



Jean Muris en Jeanine Verbunt.

© Rob Oostwegel

MILDE CORONA

## Wanneer de misère aanhoudt

In Nederland kampen al gauw tienduizenden mensen, die milde corona hebben gehad, met langdurige klachten. Dat aantal wordt in Limburg geschat op ongeveer zesduizend. „Mensen zijn uitgeput na een trap oplopen.”

**DOOR HENNIE JEUKEN**

Ze willen het nog maar eens gezegd hebben. De meeste coronapatiënten in de eerste lijn herstellen goed, zonder verdere ondersteuning of begeleiding. Maar er is een groep die hardnekkige fysieke, cognitieve en/of psychische klachten houdt.

Aldus Jean Muris, professor en voorzitter van de vakgroep huisartsgeneeskunde en huisarts in Geulle, en Jeanine Verbunt, hoogleraar en voorzitter van de vakgroep revalidatiegeneeskunde en revalidatiearts bij Adelante Zorggroep. Beiden zijn verbonden aan de Universiteit Maastricht.

Om hoeveel patiënten het exact gaat, is niet duidelijk, zeggen de twee. In sommige dokterspraktijken – zo blijkt uit het coderingssysteem dat Covid-19 registreert in de praktijken – betreft het drie of vier mensen die zulke langdurige klachten ervaren. In andere praktijken, vooral in Limburg en Brabant, tien tot vijftien, vertellen ze. „Landelijk zou dat, met vijfduizend huisartspraktijken, al gauw op tienduizenden mensen uitkomen”, rekenen ze voor. Aangezien Limburg ongeveer zeshonderd praktijken telt kan dat aantal hier mogelijk rond de zesduizend liggen.

## Malaise

Steeds vaker signaleren huisartsen mensen die naar alle waarschijnlijkheid Covid-19 hebben doorgemaakt, dat thuis hebben uitgeziekt, en die maar niet opknappen, vertellen ze. Aanvankelijk is het soms niet meer dan een snotneus, een algeheel gevoel van malaise en reukverlies.

„Maar dat kan verergeren met elke dag een nieuw verrassend symptoom: druk op de borst, hartkloppingen, een mistig hoofd, overal pijn, tintelingen, een piep in het oor, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid.

Niet ziek genoeg voor het ziekenhuis, wel wekenlang te ziek om te werken. Sommige patiënten zijn al twee maanden niet lekker. Hebben mentale klachten. Kampen met tergende extreme vermoeidheid, zijn kortademig. Mensen zijn uitgeput na een trap oplopen. Ze moeten soms de hele dag bijkomen als ze iets gedaan hebben.” Over het trage herstel van ‘milde corona’ is weinig tot niks bekend, omdat de ziekte nog maar drie maanden in Nederland rondwaart.

## Sportief

Het betreft opvallend vaak zelfs ook gezonde, jonge sportieve mensen, vertellen ze. „Zij merken een enorme terugval in hun conditie, ze knappen maar niet op.” Op Facebookpagina’s en websites als zorgwijzer.nl

delen gefrustreerde patiënten hun klachten en zorgen met elkaar. „Velen stuiten op onbegrip van familie die denkt dat ze zich aanstellen, van de huisarts die zegt dat het ingebeeld is of van de bedrijfsarts die denkt dat iemand met mildere Covid-19 na een week of twee wel weer aan het werk moet kunnen.” Het moet toch niet zo zijn, dat straks duizenden mensen met een chronisch vermoeidheidssyndroom thuis zitten, stellen ze. „We willen voorkomen dat we achteraf bedenken dat we er meer bovenop hadden moeten zitten, zoals is gebeurd bij de Q-koorts. Die ziekte kan ook longontsteking veroorzaken, daar hebben een aantal mensen echt chronische klachten aan over gehouden. Zij voelden zich niet serieus genomen, en dat heeft veel schade opgeleverd, lichamelijk en financieel.”

Omdat bij corona lichamelijke en psychische gevolgen vaker dan anders samen voorkomen en elkaar dus wederzijds kunnen beïnvloeden, is het nu extra van belang om breed zorg te bieden, zeggen Verbunt en Muris. „Een geïntegreerde benadering is nodig. Bij mensen, die niet opknappen is de kans nog groter dat beide aspecten spelen en daar moet oog voor zijn. Hoe langer dat het duurt dat iemand opknapt, hoe meer de mentale factoren nog eens extra een negatieve rol kunnen gaan spelen.” De huisarts heeft een belangrijke rol in het begeleiden en ook in het herkennen van de mensen, die mogelijk meer kans hebben dan anderen op een gecompliceerd herstel. „De huisarts kan dan passende hulp, zoals een fysiotherapeut, diëtist en/of psycholoog inschakelen. Of gespecialiseerde revalidatiezorg als het met zorg uit de eerste lijn niet beter gaat.

Sommige mensen moet je een beetje afremmen, die gaan te snel weer een rondje hardlopen en moeten dat bekopen. Anderen zijn wat angstig en moet je juist een beetje aanzetten, zij liggen de hele dag op bed en dat is ook niet goed voor je conditie en je humeur. Een gezonde leefstijl en een goede balans tussen bewegen en rust zijn belangrijk. Eigenlijk zouden alle zorgverleners dus door een bril moeten kijken waarbij de lichamelijke en mentale factoren evengoed in kaart worden gebracht: een integrale visie.”

## Samenwerking

In Zuid-Limburg hebben, toen de coronacrisis uitbrak, huisarts, ouderen- en longgeneeskunde, fysiotherapie, revalidatiegeneeskunde, psychologie en psychiatrie meteen de samenwerking gezocht. „Zodat we voor iedere patiënt passende behandeling en begeleiding kunnen bieden. Daar waar de een met informatie over de ziekte alleen uit de voeten kan, moet de ander intensiever ondersteund worden op fysiek of mentaal vlak of beide. Om de juiste zorg op de juiste plaats te bieden is samenwerking essentieel.”