

POST-COVID KLACHTEN

SOMS AANGEZIEN VOOR OUDERDOMSKLACHTEN



Als we de media moeten geloven, hebben vooral jongere vrouwen post-covid. Maar we weten allemaal dat ouderen extra risico lopen bij corona. Hoe valt dit te verklaren? 'Onnodig veel ouderen blijven rondlopen met klachten die zijn terug te voeren op post-covid', is de ervaring van Michelle Cavanagh. Ze heeft een achtergrond als toegepast gerontoloog en is nazorgadviseur bij C-support.

H

Harde cijfers zijn er niet, maar aangenomen wordt dat in Nederland zo'n negentigduizend mensen ernstige post-covid hebben, ook wel longcovid (langdurige covid) genoemd. De klachten die ontstaan nadat iemand corona heeft doorgemaakt lopen sterk uiteen, net als de ernst van de klachten die mensen ervaren. De een ervaart lichte klachten van voorbijgaande aard, terwijl een ander nauwelijks nog functioneert.

VERSCHILLENDE GEZONDHEIDSKLACHTEN

'De gemiddelde 65-plusser met post-covid heeft achttien verschillende gezondheidsklachten', vertelt Michelle van C-support. In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) ondersteunt en adviseert C-support mensen die drie maanden nadat ze een corona-infectie hebben doorgemaakt nog steeds klachten hebben. 'De tien meest voorkomende symptomen onder ouderen zijn: extreme vermoeidheid en energiegebrek, problemen met ademen of kortademigheid, vreselijk hoesten, hoge bloeddruk, gewrichtspijn, verandering van geur of smaak, hoofdpijn of duizeligheid en slaapproblemen, psychische stoornis en spijsverteringsstoornis.'



WEINIG BEKEND

'Onderliggende gezondheidsproblemen zijn een van de factoren die het risico op post-covid kunnen vergroten, weet Michelle. 'Ouderen lopen bovendien meer risico om ernstig ziek te worden van covid-19. En als een oudere corona heeft, is de kans op post-covid ook groter. Dit blijkt onder meer uit een onderzoek, uit 2023, van het Amerikaanse National Institute on Aging. Er zijn nog maar weinig onderzoeken bekend over de gevolgen van post-covid bij ouderen, maar dát de gevolgen anders zijn, is duidelijk. Trouwens, we moeten ook de ontwrichtende effecten voor ouderen niet onderschatten. Vooral het vermogen om goed

'SYMPTOMEN GEZIEN ALS OUDERDOMSKLACHTEN'

voor jezelf of je partner te zorgen, kunnen onder druk komen te staan.'

NIET KLAGEN, MAAR DRAGEN

Toch zijn in alle cijfers en verhalen over post-covid juist oudere mensen ondervertegenwoordigd. Michelle herkent dit als nazorgadviseur, maar ze kan niet zeggen of dit een scheef beeld is. Dit omdat cijfers ontbreken. Wel is de diagnostiek lastiger bij ouderen, aangezien klachten en symptomen vaak worden geschaard onder ou-

lees verder op pagina 45

'IK KON NOG NET LOPEND NAAR DE BAKKER'



BAS SAVENIJE (76)

Het ene moment wandel je met gemak anderhalf uur, het andere moment ben je al binnen tien minuten buiten adem. Het overkwam de 76-jarige Bas Savenije uit Utrecht. Door adequaat handelen van zijn huisarts kon hij snel beginnen met revalideren.

'Ik hield me altijd keurig aan alle coronaregels. Maar toen die in november 2022 vervielen en mensen niet meer opletten, kreeg ik milde corona. Na een week waren de klachten voorbij. Maar toen sloeg de vermoeidheid toe. De huisarts dacht direct aan post-covid. Ik heb een pacemaker en omdat ik vocht vasthield en meer last kreeg van hartritme stoornissen, moest ik naar de cardio-

loog. Mijn hartspier bleek verdikt als gevolg van corona.'

BEETJE BIJ BEETJE VOORUIT

Bas ging revalideren bij een fysiotherapeut en een ergotherapeut. 'Aan hen heb ik veel gehad, ook voor het moreel.' Beetje bij beetje ging hij vooruit, met af en toe een frustrerende terugval. En nu, bijna anderhalf jaar later, zit hij op zo'n tachtig procent van zijn conditie. 'Ik kan nu een uur wandelen en weer wat trappenlopen. Ook kan ik me steeds beter concentreren.' Wel moet hij regelmatig overdag slapen en is hij nog snel overprikkeld. 'Pas was ik voor het eerst weer naar een concert met een vriend. Ervoor aten we in een druk restaurant. Het concert was vrij rustig en toch was ik de twee dagen erna een wrak. Het lastige is: ik kan niet meer vertrouwen op signalen van m'n lichaam.'

