

Thema:	Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit <i>Symptome erkennen und Strategien zur Bewältigung unter Berücksichtigung der Besonderheiten beim Post-Polio-Syndrom</i>
Referenten:	Dr. med. Beat Michel , Facharzt FMH für Innere Medizin, Gstaad Nicole Spillmann Al Kumrawi , Pflegerische Fachverantwortung für ME CFS und Long Covid, Spitex Herzessache Zürich; Präsidentin von ME/CFS Schweiz
Inhalt:	Am Vormittag werden mit Definitionen und Abgrenzungen sowie der Schilderung der Symptome und bekannter Ursachen zunächst die Grundlagen gelegt, um anschliessend Strategien zur Bewältigung aus ärztlicher Sicht vorzustellen. Am Nachmittag werden Bewältigungsstrategien aus pflegerischer Sicht behandelt. Danach tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und praktisch erprobten Lösungen in Gruppen aus. Zum Abschluss werden die Schlussfolgerungen aus der Tagung diskutiert und zusammengefasst.

Programm

- 10.00 – 10.30 Uhr *Check-in und Empfang mit Kaffee/Tee und Gipfeli*
- 10.30 – 12.00 Uhr **Teil I: Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit**
Teil II: Strategien zur Bewältigung
Dr. med. Beat Michel, Gstaad
jeweils mit Fragerunde
- 12.15 – 13.45 Uhr *gemeinsames Mittagessen und Austausch*
- 14.00 – 14.30 Uhr **Bewältigungsstrategien aus pflegerischer Sicht**
Nicole Spillmann Al Kumrawi, Zürich
- 14.45 – 15.45 Uhr **Gruppen-Workshops zu den Themen Müdigkeit und Minderbelastbarkeit**
Erfahrungsaustausch und Diskussion
- 15.45 – 16.15 Uhr **Abschlussdiskussion mit Schlussfolgerungen**
- ab 16.30 *Austausch und Ausklang mit Kaffee/Tee und Kuchen*

Freiburg, 14. April 2025

Informationen zu Polio und Post-Polio-Syndrom: www.polio.ch

Information und Anmeldung

Zentralsekretariat – Secrétariat central ASPR-SVGI Polio.ch
Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg
T 026 322 94 33, F 026 323 27 00
info@polio.ch, www.polio.ch