Heeft u langdurige klachten na Q-koorts, COVID-19-besmetting of -vaccinatie.

En weet u niet waar u terecht kunt? Met deze routekaart helpen we u op weg.

Deze routekaart helpt u bij het zoeken naar hulp en ondersteuning bij langdurige klachten. Iedere situatie is anders en het aanbod verschilt per regio. Daarom beschrijven we vooral algemene en landelijke mogelijkheden. Misschien heeft u al veel stappen gezet. Niet alle informatie zal daarom nieuw voor u zijn. Toch hopen we dat deze routekaart u op ideeën brengt en helpt om ondersteuning te vinden die bij u past. Gebruik vooral de informatie die voor u waardevol is. **Lees verder door op het blok van uw keuze te klikken.**



Wat kan uw omgeving betekenen?
Hulp uit onverwachte hoek.

Blijf in contact met uw huisarts
Uw huisarts is uw eerste aanspreekpunt. De huisarts biedt begeleiding bij het omgaan met klachten en kan doorverwijzen naar andere zorgverleners.

Hulpverlening en ondersteuning
Langdurige klachten hebben invloed op veel onderdelen van uw dagelijks leven. Deze organisaties kunnen met u meedenken, praktische steun bieden of u helpen om in uw omgeving de juiste hulp te vinden.

Kies een onderwerp
Klik op een onderwerp waarover u meer wilt weten.

- Hulp bij medische klachten
- Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
- Hulp op het gebied van werk
- Hulp bij geldzaken en inkomen
- Hulp voor kinderen en jongeren
- Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
- Kennis en onderzoek
- Hulp voor naasten

Aanvullende informatie

Wat kan uw omgeving voor u betekenen?

Als u al lange tijd ziek bent, kunt u het gevoel hebben dat u er alleen voor staat. Uw wereld kan kleiner zijn geworden doordat u minder energie heeft om mensen te zien.

Toch kan het helpen om na te gaan welke mensen om u heen iets voor u kunnen doen. Denk aan uw partner, kinderen, ouders of andere familieleden maar ook aan buren, vrienden, kennissen, oud-collega's, mensen van een vereniging of lotgenoten.

Mensen willen vaak helpen, maar weten niet altijd hoe. Maak daarom duidelijk welke hulp u nodig heeft. U kunt bijvoorbeeld vragen of iemand boodschappen doet, een maaltijd maakt, een keer op uw kinderen past, meegaat naar een afspraak, helpt met post en geldzaken of naar u luistert. Geef het ook aan als goedbedoelde hulp niet bij u past of niet helpt.

Tip van Q- en C-support

Om hulp vragen is geen teken van zwakte. Het is juist een manier om goed voor uzelf te zorgen en uw energie te bewaren voor de dingen die voor u belangrijk zijn.

Zorgnetwerkkaart

Vindt u het lastig om te zien wie u kan helpen? Dan kunt u de mensen en organisaties om u heen op papier zetten. Op internet vindt u hulpmiddelen die u hierbij kunnen helpen, zoals dit voorbeeld. U kunt ook gebruikmaken van onderstaande zorgnetwerkkaart. Zo ziet u duidelijker bij wie u terechtkunt voor praktische hulp, advies of iemand die naar u luistert.



terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulpverlening en ondersteuning

Algemeen

Langdurige klachten hebben invloed op veel onderdelen van uw dagelijks leven. Heeft u hulp nodig, maar weet u niet goed waar u moet beginnen? Soms kan extra ondersteuning in het dagelijks leven al veel verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij uw administratie of huishouden, of aan een gehandicaptenparkeerkaart. De volgende organisaties en loketten denken met u mee en helpen u op weg naar passende ondersteuning.

Tip van Q- en C-support

U denkt misschien als eerste aan hulp bij uw medische klachten. Maar ook ondersteuning bij bijvoorbeeld het huishouden, vervoer, administratie of opvoeding kan helpen om het dagelijks leven makkelijker te maken. Vraag daarom ook aandacht voor deze onderwerpen als u ergens hulp zoekt.

