

# Nazorg na COVID-19 opname zonder IC



Beter voor elkaar



U bent opgenomen geweest in ons ziekenhuis omdat u het Corona- virus (COVID-19) had. Veel patiënten hebben lichamelijke klachten en gemengde gevoelens na zo'n periode in het ziekenhuis.

Het kan lang duren voordat u zich weer fit voelt en alles weer kan doen. Bij een deel van de patiënten gaan de klachten niet meer weg.

In deze folder staan tips en adviezen hoe u zelf thuis kunt werken aan beter worden. Ook kunt u lezen waar u terecht kan voor hulp en begeleiding.

## **Lichamelijke klachten**

### **1.1 Niet goed kunnen ademen en benauwd voelen**

Het Corona-virus kan voor een ernstige longontsteking zorgen. Dit kan schade aan de longen geven. Of iemand blijvende schade heeft aan de longen, en hoeveel, verschilt per persoon. U kunt langere tijd moeite hebben met ademen en benauwd zijn, ook al heeft u het Corona-virus niet meer. Hierdoor kan het gebeuren dat u niet meer de dingen kan doen die u voor uw ziekte wel kon doen. Moeite hebben met ademen kan ook eng zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen: <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>.

### **Advies**

- Roken is extra schadelijk voor uw longen. Stoppen met roken is goed voor uw gezondheid, zeker nu. U kunt hiervoor hulp vragen bij uw huisarts.
- Als u een inademingstrainer heeft gekregen, oefen hier dan mee om uw ademhaling te trainen. Als uw arts extra zuurstof heeft voorgeschreven, blijf deze dan gebruiken.
- Heftig inspanssen, maar ook emoties als boosheid en angst kunnen ervoor zorgen dat u moeite heeft met ademen waardoor u benauwd wordt. Probeer zoveel mogelijk rust te nemen en voorkom stress. Dit is soms makkelijker gezegd dan gedaan.

## **Behandeling**

Bespreek het met uw huisarts of longarts als u moeite heeft met ademen. Uw arts kijkt met u of en welke onderzoeken of behandelingen nodig zijn. U kunt uw ademhaling en spieren sterker maken door te trainen. U kunt dit alleen doen, of samen met een fysiotherapeut. In de bijlagen, achterin de folder, kunt u de instructies van deze ademhalingsoefeningen vinden.

Ook staan er links naar instructievideo's die u online kunt bekijken. Lef010 biedt fysiotherapie speciaal voor longen aan in de regio Rotterdam. De aangesloten praktijken werken samen om zo de beste zorg te geven aan COVID-19 patiënten en hun mantelzorgers.

Voor meer informatie kunt u de folder downloaden op de website: [www.lef010.nl](http://www.lef010.nl). Daarnaast vindt u op deze website ook de adressen van de aangesloten praktijken bij u in de omgeving.

Wanneer u merkt dat u door het benauwd zijn angstig wordt, of wanneer u veel stress heeft, kan een psycholoog of maatschappelijk werker u hierbij helpen. Dit kan via de huisarts maar ook via het ziekenhuis.

Verderop in deze folder leest u hier mee over.

### **1.2 Problemen met bewegen en spierkracht**

Door het ziek zijn en langere tijd niet bewegen hebben uw spieren aan kracht verloren. Om weer fit te worden, is het belangrijk om weer te gaan bewegen zodra het kan. Als u zich weer gaat bewegen, kunt u pijn in spieren of gewrichten krijgen. Deze pijn is niet ernstig. Als uw spieren sterker worden, gaat deze pijn vanzelf weg. Bij sommige mensen zijn door de ziekte de zenuwen beschadigd. We weten dat hierdoor veel patiënten die in het ziekenhuis hebben gelegen moeite hebben met bewegen. Zelfs simpele activiteiten als opstaan, (trap)lopen en fietsen kunnen daardoor (te) zwaar voelen.