FILOSOFISCHE INSTELLING

Al met al vindt Bas dat hij er goed vanaf is gekomen. 'Wel ben ik als de dood dat ik weer corona krijg en het circus opnieuw begint.' Hardop vraagt hij zich af hoe het zou zijn als hij een jonge kerel van dertig jaar was geweest. 'Ik had geen activiteiten kunnen doen met mijn kinderen. Het eerste halfjaar had ik niet kunnen werken en daarna was ik voor vijftig procent arbeidsongeschikt.'

Boos is hij er nooit over geweest. 'Het is een bijna logisch gevolg van hoe we in onze samenleving omgaan met de natuur. Ik heb daar mijn hele leven zelf aan bijgedragen. Sowieso is het zinloos om boos te worden over zulke dingen. Er is een theorie dat emoties van mensen niet zozeer worden beïnvloed door feiten, maar door het oordeel dat we hebben over de feiten. Daar houd ik me maar aan vast.'

‘VAN STOEL NAAR TAFEL NAAR BED’



ELS BRANDS (71)

Met haar astma kon Els Brands (71) uit Epe goed leven. Maar sinds ze ernstige post-covid heeft, is haar leven totaal veranderd. De fiets werd een scootmobiel. Een boek lezen lukt slecht. En ze heeft nauwelijks energie om iets te doen. ‘Het is van stoel naar tafel naar bed.’

Als we bellen met Els, ligt ze op bed. Want na dit telefonisch interview heeft ze nog een gesprek met haar longarts. Dat is eigenlijk te veel. Toch wil ze haar verhaal kwijt, om aandacht te vragen voor post-covid bij ouderen. Tijdens het gesprek moet ze even flink op adem komen. ‘Dat heb ik ervoor over.’

HEEL BEANGSTIGEND

Door haar astma hield Els zich in coronatijd strikt aan de regels. Ook toen ze in februari 2021 haar verjaardag vierde met vrienden. Enkele dagen later

was het toch mis. ‘Ik werd extreem benauwd, heel beangstigend. Ik had hoge koorts en viel af en toe weg.’ Met de ambulance ging ze naar het ziekenhuis. Een week later was ze weer thuis. ‘Dat ging niet goed. Na weer een ziekenhuisopname ging ik naar een revalidatiecentrum. Daar viel voor het eerst het woord post-covid.’

FIJNE VRIENDEN

Terugkijkend constateert Els dat ze op hetzelfde niveau zit als toen ze het revalidatiecentrum uitkwam. ‘Het enige verschil is, dat ik weer zelf boodschappen doe. Elke ochtend krijg ik hulp met wassen en aankleden. Eten koken doe ik twee of drie keer per week. Meer energie heb ik niet. Gelukkig heb ik fijne vrienden. Zonder hen had ik het niet gered. Mijn drie kinderen wonen ver weg. Ik kan niet van hen eisen dat ze elk moment opdraven.’

CONFRONTEREND

De spontaniteit is uit haar leven gestolen, zo formuleert ze het.

‘Voorheen had ik een vrij actief leven. Ik gaf taalles aan vluchtelingen, zong in een koor en zat bij een handwerkclub. En nu? Als vandaag een vriendin opbelt om te lunchen, moet ik nee zeggen omdat ik dat niet trek. Mijn enige uitje is nog de handwerkclub. Tja, ik had me mijn leven anders voorgesteld nu ik niet meer werk en een kleinkind heb.’