1 Waar kunt u beginnen?

U kunt beginnen bij het **sociaal wijkteam** in uw gemeente. Dit heet soms een buurtteam of gebiedsteam. Het wijkteam biedt gratis hulp bij persoonlijke problemen, stress, geldzaken, schulden en administratie.

Het juiste loket: helpt u als u vragen heeft over zorg of ondersteuning en niet weet bij welke organisatie u moet zijn. Zij denken met u mee en verwijzen u door. Bereikbaar via 030 - 789 7878 en meldpunt@juisteloket.nl. Bekijk de openingstijden op de website.

Handige links

- Regelhulp: wegwijzer van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport naar zorg en ondersteuning.
- De Wmo: algemene uitleg over de Wet maatschappelijke ondersteuning.

2 Waar kunt u verder terecht?

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning:**
  Een cliëntondersteuner helpt u bij het regelen van zorg en ondersteuning. Ook kan deze persoon helpen bij vragen over school, wonen, vervoer, werk en inkomen. De ondersteuning is gratis. Bekijk welke organisaties dit in uw gemeente aanbieden.

- **Algemeen maatschappelijk werk:**
  Biedt hulp bij persoonlijke, financiële of sociale problemen. Deze hulp wordt vaak aangeboden door een welzijnsorganisatie of het sociaal wijkteam.

- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)-loket van uw gemeente:**
  Voor vragen over hulp in huis, hulpmiddelen, woningaanpassingen, vervoer en andere ondersteuning.
  De mogelijkheden verschillen per gemeente. Soms verloopt de aanvraag via het sociaal wijkteam.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulp bij medische klachten

Algemeen

Mensen met langdurige klachten na Q-koorts, COVID-19 of een COVID-19-vaccinatie kunnen verschillende lichamelijke klachten hebben. Denk aan ernstige vermoeidheid, kortademigheid, moeite met denken en onthouden, snel last hebben van licht en geluid en pijn in spieren of gewrichten.

Tip van Q- en C-support

Klachten zoals extreme vermoeidheid na inspanning, duizeligheid bij opstaan of reacties op voeding kunnen passen bij PEM, POTS of MCAS. Lees er meer over. Herkent u deze klachten? Bespreek dit dan met uw huisarts. Samen kunt u kijken welke ondersteuning of behandeling mogelijk is.

1 Waar kunt u beginnen?

De huisarts is uw eerste aanspreekpunt. De huisarts kan uw klachten met u bespreken, beoordelen of aanvullend onderzoek nodig is en samen met u kijken welke ondersteuning, begeleiding of verwijzing passend kan zijn.

2 Waar kunt u verder terecht?

Niet iedere zorgverlener heeft ervaring met langdurige klachten. Vraag daarom of een zorgverlener bekend is met post-exertionele malaise (PEM). Bij PEM worden klachten erger na lichamelijke, emotionele of geestelijke inspanning. Dit kan direct gebeuren, maar ook later.

- **Ergotherapeut:** helpt bij het verdelen van uw energie en energiemanagement (belangrijk bij PEM). Een ergotherapeut kan ook helpen bij geheugen- en concentratieproblemen en bij gevoeligheid voor prikkels.
- **Fysiotherapeut:** helpt bij veilig bewegen en lichamelijke klachten, rekening houdend met uw belastbaarheid en eventuele PEM.
- **Psychosomatisch fysiotherapeut:** voor het leren luisteren naar en het begrenzen van uw lichaam.
- **Sportarts:** als bewegen of inspanning u veel moeite kost, kan deze u helpen om het bewegen rustig op te bouwen, zonder dat uw klachten erger worden door PEM.
- **Logopedist:** helpt bij problemen met stem, spreken, slikken of ademhalen.
- **Diëtist:** geeft advies bij problemen met eten en drinken of bij mogelijke reacties op voeding.
- **Psychosociaal therapeut:** ondersteunt u bij het omgaan met de gevolgen van uw klachten, stress en het bewaken van uw grenzen.
- **Een medisch specialist:** de huisarts kan u doorverwijzen als aanvullend onderzoek of behandeling door een medisch specialist nodig is.

