

Er is nog geen behandeling

Er is nog geen medicijn waardoor post-covid overgaat. Wel zijn er dingen die mensen met post-covid kunnen proberen om zich wat beter of fijner te voelen.



Begeleiding

De **huisarts** kijkt samen wat goed is om te doen. Een **ergotherapeut** kan meedenken hoe iemand met weinig energie de dag het beste kan indelen. Ook kijken ze of er aanpassingen zijn waardoor dingen minder energie kosten. Bijvoorbeeld, winkelen met een koptelefoon. Sommige mensen met post-covid worden ziek van bewegen. Als mensen nog wel kunnen bewegen kan een **fysiotherapeut** kijken hoe en hoe lang je dan het beste kan bewegen. Dit zijn maar een paar voorbeelden waar mensen met post-covid terecht kunnen. Wil je meer weten over behandelingen? Kijk dan op het verdiepingsblad "Behandeling". Ook wordt meer verteld over een speciaal centrum. Daar willen ze veel kennis (expertise) verzamelen over post-covid. Daarom noemen ze zo'n centrum een **expertisecentrum**.

Wat kun jij doen?

Bij post-covid zie je vaak alleen de "goede" momenten. De slechte momenten zijn vaak thuis: extreme vermoeidheid of ziekte, soms dagen na een uitje. Denk dus niet: "als je naar een feestje kunt, ben je niet ziek."

Mensen met post-covid willen gewoon meedoen. Als iets niet lukt of ze om hulp vragen, is dat echt. Een beetje begrip zoals zeggen dat je het vervelend vindt, helpt al.

Tip voor jouw presentatie

Vertel welke begeleiding jij (of de persoon die je kent met post-covid) hebt gehad en hoe dit jou geholpen heeft.

Ga naar Verdiepingsbladen Onderzoek en Behandeling

Ga naar Extra blad Ervaringsopdrachten