

Post Covid-19, een passende aanpak

Het herstellen van fysieke belastbaarheid en vergroten van belastbaarheid voor werk



Introductie Heliomare en Covid-19:

Begin april 2020 werd in revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee een speciale afdeling ingericht voor de opvang van coronapatiënten om ze te helpen met hun revalidatieproces.

“De patiënten die bij ons terecht kwamen, waren degenen met de meest ernstige klachten. De klachten waren heel divers, we hadden dan ook een team van dertig man, waaronder fysiotherapeuten, psychologen, ergotherapeuten, logopedisten en natuurlijk verpleegkundigen en artsen.

Ons uitgangspunt was dat we alle patiënten vanaf het nulpunt lieten beginnen met revalideren, simpelweg alles vanaf het begin weer aanleren.”

Rene de Lijster, revalidatiearts bij Heliomare, Wijk aan Zee

Naast het oprichten van de speciale afdeling heeft Heliomare wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd met betrekking tot Covid-19 gerelateerde klachten. Ons artikel over de uitslagen van de inspanningstesten is gepubliceerd in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.

Onze polikliniek heeft verschillende vragen als revalidatievraagstukken opgepakt. Na een aantal patiënten in het team chronische pijn behandeld te hebben, is op inhoudelijke gronden besloten, om de samenwerking met het RKZ te zoeken. Alle vragen worden verwezen naar/behandeld in het Covid team (internist, longarts en revalidatiearts Heliomare). Van daaruit wordt indicatie gesteld, behandeling geboden of gericht verwezen.

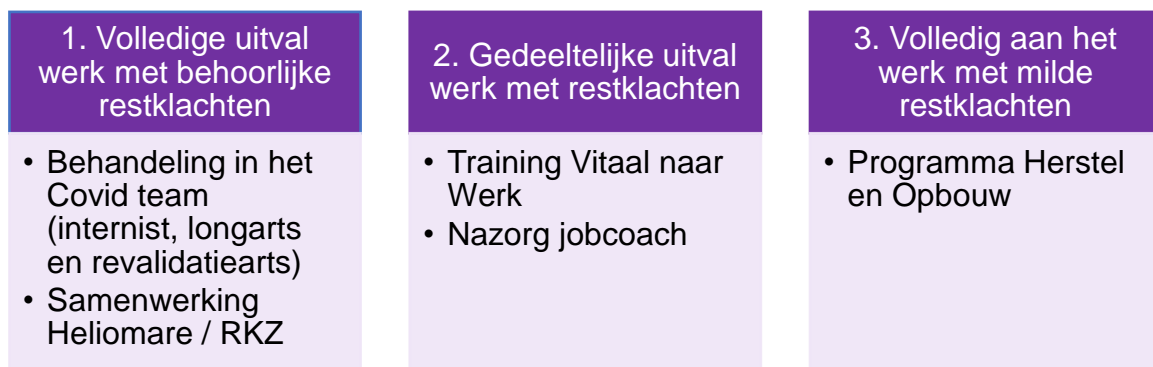
Uit ervaring hebben we gemerkt dat de benodigde behandeling post Covid-19 veel parallellen kent met de pijn- en chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) behandeling. Hiervoor hebben onze therapeuten veel expertise in huis.

Bij Heliomare Arbeidsintegratie ligt de focus op terugkeer in (eigen) werk na het doormaken van Covid-19. Het multidisciplinaire team heeft diverse cliënten in begeleiding om hen te ondersteunen bij het vergroten van de fysieke belastbaarheid en de belastbaarheid voor werk.

Daarnaast is team Bewegen en Sport gespecialiseerd in medische fitness voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), een hoge bloeddruk of overgewicht. Dit team heeft de afgelopen maanden ook kennis kunnen opdoen voor mensen die post Covid-19 klachten ervaren.

Inhoud:

Door de expertise van bovenstaande drie teams samen te voegen kan Heliomare een drietal programma's bieden voor personen die Covid-19 hebben moeten doormaken en hiervan restklachten ervaren. Deze zijn weergegeven in onderstaand model.



Programma 1, volledige uitval uit werk met ernstige restklachten

Veel post Covid-19 patiënten worden landelijk door revalidatieartsen op Covid-nazorgpoli's gezien. Zo ook bij Heliomare, locatie RKZ

Dit betreft patiënten

1. na ziekenhuisopname in verband met COVID 19, met en zonder IC opname
2. na COVID-19 die niet opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis, maar wel klachten hebben in participatie en functioneren, waarbij sprake is van een multidisciplinaire hulpvraag op verschillende ICF-domeinen
3. na COVID-19 na klinische opname Heliomare

Klachten waarmee patiënten zich presenteren liggen op fysiek, cognitief en mentaal gebied.

