



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA

OBREMENJUJOČI SIMPTOMI

Dolgoročne posledice, ki najpogosteje spremljajo posameznika po prebolelem Covid-19:

- utrujenost
- mišična oslabeledost
- težave z pozornostjo in koncentracijo
- težave s spominom
- megla v glavi
- motnje razpoloženja (tesnoba, depresija)
- težave s spanjem
- glavobol
- izguba vonja in okusa
- bolečine v prsnem košu
- občutek težkega dihanja
- izguba ali pridobivanje telesne mase
- pomanjkanje energije

VKLJUČITEV V PROGRAM

Za udeležbo v program je **potrebna prijava** na vstopni razgovor na:

- **Telefon:** 05 33 83 289
- **E-pošta:** ckz@zd-go.si



REHABILITACIJA OSEB Z DOLGOTRAJNIMI POSLEDICAMI COVID- 19

- **Facebook:** @zdnovagorica
- **Spletna stran:** www.ckz-ng.si



Po prebolelem Covid- 19 se nam lahko kažejo dolgotrajni kronični simptomi.

Za zmanjšanje in obvladovanje dolgotrajnih posledic na zdravje in kakovost življenja je pomembna **strokovna** pomoč in čim zgodnejši celostni pristop k obravnavi.

Namen programa po prebolelem Covid -19 je krepitev zdravja in lajšanje simptomov, ki **vztrajajo 12 tednov in dlje**.

CILJI PROGRAMA

- **Opolnomočiti** posameznika, da bo ponovno izvajal vse aktivnosti v vsakdanjem življenju kot pred boleznijo, vključno z delovno storilnostjo.
- **Spodbujati** aktivnosti za zdrav in aktiven življenjski slog.



PAKET SREČANJ ZAJEMA VSEBINE IZ PODROČJA

PREHRANE

- Ocena stanja in individualna prehranska obravnava
- Prehranska podpora za okrepitev imunskega sistema

GIBANJA

- Respiratorna fizioterapija
- Gibalna rehabilitacija

DUŠEVNEGA ZDRAVJA

- Podpora pri povrnitvi dobrega duševnega stanja
- Razvijanje psihične prožnosti za soočanje z novimi izzivi

OPUŠČANJA KAJENJA

- Pomoč pri opuščanju kajenja

PROGRAM SE IZVAJA
INDIVIDUALNO IN V SKUPINSKIH DELAVNICAH