Handige links

- Thuisarts.nl: betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid.
- Zorgkaart Nederland: voor het zoeken en vergelijken van zorgverleners.
- Herstel na COVID-19: aanpak voor het omgaan met herstel na COVID-19.
- De Long Covid Toolkit: informatie en praktische hulpmiddelen voor het omgaan met klachten na COVID-19.
- Integrale handreiking post-COVID.
- Ondersteuning bij revalidatie: wat u zelf kunt doen bij langdurige klachten na COVID-19.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten

Algemeen

Langdurige lichamelijke klachten kunnen ook invloed hebben op hoe u zich voelt en op uw contact met anderen. U kunt zich bijvoorbeeld zorgen maken of zich somber, bang of boos voelen. Ook kunnen er thuis of op het werk problemen ontstaan. Het kan dan lastig zijn om hulp te vinden of over uw zorgen te praten.

Tip van Q- en C-support

Langdurige klachten kunnen veel veranderen in uw leven. U kunt verdriet hebben om wat u niet meer kunt of bent kwijtgeraakt. Dit wordt ook wel levend verlies genoemd. Dit is een begrijpelijke reactie op grote veranderingen in uw leven. Door hierover te praten met mensen die u vertrouwt of met een hulpverlener, staat u er niet alleen voor.

1 Waar kunt u beginnen?

Uw **huisarts** blijft ook hier uw eerste aanspreekpunt. De meeste huisartsen werken samen met verschillende praktijkondersteuners, waaronder een ondersteuner voor psychische klachten (POH-GGZ). Deze bespreekt met u welke problemen er spelen en welke hulp passend kan zijn. Als dat nodig is, kan de huisarts u verwijzen naar een psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

Daarnaast kan **algemeen maatschappelijk werk** hulp en ondersteuning bieden bij sociale moeilijkheden en psychische klachten. Dit is regionaal vaak ondergebracht bij welzijnsorganisaties. Soms is dit onderdeel van het sociaal wijkteam.

Handige links

- De sociale kaart: zoekmachine voor welzijnsorganisaties.
- Long Covid Toolkit: omgaan met levend verlies. Dit is een vorm van rouw om het verlies van iets wat ooit vanzelfsprekend was en nu niet meer is.
- Mentaal Vitaal is onderdeel van het Trimbos-instituut en geeft informatie over mentale gezondheid, oefeningen en hulp vinden.

2 Waar kunt u verder terecht?

- **MIND Hulplijn:**
  Gratis en anoniem advies bij psychische problemen.
  Bel op werkdagen van 9.00 tot 21.00 uur naar 0900 - 1450.
  U kunt ook chatten, whatsappen of mailen. Bekijk de actuele openingstijden op de website.

- **De Luisterlijn:**
  Een vertrouwelijk en anoniem luisterend oor. U kunt dag en nacht bellen naar 088 - 0767 000. U kunt ook chatten of mailen. Bekijk de actuele openingstijden op de website.

- **Geestelijke verzorging:**
  Hulp en advies bij moeilijke vragen over het leven en over wat voor u belangrijk is. Een geestelijk verzorger is er voor iedereen. U hoeft hiervoor niet gelovig te zijn. Wat u vertelt, blijft tussen u en de geestelijk verzorger.

Direct hulp nodig?

Heeft u het mentaal erg zwaar? Bij gedachten aan zelfdoding neemt u anoniem contact op met 113 Zelfmoordpreventie via 0800 - 0113 of chat via de **website van 113.** U kunt dag en nacht terecht.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulp op het gebied van werk

Algemeen

Als u door langdurige klachten niet of minder kunt werken, komt er veel op u af. U krijgt te maken met regels en mogelijk met minder inkomen. Bekijk ook het hoofdstuk Hulp bij geldzaken en inkomen. Verschillende organisaties kunnen u helpen met vragen over werk, weer beginnen met werken en uw rechten en plichten.

Tip van Q- en C-support

Kijk goed naar wat u aankunt en zorg voor een goede balans tussen inspanning en rust. Ook lezen, beeldschermwerk, gesprekken en stress kosten energie en kunnen klachten verergeren. Met een dagverhaal krijgt u inzicht in hoeveel tijd en energie uw dagelijkse activiteiten kosten.

