

W WEBINAR



Paulien Goossens



Sabine van Erp



Jacqueline Roest

Cognitieve klachten na corona

Donderdag 27 mei van 19.30 tot 20.30 uur

WEBINAR

Cognitieve klachten na corona

Jacqueline Roest – coronapatiënt/ervaringsdeskundige

Paulien Goossens – revalidatiearts

Sabine van Erp – ergotherapeut

Herman Vijlbrief – woordvoerder Longfonds

- Webinar is binnenkort terug te kijken via **coronaplein.nu**
- Daarop komen ook antwoorden op de meestgestelde vragen

Jacqueline: nu

Veel last van cognitieve klachten:

- veel vergeten
- niet kunnen concentreren
- traag begrip en trage verwerking
- snel afgeleid
- gevoelig voor prikkels
- maar één ding tegelijk kunnen
- niet op woorden kunnen komen

"Voel me 80 jaar"

Jacqueline: tot februari 2020

Actieve hardwerkende persoon die 100 dingen tegelijk kon

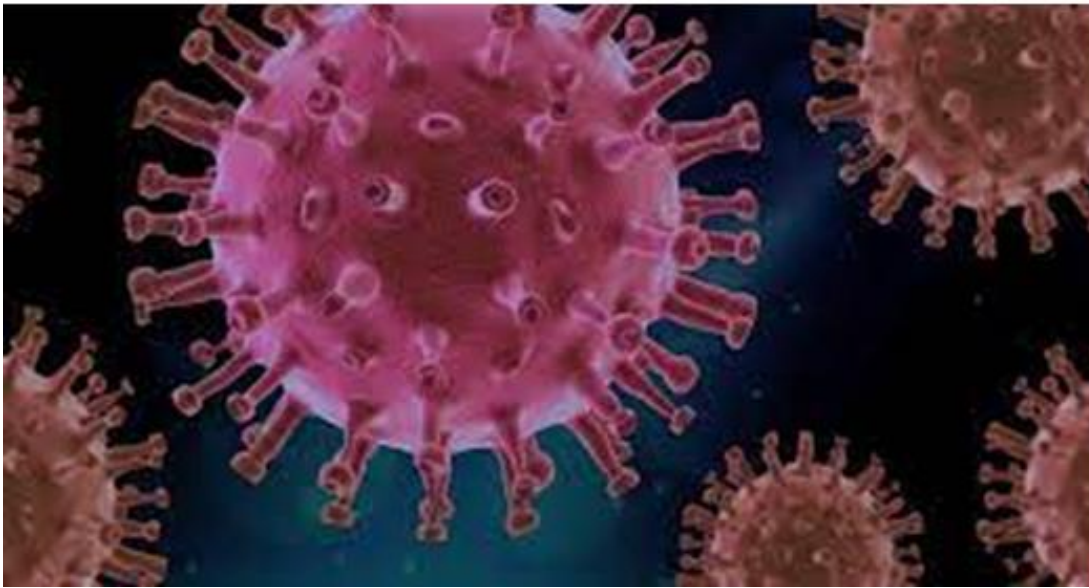
- 22 jaar intensief geturnd, 4-5 x per week
- Actieve vakanties
- Altijd gewerkt

"Bij veel druk en stress slaan de stoppen door in mijn hoofd"



Start coronapandemie

Coronavirus is een longziekte



April 2020

Corona kan de hersenen aantasten:

- Beroerte
- Virusontsteking
- Immuun-aanval
- Zuurstoftekort
- Andere redenen



Neurologic manifestations in hospitalized patients with COVID-19: The ALBACOVID registry
Carlos Manuel Romero-Sánchez, Neurology 2020 Aug 25;95(8)

Hoe vaak komt hersenschade voor?

	Beroerte
IC	6%
Ziekenhuis	2%
Thuis	0%

Marzia Puccioni-Sohler et al. Current evidence of neurological features, diagnosis, and neuropathogenesis associated with COVID-19.
Rev Soc Bras Med Trop. 2020; 53

