



physiobern.info  
August 2021

### **Inhalt**

Acta non verba	2
Wege entstehen	3–4
Einladung Fobiabend	5
Delegiertenversammlung	6–7
Einladung physioparty	7
100 Tage im Vorstand	8
Tag der Physiotherapie	9–13
Termine	14
Adressen	15

# Acta non verba

«Taten, nicht Worte» lautet eine klassische Lebensregel. «Liefere, nid lafere» wäre wahrscheinlich die best-zutreffende berndeutsche Übersetzung. Alles wunderschöne Alliterationen, aber, wenn man sie auf die moderne Verbands- und Berufspolitik bezieht, aus meiner Sicht nicht mehr ganz zutreffend.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, am 28. April 2021 habt ihr Annina Zürcher und mich für 3 Jahre neu in den Vorstand von physiobern gewählt. Und selbstverständlich solltet ihr spätestens an der GV 2024 den gesamten Vorstand an unseren Taten – und Resultaten – beurteilen. Um in der kantonalen oder nationalen Gesundheitspolitik überhaupt etwas erreichen zu können, braucht es jedoch enorm viel Kommunikation: in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von zielorientierten Projekten, und zwar mit allen Beteiligten. Viele Worte also, die zu Meinungsbildung, Konsensus und breiter Akzeptanz von innovativen und dringend notwendigen Entwicklungen unserer wunderschönen Profession führen. «Acta et verba»: Taten und Worte: Im Vorstand von physiobern tun wir das eine und lassen das andere nicht.

Zwei aktuelle Beispiele:

Am Montag, 13. September 2021, findet der diesjährige Mittagsanlass für den Berner Grossrat statt. Wir werden unsere kantonalen Politiker u.a. mit einem Inputreferat zum Thema «Ambulant vor stationär/Prähabilitation – Rolle der Physiotherapie» informieren und im Anschluss rege diskutieren. Wir Physios wissen ausserdem alle, dass das Motto «Konservativ vor invasiv vor operativ» keine Floskel ist, sondern seine



evidenz-basierte Richtigkeit hat. Auch an diesem Anlass gilt es wiederum, die Politik zu überzeugen, dass für die Sicherstellung der zukünftigen Gesundheitsversorgung in der Schweiz eine adäquat abgeglichene Physiotherapie unentbehrlich ist.

Der Zentralvorstand Physioswiss, als oberstes strategisches Organ, hat vor einigen Monaten seine Strategie 2025 verabschiedet und breit kommuniziert. Wir verfügen jetzt über insgesamt 50 strategische Ziele. Alle Ziele sind zwar wichtig, können jedoch nicht alle gleichzeitig angegangen werden. Deshalb wird als logischer nächster Schritt eine Priorisierung in Jahreszielen gemacht. Diese Priorisierung entscheidet, wohin die Energie, die Zeit und das Geld zuerst fliesst. Michaela und ich werden an der Präsident\*innenkonferenz am 23. September 2021 – ein weiteres Organ mit strategischer Verantwortung – mitdenken und mitlenken. Und das natürlich bereits im Vorfeld der Konferenz.

Kollegiale Grüsse  
Martin Verra, Co-Präsident physiobern

# «Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.»

Dieses Zitat, Franz Kafka zugeschrieben, hat uns im letzten Jahr oft begleitet. Nicht ganz freiwillig sind wir im letzten Jahr einige neue Wege gegangen – und sind froh und stolz auf alles, was wir zusammen geschafft haben.

Weil wir gehofft hatten, dass die Generalversammlung von physiobern doch noch im Weiterbildungszentrum stattfinden kann, haben wir sie in diesem Jahr von Januar auf April verschoben.

Doch dann wurde klar, dass wir sie trotzdem online würden durchführen müssen.

Danke an dieser Stelle an Simone Hänni, die zusammen mit Michael Tschannen von der Firma WhiteLight AG die Organisation federführend übernommen hat.

Am Abend des 28. April 2021 begrüsst Michaela Hänni 55 stimmberechtigte Teilnehmende und sechs Gäste, die aus dem Zentralvorstand und anderen Regional- und Kantonalverbänden mit dabei waren.

Osman Besic berichtete in seinem Gast-Referat über die Wege und die von ihm selbst so genannten Umwege in der Verbandsentwicklung von Physioswiss. Die Strategie 2025 umfasst 50 Ziele und aktuell sei man mittendrin in deren Umsetzung. Ab Januar 2022 gehe diese Arbeit in Bern weiter, da die Geschäftsstelle von Physioswiss nach Bern verlegt werde.