Gehospitaliseerde patiënten met COVID-19 ondervinden wisselende klachten, met name respiratoire problematiek, verminderd fysiek functioneren en cognitieve stoornissen, zowel in de acute als in de herstelfase (Liang et al 2020)

De patiënten die op de IC hebben gelegen, kunnen te maken krijgen met het Post-Intensive Care syndroom (PICS)

Stroomdiagram:

- longartsen RKZ: aantonen/uitsluiten van pulmonale en/of cardiale restafwijkingen
 - o bij afwijkingen: traject bij de longartsen
 - o bij geen afwijkingen: consult revalidatiearts in RKZ
- naar aanleiding van consult revalidatiearts RKZ:
 - o Een poliklinische behandeling binnen de MSR in het RKZ
Patiënten komen in aanmerking voor medisch specialistische poliklinische revalidatie als zij ernstige klachten hebben ten gevolge van COVID-19, al dan niet gecombineerd met PICS en multidisciplinaire hulpvragen en problematiek. Het team RKZ bestaat uit fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, maatschappelijk werk en psychologie. De arbeidstherapeute (van Heliomare Arbeid) is ook onderdeel van het team.
 - o Een verwijzing naar een eerste lijn praktijk ergotherapie, fysiotherapie of psychologie, waarbij de regie dan bij de revalidatiearts ligt (i.o.m. de huisarts). Er bestaat al een goed eerste lijn netwerk van praktijken die ervaring hebben met COVID-19 restklachten
 - o Coördineren van een bestaand eerste lijn behandelnetwerk, zodat iedereen van elkaar weet wie wat doet.
 - o Verwijzing naar Heliomare Arbeid mocht arbeidsproblematiek zeer duidelijk op de voorgrond staan

Programma 2, gedeeltelijke uitval uit werk met restklachten

Programma Vitaal naar Werk

Deze training biedt deelnemers handvatten om (langdurig) verzuim in werk te voorkomen. De deelnemers krijgen door coaching en training inzicht in het samenspel tussen gezondheid, gedrag, prestaties en (verzuim van) werk. De algehele en functionele belastbaarheid wordt vergroot door middel van fysieke training en het verkrijgen van inter- en intrapersoonlijke vaardigheden door middel van coaching.

Het multidisciplinaire team van Heliomare Arbeidsintegratie biedt ondersteuning door middel van fysieke groepstraining, individuele coaching, e-learning en themabijeenkomsten.

Doelstelling:

Het optimaliseren van langdurige arbeidsbelastbaarheid en duurzame zelfredzaamheid. Hierdoor is de deelnemer in staat om zijn/haar werk beter aan te kunnen en/of in werktaken en uren uit te breiden en/of terug te keren. Bij gedeeltelijk verzuim van werk is het doel dat de medewerker gedurende de training in taken en werkuren gaat uitbreiden.

Voorbeelden van klachten bij de medewerker zijn vermoeidheid, verminderde belastbaarheid, verschillende vormen van pijnklachten, overgewicht, cognitieve klachten en/of het beschikken over onvoldoende gezondheidsvaardigheden.

Programma Vitaal naar Werk:

- **Intake bij Arbeidsintegratie**

Voorafgaand aan een trainingsprogramma vindt een Quickscan plaats om een passend advies te kunnen geven. Deze Quickscan wordt uitgevoerd door een arts, fysiotherapeut en psycholoog in Wijk aan Zee. Daarnaast vindt een werkgerichte intake plaats. Door middel van een screening doorloopt de deelnemer het intakeproces en worden gezondheidsfactoren en de ondersteuningsbehoefte vanuit fysiek, mentaal en werkgericht oogpunt in kaart gebracht.

- **Fysieke training, mentale begeleiding en werkcoaching**

Er kan op de diverse locaties van Heliomare Arbeidsintegratie worden getraind. Wij hebben locaties in Lisse, Velsen-Noord, Hoorn, Heerhugowaard, Obdam, Amsterdam Zuidoost en Heemstede.

Het trainingsprogramma bestaat uit maximaal 15 weken, waarvan 7 weken groepsgewijs en 8 weken individueel. Begeleiding door psycholoog, fysiotherapeut en werkcoach.