1 Waar kunt u beginnen?

Bent u in loondienst en wordt u ziek? Dan komt u via uw werkgever, bijvoorbeeld via de afdeling personeelszaken, in contact met de **bedrijfsarts**. Tijdens uw ziekte is de bedrijfsarts uw eerste aanspreekpunt voor vragen over wat u aankunt en of u weer voor een deel kunt werken.
Bent u zelfstandig ondernemer? Dan kunt u contact opnemen met uw arbeidsongeschiktheidsverzekeraar. Heeft u geen verzekering? Vraag dan advies aan uw gemeente of een organisatie die ondernemers ondersteunt.

Bedrijfsmaatschappelijk werk helpt medewerkers bij problemen thuis of op het werk die het werken moeilijker maken. Niet iedere organisatie heeft een bedrijfsmaatschappelijk werker. Vraag bij personeelszaken welke hulp uw organisatie biedt.

Handige links

- Mijn re-integratieplan: online leerprogramma om u te helpen bij terugkeer naar werk.
- Patiëntenfederatie Nederland: informatie over ziekte en werk.
- Arboportaal.nl: informatie over gezond en veilig werken en welke regels gelden als u niet kunt werken door ziekte.

2 Waar kunt u verder terecht?

- **UWV:**
  Voor vragen over arbeidsongeschiktheid, uitkeringen, re-integratie of uw mogelijkheden om te werken.

- **Vakbond:**
  Geeft informatie en advies over uw rechten en plichten, re-integratie, het UWV, de bedrijfsarts en problemen met uw werkgever. Algemene informatie is vaak vrij beschikbaar. Voor persoonlijke ondersteuning is meestal een lidmaatschap nodig.

Voor ondernemers

- **Kamer van Koophandel:** gratis advies wanneer u met uw bedrijf een zware tijd doormaakt.
- **Ondernemersklankbord:** gratis hulp, advies en begeleiding.
- **MKB-Noodlijn:** een luisterend oor en advies aan ondernemers (088 - 9990 155).

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulp bij geldzaken en inkomen

Algemeen

Wanneer u of een gezinslid langdurige klachten heeft, kan dit financiële gevolgen hebben. Bijvoorbeeld doordat u niet (volledig) kunt werken of zorgt voor een partner, kind of ander familielid. De volgende organisaties geven informatie over regelingen en helpen bij geldzorgen.

Tip van Q- en C-support

Veel mensen wachten met het zoeken van hulp totdat geldzorgen groot worden. Heeft u te maken met inkomensverlies? Vraag dan op tijd advies over regelingen, toeslagen en andere hulp. Zo kunt u mogelijk grotere geldproblemen voorkomen.

1 Waar kunt u beginnen?

Heeft u vragen of zorgen over geld? Dan kunt u voor persoonlijk advies terecht bij **Geldfit**. U kunt gratis en anoniem bellen (0800 - 8115) of whatsappen.

Wilt u liever hulp bij u in de buurt? Dan kunt u terecht bij sociale raadslieden. Zij werken vaak bij een welzijnsorganisatie of bij maatschappelijk werk. **Sociale raadslieden** helpen u gratis bij vragen over bijvoorbeeld geld, werk, wonen, kosten voor school en regels binnen het gezin. Zij helpen ook bij brieven, formulieren en contact met organisaties.

Handige links

- Wijzer in geldzaken: acht tips bij ziekte en arbeidsongeschiktheid.
- Voorzieningenwijzer: ontdek in een paar stappen waar u recht op hebt.
- Nibud: helpt u op weg met inzicht in uw geldzaken. Bereken bijvoorbeeld op welke toeslagen u recht hebt.

