



Rehabiliteringstilbud for deg med senfølger av covid-19

De fleste som blir syke av covid-19, blir helt friske etter noen uker. For noen tar det lengre tid å komme helt tilbake til en normal hverdag. Om plagene varer i mer enn fire uker kan det være senfølger etter covid-19.

De vanligste plagene er:

- redusert smak og luktesans
- å være unormalt slapp og sliten
- problemer med stemmen
- hukommelsesproblemer
- nedsatt konsentrasjon
- problemer med å sove
- hodepine
- tung pust eller smerter i bryst
- leddsmerter
- svimmelhet

Frisklivssentralen starter opp et gruppetilbud for deg som sliter med senfølger etter covid-19 i slutten av september.

Tilbudet omfatter kartlegging, individuell oppfølging og gruppetilbud to ganger i uken, med samtalegrupper/undervisning og tilpasset gruppetrening ledet av instruktører fra Frisklivssentralen.

Du kan henvises av din fastlege eller selv ta kontakt med oss.

Epost: frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no

Telefon: 93 27 16 17