low battery



low battery



low battery



low battery



low battery



low battery



low battery



battery



low battery



battery



COVID-klachten zonder orgaanschade

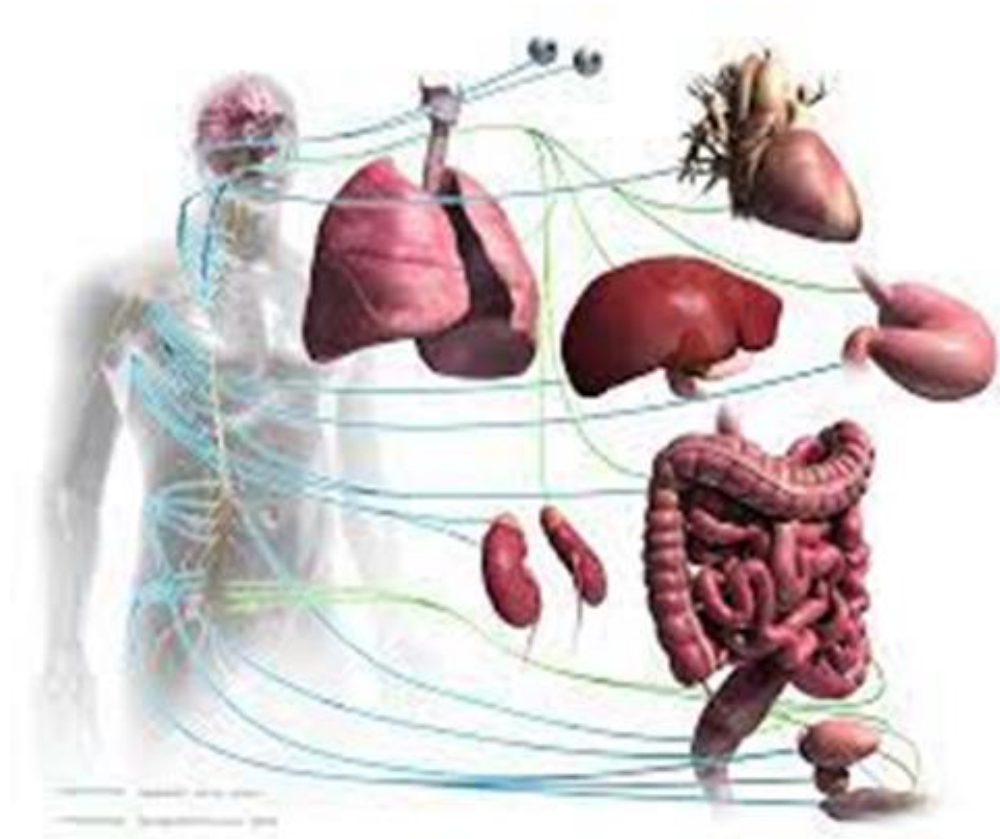
Lichamelijke klachten	Neurologische klachten
Vermoeidheid	Mentale vermoeidheid
Sierpijn	Mist in het hoofd
Koorts	Snel overprikkeld
Maagdarmproblemen	Slaapproblemen
Hartkloppingen	Duizeligheid
Pijn op de borst / benauwdheid	Angstgevoelens

Comprehensive health assessment three months after recovery from acute COVID-19, vd Borst et al Clinical Infectious Diseases
Persistent symptoms 3 months after a SARS-CoV-2 infection: the post-COVID-19 syndrome? Yvonne M.J. Goërtz et al. ERJ Open Research 2020

Ontregelde "thermostaat"