2 Waar kunt u verder terecht?

- **Uw gemeente (Werk en Inkomen/Sociale Zaken):** Bij deze afdeling kunt u een bijstandsuitkering aanvragen. De gemeente bekijkt ook of u andere hulp met geld kunt krijgen. Denk aan een regeling waardoor u gemeentelijke belastingen niet of niet helemaal hoeft te betalen. Heeft u geldzorgen of schulden? Dan kunt u bij uw gemeente hulp aanvragen.
- **SchuldHulpMaatje** en **Humanitas:** Bieden persoonlijke begeleiding als geldzorgen toenemen of schulden ontstaan.
- **Fikks:** Via een app maakt u een overzicht van uw geldzaken en kunt u hulp krijgen van een persoonlijke buddy.
- **Belastingdienst:** Misschien heeft u door een verandering in uw inkomen recht op toeslagen. Met de rekenhulpen op de website kunt u bekijken of u toeslagen kunt krijgen.

Voor ondernemers

- **Uw gemeente (Werk en Inkomen/Sociale Zaken):** Ondersteunt zelfstandigen met financiële problemen. Bijvoorbeeld met schuldhulpverlening of regelingen vanuit het Besluit bijstandverlening zelfstandigen (Bbz).
- **Over Rood:** een vrijwilligersorganisatie die helpt bij achterstanden en schulden.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning | Hulp bij medische klachten | Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten | Hulp op het gebied van werk | Hulp bij geldzaken en inkomen | Hulp voor kinderen en jongeren

Wat kan uw omgeving betekenen | Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen | Kennis en onderzoek | Hulp voor naasten

Hulp voor kinderen en jongeren

Algemeen

Langdurige klachten kunnen grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven en de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Deze gevolgen zijn merkbaar thuis, op school, bij het sporten en in het contact met vrienden. Heeft u vragen over de gezondheid, ontwikkeling of het welzijn van uw kind? Of bent u zelf jong en zoekt u iemand die met u meedenkt? Dan zijn er verschillende organisaties die kunnen helpen.



Tip van Q- en C-support

Bespreek met uw kind wat het belangrijk vindt en wat haalbaar is. School is belangrijk, maar ontspanning, spelen en sociale contacten zijn minstens zo waardevol. Maatwerk is nodig, want kinderen en jongeren met langdurige klachten passen vaak niet binnen de gebruikelijke regels en verwachtingen.

1 Waar kunt u beginnen?

Ook bij kinderen en jongeren met langdurige klachten is de **huisarts** het eerste aanspreekpunt. De huisarts kan de klachten bespreken, beoordelen of aanvullend onderzoek nodig is en samen met u kijken welke ondersteuning of verwijzing passend is. Bij twijfel over de diagnose of andere mogelijke oorzaken van de klachten kan de huisarts overleggen met een kinderarts of zo nodig verwijzen.

2 Waar kunt u verder terecht?

- **Jeugdarts (via de jeugdgezondheidszorg):**
  Denkt mee over de gevolgen van langdurige klachten voor de ontwikkeling, belastbaarheid en school. De jeugdarts kan adviseren over passende hulp en samenwerken met school, het wijkteam en andere zorgverleners. Voor kinderen tot 4 jaar verloopt dit via het consultatiebureau. Voor kinderen en jongeren van 4 tot 18 jaar kunt u terecht bij de jeugdgezondheidszorg van de GGD.

- **Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG):**
  Denkt mee bij vragen over opvoeden, opgroeien, ontwikkeling, school, verzuim, ondersteuning en voorzieningen vanuit de gemeente. U vindt het CJG via de website van uw gemeente.

- **Wijkteam en jongerenwerk:**
  Het wijkteam helpt u om passende hulp te vinden en te regelen. Het kan u ook helpen om specialistische zorg te krijgen. Op de website van uw gemeente vindt u de contactgegevens. In veel gemeenten is er ook jongerenwerk. Jongerenwerk helpt jongeren bijvoorbeeld met contact met anderen, meer vertrouwen in zichzelf en meedoen aan activiteiten.

- **Jongeren Hulp Online:**
  Meer dan 20 gratis en anonieme hulplijnen voor een luisterend oor, advies of tips. De hulplijnen zijn bereikbaar via chat, telefoon of e-mail.