Im Anschluss daran blickte Michaela Hänni auf das Jahr 2020 zurück, welches ganz im Zeichen von Corona stand. Sie wägte in ihrer Zusammenfassung die Hürden gegen die Chancen ab:

Die CSS-Krankenversicherung habe eine Studie veröffentlicht, aus der hervorgehe, dass die Physiotherapie unter den Leistungserbringern im Gesundheitswesen wirtschaftlich am stärk-

sten von Corona betroffen sei. Viele kleinere und grössere Anlässe von physiobern hätten abgesagt oder verschoben werden müssen. Gerade die Absage des Jubiläumfests «100-Jahre-physiobern» sei dem Vorstand sehr schmerzlich gefallen. Umso mehr freute sich Michaela Hänni, dass der Sessionsanlass für den Grossrat nicht abgesagt, sondern auf den Herbst 2021 verschoben wurde.

Die Corona-Zeit habe aber auch Chancen aufgezeigt: Der Austausch mit den Mitgliedern habe stark zugenommen. Zudem freue sich physiobern über die verbesserte Zusammenarbeit mit Physioswiss, dem Kantonsarztamt sowie auch dem Rest der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern.

Michaela Hänni dankte an dieser Stelle auch dem Vorstand und der Geschäftsstelle von physiobern: Alle hätten in dieser schweren und arbeitsintensiven Zeit gut zusammengearbeitet und sich für die Mitglieder eingesetzt: «So macht Arbeit Spass!»

Simone Hänni berichtete, dass auch das WBZ aufgrund der Corona-Krise eine anstrengende Zeit hinter sich habe. Viele Kurse hätten verschoben, einige sogar ganz abgesagt werden müssen. Dank eines guten Schutzkonzeptes könnten aber alle Kurse seit Beginn 2021 wieder durchgeführt werden.

Sie verabschiedete Madeleine Locher nach drei Jahren Mitarbeit im WBZ und dankte ihr für die wertvolle Arbeit, die sie geleistet hat. Simone Hänni hiess Christian Bangerter als neues Mitglied in der WBK willkommen. Er ist selbständiger Physiotherapeut und PhD-Student an der BFH.

## 4 physiobern

Für 2021 seien weitere 22 Kurse geplant, 8 davon bereits ausgebucht. Für Informationen und Anmeldungen verwies Simone Hänni auf die Website von physiobern.

Inhalte lassen sich auch online vermitteln. Die Grenzen von Zoom und Co. wurden uns aber deutlich bewusst, als es um die Verabschiedung von Mitgliedern des Vorstandes, von Delegierten und Mitgliedern der Weiterbildungskommission ging. Gerne hätten wir uns von den wertvollen und aktiven Mitgliedern persönlich und mit einem gebührenden Applaus verabschiedet.

Wir holen das nach!

Nach 21 Jahren im Amt stellte sich Peter Cherpillod nicht mehr zur Wahl.

Mit einer Foto-Präsentation liess Gere Luder die Jahre Revue passieren: Dabei wurde der Wandel des Berufes und des Berufsverbandes deutlich. Danke, Pesche, für deine aktive Mitgestaltung des Berufes und von physiobern!

Als Dank schlägt Gere die Ernennung von Peter Cherpillod zum Ehrenmitglied von physiobern vor.

Caroline Bavaud trat ebenfalls aus dem Vorstand zurück. Gere Luder dankte Caroline für

die drei Jahre, in welchen sie ihr Wissen aus den Bereichen Führung und Management einbringen und durch ihren Einsatz die Vorstandsarbeit hat unterstützen können. So konnte sie beispielsweise immer wieder spannende Referierende für die Fobiabende gewinnen.

Neu in den Vorstand aufgenommen wurden Annina Zürcher und Dr. Martin Verra. Martin unterstützt Michaela im Co-Präsidium und Annina wird sich im Bereich der Fobiabende und Nachwuchsförderung einsetzen.

Bei den Delegierten trat Anette Heuberger zurück. Auch sie war viele Jahre lang Delegierte und hat aktiv die Arbeit des Gremiums vorangebracht.

An ihre Stelle tritt Thomas Vetsch, der sich, genau wie die anderen beiden Gewählten, bereits im [physiobern.info](http://physiobern.info) vorgestellt hatte.

Zum Abschluss wies Michaela Hänni auf die nächste ordentliche GV vom Montag, 24. Januar 2022 hin, die hoffentlich wieder wie gewohnt im wbz im Stadion Wankdorf stattfinden kann.

