

Klachten na Corona

Hoe nu verder?

Als u corona heeft gehad dan kunt u nog lange tijd last hebben van klachten. Zelfs als u niet heel erg ziek bent geweest.

1 op de 10 mensen heeft langdurige klachten van corona.

Het lukt dan niet goed om de draad weer op te pakken. Bijvoorbeeld om uw werk of het huishouden te doen, te wandelen, te sporten, op bezoek te gaan of goed voor uzelf te zorgen.

Klachten die veel voorkomen:

- › Vermoeidheid, spierklachten, ongewenst afvallen.
- › Benauwdheid, problemen met ademen.
- › Een onregelmatige of verhoogde hartslag, druk op de borst.
- › Concentratie en geheugen problemen, moeite met meer dingen tegelijk doen, prikkelbaar.
- › Psychische klachten, sociale problemen.

Wat kunt u doen?

Als u na 2-3 weken niet bent opgeknapt, bespreek dit dan met uw huisarts. De huisarts kan samen met u kijken wat u nodig heeft om te herstellen en u waar nodig verwijzen naar de juiste zorgverlener(s).

Wie doet wat?

Onderstaande zorgverleners in Haaksbergen kunnen u helpen met uw herstel.

Zij werken waar nodig samen zodat de zorg goed is afgestemd op wat u nodig heeft.

Fysiotherapeut en oefentherapeut

Begeleidt u met het opbouwen van conditie en spierkracht waardoor u zich weer beter kunt inspannen en activiteiten beter vol kunt houden.

De oefentherapeut kan u ook helpen bij slaapproblemen.

Diëtist

U kunt bij ons terecht als u minder zin heeft om te eten, u onbedoeld afvalt, uw spierkracht minder is of als u weinig energie heeft. Met goede voeding kunnen we helpen om deze klachten te verminderen.

Ergotherapeut

Als het niet lukt om uw dagelijkse activiteiten te doen. Wij helpen u bij het verdelen van energie over de dag en het opbouwen van uw dagelijkse bezigheden.

Maatschappelijk werk / Noaberpoort

Maak een afspraak voor een gesprek, een luisterend oor of ondersteuning als het lastig is uw dagelijks leven weer op te pakken. Bijvoorbeeld op uw werk of als u zorgen heeft over uw inkomen.

Psycholoog

Helpt u als u angstig bent, somber of depressief, bij concentratie of geheugen problemen, bij problemen met werkhervatting of te verwerken wat u is overkomen.

Logopedist

Helpt u als uw stem veranderd is of als u buiten adem raakt tijdens het praten. Maar ook bij klachten met kauwen en slikken.

Wijkverpleegkundige

Helpt u bij persoonlijke verzorging en verpleging.

Osteopaat

Als u ademhalings-, vermoeidheidsklachten heeft of bewegingsbeperkingen /klachten ter hoogte van de borstkas, borstbeen, wervelkolom, nek of lage rug. Met verschillende technieken maakt de osteopaat blokkades in de weefsels los om te herstellen.

Nuttige links

Informatie over herstell zorg in Haaksbergen:
www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl
Algemene informatie:
www.thuisarts.nl/corona

Patiëntenvereniging

Het Longfonds is de patiëntenvereniging voor patiënten met klachten na corona.

Contact: 033 434 1212

www.longfonds.nl
www.coronalongplein.nl
voor informatie over ziekte en herstel en lotgenoten contact.

C-Support

Voor informatie, advies en ondersteuning op alle gebieden: gezondheid, (psycho) sociaal en werk & inkomen.

Contact: info@c-support.nu