Onderwijs

Langdurige klachten kunnen ervoor zorgen dat een kind of jongere minder vaak naar school kan gaan, moeite heeft met leren of langer over de opleiding doet. Een **leerkracht, intern begeleider, zorgcoördinator, mentor, decaan, studieadviseur of medewerker van het studentenloket** kan helpen om school of studie aan te passen aan wat het kind of de jongere aankan. Zij kunnen meedenken over aanpassingen, planning en extra hulp op school of tijdens een opleiding. Een jeugdarts of ergotherapeut kan hierbij ook helpen, bijvoorbeeld door mee te denken over wat een kind aankan en welke ondersteuning of aanpassingen nodig zijn.

Waar kunt u verder terecht?

- **Netwerk Ziezon:**
  Voor kennis over en ondersteuning van leerlingen die lang of ernstig ziek zijn in het primair en voortgezet onderwijs. De consulenten Onderwijs Zieke Leerlingen (OZL) bieden tijdelijk hulp en begeleiding aan de school, de ouders en de leerling.

- **Stichting Onderwijsconsulenten:**
  U kunt hier terecht voor onafhankelijk advies, begeleiding en bemiddeling wanneer uw kind vastloopt op school en het niet lukt om samen met de school en het samenwerkingsverband van scholen een passende oplossing te vinden.

3 Andere zorg- en hulpverleners die u kunnen helpen

Niet iedere zorgverlener heeft ervaring met langdurige klachten. Vraag daarom of een zorgverlener bekend is met post-exertionele malaise (PEM). Bij PEM worden klachten erger na lichamelijke, emotionele of geestelijke inspanning. Dit kan direct gebeuren, maar ook later.

- **Kinderfysiotherapeut:** helpt kinderen en jongeren om op een veilige manier te bewegen, rekening houdend met PEM. Ook kan een kinderfysiotherapeut ondersteunen bij ademhaling, ontspanning en het vinden van een goede balans tussen activiteit en rust.
- **Kinderarts:** onderzoekt en behandelt ziektes bij kinderen en jongeren tot 18 jaar. Er is een verwijzing van de huisarts nodig.
- **Kinderergotherapeut:** helpt bij het verdelen van energie en bij problemen met dagelijkse activiteiten, concentratie en **prikkelverwerking.**
- **Orthopedagoog:** helpt kinderen en jongeren die door lichamelijke of psychische klachten vastlopen bij het leren, in hun ontwikkeling of in het dagelijks leven. Ook kan een orthopedagoog meedenken over passende ondersteuning op school. Vraag vooraf of een verwijzing nodig is en of de kosten worden vergoed.

Handige links

- Ouders en onderwijs: lees meer over ziekte en school, hulp en ondersteuning en een eventuele vrijstelling van de leerplicht.
- Informatie over dubbele kinderbijslag, een studietoeslag of andere toeslagen. Met de rekenhulpen van de Belastingdienst kunt u bekijken of u toeslagen kunt krijgen.
- Nederlands Jeugdinstituut: veel betrouwbare informatie en praktische tips over opgroeien.
- Lees meer over passend onderwijs bij ziekte of beperking.
- Stichting Zorgeloos naar school: biedt tips, praktische hulpmiddelen en informatie die chronisch zieke leerlingen of studenten, hun ouders en scholen kan helpen.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning | Hulp bij medische klachten | Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten | Hulp op het gebied van werk | Hulp bij geldzaken en inkomen | Hulp voor kinderen en jongeren

Wat kan uw omgeving betekenen | Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen | Kennis en onderzoek | Hulp voor naasten

Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen

Algemeen

Contact met lotgenoten kan steun geven. Het ontmoeten van mensen die in een vergelijkbare situatie zitten en begrijpen wat u doormaakt. Door ervaringen uit te wisselen, kunt u tips krijgen voor het omgaan met uw klachten en de gevolgen daarvan in het dagelijks leven.

Patiëntenverenigingen

Q-uestion:
Dit is een patiëntenvereniging voor mensen met Q-koorts. De vereniging biedt informatie, belangenbehartiging en lotgenotencontact, onder andere via regionale Q-kringen.

PostCovid NL:
Een patiëntenvereniging voor mensen met post-COVID. De vereniging biedt informatie en ondersteuning, belangenbehartiging en lotgenotencontact. Via Ontmoet Lotgenoten kunt u een maatje vinden of zoeken naar activiteiten of bijeenkomsten.

