ELINE HOFMAN
Huisarts, medisch
adviseur C-support

Uitdaging voor de komende jaren

LONG COVID

Ruim twee miljoen mensen in ons land hebben een infectie met het coronavirus doorgemaakt. Een deel van hen kent aanhoudende klachten: long Covid. Wat is het en wat kun je doen?

Sommige mensen die zijn geïnfecteerd met het coronavirus, hebben aanhoudende klachten: weken- en soms maandenlang. Dit overkomt niet alleen personen die een ziekenhuisopname vanwege Covid-19 achter de rug hebben, maar ook mensen die met milde klachten thuis zijn gebleven. Postinfectieuze klachten zijn niet nieuw. Ook na bijvoorbeeld de SARS-epidemie in 2003 en Q-koorts hield een deel van de patiënten klachten, met ernstige vermoeidheid als belangrijkste symptoom. Door de omvang van de coronapandemie is het aantal mensen met postinfectieuze klachten in korte tijd fors toegenomen. Hierdoor staan postinfectieuze klachten weer meer in het spotlight bij wetenschappers.

Wat is het?

De aanhoudende klachten na Covid-19 worden in Engelstalige landen *long Covid* genoemd, oftewel langdurige Covid. Inmiddels wordt de term long Covid wereldwijd het meest gebruikt. Andere benamingen zijn PASC, een afkorting voor *Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection*, en het *Post Covid Syndroom*.

Hoewel er nog geen breed gedragen definitie is, wordt in het algemeen van long Covid gesproken wanneer de klachten langer dan drie maanden aanhouden. De meest voorkomende aanhoudende klachten zijn vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen (ook wel aangeduid met *brain fog* of hersenmist) en benauwdheid. Ook hartkloppingen, hoofdpijn, spierpijn en reuk- en smaakstoornissen komen veel voor. Mensen ervaren periodes waarin het beter gaat, maar kunnen ook weer plots terugvallen. Een duidelijke aanleiding voor dit grillige beloop is niet altijd aan te wijzen.

Het is nog niet helemaal duidelijk hoe vaak long Covid voorkomt onder mensen die een infectie met het coronavirus hebben doorgemaakt. Onderzoeken laten uiteenlopende cijfers zien: van enkele procenten tot zelfs 50 procent. De verschillen worden veroorzaakt door de wisselende meetmethoden die zijn gehanteerd. Wereldgezondheidsorganisatie WHO verwacht dat ongeveer tien procent langdurige klachten houdt.

Kernpunten

- Aanhoudende klachten na een corona-infectie, zogeheten long Covid-klachten, komen regelmatig voor. Naar schatting heeft ongeveer tien procent van de mensen klachten die langer dan drie maanden aanhouden na de infectie. De meest voorkomende zijn: vermoeidheid, benauwdheid en cognitieve klachten.
- Binnen de basisverzekering wordt een pakket aan paramedische herstellzorg geboden. Verwijzing van de huisarts is nodig.
- C-support biedt kosteloos advies en begeleiding aan patiënten met long Covid en aan betrokken zorgverleners. Patiënten kunnen zichzelf aanmelden.

Literatuurlijst

De literatuurlijst bij dit artikel is kosteloos op te vragen bij het secretariaat van TvPO. Mail naar tvpo@bsl.nl.

Hoe ontstaat het?

Ondanks vele onderzoeken is het exacte ontstaansmechanisme van long Covid nog onbekend. Er zijn diverse theorieën waarin een belangrijke rol lijkt te zijn weggelegd voor het immuunsysteem. Dit wordt geactiveerd tijdens een infectie, maar bij mensen met aanhoudende klachten lijkt overactivering plaats te vinden. Daarnaast heeft het er de schijn van dat een verandering in de doorbloeding van de kleine vaatjes meespeelt. Ten slotte zou een ontregeld autonoom zenuwstelsel kunnen bijdragen aan de verklaring van aanhoudende klachten als hartkloppingen en ademhalingsklachten.

Behandeling en begeleiding

De begeleiding van patiënten met aanhoudende klachten vindt voor het belangrijkste deel plaats in de eerste lijn. Herkenning van de klachten en een luisterend oor zijn allereerst van groot belang. Vaak zijn daarna verschillende consulten nodig. Voordat kan worden gesproken van long Covid is het belangrijk andere aandoeningen uit te sluiten. Afhankelijk van de klachten is aanvullend onderzoek mogelijk. Zo kan bij aanhoudende vermoeidheid bloedonderzoek zinnig zijn (in elk geval Hb- en TSH-controle). Bij klachten van de luchtwegen kan eventueel een X-thorax of longfunctieonderzoek worden verricht. Er is een nieuwe NHG-standaard in de maak. Deze wordt naar verwachting gepubliceerd in het voorjaar van 2022. Deze richtlijn zal handvatten bieden voor wanneer welke diagnostiek zinvol kan zijn bij long Covid.

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK / FIZIKES

‘Veel long Covid-patiënten hebben angst- en stemmingsklachten’

Vaak kan de patiënt worden begeleid binnen de eerste lijn. Toch is de problematiek soms zó complex, dat een verwijzing naar een revalidatiearts of specialist gepast is.

