



## خدمة صحية جديدة لسكان بلدية فريدريكستاد الذين واجهوا تحديات صحية بعد الإصابة ب كورونا أو ما يسمى كوفيد-19

هناك ما يقارب من 4200 شخص في فريدريكستاد تم تشخيص إصابتهم بفيروس كوفيد-19 خلال العامين الماضيين. يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية تتمثل في صعوبة التنفس ، والدوخة ، وآلام العضلات والمفاصل ، وصعوبة التركيز والتذكر ، والأرق ، والقلق ، ومشاكل النوم ، والتعب أو أعراض أخرى.

قررت بلدية فريدريكستاد ، بعد إلهام من بلدية بيرغن ، تأسيس مجموعة يتم من خلالها تعلم كيفية اتقان التحديات التي تواجهها عن طريق المناقشة ، والتدريس في الموضوعات ذات الصلة ، وممارسة النشاط مع التركيز على التنفس والاسترخاء والقوة البدنية. الأقارب من العائلة مدعوون أيضًا للمشاركة في أجزاء من الدورة.

يتم تقديم الدورة في فريدريكستاد في بيت الصحة في كروكوري, ويبدأ في منتصف شهر أكتوبر ويستمر على مدار ثمانية أسابيع. سيكون هناك اجتماع في الأسبوع 41 مع معلومات حول الكورس.

سيتلقى أولئك الذين لا يرغبون في المشاركة في المجموعة معلومات حول الخدمات الأخرى ذات الصلة التي يتم تقديمها بشكل فردي. سيتم تأمين مترجم اذا كنت بحاجة الى ذلك. الدورة مجانية لجميع المشاركين.

### شروط المشاركة في الدورة

- أصيبوا بالعدوى وعانوا من آثار جانبية تعيقهم من تجاوز الأداء اليومي.
  - يجب أن يكون قد مضى على الأقل 6 أسابيع بعد ظهور الأعراض.
  - يعيش في بلدية فريدريكستاد ويجب أن يكون قد بلغ من العمر 16 عامًا.
  - لديك الرغبة للبدء في إعادة التأهيل ولديك الفرصة لتخصيص وقت لذلك.
- يتم تقديم العرض بغض النظر عما إذا كان الشخص قد دخل المستشفى بسبب فيروس كورونا.

### من القائمين على هذه الخدمة الصحية؟

مجموعة من الموظفون من مختلف الفئات المهنية الذين لديهم خبرة في كل من الصحة البدنية والعقلية. يعمل الجميع فFredrikstad Kommune, etat Friskliv og mestring

### للتسجيل أو الاستفسار بأي سؤال يمكن التواصل

على الهاتف 69306760 Friskliv og mestring

أو البريد الإلكتروني

friskliv@fredrikstad.kommune.no