, zonder reuk en smaak, maar ze was niet benauwd. Ze bleef drie weken thuis, waarna ze haar werkzaamheden weer ging opbouwen. „Dat ging gelukkig prima, maar in september kreeg ik de Ziekte van Pfeiffer eroverheen. De huisarts vertelde dat mijn immuunsysteem overhoop lag en dat mijn lichaam nog heel weinig kon hebben.”
Sinds eind september vorig jaar was Eveline thuis. Ze kon niet werken, vooral vanwege grote vermoeidheid. Sinds een paar weken is ze begonnen met de covid-revalidatie.
„Het is de Pfeiffer, maar ook nog een staartje corona met restverschijnselen, zegt de huisarts. Nu werk ik halve dagen.”

KRACHTTRAINING Ze is krijgt nu begeleiding van een fysio- en ergotherapeut, ook omdat ze wat cognitieve problemen heeft. „Op drukke plekken raak ik snel overprikkeld, ik vergeet dingen en kan informatie soms lastig onthouden. Dat ontstaat echt vanuit je vermoeidheid. Je denkt dat het wel meevalt, maar het is niet normaal. Soms vraag ik me weleens af of dit nog wel goed komt.”
Als Eveline vooraf zou hebben geweten wat de gevolgen van corona zouden zijn, was ze toch gaan werken, laat ze weten. „Ik zou direct weer gaan. Dat is je zorghart.” Maar ze had wel eerder aan de bel getrokken vanwege de vermoeidheid en voor revalidatie. „Zodat je conditioneel opknapt en gezonder wordt. Ik loop drie keer in de week op een band, doe aan krachttraining, fiets en werk met diverse apparaten. Ook let ik erop dat ik goede voeding krijg. Het heeft nog even tijd nodig.
Vooral de laatste tien procent van mijn conditie is lastig om terug te winnen. Eerst ging ik ’s middags slapen. Sinds vorige week doe ik dat niet meer. Ik ga nu om half tien naar bed en slaap het klokje rond. Ik vertrouw erop dat het helemaal goed komt, maar vind het wel moeilijk om dat zo te zeggen.”
Meijerink en Van den Brink doen een oproep aan alle medewerkers in vitale beroepen: ‘Zorg ook goed voor jezelf en trek tijdig aan de bel. Blijf je klachten houden, ga naar je huisarts!’.

Fotov Media

Van links naar rechts: Jan Evers (centrum Evers), Petra vd Brink (Norschoten), Arjan de Bruijn (Medifit), Arisina Drost (Fysio Barneveld) en Dianne Jaspers (directeur huisartsen Eemland).

‘Gelukkig zien we vaak herstel, maar een groot percentage houdt langdurig klachten’

„We zijn er nog lang niet”, zegt Dianne Jaspers (46) over de coronacrisis. Ze is medisch directeur van huisartsen Eemland en voorzitter van Overkoepelende Wijkgerichte Zorg (ovz) De Burgt in Barneveld. In deze wijk was ze ook dertien jaar met veel plezier huisarts, maar hiermee is ze onlangs gestopt. „Nu zetten we een gezondheidshuis in Barneveld op. We proberen samenwerking van ziekenhuis, de eerstelijns zorg en de verpleeghuizen te stimuleren. Zodat we de patiënten beter kunnen bedienen.”

In dat licht onderkent Jaspers dat iedereen in de medische wereld en haar collega’s vorig jaar eind maart moesten schakelen om met corona om te gaan. Dit werkte als katalysator tot samenwerking en dat heeft ook zijn vruchten afgeworpen. „We hebben elkaar gevonden. Er kwam steeds meer kennis bij en we leken het voorjaar onder controle te krijgen.
Toen hadden we in de omgeving van Barneveld ook niet zoveel besmettingen en speelde het in het zuiden van het land veel meer. Het was nog een beetje een ver-van-ons-bed-show en raakte ons nog niet zo erg.

Maar vervolgens kwam er dit najaar een tsunami over ons heen. Nu zien we ook dat covidpatiënten na twee weken niet klaar zijn, dat duurt veel langer.
In Barneveld zitten we momenteel echt in een soort epicentrum van besmettingen. Nu worden onze zorgverleners veel meer geconfronteerd met deze ziekte. Er is veel meer werk.”

Huisartsen hebben hun handen vol aan het screenen van mensen. Dat betekent testen afnemen, vinger aan de pols houden en op dag vijf tot zeven bellen met patiënten. „Dat zijn vaak piekmomenten. Als ze dan instorten, wil je dat graag weten. Je moet een lijntje houden. Het betekent veel communiceren en de mensen blijven monitoren op het zuurstofgehalte, de bloeddruk en de longen.”

Jaspers zegt dat huisartsen wel degelijk naar de patiënten thuis toe gaan, om goed te kunnen beoordelen of het om corona gaat, of dat iemand misschien iets anders onder de leden heeft.
„Als iemand al vijf dagen koorts heeft, kan het zijn dat je er een longontsteking overheen krijgt. Die kun je wel behandelen. Dat kan je niet online beoordelen. Doordat we goede beschermingsmiddelen hebben, voelen we ons wel veilig.”

Toch zijn collega’s van Jaspers ook ziek geworden. Binnen Eemland, waar in totaal zo’n honderdtachtig huisartsen werken, is deze groep veel groter dan tijdens de eerste golf. „Zeker zo’n tien procent hiervan is ziek geweest. Dit is geen griepje en dat hebben ze ervaren. Het is niet fijn!” Gelukkig is niemand van de doktoren overleden; de schade bleef beperkt tot enkele ziekenhuisopnames.

Jaspers weet dat mensen met vitale beroepen vaak geneigd zijn stug door te gaan, maar ze accentueert dat restletsels van corona enorm lang kunnen duren. „Dat heeft veel impact op je dagelijkse functioneren, al weten we pas over een paar jaar hoeveel schade dit echt heeft aangericht. Gelukkig zien we wel herstel, maar ook een groot percentage van mensen dat langdurig klachten houdt. Dat brengt ook angst met zich mee, want mensen blijven benauwdheidsaanvallen voelen.
Ze maken zich zorgen om hun hart en longen. Het is een heel proces, waar mensen tegen hun grenzen aanlopen. Die moet je een zetje kunnen geven, om weer vertrouwen in hun lijf te krijgen. Daar is revalidatie goed voor. Je moet ze ook instrueren om niet te hard van stapel te lopen bij het revalideren.”