Aanvullend programma Inspanningstest:

- **Inspanningstest door een sportarts, locatie Haarlem**

Indien uit de Quickscan blijkt dat een inspanningstest wenselijk is dan kan deze worden ingezet. Met deze test wordt de hart-longfunctie inzichtelijk gemaakt. De conditie, de status van hart, longen en spieren tijdens inspanning worden gemeten. Zo weten we of iemand zich veilig en verantwoord kan inspannen. De resultaten



zijn de basis voor het opstellen van een trainingsprogramma, het optimaliseren van een bestaande training of het adviseren over verdere behandeling.

Kosten:

Wanneer de medewerker een verwijzing heeft van een huisarts, een behandelend specialist of de bedrijfsarts wordt de Quicksan vergoed vanuit de basisverzekering. Het eigen risico van de medewerker wordt aangesproken.

Voor de inzet van training (inclusief inspanningstest) ontvangt u een aanvullende offerte op maat.

Nazorgmodule Jobcoaching

In opvolging van de doorlopen training kan indien nodig en gewenst een nazorgmodule jobcoaching door onze professionals worden geadviseerd. Hierbij wordt gekeken naar persoonlijke ontwikkeling, loopbaancoaching, werknemersvaardigheden en werkomgeving. Dit om een duurzame terugkeer in werk te realiseren.

Deze nazorgmodule omvat de volgende activiteiten:

- Driegesprek; werknemer, werkgever en jobcoach waarin verwachtingen en doelen afgestemd worden;
- Jobcoaching op de werkvloer, frequentie in overleg;
- Evaluaties met werkgever en werknemer;
- Verslaglegging van bedrijfsbezoeken en evaluaties;
- Contacten met derden (indien wenselijk).

De werkgever ontvangt een offerte op maat waarin het aantal geadviseerde jobcoachuren is opgenomen.

Programma 3, volledig aan het werk met milde restklachten

Programma Herstel & Opbouw

Het doel van het programma is om de spieropbouw te stimuleren en de hart/longfunctie te verbeteren. Hiermee wordt de conditie en belastbaarheid van de deelnemer verbeterd.

Het programma is een individueel programma, maar kan ook in groepsverband aangeboden worden. De basis bestaat uit een intakegesprek en het meten van de spiermassa. Op basis hiervan wordt een persoonlijk advies gegeven en een trainingsschema opgesteld.

Vervolgens start de medewerker met trainen bij Heliomare in Wijk aan Zee of bij een sportschool of Fysiotherapiepraktijk in de buurt van de eigen woonomgeving. Na 6 weken wordt men opnieuw getest bij Heliomare om de vooruitgang te meten op basis van conditie en spierkracht. Trainingsschema's worden dan aangepast.

Wanneer er onderliggende problematiek geconstateerd wordt, is ook overige dienstverlening mogelijk, zoals leefstijladvies en voedingsadvies.

Programma Herstel & Opbouw:

o **Intake bij Bewegen & Sport**

Er vindt een 1RM test plaats. Met deze 1RM (repetition maximum) wordt de spierkracht van alle spieren gemeten. 1RM is de maximale belasting (meestal het gewicht) waarmee je een beweging met behulp van de juiste oefen-techniek kunt uitvoeren voor één herhaling. Met behulp van 1RM kan de trainings-intensiteit bepaald worden. Wanneer men bij Heliomare gaat trainen dan kan deze test onderdeel zijn van de eerste training. Deze test sluit aan bij de Inspanningstest en wordt toegevoegd aan het persoonlijke trainingsschema.

o **Trainen**

Dit kan in Heliomare (Wijk aan Zee of Velsen) maar ook op een sportschool in de eigen omgeving. Tijdens de training wordt ook gebruik gemaakt van de BORG schaal. Deze schaal geeft inzicht in de ervaren zwaarte van de training en meet met een schaal van 0-10 de vermoeidheid en kortademigheid. De deelnemer geeft zelf aan hoe de vermoeidheid ervaren wordt na inspanning.

o **Overige problematiek**

Op basis van testen en gesprekken kan onderliggende problematiek ook aan de orde komen, zoals zwaarlijvigheid, stress, vermoeidheid, etc. Heliomare biedt in het programma ook passende dienstverlening, zoals leefstijladvies en coaching en voedingsadvies.