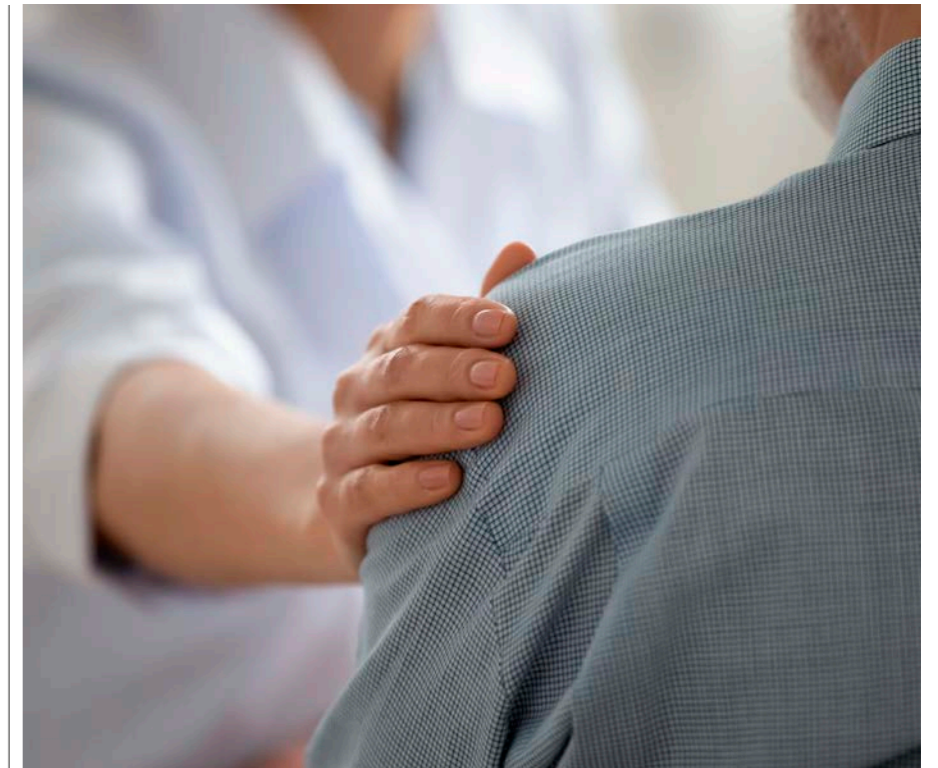
GEEN LEEFTIJDGENOTEN

Veel steun ervaart ze van haar contactpersoon bij C-support. ‘Ook doe ik er mee aan onderzoek. Elk halfjaar vul ik vragenlijsten in. Steeds zie ik dat ik niet vooruitga. Verder ga ik naar een gespreksgroep van PostCovid NL hier in Epe. Jammer genoeg zijn er geen leeftijdsgenoten, net als bij de groepsfysio. Daardoor mis ik de steun van leeftijdsgenoten die hetzelfde doormaken. Er moet meer aandacht komen voor ouderen, al was er maar een koffieclub. En stiekem hoop ik dat het plan voor de gespecialiseerde klinieken nog wat gaat opleveren voor me.’

derdomsklachten. ‘Gewrichtspijn of vergeetachtigheid bijvoorbeeld zijn te relateren aan ouderdom, maar zijn ook symptomen van post-covid.’ Verder speelt volgens Michelle de mentaliteit van ‘niet klagen, maar dragen’ een rol. ‘Ouderen gaan niet snel naar de huisarts en willen hun omgeving niet tot last zijn. Dat ervaren we in de gesprekken met ouderen.’

JAMMER EN ONNODIG

Veel ouderen blijven dus rondlopen met klachten die zijn terug te voe-



‘BESPREEK JE KLACHTEN MET DE HUISARTS’

ren op post-covid, zonder het zelf te weten. Dat terwijl post-covidklachten zowel lichamelijk als psychosociaal ingrijpen op alle leefgebieden. ‘Mijn advies is daarom: trek aan de bel en bespreek je klachten met de huisarts. Met de juiste hulp kan je achterhalen waar de klachten vandaan komen en wat er misschien aan is te doen. Sowie-so is het belangrijk dat post-covidklachten worden erkend door de omgeving van de ouderen.’

INTEGRAAL KIJKEN

Als u C-support belt met een

hulpvraag, wordt u in contact gebracht met een nazorgadviseur. ‘We voeren een gesprek van mens tot mens. De nazorgadviseur luistert naar uw verhaal en wat de situatie met u doet. En we denken met u mee over wat u kunt doen. Zoals advies inwinnen bij een medisch adviseur van C-support, of naar de huisarts voor een doorverwijzing naar een longarts voor verder onderzoek.’ Michelle pleit voor een integrale kijk op gezondheidsklachten. ‘In de zorg kijken we nog te veel symptoomgericht, terwijl klachten in elkaar grijpen. Door integraal te kijken ontstaat een totaalbeeld van deze complexe aandoening.’

MEER INFO

C-support is een stichting die werkt in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Ze ondersteunen en adviseren mensen met langdurige coronaklachten. I: www.c-support.nu E: Info@c-support.nu T: 073-4400 440

PostCovid NL is dé patiëntenorganisatie voor iedereen met langdurige klachten na corona. I: www.postcovidnl.nl E: vragen@postcovidnl.nl