



**Die eeuwige vermoeidheid... Veel verzorgenden die corona achter de rug hebben, klagen erover. Hoe kom je ervan af? We vroegen het longarts Lisette Kunz van Haaglanden Medisch Centrum (HMC).**

### **Vermoeidheid na besmetting met COVID-19, is dat normaal?**

'Ja, we zien veel ex-coronapatiënten die erg moe zijn. De meest voorkomende problemen zijn verminderde conditie, vermoeidheidsklachten en benauwdheidsklachten. Daarnaast komen hoofdpijn, duizeligheidsklachten en geheugenproblemen veel voor.'

### **Zijn dit alleen mensen die opgenomen waren op een ic?**

'Nee, we zien ook mensen die dachten dat ze een griepje hadden dat achteraf waarschijnlijk een coronabesmetting is geweest. Het zijn vaak mensen die midden in het leven staan: dertigers en veertigers met een baan, een gezin en een druk leven. Ze hebben weinig energie en kunnen hun dagelijkse bezigheden niet doen, werken gaat moeizaam. En ze voelen zich regelmatig benauwd en kortademig.'

### **Waardoor worden die klachten veroorzaakt?**

'Dat weten we het niet precies. Op longfoto's zien de longen er meestal prima uit. Meestal vinden we geen medisch aanwijsbare oorzaak voor de vermoeidheid na een coronabesmetting. Waarschijnlijk komt de vermoeidheid door een combinatie van ziek geweest zijn en een mentale klap. Een deel van de patiënten is angstig of voelt zich depressief: komt het nog goed met mij? Word ik weer de oude?'

### **De vermoeidheid zit dus vooral tussen de oren?**

'Het lichaam reageert hier wel op. Ik zie vaak dat patiënten een onregelmatige ademhaling hebben, omdat ze niet meer weten hoe ze goed moeten ademen. Dit wordt voor een deel veroorzaakt door angst, wat in combinatie met hyperventilatie ook uitputtend is.'

### **Wanneer is die vermoeidheid voorbij?**

'Dat verschilt per persoon. Veel patiënten lopen hier al maanden mee. Van eerdere coronavirussen zoals SARS en MERS weten we dat het herstel lang kan duren, maar dat patiënten uiteindelijk wel weer de oude worden. Hopelijk geldt dit ook voor de COVID-19-infectie, die tot dezelfde groep behoort.'

### **Wat adviseer je verzorgenden die zich na corona voort-slepen op hun werk?**

'Onderschat je vermoeidheid niet en ga er niet dwars doorheen. Sommige mensen doen zó hard hun best, dat ze daarna een terugval krijgen en een paar dagen op bed liggen. Luister dus naar je lichaam, en verdeel je energie, zodat je de dag kunt doorkomen. De bedrijfsarts kan je eventueel begeleiden op het werk. Blijven de klachten? Laat je dan verwijzen naar een longarts voor nader onderzoek. Een longrevalidatieprogramma kan helpen. Op het Coronalongplein van het Longfonds vind je ook veel informatie en adviezen en lotgenotencontact.' ←



**EVEN  
BELLEN  
MET**