

# Een leerling met Post-Covid syndroom

## Informatie en advies voor leraren

### Inleiding

Leerlingen die een corona infectie hebben doorgemaakt kunnen soms nog lang klachten ervaren. Het kan zijn dat er sprake is van een leerling met Post-Covid syndroom. U krijgt in deze handreiking informatie over het ziektebeeld en adviezen om zo goed mogelijk in te kunnen spelen op de gevolgen voor het onderwijs.

### Wat is Post-Covid?

Als er 12 weken of meer na acute COVID-19 infectie aanhoudende of nieuwe klachten zijn, zonder andere verklaring, kan een arts Post-Covid syndroom vaststellen. In de volksmond wordt dit syndroom ook wel Long-Covid genoemd. Dit kan echter verwarring opleveren aangezien de klachten niet alleen gerelateerd zijn aan de longen. De term Post-Covid heeft daarom de voorkeur.

De klachten bestaan voornamelijk uit vermoeidheid, kortademigheid en concentratieproblemen. Hiernaast wordt regelmatig 'brain fog' (hersennist) ervaren. Leerlingen met Post-Covid syndroom ervaren dat zij plotseling op de rem moeten staan omdat zij ineens zeer laag belastbaar zijn.

In mindere mate worden daarnaast hoofdpijn, koorts, benauwdheid en angstklachten ervaren. Ook kan er sprake zijn van verminderde eetlust, als gevolg van misselijkheid, diarree, benauwdheid en/of vermoeidheid.

Mogelijke oorzaken voor het Post-Covid syndroom zijn:

- Orgaanschade veroorzaakt tijdens acute infectie.
- Aanhoudende ontsteking als reactie op eerdere COVID-infectie.
- Immunrespons door achtergebleven virusdeeltjes.
- Microbioom (evenwicht bacteriën in de darm, maag, longen worden verstoord).
- Biopsychosociaal (waarbij naast medische ook psychosociale factoren een rol spelen).

*"Hij was voorheen een echte stuiterbal, nu is een uur per dag naar school eigenlijk al te veel".*  
– moeder van Jonah (13).

### Behandeling

Bij het schrijven van deze handreiking is er (nog) geen duidelijke behandeling bekend. Het syndroom wordt benaderd volgens het gevolgenmodel. Hierbij ligt de focus dus vooral op het aanpakken van de gevolgen van het Post-Covid syndroom en de actuele omstandigheden. Samen met de leerling en de ouders worden de klachten, ideeën over de klachten en de gevolgen daarvan op emotioneel, gedragsmatig, lichamelijk en sociaal gebied in kaart gebracht. Daarna wordt gecontroleerd of het ingevulde model een consistent en

logisch geheel vormt en wordt vastgesteld wat de belangrijkste in stand houdende gevolgen zijn.

Vanuit de eerstelijns huisartsenzorg loopt de behandeling via een fysiotherapeut, ergotherapeut en/of psycholoog, eventueel onder regie van een kinder(revalidatie)arts. Vanuit de tweede lijn kan gedacht worden aan multidisciplinaire revalidatiebehandeling en/of psychologische/psychiatrische behandeling.

De klachten die leerlingen met Post-Covid syndroom ervaren zijn zowel van fysieke als psychische aard. Voor een goed herstel is het belangrijk dat op alle vlakken de rem er op gaat. Hierbij zijn alle aspecten van het leven van belang (sociaal, sporten, school). De juiste balans hierin vinden is dan cruciaal. Daarbij is begrip van de directe omgeving zeer wenselijk. Ondanks een verminderde eetlust is het belangrijk dat er voldoende energie en eiwitten worden genuttigd. Dit kan door middel van regelmatig kleine maaltijden te eten met daarnaast voldoende water te drinken.

## **Gevolgen voor het onderwijs**

Wanneer een leerling bekend is met het Post-Covid syndroom, heeft dit gevolgen voor de dagelijkse schoolgang. Door vermoeidheid is het soms niet meer mogelijk om het hele lesrooster te volgen. Concentratieproblemen belemmeren het volgen van de lesstof. Uit neuropsychologisch onderzoek blijkt daarnaast dat de klachten het leerproces is zijn geheel moeilijker maken.

Bij het herstel van een leerling met Post-Covid syndroom is het sleutelwoord: doseren. Hierbij is het belangrijk om een goede balans tussen inspanning en ontspanning te vinden. De school kan hierbij een belangrijke rol spelen. Een begripvolle en flexibele houding is hierin helpend. Het herstel is er op gericht om met kleine stappen op te bouwen naar uiteindelijk het weer volledig kunnen meedoen aan activiteiten.

Leerlingen met Post-Covid syndroom zijn vaak plotseling uitgevallen en niet gewend om afgeremd te worden door een beperking. Met het oog op herstel is het belangrijk dat er toch op de rem wordt getrapt. In overleg met de school kan vervolgens gedacht worden aan een opbouwrooster, het inroosteren van rustmomenten of (tijdelijk) inkorten van het rooster. Het aanbieden van de juiste aanpassingen is maatwerk. Dit heeft te maken met de mate waarin de klachten ervaren worden, maar ook met persoonlijke kenmerken van de leerling.

### **Meer informatie:**

Kijk verder op de Ziezonwebsite voor aanpassingen in de klas:

<https://ziezon.nl/onderwijsondersteuning/>

Zie ook de Ziezon brochure *Een zieke leerling op school*:

<https://ziezon.nl/een-zieke-leerling-op-school/>

C-support (Ondersteuning mensen met langdurige coronaklachten, ministerie VWS)

<https://www.c-support.nu/>

Item Jeugdjournaal *Mees en Carmen hebben al maanden klachten door Corona (21-05-2021)*  
<https://jeugdjournaal.nl/artikel/2381748-mees-en-carmen-hebben-al-maanden-klachten-door-corona.html>

### **Colofon**

Deze handreiking is een uitgave van Netwerk Ziezon: november 2021. Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijsondersteuning zieke leerlingen.

### **Auteur**

Tim Kallenbach

Consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen

Educatieve Voorziening Amsterdam UMC

E: [t.r.kallenbach@amsterdamumc.nl](mailto:t.r.kallenbach@amsterdamumc.nl)

### **Met medewerking van**

Carla Hendriks, hoofd EV Amsterdam UMC

Berber van der Meer, consulent OZL Noord

Ria Oudeboon, coördinator OZL Noord

Elske van Spanje, informatiespecialist EV Amsterdam UMC

Dr. Suzanne Terheggen-Lagro, kinderlongarts Amsterdam UMC