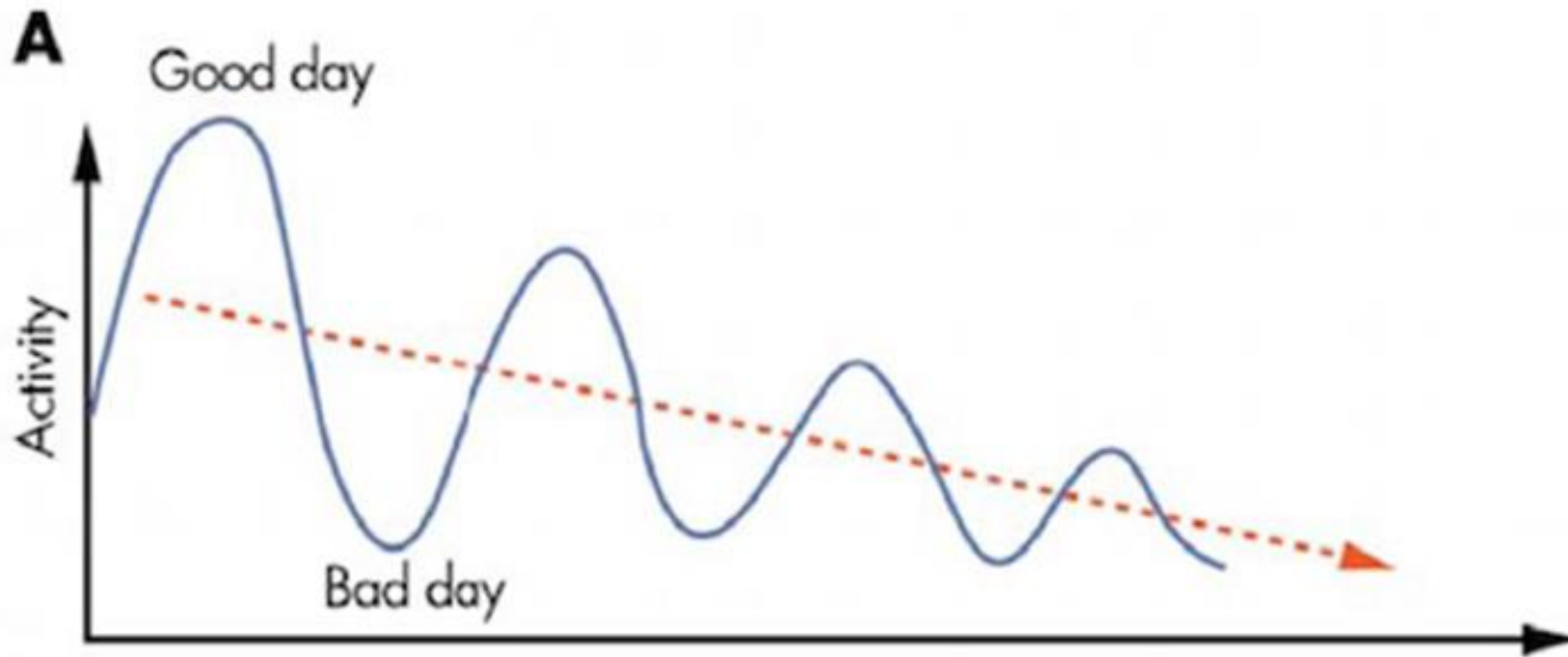
Ontregeld onwillekeurig zenuwstelsel?



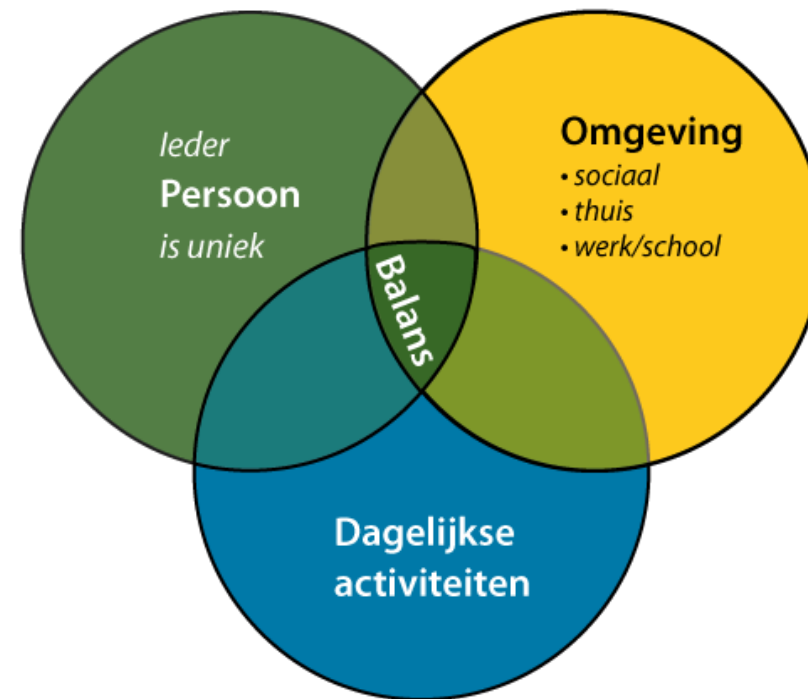
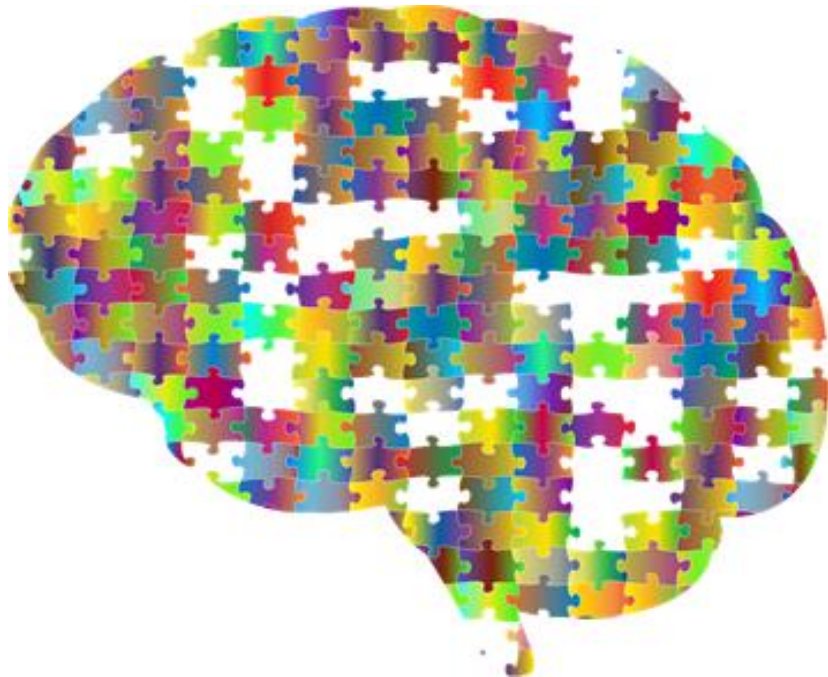
Hoe komt het onwillekeurig zenuwstelsel ontregeld?



