



EEN INTEGRALE AANPAK MET OOG VOOR INSPANNINGSVERMOGEN

## Herstellen van Covid-19

Tot nu toe zijn in Nederland ruim een half miljoen mensen positief getest op corona – in werkelijkheid ligt het aantal besmettingen hoger. Ook voor wie hiermee niet in het ziekenhuis belandt, kan de impact groot zijn, zowel fysiek als mentaal. Dit maakt dat herstel van Covid-19 soms om complexe zorg vraagt, vanuit verschillende disciplines. De revalidatieaanpak van BeLife sluit hierbij aan, en boekt veelbelovende resultaten.

Ook in deze tweede golf grijpt het Covid-19-virus hard om zich heen. In veel gevallen laat het restschade achter. Jorn Bakker, inspanningsfysioloog bij BeLife: “Het is heel ingrijpend als je op de IC in slaap bent gehouden en, behalve volledig in beschermende kleding ingepakte zorg-professionals, niemand aan je bed hebt gehad. Mensen die op die manier in het ziekenhuis hebben gelegen, zijn soms echt getraumatiseerd. We komen daarnaast allerlei andere klachten tegen die het gevolg zijn van corona. Wekenlang bedlegerig zijn heeft invloed op je spiermassa, conditie, gewrichten en op je voedings-toestand. We zien meer long-problemen, benauwdheid,

maar bijvoorbeeld ook concentra-tiestoornissen en aanhoudende vermoeidheidsklachten. Zeker bij een combinatie van problemen die voor beperkingen zorgen in het dagelijks leven, is onze benadering heel waardevol.”

### Multidisciplinaire aanpak

In de revalidatietrajecten van BeLife krijgen mensen begeleiding van de interdisciplinaire behandel-teams. “We starten met een uitgebreide intake”, zegt Jorn. “Daarbij gaat de cliënt langs bij de revalidatiearts, de fysiotherapeut en de psycholoog. Zo krijgen we heel compleet in beeld wat er aan de hand is. Op grond daarvan

bepalen we samen met de cliënt aan welke doelen we gaan werken en stellen we een behandelplan op waarin alle benodigde disciplines op elkaar afgestemd zijn.”

---

**“Wat opvalt is dat juist mensen die flink ziek zijn geweest, maar niet in het ziekenhuis zijn beland, vaak sluimerende klachten hebben. Vermoedelijk heeft dit te maken met een gebrek aan begeleiding in hun fysieke herstel.”**

---

### Expertise in inspannings-fysiologie

Naast de aanpak vanuit verschillende invalshoeken is ook de expertise van BeLife op het gebied van inspanningsfysiologie een grote kracht in de post-coronatrajecten. “Wat opvalt is dat juist mensen die flink ziek zijn geweest, maar niet in het ziekenhuis zijn beland, vaak sluimerende klachten hebben.

Vermoedelijk heeft dit te maken met een gebrek aan begeleiding in hun fysieke herstel. Hoe later je begint met je conditie en je spieren weer op te bouwen, hoe meer je hebt in te halen. Dit kan ertoe leiden dat je je ook na maanden nog lang niet fit voelt en zelfs niet in staat bent om te werken of de boodschappen te doen. Wij nemen standaard een inspanningsfysiologische test af die ons én de cliënt veel over die vermoeidheid vertelt. En hoe we die het beste kunnen behandelen.”

### Een veilig gevoel

Jorn vergelijkt de inspanningsfysiologische test met een APK voor je hart, longen en spieren. “We meten allerlei waarden voor en na fysieke inspanning, zoals de bloeddruk en de zuurstofverzadiging van het bloed. Ook doen we vooraf een longfunctie-test en maken we een hartfilmpje. Anders dan bij veel andere aanbieders die inspanningstests afnemen, krijg je bij ons ook een mondkapje op zodat we een ademgasanalyse kunnen uitvoeren. Daaraan zien we waar je omslagpunt zit, die vertelt hoeveel inspanning je kan leveren binnen je comfortzone en wat de grens is voordat het fysiek zwaarder wordt. Zo brengen we je uithoudingsvermogen in kaart: wat kan je aan? En is het voor jou veilig om je in te spannen? Dit inzicht is belangrijk, want mensen die herstellen, vertrouwen hun lichaam niet altijd en zijn bang om in beweging te komen. Als ze weten dat het veilig is, kan dat al meteen een grote stap voorwaarts zijn.”

---

**“We maken voor cliënten duidelijk hoe ze er lichamelijk aan toe zijn en wat dit voor hun dagelijkse activiteiten betekent. Dat werkt heel verhelderend.”**

---

### Vertaling naar het dagelijks leven

Aan de hand van de uitkomsten van de inspanningsfysiologische test maakt Belife voor de cliënt de vertaalslag naar het dagelijks leven, van boodschappen doen tot traplopen, sporten of fysieke arbeid verrichten. “We maken voor cliënten duidelijk hoe ze er lichamelijk aan toe zijn en wat dit voor hun dagelijkse activiteiten betekent. Dat werkt heel verhelderend: als je zwart op wit hebt dat je minder fit bent dan voordat je corona kreeg, helpt dat om je gedrag daarop aan te passen. Bovendien weten we dankzij die test ook waar je op kan trainen om je belastbaarheid te vergroten. Als je kortademig bent, weten we bijvoorbeeld of dit komt door een verminderde longcapaciteit of dat je hartspier hiervan de bron is. Daar kan je dan ook je trainingsprogramma op inrichten. Zo gaan we heel gericht te werk. En we merken dat dit effect heeft: als we na drie maanden de inspanningsfysiologische test herhalen, wat we standaard doen, is de belastbaarheid steevast significant gestegen.”

### Over Belife en Stac

STAC mens & arbeid heeft jarenlange ervaring met multidisciplinaire specialistische revalidatie programma's. In samenwerking met Belife worden deze programma's aangeboden aan mensen met chronische klachten en beperkingen aan het bewegingsapparaat. Deze tweedelijns zorg bieden wij nu aan mensen die besmet zijn geweest met het COVID-19 virus en daar fysieke en/of mentale klachten van ervaren.

