

Uitleg over long covid bij kinderen.

1. Wat is long covid?

Long covid is een ziekte waarbij de patiënt langer dan 12 weken klachten houdt na een covid infectie. Ook wel PostCovid genoemd.

- De naam komt van het Engelse woord 'long' dat 'langdurig' betekent. Het is dus niet een probleem van de longen: het hele lijf doet mee.
- Het kind is vaak moe en heeft soms problemen met denken, concentreren, hoofdpijn, buikpijn, duizeligheid, slappe benen, hoge hartslag of andere problemen zoals terugkerende koorts.
- Bij elk kind is het anders. Je kunt vaak niks zien aan de buitenkant! Kinderen hebben vaak momenten dat ze zich wel goed voelen. Later kunnen ze zich dan heel ziek voelen.

2. Hoe ontstaat long covid

Long covid is bij iedereen anders, ook hoe ernstig het is.

- Soms herstelt de patiënt eerst van de covid-infectie maar komen er na een aantal weken alsnog long covid klachten.
- Bijna alle patiënten gaan achteruit als zij te vaak of te veel over hun grenzen gaan. Ook kan de ziekte spontaan verslechteren.
- Er zijn kinderen die helemaal herstellen na enkele maanden. Maar er zijn ook kinderen die deels herstellen of helemaal niet herstellen. Het is nog onduidelijk hoe dit komt.

3. Wie krijgen long covid

Iedereen kan long covid krijgen, ook hele kleine kinderen.

- Long covid kan ook ontstaan na een tweede of latere covid infectie.
- Long covid kan ook ontstaan als de covid-infectie heel mild was. De patiënt heeft dan eerst weinig klachten, maar kan later toch ernstige long covid krijgen.

4. Wat veroorzaakt long covid

Onderzoekers zijn druk bezig dit uit te zoeken. Wat we al wel weten is dat long covid niet 'tussen de oren' zit. Onderzoekers denken nu dat deze oorzaken een rol spelen:

- Het virus kan in je lichaam aanwezig blijven en voor problemen blijven zorgen.
- Covid kan andere oude virussen weer actief maken.
- Ook kunnen er auto-immuun problemen ontstaan. Het lichaam keert zich dan tegen zichzelf.
- Covid kan schade veroorzaken aan organen of lichaamsfuncties veranderen.

5. Hoeveel kinderen hebben long covid

De schatting is dat er in Nederland 15.000 kinderen tot 16 jaar long covid hebben (gehad).

En ook nog 24.000 jongeren van 16-24 jaar. Kinderen hebben vaak long covid zonder dat zij of hun ouders dat echt weten. Het gaat dan 'al een poosje niet lekker' met een kind.

Er zijn naar schatting 500.000 volwassenen die long covid klachten hebben (gehad).

6. Invloed herinfecties en vaccinaties

- Patiënten met long covid verslechteren vaak als ze weer covid krijgen.
- Patiënten met long covid die hersteld lijken kunnen opnieuw long covid krijgen als ze weer besmet raken met covid.
- Zowel kinderen met als zonder vaccinatie kunnen long covid krijgen.

7. Invloed van long covid op kinderen

Kinderen met long covid hebben vaak weinig energie, veel lichamelijke klachten en vaak ook moeite met concentratie en nadenken.

- Hierdoor is de invloed van long covid op kinderen en hun familie erg groot. Alle 'gewone' dingen zoals spelen, samen dingen doen of helpen in huis zijn moeilijk of lukken helemaal niet.
- Soms kan een kind een paar uur per dag of per week naar school, soms helemaal niet.
- Steun van ouders, vrienden en school is heel belangrijk. Soms gaan sociale contacten juist voor.

8. Behandeling van long covid

Er is nu nog geen behandeling die de oorzaak van long covid kan wegnemen.

