



Leefstijlondersteuning bij patiënten met Q-koorts

(en andere postinfectieuze aandoeningen)

Met aanbevelingen voor professionals en patiënten met betrekking tot:

- Post-Exertionele Malaise
- Beperkte energie en belastbaarheid
- Hersenmist

De uitkomsten van het project Leefstijl

Het project Leefstijl (2023–2025) van Q-support richtte zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met Q-koorts. Het project omvatte drie deelprojecten: Levend Verlies, Slaap en Leefstijlcoaching. In elk traject stonden maatwerk, deskundige begeleiding en aandacht voor belastbaarheid centraal. Alle coaches volgden vooraf een door Q-support verzorgde maatwerkscholing over Q-koorts. Deelnemers gaven hoge waarderingen en meldden vaak blijvend positieve effecten op hun dagelijks functioneren en mentaal welzijn. Belangrijkste bevindingen uit de drie deelprojecten:

1. Deelproject Levend Verlies (2023–2025)

54 patiënten namen deel aan groepsbijeenkomsten

15 patiënten volgden een individueel traject

Alle trajecten werden uitgevoerd door twee professionals gespecialiseerd in rouw, verlies en chronische aandoeningen

Gemiddelde waardering groepsaanbod

8,6

Hulpvragen

Omgaan met verlies van gezondheid, werk, identiteit, sociale contacten en toekomstperspectief; met relationele spanningen en sociale terugtrekking.

Opbrengsten

- Groei in acceptatie en veerkracht.
- Bijdrage aan zingeving, ruimte voor rouw en verwerking van verlies.
- Herkennen van signalen van overbelasting.
- Beter bewaken van grenzen en doseren van energie.
- Omgaan met sociale druk en onbegrip.
- Vergroten van draagkracht in relaties.
- Weer betekenisvolle activiteiten weten toe te voegen aan het leven.

“Ik heb eindelijk woorden gekregen voor wat ik al die jaren heb gevoeld.”

2. Deelproject Slaap (2023–2024)

28 patiënten namen deel aan videolessen en online sessies met een somnoloog (slaapgeneeskundige) en een slaapcoach

Gemiddelde waardering

8,8

Hulpvraag

Leren omgaan met aanhoudende slaapproblemen en verstoord herstel.

Opbrengsten

- Positieve effecten op bewustwording, slaapgedrag en herstel.
- Deelnemers waardeerden de deskundige begeleiding, erkenning en praktische handvatten.

“Ik denk nu vaker: gun jezelf rust. Even een kwartiertje liggen helpt me om de dag door te komen.”

3. Deelproject Leefstijlcoaching (2023–2025)



Hulpvragen

Versterken van zelfregie, energiebalans, mentale veerkracht en welzijn.

Opbrengsten

- Verbetering in energiebalans, zelfzorg, zingeving en mentaal welbevinden.
- Meer grip op en inzicht in gedrag, grenzen en keuzes.
- Herstel van zelfvertrouwen en levenskwaliteit.
- Het deelproject resulteert voor een groot deel van de patiënten in merkbare gedragsverandering (beter slapen, meer ontspanning, grenzen stellen, gezondere leefstijl, realistische planning).

“Ik kreeg een positieve boost en kan weer genieten van de kleine dingen.”

Kortom: voor velen van waarde!

Het project Leefstijl laat zien dat gerichte leefstijlondersteuning van grote waarde kan zijn voor mensen met Q-koorts. De interventies blijken bij veel deelnemers de zelfregie te versterken, hun mentale veerkracht te bevorderen en hen te ondersteunen in het maken van haalbare keuzes. Met praktische handvatten voor het omgaan met beperkingen kunnen patiënten grip krijgen op energie, gedrag en levenskwaliteit. Zo kan hun algeheel welbevinden verbeteren. Leefstijlondersteuning met oog voor kenmerken en beperkingen van deze patiëntgroep voorziet duidelijk in behoeften die elders in de zorg nog nauwelijks worden ingevuld. Dat is bij uitstek van belang aangezien genezende interventies voor deze patiënten helaas nog niet in zicht zijn.

Breed inzetbaar

Op basis van onze ervaringen bij Q-support en C-support zijn we er van overtuigd dat leefstijlcoaching ook voor patiënten met post-COVID of met klachten na COVID-19-vaccinatie wezenlijk kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. Dat geldt waarschijnlijk ook voor mensen met andere postinfectieuze aandoeningen.