Helaas is er nog geen bewezen effectieve behandelmethodes of medicatie voor long Covid. Op dit moment bestaat de behandeling uit begeleiding door paramedici. Meestal wordt deze gefinancierd uit de *regeling paramedische herstellzorg*, waarmee de zorg vanuit de basisverzekering vergoed wordt.

Casus

Als praktijkondersteuner zie je Ina Tersteeg (59 jaar) voor hypertensiecontrole. Ze is verder gezond. Mevrouw geeft aan dat het helemaal niet goed gaat sinds haar corona-infectie. Ze ervaart erge vermoeidheid, heeft spierpijn, voelt zich benauwd en heeft soms vanuit het niets een hoge hartslag. Ze kan zich moeilijk concentreren en heeft snel last van prikkels; haar sociale contacten zegt ze nu af ‘om bij te komen’. Werken lukt nog niet. Mevrouw Tersteeg vraagt om je hulp: wat zou er aan de hand kunnen zijn?

Tabel 1: Zorg en duur

Paramedische herstellzorg	Gedurende 6 maanden
Fysiotherapie	50 behandelingen
Ergotherapie	10 uur
Diëtetiek	7 uur
Logopedie	onbeperkt

Vier rollen bij herstel

Eugenie van Schalkwijk deed tijdens haar opleiding kwantitatief onderzoek onder poh's. Zij formuleerde onder andere de volgende rollen voor de poh-s bij herstel van post Covid-19-patiënten:

- Welzijn & welbevinden: ondersteunen van de patiënt bij zelfregie, participatie ten behoeve van eigen gezondheidsbevordering, vinden van wilskracht en verwerking van angsten.
- Psychische factoren: monitoren van coping gedrag of zo nodig verwijzing via huisarts naar de geestelijke gezondheidszorg.
- Sociaaleconomische factoren: voorlichting over gezonde leefstijl en monitoring.
- Gemeenschappelijke factoren: samenwerking in het sociale domein met ergotherapeut of sociaal wijkteam (Wmo) ten behoeve van aanpassingen van de leefomgeving of begeleiding in het arbeidsproces.

Nuttige links

- Coronaplein.nu
- C-support.nu
- Regeling Paramedische Herstelzorg: zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/paramedische-herstelzorg-na-covid-19
- Webinars over long Covid voor patiënten: coronaplein.nu/ondersteuning/webinars-en-videos

Hiervoor is een verwijzing door de huisarts nodig. Deze moet afgegeven worden binnen zes maanden na de acute Covid-19-infectie. De ergotherapeut is voor veel patiënten en huisartsen een minder bekende hulpverlener bij vermoeidheid en cognitieve klachten. Toch kan deze zorgverlener goede begeleiding bieden bij het omgaan met deze beperkingen. Bij voorkeur is de behandeling multidisciplinair en is er een multidisciplinair overleg tussen de betrokken hulpverleners.

De rol van de poh

De poh-s en de poh-ggz kunnen patiënten met long Covid-klachten tegenkomen in de reguliere zorg. Poh-s Eugenie van Schalkwijk deed voor haar opleiding een onderzoek naar de mogelijke rol van de poh-s in de zorg voor patiënten met long Covid (zie kader 'Vier rollen bij herstel'). De poh-ggz speelt

regelmatig een rol bij de psychosociale zorg die deze groep nodig heeft. Sommige mensen blijven lang in de Ziektewet en ook hun sociale leven is veranderd. De cognitieve klachten die veel patiënten ervaren, worden ten onrechte gezien als burn-out. Mensen stuiten op onbegrip vanuit hun omgeving. Angst- en stemmingsklachten komen veel voor bij long Covid-patiënten. De hulp van een poh die vanuit een brede blik ondersteuning kan bieden is dan zeer waardevol.

Ten slotte

Long Covid heeft in de komende jaren impact op onze maatschappij en gezondheidszorg. In afwachting van het verdere onderzoek naar diagnostiek en behandeling van deze nog onbegrepen aandoening, zal de eerste lijn deze zorg de juiste vorm moeten geven. ■

Eline Hofman schreef dit artikel in samenwerking met huisarts Marloes Beljaars en longarts Willem Pieters, beiden eveneens medisch adviseur bij C-support.

Advies en begeleiding

C-support adviseert en begeleidt mensen met aanhoudende klachten na corona (>3 maanden) op medisch terrein, op psychosociaal vlak en op het gebied van arbeid. C-support, op 1 oktober 2020 van start gegaan op verzoek van het ministerie van VWS, heeft een team van circa 75 nazorgadviseurs – meestal maatschappelijk werkers – en zeven artsen. Inmiddels hebben zich 10.000 patiënten gemeld voor ondersteuning. Dat kan kosteloos. Ook professionals kunnen voor advies een beroep doen op C-support. C-support heeft niet alleen patiëntgebonden taken, maar onderhoudt ook contact met instanties die zich richten op long Covid. C-support legt verbinding in het vaak lastige zorglandschap en op het terrein van werk en inkomen. Daarnaast is C-support betrokken bij onderzoek en nascholing.

Meer informatie: c-support.nu en 073 440 04 40.