Waarom gaat het bij sommige mensen steeds slechter?



Omgaan met cognitieve klachten



Omgaan met cognitieve klachten

Aandacht/ concentratie Basis

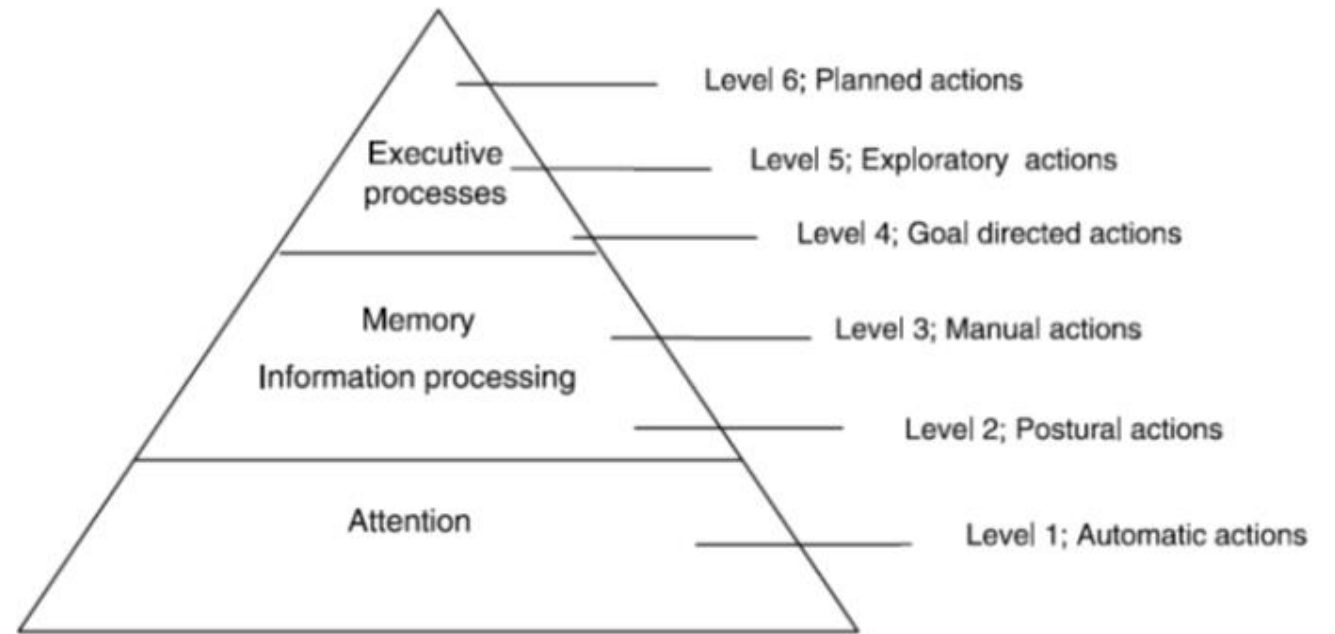


Fig. 2. Allen's (1992) Cognitive Disabilities Model.

Omgaan met cognitieve klachten

Aandacht/ concentratie

Tip:

Bedenk voor jezelf een vraag om te checken of je je aandacht er nog bij hebt, passend bij de activiteit.



Omgaan met cognitieve klachten

Geheugen

Intern:

- aandacht-tijd-herhaling
- **knopen**
- ordenen
- vooruit- en terugkijken
- visualiseren



Bron: Behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen, 2014

Omgaan met cognitieve klachten

Geheugen

Tip:

Probeer verbanden te leggen met andere informatie die je al weet.