Long COVID Nederland:
Long COVID Nederland is een patiëntenvereniging door en voor patiënten. De vereniging biedt steun en informatie via een Facebookgroep.

Kinderen en jongeren met LongCovid:
Nederlandse patiëntengroep voor kinderen en jongvolwassenen (0 tot 25 jaar) met post-COVID. De organisatie biedt informatie en ondersteuning aan ouders via Facebook en behartigt de belangen van kinderen en jongeren.

Stichting Coronaschade:
Zet zich in voor de belangen van mensen met mogelijke schade na vaccinatie. De stichting werkt aan de oprichting van een patiëntenorganisatie.

Handige links

- De PAIS Alliantie
- Patiëntenfederatie Nederland

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Kennis en onderzoek

Algemeen

Er komt steeds meer kennis over langdurige klachten na een infectie. Onderzoekers, zorgverleners en patiëntenorganisaties doen onderzoek naar de oorzaken en mogelijke behandelingen. Ook zoeken zij naar manieren om de zorg te verbeteren.

Op deze pagina vindt u organisaties en websites die informatie over actueel onderzoek delen. Heeft u vragen over wat dit voor u betekent? Bespreek het dan met uw huisarts of behandelaar.

Post-COVID

Post-COVID Netwerk Nederland (PCNN):
Een nationaal netwerk van organisaties waarin patiënten, onderzoekers en zorgverleners samenwerken. Op de website leest u welke onderzoeken lopen en wat er nieuw is rond post-COVID. Door die kennis te delen wil PCNN bijdragen aan betere zorg voor mensen met post-COVID.

Stichting Long COVID:
Financiert onderzoek naar wat er in het lichaam gebeurt bij post-COVID en naar mogelijke behandelingen. In het Long COVID Consortium werken zes universitaire ziekenhuizen samen aan onderzoek. De stichting werkt ook aan een landelijk programma voor onderzoek naar post-COVID en andere langdurige klachten na een infectie.

Postcovidonderzoek.nl:
Hier kunnen mensen zich aanmelden voor onderzoek naar post-COVID en langdurige klachten na een COVID-19-vaccinatie.

Post-COVID expertisecentra:
De post-COVID-expertisecentra zijn gevestigd in de academische ziekenhuizen van Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Maastricht, Leiden en Groningen. De centra kunnen niet alle mensen met post-COVID behandelen. Ze zijn vooral opgericht om snel kennis op te bouwen en deze te delen met huisartsen, ziekenhuizen en andere zorgverleners. Zo willen zij de zorg voor alle mensen met post-COVID verbeteren. De centra blijven in ieder geval in 2027 open.

Aanmelden kan via de huisarts. Omdat er meer aanmeldingen dan plekken zijn, bepalen de centra met een loting wie aan de beurt komt.
Voor kinderen zijn er speciale centra in Amsterdam, Utrecht en Maastricht. Ook hiervoor is een verwijzing van de huisarts of kinderarts nodig. Bij kinderen en jongeren is er geen loting.

Post-Acuut Infectieus Syndroom (PAIS)

Het Nederlands ME/CVS Cohort en Biobank (NMCB):
Het NMCB doet onderzoek naar de oorzaken, diagnose en behandeling van ME/CVS. Binnen deze samenwerking worden ook mensen met andere langdurige klachten na een infectie onderzocht. Bijvoorbeeld mensen met QVS, post-COVID, de ziekte van Lyme en sepsis. Zo kunnen onderzoekers deze ziekten en klachten met elkaar vergelijken.

Handige links

- Onderzoeken van het Q-koorts expertisecentrum | Radboudumc.
- Informatie over Q-koortsvermoeidheidssyndroom | RIVM
- Informatie over Chronische Q-koorts | RIVM
- Informatie over Post-COVID | RIVM
- Informatie over post-COVID | PostCovid NL
- Onderzoek naar post-COVID | Rijksoverheid.nl

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning
Hulp bij medische klachten
Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten
Hulp op het gebied van werk
Hulp bij geldzaken en inkomen
Hulp voor kinderen en jongeren
Wat kan uw omgeving betekenen
Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen
Kennis en onderzoek
Hulp voor naasten

Hulp voor naasten

Tip van Q- en C-support

Vraag waar u kunt helpen. Soms helpt het om een praktische taak over te nemen, zoals boodschappen doen of meegaan naar een afspraak. Soms helpt het vooral om te luisteren. Vraag wat iemand op dat moment nodig heeft.

