

FysioZelfCheck-app helpt bij herstel na COVID-19

2 maart 2021



Met deze app kunnen herstellende COVID-19 patiënten die nog altijd last hebben van lichte lichamelijke klachten met hulp van fysiotherapeuten zelf aan hun verdere herstel werken. [FysioZelfCheck](#) is ontwikkeld door fysiotherapeuten. Let wel, de app is geen onderdeel van e-health [oplossingen](#) die sinds enkele maanden steeds meer ingezet worden voor het thuis verder herstellen van COVID-19 patiënten na een ziekenhuisopname. FysioZelfCheck is o.a. bedoeld voor het stadium daarna, wanneer de hierboven genoemde (lichte) klachten aanhouden.

FysioZelfCheck-app

Voordat de app gebruikt kan worden moet eerst een vragenlijst ingevuld worden. Die is van belang voor het bepalen of en welke aangeboden informatie, tips en oefeningen in de app passen bij de klachten van de gebruiker. Daarna kan de patiënt met de app, adviezen en oefeningen aan de slag. Hiervoor zijn ook verschillende instructiefilmpjes en vlogs van fysiotherapeuten beschikbaar.

Voor mensen met lichte klachten na corona, geven fysiotherapeuten diverse fitness-, adem- en hoest oefeningen. Een longarts vertelt over het herstel na corona en een logopedist adviseert over slikken en ademen. Daarnaast biedt de app ook voedingsadviezen van een diëtist en van een psycholoog krijgen de gebruikers suggesties om het dagelijks leven weer op te pakken.

Wanneer uit de ingevulde vragenlijst blijkt dat een gebruiker zwaardere zorg nodig heeft, dan volgt het advies om een afspraak te maken bij een fysiotherapeut of huisarts

Herstel na COVID-19

Naast de digitale zelfzorg in de FysioZelfCheck-app, hebben de fysiotherapeuten ook een [website](#) ontwikkeld met meer informatie en toelichting over het herstel na COVID-19.. Beiden zijn opgebouwd en ingericht volgens de richtlijn vanuit het WHO (World Health Organisation).

Sinds 1 januari 2021 wordt de FysioZelfCheck aangeboden aan alle klanten van Menzis en Anderzorg, die een aanvullende verzekering met fysiotherapie hebben. In de app kunnen gebruikers ook tips, informatie en oefeningen vinden voor andere lichte lichamelijke klachten, bijvoorbeeld aan rug, nek of schouders. Voor de ontwikkeling van de app is de kennis van ict-zaken gecombineerd met een netwerk met (medisch)specialisten.