- Wel kunnen er sommige symptomen behandeld worden. Dit geldt niet voor alle symptomen. In het buitenland wordt hierin al meer geprobeerd. In Nederland zijn de richtlijnen voor de dokters nog niet aangepast.
- Long covid geneest niet door lichamelijke inspanning en ook niet door een behandeling van een psycholoog.
- Soms is het fijn om met een psycholoog te praten om je te helpen omgaan met de ziekte. Dit is niet voor iedereen prettig.

Belangrijk bij kinderen

Zorg voor rust om de kans op herstel te vergroten.

- Het is belangrijk de activiteiten van het kind aan te passen. Minder doen is lastig, maar belangrijk om herstelkansen te vergroten.
- Een ergotherapeut kan helpen om een goed evenwicht te vinden.
- Fysiotherapie kan soms ondersteunen maar alleen als het kind al weer meer beweging aan kan en daar niet slechter van wordt.
- Kinderen doen uit zichzelf eerder teveel dan te weinig. Pushen is niet nodig en is vaak schadelijk.

Waar kan ik hulp krijgen?

- Als uw kind misschien long covid heeft, ga dan naar de huisarts.
- Ook kunt u zich aanmelden bij C-Support, zij geven steun aan mensen met long covid.
- C-Support kan u ook helpen richting school en/ of huisarts.
- Meer informatie: <https://www.c-support.nu/> Of bel met : 073-44 00 440

Wat kan ik dan wel doen?

Stop

met proberen je grenzen te verleggen. Teveel belastingen kan jouw herstel in de weg staan.

Rust

Is je belangrijkste aanpak voor controle en herstel. Wacht niet met rusten tot je klachten ervaart.

Tempo

Pas het tempo aan van je fysieke en mentale activiteiten. 'Pacing' is een veilige manier om symptomen te controleren en verergeringen te voorkomen.

© KLC, Kinderen met LongCovid
3 juli 2023

Deze flyer is onderdeel van de uitgebreidere informatiebrochure Long COVID bij kinderen
<https://kinderenlongcovid.nl>

LÓÓÓÓÓÓÓÓNG - COVID

post - covid - syndroom

MAAR TOCH:

ziet er vrij gezond uit hé?

ik

... zijn mijn spieren vervangen door snel verzurende pudding...

... voelt het altijd alsof ik er net een marathon op heb zitten...

... ben ik heel snel overprikkeld met als resultaat piepende oren, kort lontje, concentratieproblemen, hoofdpijn, migraine enz...

... is jezelf pushen om over je grens heen te gaan finest en ga ga je eerder achteruit dan vooruit...

... ben ik blij als het me lukt om een klein stukje te wandelen...

... hebben longcovid-patienten vaak POTS, waardoor rechtop staan en bukken een grote uitdaging is...

... is werken geheel of gedeeltelijk onmogelijk met alle financiële gevolgen van dien...

... kan ik 's nachts vaak mijn uitknopje niet vinden als ik overdag 'druk' geweest ben...

MA	feest!
DI	<input checked="" type="checkbox"/>
WO	<input checked="" type="checkbox"/>
DO	<input checked="" type="checkbox"/>
VR	<input checked="" type="checkbox"/>
ZA	<input checked="" type="checkbox"/>
ZO	<input checked="" type="checkbox"/>

... kan het ook gebeuren dat ik een uitgestelde reactie / terugval krijg na een activiteit (en dat noemen ze ook wel PEM)...

... heeft het ook een grote impact op je directe omgeving...

... ligt door je verminderde mogelijkheden eenzaamheid op de loer...

... van het vraagstuk "waar is mijn telefoon/sleutel / het gesmeerde boterham?" tot het maken van keuzes en het werken op de computer: mijn hersens haperen...

... toch long?? sommigen houden er ridd astma of andere ademproblemen aan over...

... bij een burnout/ depressie kun je niet en wil je ook niet...

... bij longcovid kun je niet maar wil je zoou graag...

©studio-kunstig

GAAT HET OOI OVER ??? GEEN IDEE...