Algemeen

Langdurige klachten hebben ook gevolgen voor partners, familieleden en vrienden. Zij nemen misschien extra taken over, maken zich zorgen of merken dat het contact verandert. Hieronder vindt u organisaties die naasten en mantelzorgers kunnen helpen.

1 Waar kunt u beginnen?

U kunt terecht bij **de Mantelzorglijn van MantelzorgNL** voor vragen over mantelzorg, als u vastloopt of behoefte heeft aan een luisterend oor. Bel naar 030 – 760 60 55, whatsapp via 06 - 27 23 68 54 of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl. Raadpleeg de website voor de actuele openingstijden.

Via MantelzorgNL kunt u ook zoeken naar hulp voor mantelzorgers bij u in de buurt. Een mantelzorgconsulent geeft informatie en advies. Een mantelzorgmakelaar kan helpen bij regelzaken en aanvragen. Vraag vooraf of uw zorgverzekeraar deze kosten vergoedt.

Handige links

- Regelhulp van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: alle informatie over mantelzorg, vergoedingen en ondersteuning op één plek.
- Mantelzorgelijk: voor tips, achtergrondinformatie en ervaringsverhalen.
- Long Covid Toolkit: omgaan met levend verlies. Dit is een vorm van rouw om het verlies van iets wat ooit vanzelfsprekend was en nu niet meer is.

Waar kunt u verder terecht?

2

- **Uw gemeente:**
  Mantelzorgers kunnen bij de gemeente terecht voor advies, persoonlijke hulp en ondersteuning. Soms kan iemand de zorg tijdelijk van u overnemen, zodat u tijd krijgt om uit te rusten. De gemeente kan u ook helpen om andere passende hulp te vinden. Vraag bij het Wmo-loket, het steunpunt voor mantelzorgers of het sociaal wijkteam wat er in uw gemeente mogelijk is.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning:**
  Een cliëntondersteuner helpt bij het regelen van zorg en ondersteuning en is er ook voor mantelzorgers. De ondersteuning is gratis. Vind hier de organisaties die cliëntondersteuning bieden in uw gemeente.

- **De huisarts:**
  Ook naasten en mantelzorgers kunnen bij de huisarts terecht als de zorg te zwaar wordt of als zij psychische klachten krijgen. Als dat nodig is, kan de huisarts hen verwijzen naar andere hulp.

- **De Oudertelefoon:**
  Een gratis en anonieme hulplijn (085 - 1304 658) voor ouders en opvoeders die willen praten over opvoeden en het gezinsleven. Ook ouders van een kind met langdurige klachten kunnen hier hun verhaal delen en steun vragen.

terug naar overzicht

Lees verder of klik direct op het onderwerp waarover u meer wilt weten:

Hulpverlening en ondersteuning | Hulp bij medische klachten | Hulp bij sociale moeilijkheden en psychische klachten | Hulp op het gebied van werk | Hulp bij geldzaken en inkomen | Hulp voor kinderen en jongeren

Wat kan uw omgeving betekenen | Lotgenotencontact en patiëntenverenigingen | Kennis en onderzoek | Hulp voor naasten

2026 Routekaart

Deze routekaart is ontwikkeld door Q-support en C-support. De routekaart helpt mensen met langdurige klachten na Q-koorts, COVID-19-besmetting of -vaccinatie bij het vinden van hulp en ondersteuning.

Q-support en C-support beëindigen hun werkzaamheden eind 2026. Bewaar deze routekaart zodat u deze ook na 2026 kunt blijven gebruiken.

Versie: oktober 2026
De informatie is met zorg samengesteld. Na oktober 2026 wordt de routekaart niet meer bijgewerkt. Informatie, links en contact-gegevens kunnen daarom na verloop van tijd veranderen.