Opbouw 2020/2021

Programma Herstel & Opbouw Totaal, inclusief:

- Lidmaatschap 12 weken Heliomare Beweeg- en Sportcentrum, inclusief intake
- Tussentijdse test in Heliomare door een bewegingsagoog
- Drie gesprekken met de leefstijlcoach (persoonlijk of online)
- Eén Voedingsadvies (persoonlijk of online)

Programma Herstel & Opbouw Thuisnabij, inclusief:

- Trainingsadvies om te trainen in de eigen omgeving (fysiopraktijk of fitnesscentrum), bij voorkeur aangesloten bij het REACH-netwerk)
- Tussentijdse test in Heliomare door een bewegingsagoog
- Tussentijds bijstellen trainingsadvies (max 2 maal)
- Drie gesprekken met de leefstijlcoach (persoonlijk of online)
- Eén Voedingsadvies (persoonlijk of online)

Aanvullende module Inspanningstest:

- **Inspanningstest door een sportarts**
Een IST-CPET (inspanningstest) is wenselijk als het gaat om revalidatie van post Covid-19, omdat men dan pas inzichtelijk krijgt wat er cardiopulmonaal en respiratoir gebeurt tijdens inspanning.
Het doel van de inspanningstest is te meten hoe het met de conditie gesteld is. We kijken nauwkeurig hoe het met hart, longen en spieren gaat tijdens inspanning. Zo weten we of iemand zich veilig en verantwoord kan inspannen. De inspanningstest vormt een basis voor het opstellen van een trainingsschema, het optimaliseren van een bestaande training of het adviseren over verdere behandeling.
- **Hertesten (inzichtelijk maken vooruitgang)**
Na 6 weken trainen wordt gemeten welke opbouw heeft plaatsgevonden. Het trainingsschema wordt aangepast. Na 12 weken trainen volgt opnieuw een inspanningstest bij de sportarts. Ook dan wordt het persoonlijk trainingsschema aangepast en volgt een advies.

Voor de inzet van het programma Herstel & Opbouw (inclusief inspanningstest) ontvangt u een aanvullende offerte op maat.

Werkcoaching

In opvolging van de programma's kan een nazorgmodule werkcoaching door onze professionals worden geadviseerd. Deze module biedt extra handvatten rondom werk.

Tijdens deze nazorgmodule neemt de re-integratiedeskundige het Huis van Werkvermogen met de cliënt door.

Het concept Huis van Werkvermogen beschrijft de zeven factoren die invloed hebben op de inzetbaarheid van werknemers. De methode legt de aanpak van duurzame inzetbaarheid uit aan de hand van die factoren. Bovendien versterkt het Huis de communicatie, omdat de metafoor voor medewerkers herkenbaar is.

Het Huis van Werkvermogen bestaat uit de volgende vier dimensies:

- Gezondheid
- Competenties

- Normen en waarden
- Werk

Het 'Huis' geeft de relatie aan tussen de individuele, organisatorische en sociale dimensies van werkvermogen.

De werkgever ontvangt een offerte op maat waarin het aantal geadviseerde werkcoachuren is opgenomen.

Bijzonderheden:

De inspanningstest wordt afgenomen door een sportarts bij onze samenwerkingspartner Sport en Bewegiekliniek in Haarlem. De eindtest vindt hier ook plaats. Voor de inspanningstest is een verwijzing vanuit een bedrijfsarts, huisarts of revalidatiearts nodig.

Het trainen kan plaatsvinden bij Heliomare in Wijk aan Zee of in Velsen, in het Vitaliteitcentrum. Heliomare Wijk aan Zee beschikt over faciliteiten en professionele begeleiding m.b.t. fitness, balansgroep, leefstijlcoaching, voedingsadvies en hydrotherapie. In het Vitaliteitcentrum kan men gebruikmaken van de fitness en leefstijladvies. Men heeft ook de keus om met het trainingsadvies te trainen bij een fitnesscentrum of fysiotherapiepraktijk in de eigen woonomgeving. We adviseren dan wel om navraag te doen naar de kennis over revalidatie i.r.t. Covid. Wij kunnen hier in adviseren. Bij voorkeur is de locatie aangesloten bij het REACH-netwerk.

Aanmelding of meer informatie

Wilt u een medewerker aanmelden voor één van bovenstaande programma's dan kunt u contact opnemen met onze accountmanager Daphne Idsinga-le Febre via

Mail: m.looman@heliomare.nl

Telefoon: 06 44 19 58 65 / 088 920 8888