## **Advies**

- Luister goed naar uw lichaam en neem voldoende rust.
- Probeer actief te blijven door stap voor stap uw activiteiten weer op te pakken.
- Verdeel uw activiteiten over de dag of maak uw activiteiten korter. Breid uw activiteiten langzaam uit. Als u meer energie heeft dan kunt u sneller opbouwen. Uw lichaam geeft het zelf aan.
- Om lichamelijk beter te worden is het belangrijk om gezond en afwisselend te eten. Zorg dat u genoeg eiwitten eet, zij helpen uw spieren beter te worden. Er zijn verschillende oefeningen die u thuis kunt doen om stap voor stap weer sterker te worden.

U kunt thuis de oefeningen blijven doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geleerd. Ook vindt u aan het eind van deze folder een aantal voorbeeld oefeningen en een oefenschema.

## **Behandeling**

Fysiotherapie kan helpen om uw spieren te trainen en weer fit te worden. Via [www.lef010.nl](http://www.lef010.nl) vindt u praktijken die eerstelijns revalidatie aanbieden voor COVID-19 patiënten en hun mantelzorger.

Ergotherapie kan helpen om uw activiteiten in en om uw huis veiliger en prettiger te maken. Zij kunnen adviezen geven hoe u om kunt gaan met uw energie. U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig en uw zorgverzekering vergoedt tien uur per jaar. Via internet kunt u een ergotherapeut bij u in de buurt zoeken of vraag het aan uw huisarts.

### **1.3 Zenuwpijn (polyneuropathie) en veranderde zintuigen**

Sommigen mensen hebben een prikkend of tintelend gevoel, anderen voelen hevige pijn in handen en voeten. Dit komt door schade aan de zenuwen in uw handen en voeten, ook wel polyneuropathie genoemd. Bij de meeste mensen wordt dit beter na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan.

Het kan ook zijn dat u minder goed kan horen, zien, proeven en of ruiken. Deze veranderingen zijn vaak tijdelijk, maar het kan maanden duren voordat het weer helemaal beter wordt.

#### **Advies**

- Eet gezond en neem voldoende rust. Dit helpt om het lichaam beter te maken.
- Gebruik geen schadelijke stoffen zoals roken, alcohol en drugs. Deze stoffen kunnen uw zenuwstelsel nog meer beschadigen.

#### **Behandeling**

Soms kunnen medicijnen helpen om hevige zenuwpijn (polyneuropathie) minder te voelen. Deze medicijnen werken niet bij iedereen. Bespreek uw klachten met uw (huis)arts. Uw arts kan met u bespreken of medicijnen u kunnen helpen.

## 1.4 Ondervoeding

Alle mensen krijgen in het ziekenhuis goede voeding, soms via een sonde maar raken toch ondervoed door de ziekteperiode.

Daarnaast bent u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt. Uw lichaam heeft nu juist extra voedingsstoffen nodig om beter te worden, zeker als u kracht- en conditie gaat trainen. Goede voeding met voldoende voedingsstoffen is belangrijk om beter te worden. Naast voldoende energie (kcal) is het belangrijk om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het beter worden van het lichaamsweefsel, zoals spieren en organen (bijvoorbeeld de longen). Door ondervoeding blijft u soms moe, goed eten is hierbij heel belangrijk.

### Advies

Om weer op gezond gewicht te komen en uw spieren sterker te maken is het belangrijk voldoende en gezond te eten. U heeft 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

Algemene adviezen hierbij zijn:

- Verdeel uw voeding over de hele dag.
- Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets te eten en/of te drinken.
- Kies het liefst bij elk eetmoment een eiwitrijk product (vlees, vis, gevogelte, (karne-) melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, tahoe of tempé, peulvruchten).
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten.

