

## Angebotsübersicht Long Covid und ME/CFS Pflege

Die Folgen von Long Covid stellen eine neue Herausforderung in der ambulanten Pflege dar. Wir sind stolz darauf, uns seit Beginn der Corona Pandemie auf die Pflege und Betreuung von Long Covid & ME/CFS Betroffenen spezialisiert zu haben.

Zum besseren Verständnis des Aufgabengebiets und als Entscheidungshilfe finden Sie hier eine Übersicht zu unserem Angebot für Long Covid sowie ME/CFS Betroffene und deren Angehörige.

Die Angebotsliste ist nicht abschliessend und eine individuelle Abklärung des Bedarfs durch speziell ausgebildete Pflegefachpersonen ist in jedem Fall angezeigt.

### Angebotsliste:

- Beratungsgespräche für Betroffene und deren Angehörige im Umgang mit der veränderten Lebenssituation und der bestehenden Symptomatik
- Erarbeiten und Erlernen von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Ängsten, Wut, Frust, Machtlosigkeit und anderen belastenden Gefühlen oder Emotionen.
- Unterstützung in der Strukturierung und im Aufbau einer angepassten Tagesstruktur
- Aromatherapie im häuslichen Setting
- Entspannungs- und Achtsamkeitstraining im häuslichen Setting
- Koordinationsleistungen innerhalb des Helfernetzes und mit Behörden
- Unterstützung im Symptommanagement und in der Umsetzung von erlerntem PACING im häuslichen Setting
- Beratungsgespräche und Interventionen zur Ressourcen- und Resilienzförderung
- Sanfte Aktivierungsübungen
- Unterstützung in der Wiedereingliederung und Begleitungen zu Abklärungen
- Beratungsgespräche und Interventionen zur Förderung von Selbstmitgefühl

Die Spitex Herzenssache ist Mitglied des interprofessionellen Teams der Long Covid Sprechstunde des Stadtspital Zürich und Kantonsspital Winterthur sowie im Experten Board des Altea Long Covid Netzwerks. Damit stellt sie einen Zugang zu den neusten Daten und Behandlungsempfehlungen sicher und wirkt bei der Erarbeitung von interprofessionellen und individuellen Behandlungskonzepten mit.

Auf der Website [www.spitex-herzenssache.ch](http://www.spitex-herzenssache.ch) finden Sie weitere Informationen und eine Übersicht des Teams. Bei Fragen zum Angebot melden Sie sich gerne unter [herzenssache@hin.ch](mailto:herzenssache@hin.ch) oder 044 544 09 04.