



LONG COVID BIJ KINDEREN, EEN GROTE UITDAGING VOOR HET ONDERWIJS

Het is supergezellig in groep 7. Het klassenfeest is goed georganiseerd. Er is lekker eten en drinken en er zijn leuke spelletjes. Toch is de klas niet compleet. Merel (10) is ziek. Niet een paar dagen, of een week. Maar al ruim 2,5 jaar. Ze heeft long covid.

Merel is niet de enige basisschoolleerling met long covid. In Nederland is er geen centrale registratie van longcovidpatiënten, maar op basis van de Britse ONS-data¹ wordt geschat dat er in Nederland ruim 6000 kinderen van 3-12 jaar long covid hebben. Meer dan 5000 kinderen zijn al langer dan een jaar ziek, een deel zelfs al drie jaar. Long covid kan zeer ingrijpende gevolgen hebben voor het dagelijks leven en de ontwikkeling van deze kinderen. Contact met leeftijdsgenootjes, dagelijkse activiteiten, naar school gaan, spelen of sporten is niet of slechts met aanpassingen mogelijk. Het onderwijs staat voor een uitdaging: gemiddeld is er één leerling per school met long covid.

Ziektebeeld

Long covid is een complexe ziekte die wereldwijd veelvuldig voorkomt. De ziekte kent verschillende gradaties, van relatief mild tot zeer ernstig. Omdat long covid geen eenduidig ziektebeeld heeft, kan het complex zijn symptomen te herkennen. Sommige kinderen met long covid zijn benauwd, ernstig vermoeid of koortsig. Andere kinderen blijven met name cognitieve klachten houden, zoals problemen met geheugen, prikkels en concentratie. Ook zijn er kinderen met inspanningsintolerantie of orthostatische intolerantie (zie kader). Naast de fysieke gevolgen kan long covid een grote impact hebben op het welbevinden van kinderen.

Diagnose

Helaas is er nog geen test om long covid aan te tonen. Daarom wordt de diagnose veelal gesteld op basis van het klachtenpatroon (zie kader), na het uitsluiten van andere oorzaken voor de klachten. Er is nog weinig bekend over long covid bij kinderen, waardoor passende begeleiding uitblijft. Ook bij ouders en kinderen zelf is soms nog onbekend dat long covid een mogelijke verklaring zou kunnen zijn voor de klachten. Scholen en hulpverlening zijn regelmatig geneigd de klachten als psychosomatisch te duiden. Er zijn verschillende verhalen van ouders die een Veilig Thuis-melding kregen vanwege het hoge schoolverzuim of omdat ouders zich niet konden vinden in de geadviseerde behandeling. Sommige kinderen worden gepusht om door te zetten en op school te komen, waardoor hun symptomen verergeren.

Behandeling

Hoewel er aanknopingspunten zijn voor mogelijke oorzaken van de klachten, is er nog geen behandeling voor long covid. Het is in ieder geval heel belangrijk om terughoudend te zijn met het intensiveren van fysieke en cognitieve activiteiten, met name als daarna verslechtering optreedt. Bij inspanningsintolerantie kan blijvende verslechtering optreden door over grenzen te gaan. Het is dus aan te bevelen om veel rust in te bouwen en activiteiten – alleen als dit gaat – in een rustig tempo uit te breiden. De WHO en het

KNGF (fysiotherapeuten) noemen *pacing* een mogelijk effectieve strategie in plaats van opbouwen. Pacing is een zelfhulpstrategie die kinderen helpt om zuiniger om te gaan met hun energie.

Hoe kun je kinderen en ouders helpen?

1) Luister

Intern begeleiders kunnen op school een sleutelrol vervullen in passende hulp en ondersteuning voor kinderen met long covid. Het is van groot belang om goed naar kinderen en ouders te luisteren en erkenning te geven. Het is aan te bevelen goed door te vragen hoe het kind en het gezin deze periode ervaren. Hoe is de fysieke en cognitieve reactie na een moment of dagdeel op school, ook enkele dagen later? Neem ook zorgen van ouders serieus. Vraag ook welke ondersteuning zij nodig hebben.

2) Overleg multidisciplinair

Omdat long covid vergaande gevolgen kan hebben voor de schoolgang van kinderen, kan multidisciplinair overleg raadzaam zijn. Sta open voor adviezen van C-support (organisatie die nazorg levert aan

patiënten met long covid), (jeugd)artsen, onderwijsconsulenten (bijv. ZIEZON), ergo- of fysiotherapeuten en andere betrokkenen. Overleg ook binnen het samenwerkingsverband waar mogelijkheden liggen om samen op te trekken. In het onderwijs zijn veel collega's getroffen door long covid. Wellicht zijn zij binnen het samenwerkingsverband in te zetten voor advies.

3) Denk in mogelijkheden

Het is cruciaal om te denken in mogelijkheden. Wat kan het kind wél en hoe kun je als school hierbij aansluiten? Bied bijvoorbeeld mogelijkheden tot online les, zodat kinderen in de thuisomgeving lessen kunnen volgen. Dit kost hun minder energie. In ernstige gevallen kun je overwegen om een onderwijsassistent af en toe thuis te laten komen. Bouw schooluren rustig op. Let erop dat kinderen ook ruimte houden om activiteiten buitenschools op te bouwen. Het uitoefenen van druk om meer op school te komen of over grenzen te gaan, werkt contraproductief.