## Behandeling

Iedereen die in Ikazia is opgenomen, wordt gebeld door een van de diëtisten. Er wordt met u besproken of u behoefte heeft aan begeleiding door een diëtiste buiten het ziekenhuis. We kunnen in overleg met u deze diëtiste bij u in de buurt regelen. Er zal informatie vanuit het ziekenhuis worden opgestuurd naar deze diëtist. Wanneer u (nog) niet door ons bent gebeld en u behoefte heeft aan begeleiding bij het gezond eten, dan kunt u via de huisarts een verwijzing vragen naar een diëtist bij u in de buurt. Voor meer informatie en contactgegevens van diëtistenpraktijken bij u in de buurt, kijk op de website: [www.dieetditdieetdat.nl](http://www.dieetditdieetdat.nl).

Wanneer u vanuit Ikazia naar een revalidatie instelling of een ander ziekenhuis bent gegaan dan wordt onze informatie over uw opname direct naar uw nieuwe behandelaar gestuurd. In dit geval wordt u niet gebeld door een diëtist, maar wordt de behandeling overgenomen door de andere instelling. Meer informatie over optimale voeding is te vinden in de folder Energie- en eiwitrijke voeding op de website van het Ikazia Ziekenhuis of scan de QR code hieronder.





## **1.5 Spreken**

Door zwakte en (keel-)ontsteking kunt u moeite hebben met spreken. Uw stem kan anders klinken en het kost u misschien meer energie om te spreken. Ook kan het zijn dat u moeilijker op woorden kunt komen, zeker als u moe bent.

### **Advies**

Wanneer u last heeft van de stem, spreek niet te lang achter elkaar, blijf zoveel mogelijk normaal spreken, vermijd gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen. Spreek in een rustige omgeving, zodat u de stembanden niet hoeft te forceren. Vaak herstelt de stem en ook de woordvinding (als u minder last heeft van vermoeidheid). Mochten de stemproblemen (onder andere heesheid) aanhouden en niet binnen drie maanden verminderen of juist verergeren, neemt u dan contact op met de huisarts of uw eigen specialist.

### **Behandeling**

Een logopedist kan uw stem beoordelen en adviezen geven hoe u uw stem kunt trainen en gebruiken. Hier zijn verschillende oefeningen voor. Ook kan de logopedist onderzoeken welke vorm van woordvindproblemen u heeft. Uiteraard volgen daarbij adviezen hoe u zo goed mogelijk kan blijven communiceren en oefenen. Raadpleeg zo nodig een logopediepraktijk bij u in de buurt met voldoende ervaring in stemproblemen en/of woordvindproblemen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

## **1.6 Huid, wonden en decubitus**

Tijdens uw opname kunt u wonden hebben gekregen van de infusen. Misschien heeft u ook doorligplekken gekregen, omdat u langere in bed heeft gelegen. Ook kan uw huid strak en droog aanvoelen. Iedere dag één of meerdere keren per dag insmeren met een vette crème kan goed helpen.

### Advies

- Roken is niet goed voor de genezing van wonden. Als u rookt is stoppen met roken beter voor uw gezondheid, zeker nu. U kunt hiervoor hulp vragen bij uw huisarts. Eet zo gezond mogelijk, met veel eiwitten. Goed eten helpt de wond sneller te genezen.
- Het is belangrijk dat de wond goed verzorgd wordt. Uw arts of (thuiszorg)verpleegkundige kan u uitleggen hoe u de wonden kunt verzorgen.

## 2. Geestelijke problemen

Ziek zijn heeft niet alleen invloed op het lichaam, maar ook op hoe we ons voelen. Mensen die opgenomen zijn geweest, kunnen meer of andere emoties voelen dan ze van zichzelf gewend zijn. Door corona zijn mensen vaak erg ziek. Hierdoor maken patiënten hun eigen opname, maar ook wat er in hun omgeving gebeurt niet altijd of anders mee. We weten dat ook familie en naasten emotioneel uit balans kunnen zijn door wat er gebeurd is.

