

PRAKTISCHE TIPS VOOR MENSEN DIE HET CORONAVIRUS HEBBEN GEHAD

Jij wil beter worden, wij helpen je op weg

Het Coronavirus kan overal in het lichaam zitten en je ziek maken. Bij veel mensen duurt het lang voordat ze zich weer iets beter voelen. Moe, niet goed concentreren, moeite met ademen of een drukkend gevoel op de borst, misselijk, diarree buikpijn, niets meer ruiken of proeven; het kan allemaal erbij horen. En veel mensen hebben last van spanningen of zijn bang.

Er bestaan geen medicijnen om het coronavirus te behandelen of om sneller beter te worden. Maar jij kunt ook andere dingen doen om je beter gaan voelen. Het helpt om gezond te eten, te bewegen, met andere mensen samen dingen te doen, goed te slapen, te ontspannen en af en toe stil te staan bij de dingen die belangrijk zijn voor jou in het leven. Door aandacht te geven aan deze dingen, kun jij je beter gaan voelen.

Als huisarts, fysiotherapeut en diëtist hebben we **10 TIPS** om je op weg te helpen om weer beter te worden. Dit zijn tips voor iedereen. Neem contact op met je huisarts als je niet zeker weet of dit goed is voor jou. Begin met maximaal 2 TIPS

TIP 1. Beter worden duurt lang

Dat hoort er echt bij. Geef jezelf de tijd om beter te worden. Vraag om hulp als het niet goed gaat.

TIP 6. Slaap veel

Je hebt veel slaap nodig, zeker 7 tot 8 uur per nacht en 's middags een extra uurtje als het nodig is.

TIP 2. Hou contact met mensen

Doe dat ook als je je niet goed voelt, dan voel jij je al minder alleen.

TIP 7. Start met trainen

Op de volgende pagina vindt je oefeningen die je zelf thuis kunt doen.

TIP 3. Waar word je blij van?

Denk elke dag aan 3 dingen waar je blij mee bent of dankbaar voor bent. Schrijf deze 3 dingen op, misschien in een dagboek.

TIP 8. Let op ondervoeding

Als je ziek bent, je moet genoeg en gezond eten om je lichaam sterk te houden. Zorg dat je gewicht gelijk blijft.

TIP 4. Luister naar je lichaam

Je voelt je niet fit., maar rustig trainen geeft vaak een goed gevoel. Beweeg elke dag. Ga een stukje lopen of fietsen of thuis oefeningen doen. Schrijf op wat al goed gaat.

TIP 9. Eet en drink gezond

Eet 3 maaltijden per dag. Vers koken is het beste. Eet elke dag groenten en fruit en gezonde tussendoortjes. Drink 1,5L water of thee per dag. Drink geen frisdranken, energiedrankjes en vruchtensappen, daarin zit teveel suiker.

TIP 5. Rust goed uit

Herstellen is net topsport, je moet ook goed uitrusten. Hou een ritme in de dag. Ga eerst iets doen, rust dan uit, ga dan weer iets doen en daarna weer uitrusten. Maak jezelf niet te moe.

TIP 10 Eet genoeg eiwitten

Eet eiwitten bij elke maaltijd. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in vlees, vis, zuivel, peulvruchten of noten. Als dit niet lukt, kan je diëtist je helpen.

PRAKTISCHE TIPS VOOR MENSEN DIE HET CORONAVIRUS HEBBEN GEHAD

EXTRA TIPS OM BETER TE WORDEN

Hier vindt je uitgebreidere tips van de fysiotherapeut en van de diëtist. Dit zijn tips voor iedereen. Neem contact op met je huisarts als je niet zeker weet of dit goed is voor jou.

Geef je conditie een cijfer

Hoe voelde jij je voordat je ziek werd? Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe voel jij je nu? Is het verschil 2 of meer? Zoek hulp bij de je fysiotherapeut.

Zelf trainen

Dit zijn oefeningen die je zelf kunt doen:

- Ga op een stoel zitten. Sta op en ga weer zitten. Doe dat nog 10 keer.
- Loop de trap op en de trap weer af totdat je adem sneller gaat, hijgen hoeft niet.
- Als je familie of vrienden belt, ga dan staan. Je kunt ook lopen of op 1 been staan als je mensen belt.
- Train je armen. Pak een extra gewicht bijvoorbeeld een flesje water. Hou je handen bij je schouders en beweeg je handen om en om omhoog, eerst links dan rechts. Alsof je appels plukt uit de boom boven je hoofd. Daarna doe je deze beweging naar voren, alsof je iets voor je pakt dat ver weg staat. Je kunt dit stand of zittend doen.

Wat is belangrijk voor jou?

Denk eens na over wat jij belangrijk vindt in het leven. Deze 2 vragen kunnen je helpen.

Wat mis je nu, door de Coronacrisis?

Wat vind je nu juist fijn?

Wat je mist en wat je fijn vindt, is waarschijnlijk belangrijk voor jou.

Rook niet, liever geen alcohol

Anders gaat je herstel langzamer.

Ondervoeding kan ook als je te zwaar bent.

Je moet genoeg en gezond moet eten om je lichaam sterk te houden. Als dat niet lukt, dan kun je afvallen. Je lichaam raakt dan vaak spieren kwijt. Dat is ondervoeding. Dat kan ook als je te zwaar bent. Hou je gewicht gelijk tijdens je herstel. Gezond afvallen mag als je hersteld bent, vraag hulp daarbij.

Misselijkheid? minder smaak? Moe? Toch goed eten!

Juist nu heb je veel brandstof nodig. Dus toch eten! Vraag anderen het eten te bereiden als je misselijk of vermoeid bent. Kook voor meerdere dagen. In vers eten dat zelf gemaakt is zitten de beste voedingsstoffen. Probeer niet naar pakjes en kant-en-klaar maaltijden te grijpen.

Gezond eten tijdens herstel

Vers koken is het beste. Probeer pakjes en kant-en-klaar maaltijden te laten staan. Eet elke dag genoeg groenten en fruit, liefst 250 gram groenten en 2 stuks fruit. En eet elke dag een aantal gezonde tussendoortjes, bijvoorbeeld wat noten, olijven, kaas, yoghurt of kwark of fruit.

Eiwitten bij iedere maaltijd

Eiwitten zitten vooral in vlees, vis, kip, zuivel, in kaas, eieren, noten, zaden, olijven en peulvruchten (zoals kikkererwten of linzen). Als dit niet lukt, kan je diëtist je helpen.