



PATIENTENINFORMATION

# POST-COVID-GRUPPE

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **soH**

# 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.

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

## ZIELE

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

## PROGRAMM

### 3 Einzelsitzungen (Eintrittsbefund / Zwischenbefund / Schlussbefund)

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

### Während 12 Wochen

2 x pro Woche 60 Minuten Gruppentraining

- Ausdauer- und Krafttraining
- Kurzinputs (Anleitung zu selbständigem Ausdauer- und Krafttraining)
- Austausch in der Gruppe zu Selbstmanagement-Strategien

## LEITUNG

Diplomierte Physiotherapeut\*innen der Physiotherapie des Kantonsspitals Olten.

Bei vorbestehenden chronischen pulmonalen Beschwerden empfehlen wir unser 12-wöchiges Programm der Ambulanten Pulmonalen Rehabilitation (APR) mit pneumologischer Eintrittsuntersuchung.

## Weitere Informationen

Kantonsspital Olten | Physiotherapie

T 062 311 43 51 | physiotherapie.kso@spital.so.ch