Belangrijke aandachtspunten bij leefstijlondersteuning

Bij patiënten met Q-koorts, andere postinfectieuze aandoeningen en klachten na COVID-19-vaccinatie is vaak sprake van geringe belastbaarheid. Velen hebben last van [PEM](#), hersenmist, een verstoorde energiebalans en andere specifieke klachten zoals [POTS](#). Het is van cruciaal belang daar goed rekening mee te houden en niet over grenzen te gaan, om verdere achteruitgang of een terugval te voorkomen. Omdat het ziektebeeld niet alleen per patiënt maar ook per dag sterk kan verschillen, vraagt dat per definitie om maatwerk en flexibiliteit in de vorm van bijvoorbeeld kortere sessies, beperken van opdrachten en zonodig huisbezoek of online coaching. Belangrijk is ook dat de coach checkt of de patiënt gemotiveerd is en met reële verwachtingen aan de coaching begint. Hieronder zoomen we in op de drie belangrijkste punten die bij het begeleiden van deze patiënten speciale aandacht vragen:

1 PEM (Post-Exertionele Malaise)

PEM is het verergeren van klachten zoals extreme vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn, concentratieproblemen en algehele malaise na lichamelijke, cognitieve en/of emotionele inspanning. Naast het verergeren van al bestaande klachten kan het ook leiden tot niet eerder opgetreden lichamelijke en/of cognitieve klachten. Coaching mag dus niet te snel gaan of te veel van de patiënt vragen. Daarom moet begeleiding:

- gericht zijn op pacing: doseren, op tijd rust nemen, tempo aanpassen;
- overbelasting voorkomen (niet over grenzen gaan!);
- haalbare doelen stellen.

2 Beperkte energie en belastbaarheid

Ondanks de klachten die patiënten ervaren, hebben zij te maken met huishoudelijke verplichtingen en andere dagelijkse verantwoordelijkheden. Dit maakt dat leefstijlcoaching binnen de grenzen van de totale belastbaarheid moet worden vormgegeven:

- kleine stappen;
- ruimte tussen sessies;
- weinig gelijktijdige opdrachten.

3 Hersenmist (cognitieve klachten)

Cognitieve klachten en moeite met concentreren komen vaak voor en hebben impact op de mogelijkheden om gebruik te maken van ondersteuningsvormen.

Dit vraagt van coaches dat zij:

- informatie doseren en herhalen;
- werken met 1–2 concrete actiepunten;
- helpen bij het structureren en samenvatten.

“Soms is alles één grote blur. Dan weet ik niet eens meer wat het doel was van de opdracht.”

Wat leefstijlondersteuning juist voor deze patiënten kan betekenen

Gesprekken met deelnemers aan het project Leefstijl en de betrokken professionals onderstrepen nog eens hoe enorm de impact van postinfectieuze aandoeningen kan zijn op het leven van patiënten. En hoe belangrijk het is om voor hen cruciale thema's bespreekbaar te maken en handvatten aan te reiken om met de beperkingen en andere gevolgen van hun ziekte om te gaan.

Identiteit en rolverlies

Veel patiënten benoemden verlies van werk en loopbaan, een verschuiving of wegvallen van sociale rollen en een afname van identiteit en zelfvertrouwen. Dit heeft een grote invloed op hun gevoel van eigenwaarde en toekomstperspectief.

Existentiële vragen

De begeleiding bood ruimte voor reflectie op zingeving, leven binnen de grenzen van beperkingen en het maken van keuzes die aansluiten bij persoonlijke waarden. Deze thema's bleken essentieel voor het hervinden van betekenis en richting.

Impact op relaties

Patiënten gaven aan dat langdurige klachten invloed hebben op sociale relaties. Zij rapporteerden verlies van vriendschappen, spanningen binnen het gezin of de partnerrelatie en gevoelens van onbegrip vanuit de omgeving. Dit versterkte in sommige gevallen gevoelens van eenzaamheid en terugtrekking.

Met leefstijl aan de slag

Het project Leefstijl was een tijdelijk project van Q-support. De opgedane kennis en inzichten blijven waardevol en goed toepasbaar in de praktijk. Met deze informatie kunnen patiënten en professionals samen verkennen welke leefstijlaanpassingen of vormen van leefstijlcoaching passend en haalbaar zijn. Zij kunnen in gesprek gaan over wensen, mogelijkheden en vervolgstappen die aansluiten bij de persoonlijke situatie en belastbaarheid van de patiënt.

Bespreekbaar maken

Hoewel begeleiding door een gecertificeerde leefstijlcoach of een vertrouwde professional de voorkeur heeft, is het vooral belangrijk dat patiënten bespreekbaar maken wat hun kwaliteit van leven beperkt en hoe ze daar mogelijk -met de juiste ondersteuning- zelf iets aan kunnen doen. Die gesprekken kunnen patiënten ook al voeren met een naaste die hun ziekte begrijpt. Om zo hun gedachten te ordenen, bewustwording te vergroten, samen haalbare stappen te zetten en regelmatig stil te staan bij hoe het gaat.

Q-support reikt professionals en patiënten graag de nodige informatie aan, via deze 3 buttons

Meer over PEM

Vier korte video's
over slaap

Meer over
Levend Verlies

Gezien de vele overeenkomsten is deze informatie ook bruikbaar voor mensen met andere postinfectieuze aandoeningen en met klachten na COVID-19-vaccinatie.

Patiënten en professionals kunnen voor aanvullend advies contact opnemen met Q-support:

www.q-support.nu | info@q-support.nu | 073 – 610 00 10