

# Post-covid bij kinderen

## Wat is post-covid bij kinderen?

Je spreekt van het Post-covid syndroom bij kinderen, (ook wel long covid genoemd) als zij langdurige klachten houden of ontwikkelen na een coronabesmetting. Deze klachten treden binnen drie maanden na een COVID-19 infectie op en houden minstens twee maanden aan en zijn niet op een andere manier te verklaren\*. Post-covid kan optreden, ongeacht de ernst van de covid-19 infectie en ongeacht of iemand gevaccineerd is. [\\*WHO definitie](#)

Post-covid is een ziekte waarbij meerdere organen of lichaamssystemen tegelijk betrokken kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld aan de hersenen, het hart, de bloedvaten, het afweersysteem, het autonome zenuwstelsel en het microbioom (de samenstelling van bacteriën in de darmen). Artsen noemen dit een '**multisysteem aandoening**'. Post-covid valt onder de zogeheten *Post-Acute Infectieuze Syndromen* (PAIS). Lees [hier](#) meer over hoe PAIS en post-covid ontstaat.

In Nederland wordt geschat dat ongeveer 35.000 kinderen en jongeren langdurige klachten hebben na een coronabesmetting\*. Deze kinderen hebben vaak ondersteuning nodig op school, thuis en in de zorg. [\\*MIT-rapport](#) en [C-support](#)

## Symptomen bij kinderen

Post-covid kent meer dan 200 verschillende symptomen die gepaard kunnen gaan met aanzienlijke beperkingen in het dagelijkse functioneren. Hoe de ziekte zich openbaart hangt erg af van de leeftijd en de ontwikkelingsfase van het kind. Zo kan eenzelfde klacht, bijvoorbeeld vermoeidheid of moeite met concentreren, er bij een kleuter heel anders uitzien dan bij een puber.

### PEM (Post-exertionele malaise)

PEM staat voor een verergering van klachten na lichamelijke, mentale of emotionele inspanning. Vaak treden de klachten pas met een vertraging van 24-72 uur op. Kinderen kunnen daardoor op de dag van de activiteit nog redelijk functioneren, maar krijgen pas een dag later te maken met extreme vermoeidheid, pijn, concentratieproblemen of prikkelgevoeligheid. Wat vandaag "klein" lijkt, kan morgen of overmorgen leiden tot een aanzienlijke achteruitgang in functioneren. Dit uitgestelde en disproportionele karakter van PEM maakt het voor kinderen, ouders en leerkrachten extra lastig te begrijpen.

Lees meer over [PEM](#).

### MCAS (Mestcel Activatie Syndroom)

Bij MCAS zijn de mestcellen in het lichaam overactief. Mestcellen zijn onderdeel van het afweersysteem en horen alleen in actie te komen bij bv infecties of allergieën. Bij MCAS geven ze echter te snel en te veel stoffen af, zoals histamine, wat leidt tot een breed scala aan symptomen in verschillende organen en systemen.

Lees meer over [MCAS](#).

### POTS (Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom)

Bij POTS stijgt de hartslag abnormaal snel bij opstaan uit een liggende of zittende houding. Dit gebeurt omdat er dan minder bloed (en dus minder zuurstof) naar het hoofd stroomt. Het hart probeert dat te compenseren door sneller te gaan kloppen. Bij kinderen en jongeren kan dit leiden tot uiteenlopende klachten als: duizeligheid, hoofdpijn, hartkloppingen en soms zelfs flauwvallen.

Lees meer over [POTS](#)

### Andere voorkomende klachten bij post-covid

- Cognitieve klachten
- Extreme vermoeidheid
- Pijnklachten (zoals hoofdpijn en spierpijn)
- Maag- en darmproblemen
- Overgevoeligheid voor prikkels
  - Kortademigheid
- Angst- en stemmingsklachten
  - Slaapproblemen
  - Verstopte neus
  - Duizeligheid
- Hartkloppingen



## Wat helpt?

Kinderen met post-covid verdienen een zorgvuldige, empathische en ondersteunende benadering, waarin zowel hun medische als sociaal-maatschappelijke behoeften worden erkend.

### → **Erkenning van klachten**

Neem het kind en de ouders serieus en luister zonder oordeel. Klachten zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid of PEM zijn reëel.

### → **Individuele belastbaarheid**

Houd rekening met de wisselende en soms zeer beperkte belastbaarheid van het kind. Overbelasting kan leiden tot terugval of verergering van klachten.

### → **Communicatie met overige zorgverleners**

Stem regelmatig af met ouders en betrokken zorgverleners over mogelijkheden en grenzen.

### → **Flexibiliteit in school en activiteiten**

Pas lestijden, pauzes en lesvormen aan (bijvoorbeeld thuis- of onlineonderwijs).

### → **Signalering en voorkoming van overbelasting**

Let op eerste tekenen zoals vermoeidheid, pijn, concentratieverlies of terugval en help het kind vroege signalen te herkennen en deze voor te zijn.

### → **Ondersteuning bij concentratie en prikkelverwerking**

Zorg voor rustige werkplekken, duidelijke structuur en een voorspelbare dagindeling.

### → **Geen druk of dwang**

Forceer het kind niet om sneller deel te nemen aan school of activiteiten dan zijn of haar lichaam aankan.

### → **Respect voor preventieve maatregelen**

Handhaaf maatregelen zoals goede ventilatie, hygiëne en eventueel mondkapjes of online deelname, om herinfectie en terugval te voorkomen.

Houd ook rekening met kinderen die tijdelijk of langdurig helemaal niet belastbaar zijn. Lees meer over wat je als school en hulpverlening kunt doen in de [Brochure Zorgeloos naar school](#) of op de websites van [PostCovid NL](#) en [C-support](#)



## Maatwerk onderwijs

Het onderwijs aan kinderen met post-covid vraagt om samenwerking, flexibiliteit en creativiteit. Durf te kijken voorbij de standaardoplossingen en stel altijd het belang van het kind voorop. Elk kind is anders en heeft daarom een eigen aanpak nodig om zo goed mogelijk te kunnen blijven leren.

Uit [het onderzoek van het RIVM](#) onder jongeren, bleek een grote impact op school: 8% ging helemaal niet meer naar school en 43% ging minder.

Goed om te weten: volgens [de leerplichtwet](#) is het voor kinderen met post-covid **geoorloofd om afwezig te zijn** vanwege hun gezondheid. Voor aanpassingen in onderwijstijd is geen toestemming van de inspectie of een ingroeiplan nodig, maar er is wel altijd een (para)medische verklaring nodig.

**Door samen te werken en maatwerk te bieden, kan het kind met post-covid dat nog in enige mate belastbaar is, zo goed mogelijk blijven leren en zich ontwikkelen.**