Wanneer het lichamelijk weer beter gaat, dringt vaak beetje bij beetje door wat er nu eigenlijk gebeurd is. We weten dat een opname met corona en alles wat er gebeurd is pas verwerkt kan worden als het lichaam dit aan kan. Dus als u zich weer beter gaat voelen en meer energie gaat krijgen, kunt u merken dat u meer emoties voelt of andere emoties voelt. Ook kan het zijn dat u meer gaat nadenken over wat er gebeurd is en wat dit met u en uw gezin gedaan heeft. Of maakt u zich meer zorgen over de toekomst: hoe u uw leven weer op kunt gaan pakken, hoe u weer aan het werk kan gaan etc. Dit proces kan extra lastig zijn, omdat het gewone leven nu, door alle voorzorgsmaatregelen rondom het Corona-virus, niet meer “gewoon” is. De stress en onzekerheid die dit alles met zich meebrengt, kan zorgen voor gevoelens van verdriet, angst, somberheid of boosheid. Het kan zijn dat mensen last krijgen van piekeren of maar blijven denken aan wat er gebeurd is. Mensen kunnen meer spanning ervaren en moeite hebben om rust te vinden. Of het vertrouwen in het lichaam kwijt zijn.

Veel stress en negatieve emoties kan het beter worden in de weg staan. Verder komt het vaak voor dat mensen zeer levendige dromen en soms nachtmerries overhouden aan hun ziekte en de opname. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben. Herbelevingen zijn plotselinge herinneringen aan de dingen die u heeft meegemaakt rondom uw ziekteperiode. Het kan zijn dat u ineens bepaalde beelden voor u ziet, of dat u zich precies weer zo angstig of gespannen voelt als tijdens uw opname. Deze reacties zullen meestal na verloop van tijd vanzelf afnemen.

Soms is het zo dat deze reacties aanhouden of juist toenemen. Er zou dan sprake kunnen zijn van een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). In dat geval kan professionele hulp nodig zijn. Deze klachten kunnen goed behandeld worden, hiervoor wordt vaak EMDR toegepast. Dit staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Er zijn verschillende psychologen die EMDR aanbieden, zowel in het Ikazia ziekenhuis als daarbuiten.

## **Advies**

Veel van de bovengenoemde emoties en reacties zijn normaal en passend in deze situatie. Wat kan helpen in deze situatie is:

- Probeer met anderen te praten over hoe u zich voelt. Veel mensen geven aan dat ze anderen niet willen lastig vallen met hun zorgen of verdriet, ook omdat hun naasten ook al veel hebben meegepraat. Toch willen we u aanmoedigen dit wel te doen. Het is fijn om dit met uw naasten te delen en elkaar zo te helpen en te steunen in deze moeilijke tijd.
- Wanneer praten niet lukt, of niet zo bij u past, kan het soms ook helpen op het te schrijven.
- Het helpt om emoties als verdriet, angst of boosheid gewoon te laten komen en te uiten. Het steeds binnenhouden van emoties zorgt alleen maar voor nog meer spanning.
- Probeer zoveel mogelijk te doen wat u altijd deed, eventueel in aangepaste vorm.
- Probeer zoveel mogelijk een ritme in de dag te vinden.
- Probeer afleiding te zoeken door dingen te doen die plezier geven en door fysiek actief te zijn.

## **Behandeling**

Als u merkt dat u niet beter kunt worden vanwege stress en zorgen die u heeft, dan kunt u ondersteuning vragen bij uw emotioneel herstel. Dit kan via de huisarts, maar ook via het ziekenhuis. In het Ikazia ziekenhuis is een Nazorgpoli, waar patiënten die in Ikazia opgenomen zijn geweest terecht kunnen voor zorg en begeleiding. Bij de Nazorgpoli werken medisch maatschappelijk werkers en psychologen. Medisch maatschappelijk werk biedt ondersteunende gesprekken aan patiënten en hun naasten.

Zij helpen:

- bij het emotioneel beter worden;
- als u problemen heeft om weer aan het werk te gaan;
- als u problemen heeft om uw normale dagprogramma te volgen;
- door steun te geven aan gezinnen.

Daarnaast biedt de afdeling Klinische Psychologie psychologische behandeling aan patiënten waarbij sprake is van verwerkingsproblemen, angstklachten of depressieve klachten. Wanneer er sprake is van posttraumatische klachten, kunt u bij ons terecht voor specialistische behandeling (zoals EMDR). Wanneer u dit wilt, kunnen bij de behandeling ook uw naasten betrokken worden.

