



PATIENTENINFORMATION

POST-COVID-GRUPPE

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

GRUPPENANGEBOT POST-COVID

Einige Patienten erholen sich nur langsam von einer schweren COVID-19-Erkrankung. Nach einer überstandenen Infektion berichten viele Menschen über anhaltende körperliche Beschwerden wie z.B. verminderte Belastbarkeit, Atemnot, Müdigkeit, Schmerzen und neurologische Defizite. Eine Rückkehr in den gewohnten Lebens- und Berufsalltag kann erschwert sein.

Unser Gruppenangebot für «Post-Covid-Patient*innen» zielt auf die Wiederherstellung der Belastbarkeit und Aufrechterhaltung der Alltagsaktivitäten ab.

ZIELE

- Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit (Ausdauer und Kraft)
- Erarbeiten von Selbstmanagement-Strategien (Umgang mit Beschwerden und Schmerzen, Fatigue, Schlafproblemen und Unsicherheiten)
- Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken, Management bei Atemnot
- Austausch zu Bewältigungsstrategien

PROGRAMM

2 bis 3 Einzelsitzungen

- Erfassung von fortbestehenden Einschränkungen (körperliche Belastbarkeit und Beeinträchtigung der Lebensqualität)
- Individuelle Anleitung zum Ausdauertraining

Während 6 bis 7 Wochen

1 x wöchentlich 60 Minuten Gruppentraining:

- 45 Min. Ausdauer- und Krafttraining
- 15 Min. Kurzeinputs und Austausch in der Gruppe zu Selbstmanagement-Strategien

LEITUNG

Erfahrene Physiotherapeut*innen der ambulanten pulmonalen Rehabilitation.

Bei vorbestehenden chronischen pulmonalen Beschwerden empfehlen wir unser 12-wöchiges Programm der «Ambulanten pulmonalen Rehabilitation» mit pneumologischer Eintrittsuntersuchung.

Weitere Informationen

Bürgerspital Solothurn | Physiotherapie-Institut
T 032 627 41 41 | physiotherapie.bss@spital.so.ch