



**Gesamtheitliche Rehabilitation für
«Long Covid»-Betroffene**

Therapieangebot für «Long Covid»-Betroffene an den Standorten Gais und St.Gallen

Etwa 25 Prozent aller Corona-Infizierten leiden noch Wochen oder Monate nach ihrer akuten Erkrankung an körperlichen und psychischen Langzeitfolgen – etwa an chronischer Müdigkeit, an Schlafstörungen oder Angstzuständen und Depression. Für diese Patientengruppe haben die Kliniken Valens in der Klinik Gais und der Ambulanten Reha St. Gallen ein spezialisiertes Reha-Angebot geschaffen.

Unter «Long Covid» werden unterschiedliche Langzeitverläufe mit einer Symptombdauer von mehr als 12 Wochen nach Infektionsbeginn verstanden. Betroffene leiden insbesondere an schneller Erschöpfung sowie chronischer Müdigkeit und Schwäche (Fatigue). Hinzu kommen Schlafstörungen, Herzrasen, Husten und Atemnot, muskuläre Schwäche und Schmerzen sowie Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit. Diese anhaltenden Einschränkungen wiederum führen häufig zu einer erhöhten psychischen Belastung.

Neues Rehakonzept für Long-Covid-Betroffene

Rehabilitationskonzepte für Betroffene, die nach einer Covid-19-Infektion an deren mittel- und langfristigen Folgen leiden (Post Covid), sind in den Kliniken Valens bereits seit dem Beginn der Pandemie etabliert. Angesichts der steigenden Zahlen an Long-Covid-Betroffenen mit den genannten Langzeitsyndromen wurde zusätzlich ein hochspezifisches Long-Covid-Rehakonzept entwickelt:

Es setzt sich aus mehreren Modulen zusammen, mit denen das Ärzte- und Therapieteam je nach Krankheitsbild einen individuellen Therapieplan erstellt. Das Konzept orientiert sich am aktuellen Kenntnisstand und wird laufend weiterentwickelt.

Angebot im Überblick

- ▶ Hochspezifisches, eigens entwickeltes Long-Covid-Rehakonzept
- ▶ Interdisziplinäre stationäre und ambulante Betreuung an zwei Standorten
- ▶ Ganzheitliche Rehabilitation auf körperlicher und psychischer Ebene

Long-Covid-Spezifika

- ▶ Symptomdauer mehr als 12 Wochen, unabhängig von der Schwere des akuten Verlaufs – oft symptomfreies Intervall nach der Akutphase
- ▶ Häufigste Langzeitfolgen: chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Herzrasen, Husten und Atemnot, muskuläre Schwäche und Schmerzen, Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, erhöhte psychische Belastung und Angstzustände
- ▶ Voraussetzungen für eine Rehabilitation: Kaum Sauerstoffbedarf, weitgehende Selbstständigkeit im Alltag, Gruppenfähigkeit

Ziele der stationären und ambulanten Behandlung

- ▶ Erhalt bzw. Wiedergewinn der Selbstständigkeit und individuellen Lebensqualität
- ▶ Rekonditionierung
- ▶ Reduktion und Management der Müdigkeit (Fatigue)
- ▶ Resozialisierung in Beruf und Gesellschaft (Belastungsaufbau)
- ▶ Krankheits-/Symptommanagement



**25 Prozent aller
mit Covid
infizierten Personen
sind vom Long-
Covid-Syndrom
betroffen.**



**Die Angebote im Detail
sowie weiterführende
Informationen unter:**
kliniken-valens.ch/longcovid

Leistungsspektrum

Stationäres Angebot

Klinik Gais

Interdisziplinäres Behandlungskonzept:

- ▶ Indikationsübergreifende stationäre Versorgung: ärztliche, pflegerische und therapeutische Betreuung
- ▶ Adaptiertes Bewegungs- und Achtsamkeitsprogramm (Rücksicht auf schnellere Erschöpfbarkeit und längere Regenerationszeiten, Physiotherapie und Massage, Symptommanagement)
- ▶ Psychologisch-psychotherapeutische Begleitung
- ▶ Individuelle und gruppendynamische Wiedereingliederung (Sozialberatung, Sozialpädagogische Gruppentherapie, Ergotherapie)
- ▶ Aufenthaltsdauer variiert je nach Krankheitsbild

Ambulantes Angebot

Ambulante Reha St.Gallen

Bedarfsorientierte Therapieoptionen:

- ▶ Ergotherapie (1–2x wöchentlich; Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstraining)
- ▶ Physiotherapie (1–2x wöchentlich; Atemtherapie, Kraft-/Ausdauertraining)
- ▶ Medizinische Trainingstherapie (MTT) (2x wöchentlich)
- ▶ Energie-Management-Schulung (EMS) (1x wöchentlich, fortlaufende Gruppe)
- ▶ Therapiedauer: 3 Monate mit Möglichkeit zur Verlängerung
- ▶ Zentrale Therapieräumlichkeiten mitten in der Stadt St.Gallen

Weitere Angebote unserer Standorte

An all unseren anderen Standorten rehabilitieren wir selbstverständlich auch weiterhin Patientinnen und Patienten, die unter den bekannten organischen und muskuloskeletalen Auswirkungen aufgrund einer Covid-19-Infektion leiden. Das Rehaszentrum Walenstadtberg, spezialisiert auf pulmonale Rehabilitation, bietet ebenfalls ein adaptiertes Programm zur Long-Covid-Reha für Patientinnen und Patienten mit anhaltenden Atemfunktionsstörungen an.

Ihre Ansprechpersonen

«Das Ziel unseres Leistungsangebotes ist es, einer breiteren Patientengruppe sowohl stationär als auch ambulant das jeweils passende Rehabilitationskonzept anzubieten.»



Dr. med. Frank Zimmerhackl

Chefarzt Psychosomatik
und Psychiatrie, Klinik Gais
Tel. +41 71 791 68 82
frank.zimmerhackl@kliniken-valens.ch



Thomas Egger

Stv. Chefarzt Psychosomatik
und Psychiatrie, Klinik Gais
Tel. +41 71 791 68 82
thomas.egger@kliniken-valens.ch



Christian Schlücke

Leiter Ambulante Reha
St.Gallen
Tel. +41 71 246 55 11
christian.schluecke@kliniken-valens.ch



Dr. med. Karolina Bodenmann

Fachärztin für Physikalische Medizin
und Rehabilitation
Tel. +41 71 246 55 11
karolina.bodenmann@kliniken-valens.ch

Kostenübernahme

In der Regel werden unsere Leistungen von den Krankenkassen übernommen. Vor der ersten Terminvereinbarung ist eine Zuweisung Ihres behandelnden Arztes, eines Akutspitals oder einer Rehaklinik erforderlich. Wenn Sie Fragen zum Aufnahmeprozess oder zu unserem Angebot haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Ihre Ansprechpartner sind gerne für Sie da:

Klinik Gais AG

Dr. med. Frank Zimmerhackl
Thomas Egger
Gäbrisstrasse 1172
CH-9056 Gais
T +41 71 791 66 33
anmeldung.gais@kliniken-valens.ch
www.klinik-gais.ch

Ambulante Reha St.Gallen

Christian Schlücke
Dr. med. Karolina Bodenmann
Wassergasse 42
CH-9000 St.Gallen
T +41 71 246 55 11
ambulantereha.st.gallen@kliniken-valens.ch
www.ambulantereha-stgallen.ch

 **KLINIKEN VALENS**

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.