WAT IS LONG COVID?

Long covid, ook wel post-covid genoemd, is volgens de WHO-definitie een aandoening die drie maanden na een doorgemaakte covid-infectie ontstaat, waarvan klachten minstens twee maanden aanhouden. De klachten worden niet veroorzaakt door een andere ziekte. In het toonaangevende tijdschrift *Nature Reviews*² staat een samenvatting van de wereldwijd beschikbare literatuur over long covid. Er zijn vijf hypothesen over de oorzaak:

1. Het virus wordt niet helemaal opgeruimd.
2. Verstoring van de darmflora.
3. Ontregelde afweer.
4. Beschadiging van bloedvaten en vorming van microstolsels.
5. Ontregeld zenuwstelsel.

De klachten variëren van extreme vermoeidheid, inspanningsintolerantie (post-exertionele malaise, de klachten verergeren na inspanning), cognitieve klachten (waaronder problemen met geheugen, concentratie en prikkelverwerking), orthostatische intolerantie (waarbij patiënten klachten krijgen zoals hartkloppingen, duizeligheid en een opgejaagd gevoel bij zitten of staan), slaapproblemen en kortademigheid. Long covid kan kinderen van alle leeftijden treffen, ook heel jonge kinderen.



4) Ondersteun de sociale ontwikkeling

Houd oog voor de sociale ontwikkeling en het welbevinden van het kind. Laat een kind binnen de eigen mogelijkheden deelnemen aan gezellige groepsactiviteiten en focus niet te veel op het cognitieve aspect. Het is aan te bevelen om de klas te informeren over long covid, zodat kinderen weten wat er speelt en er draagvlak is om hier rekening mee te houden.

5) Ondersteun de cognitieve ontwikkeling

Cognitief kan het voor kinderen lastig zijn om mee te komen met de groep. Enerzijds door hoog schoolverzuim, anderzijds door cognitieve klachten. Het is dan zinvol om de hoeveelheid leerstof te verminderen. Laat kinderen bijvoorbeeld enkel de basisvakken of kerntaken op afgestemd niveau volgen. Bij hevige cognitieve klachten kan het zinvol zijn om de creatieve vakken tijdelijk prioriteit te geven. Houd hierover goed contact met het thuisfront. Als er sprake is van een zeer lage belastbaarheid, dan is het soms de realiteit dat sociale

activiteiten prioriteit hebben. Overleg zaken als doubleren tijdig en gebruik dit niet als drukmiddel om over grenzen te gaan.

6) Bied praktische hulpmiddelen

Praktische hulpmiddelen kunnen kinderen helpen om hun energie beter te doseren. Denk aan een rustige plek in de klas, time-outmomenten in een prikkelarme ruimte, aanpassingen bij gym of buitenspelen, aangepast schoolmeubilair met kantelbare stoel en tafelblad of een koptelefoon. ■

Meer lezen?

- www.c-support.nu
- kinderenmetlongcovid.org
- www.postcovidnl.nl
- www.zorgeloosnaarschool.nl

Noten

1. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/30march2023
2. www.c-support.nu/long-covid-ee-multi-systeemziekte

Nico den Breejen is onderwijskundige en IB'er. **Pascal Grootveld** is orthopedagoog en was in opleiding tot orthopedagoog-generalist. Na hun coronabesmetting in 2020 ontwikkelden zij beiden long covid. Ze zetten zich in voor Long Covid Nederland en vragen met name aandacht voor kinderen. Beeldredactie door Nurdan Caliskan (graphic designer en content creator, long covid sinds 2020), die zich ook inzet voor Long Covid Nederland.

Samenvatting

Long covid bij kinderen is een groot probleem. 6000 kinderen in de basisschoolleeftijd zijn getroffen. De klachten manifesteren zich zowel fysiek als cognitief. Het is belangrijk de klachten te erkennen en niet over grenzen te gaan. Door afstemming met ouders en kind en het bieden van passende ondersteuning kun je als IB'er een belangrijke rol spelen in de begeleiding van deze kinderen.



Tips

Als IB'er kun je een belangrijke rol vervullen in passende ondersteuning voor kinderen met long covid. Hierbij kun je denken aan de volgende zaken:

- Luister en bied erkenning: kinderen met long covid stellen zich niet aan.
- Overleg multidisciplinair: betrek specialisaties.
- Denk in mogelijkheden: laat kinderen bijvoorbeeld thuis lessen volgen.
- Ondersteun de sociale ontwikkeling: laat kinderen weten dat ze nog meetellen.
- Ondersteun de cognitieve ontwikkeling: ga niet over grenzen en pas de leerstof aan.
- Bied praktische hulpmiddelen: bijvoorbeeld time-outmomenten.
- Coach en steun de leerkracht om een passend onderwijsaanbod in de klas te realiseren.