Omgaan met cognitieve klachten

Geheugen

Extern:

- telefoon
- agenda
- wekker
- vaste plekken en gewoontes
- mensen om je heen



Omgaan met cognitieve klachten

Prikkelverwerking

- Uitleg
- Compensatie
- Demping
- Gewenning



Omgaan met cognitieve klachten

Prikkelverwerking

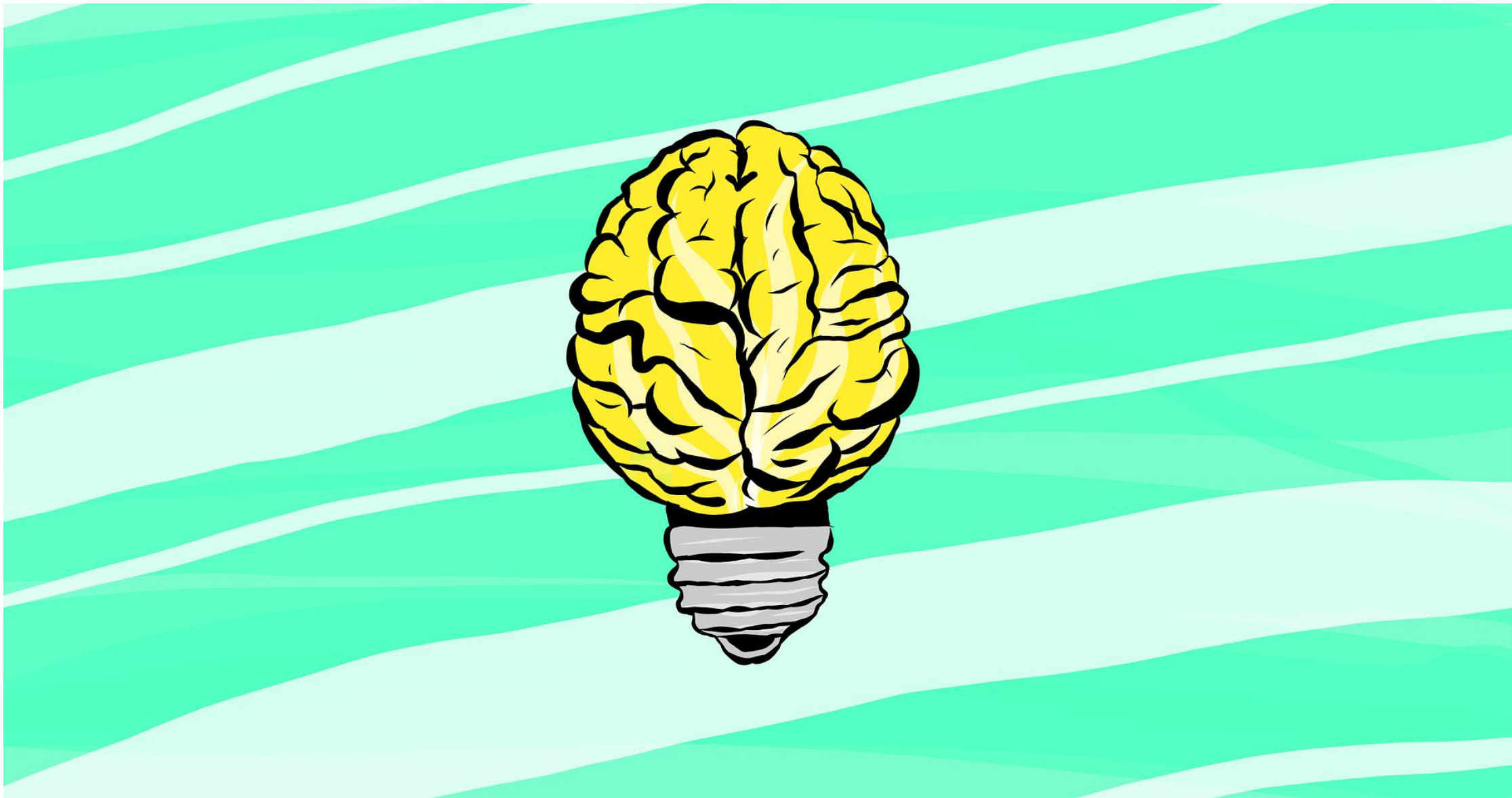
Tip:

Probeer een prikkel te ontwijken.



Vragen





Dank voor jullie aandacht!

Webinar terugkijken en meestgestelde vragen:
www.coronaplein.nu