Als u hiervan gebruik wilt maken dan kunt u contact opnemen met het psychosociale team van Ikazia via:

**T** (010) 290 2525

**E** [luisterlijn@ikazia.nl](mailto:luisterlijn@ikazia.nl)

Vertel dat u een afspraak wilt maken op de Nazorgpoli. Ook uw behandeld arts in Ikazia kan u naar ons doorverwijzen. Er vindt dan een eerste gesprek plaats waarna met u besproken wordt welke zorg er nodig is, en waar u terecht kan voor deze zorg. De Nazorgpoli biedt kortdurende trajecten aan. Wanneer er andere of intensievere zorg nodig is dan wij vanuit het ziekenhuis kunnen bieden, zullen we een advies geven over waar u voor verdere hulp terecht kunt.

Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar de juiste hulpverlener buiten het ziekenhuis. Wanneer u specifiek op zoek bent naar een psycholoog die traumabehandelingen doet (EMDR) kunt u terecht op de site <https://emdr.nl>. U vindt daar een overzicht van professionals.

### **3. Afsluitende adviezen**

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw Corona-virus en uw opname. Hiermee hopen we dat u beter in staat bent om uw klachten te begrijpen en waar nodig, deze tijdig te laten behandelen. Uiteraard is uw eigen inzet bij het beter worden erg belangrijk. Daarnaast is dus professionele hulp voor u beschikbaar.

#### **Praten helpt**

Praat daarom over uw klachten met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en behandelend specialist. Samen kunnen jullie dan beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is. Voor complexe fysieke problemen of gecombineerde klachten kan een verwijzing naar de revalidatiearts overwogen worden.

#### **Dagboek**

Houd een dagboek bij van uw ervaringen en mogelijke veranderingen van uw klachten, uw ervaringen die u heeft en de mogelijke verandering in uw klachten. Dit kan u helpen om uw klachten, gedachten en ervaringen duidelijk op een rijtje te zetten. Kijk niet te veel naar uw klachten, kijk ook juist naar positieve ervaringen en mooie mijlpalen in de periode na uw opname. Misschien hebben uw gezinsleden of familie ook een dagboek bijgehouden van uw ziekenhuisopname. Dit kan helpen om samen door te nemen, voor u en ook voor uw familie.

#### **Weer aan het werk**

Als u van plan bent om weer te gaan werken, overleg met uw bedrijfsarts en werkgever over hoe u dat het beste kan oppakken. Algemeen advies is, begin rustig met simpele en duidelijke taken en bouw langzaam op.

Hopelijk helpt de informatie in deze folder u om uw situatie en uw klachten beter te begrijpen. Probeer het ritme en uw eigen normale dagprogramma weer op te pakken. Doe rustig aan en vraag niet teveel van u zelf, probeer ook dingen te doen die u leuk vindt en waar u blij van wordt.

# Oefeningen na opname met corona

Krijgt u meer klachten door het doen van de oefeningen? Neem dan contact op met uw therapeut.

## oefeningen

omschrijving  
Oefeningen na Opname Covid-19

### 1 Op staan van de stoel zonder steun van de handen

5 3



Ga op het randje van de stoel zitten en plaats de voeten zo ver mogelijk naar achter maar ze moeten wel plat op de grond staan. Vouw de handen in elkaar en breng ze naar voren en kijk naar boven. Strek nu de beide benen en leun een beetje voorwaarts. Als u staat mag u rustig de armen laten zakken. Ga weer rustig zitten. Herhaal zo vaak als voorgeschreven.

**Uitgangshouding:** Zit op een stoel

### 2 Tenen stand met steun

10 3



Pak de rugleuning met beide handen vast. Ga recht op staan en sta op de tenen. De hiel en komen nu van de grond. Houd hierbij de knieën gestrekt. Ga vervolgens op alleen de zere voet/enkel staan en houd deze positie 45 seconden vast en kom rustig terug. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

**Uitgangshouding:** Stand

**Bijzonderheden:** met gestrekte knie, licht gebogen knie, middelmatig gebogen knie en gebogen knie

### 3 Opdrukken met de handen op de tafel met de ellebogen naar achteren

10 3



Ga voor een stevige tafel staan. Plaats de handen op schouder breedte op de tafel. De handen wijzen naar voren en de ellebogen naar achteren. Stap nu 50 cm achteruit zodat er druk op de armen ontstaat. Druk jezelf nu op door de armen de buigen tot de borst bijna bij de tafel is en hier op volgend de ellebogen weer te strekken. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

**Uitgangshouding:** Stand bij een tafel

### 4 Zijwaarts heffen van het been

10 3



Ga recht op staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht stevig vast. Kom op het linkerbeen staan en hef het rechterbeen gestrekt zijwaarts omhoog. Houd hierbij de rug recht. Houd deze positie twee seconden vast. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is en wissel indien nodig van zijde.

**Uitgangshouding:** Stand met steun





## 5 Heffen van de knie met steun

⌚ 30 – 3

Ga recht op staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht stevig vast met de rechterhand. Kom op het rechterbeen staan en hef de gebogen linker knie op tot heup hoogte. Let hierbij op dat de rug niet hol wordt. Houd deze positie twee seconden vast. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is en hef de knieën om ste beurt. Alternatief: Op en af stappen van de eerste trap trede in huis.

**Uitgangshouding:** Stand

**Bijzonderheden:** Deze oefening is bedoeld om het uithoudingsvermogen te stimuleren.



## 6 Rugbrug

⌚ 10 – 3

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Breng het bekken omhoog door de billen en hamstrings aan te spannen. Houd deze positie twee seconden vast en breng het bekken terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

**Uitgangshouding:** Ruglig met opgetrokken benen

© Houtart



## 7 Ademhaling bij Corona

⌚ Elk uur – 5

Deze techniek heeft als doel om de benauwdheid te verminderen. U kunt dit toepassen wanneer u zich kortademig begint te voelen of tijdens inspanning. De techniek van PLB is als volgt: 1. Adem rustig in door de neus in twee tellen. Adem normaal in niet te diep. 2. Tuit uw lippen en blaas zachtjes uit in 5 tellen. Net alsof u bij een brandend kaarsje het vlammetje probeert te laten wapperen.

**Uitgangshouding:** Zit



## 8 Ademhaling bij Corona

⌚ Elk uur – 5

Met deze techniek probeer je de longen zo veel mogelijk met lucht te vullen, zodat alle gedeeltes van de longen benut kunnen gaan worden. Het is nu goed mogelijk dat de diepe gedeeltes van de longen moeilijk bereikbaar zijn. Door deze techniek toe te passen train je jezelf erin om ook de moeilijk bereikbare delen van de longen te bereiken. De techniek van TTE leggen we in 5 stappen uit. Als u het gevoel heeft dat dit te veel is probeer dan stapsgewijs de oefening op te bouwen. Het belangrijkste is dat de totale inademing langer dan 5 seconden gaat duren. Dit is de tijd die de longen nodig hebben om volledig te kunnen ontplooiën. 1. Probeer rechtop in bed te zitten of op de stoel. 2. Probeer nu in rustig tempo zo diep mogelijk in te ademen. 3. Als u het gevoelt krijgt dat u niet dieper kan inademen probeer dan vervolgens met uw neus 3x extra bij te snuiven. 4. Probeer vervolgens deze maximale inademingstand 2 a 3 tellen vast te houden. 5. Laat de adem rustig ontsnappen zoals in de PLB oefening is beschreven.

**Uitgangshouding:** Zit



## 9 Wandelen

⌚ =

- Probeer verdeeld over de dag meerdere malen te wandelen.

**Bijzonderheden:** Naarmate u opknapt probeert u de afstanden steeds meer te vergroten.







**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.