Alexandra Hummel, Vorstand physiobern



# Einladung Fobiabend



## Im Austausch mit der SUVA Bern

- Datum:** **Mittwoch, 13. Oktober 2021**
- Ort:** **WBZ, Sempachstrasse 22  
im Stadion Wankdorf in Bern**
- Zeitplan:** **ab 19.00 Uhr:  
45 Minuten Vortrag, im Anschluss  
Frage-Runde und Apéro**

Wie funktioniert das Schadenmanagement der Suva? Kann die Suva elektronische Kostengut-sprache gesuche empfangen?  
Welches sind die häufigsten Gründe für eine Rechnungsrückweisung und wie können diese vermieden werden?

Am Fobiabend vom Mittwoch, 13. Oktober 2021 ab 19 Uhr stellt die SUVA Bern sich und ihr Schaden- und Heilkostenmanagement vor.

Ziel dieses Abends ist es, den gemeinsamen Austausch zu fördern und Möglichkeiten zu finden, den bürokratischen Aufwand zu senken. Zudem werdet ihr Einblick in die Arbeitsweise der SUVA erhalten und die Kontaktpersonen bei der SUVA Bern persönlich kennen lernen. Der Abend ist in einen Präsentationsteil und eine Frage- und Austauschrunde gegliedert. Die Zusammenarbeit zwischen der Suva und den Therapeut\*innen steht dabei im Vordergrund. Bitte beachtet, dass Fragen zu konkreten Einzelfällen und zu tarifpolitischen Themen an diesem Abend nicht beantwortet werden können.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Fobiabend mit euch im WBZ!

Vorstand physiobern

(Änderungen vorbehalten abhängig von der epidemiologischen Lage)



# Delegierten- versammlung 2021

Am 29. Mai fand die 102. ordentliche Delegiertenversammlung von Physioswiss statt.

Es war das erste Mal, dass eine DV online stattfand. 80 Delegierte, davon 11 von physiobernen, nahmen daran teil.

Am Vormittag konnten die Abstimmungen über die Anträge des Zentralvorstandes (Abnahme der Traktandenliste, des Protokolls der DV 2020, des Jahresberichts 2020 sowie der Jahresrechnung 2020) zügig durchgeführt werden und dem ZV wurde die Décharge erteilt.

Die Mitgliederbeiträge bleiben 2022 unverändert. Eine angeregte Diskussion über die Mitgliederbeiträge und -kategorien fand statt. Da in der «Mehrjahresplanung Strategie 2025» Arbeitsgruppen zur Statutenrevision und zu den Mitgliederkategorien vorgesehen sind, werden für die DV 2022 Anpassungen in diesen Bereichen erwartet.

Der Nachmittag war der «Physioswiss Strategie 2025» gewidmet. Die Ausarbeitung der Strategie hat 300 Tage gedauert, 250 Personen waren daran beteiligt. Eine soziometrische Umfrage ergab, dass sich ca. 60% der anwesenden Delegierten an der Jahrestagung 2020 am Strategieprozess einbringen konnten. Die grössten Herausforderungen erwarten die Delegierten bei der Tarifpolitik, gefolgt von den Bereichen Kommunikation und Politik sowie Identitäts- und Professionsentwicklung.

Anschliessend fand eine Diskussion in Kleingruppen statt:

- Was ist unser Beitrag als Delegierte/KV/RV zur Umsetzung der Strategie?
- Bei welchen strategischen Zielen bzw. Handlungsfeldern können wir als KV/RV einen Beitrag leisten?
- Wo brauchen wir mehr Unterstützung und Koordination durch die Geschäftsstelle?

Hauptergebnisse der Diskussion waren:

- Die Delegierten sehen ihren wichtigsten Beitrag darin, ein Bindeglied zwischen Mitgliedern und Zentralvorstand/Geschäftsstelle darzustellen.
- Die Meinung und Mitarbeit der jüngeren Mitglieder sollten dabei einen höheren Stellenwert erhalten.

- Die Delegierten wünschen sich vermehrte Austauschmöglichkeiten und Einbezug in die Arbeitsgruppen, welche sich mit den einzelnen strategischen Zielen auseinandersetzen.
- Ein Ausbau der lokalen Netzwerke und geeignete Plattformen könnten es ermöglichen, das Commitment der Basis einzuholen, und so den Nutzen und die Ziele der Strategie 2025 allen Physiotherapeut\*innen aufzuzeigen.

Auch Osman Besic erkennt die Wichtigkeit der Basis: «Es ist wichtig, Botschaften zu entwickeln, welche die Patient\*innen mitnehmen können, nachdem sie in der Physiotherapie waren. Wenn man berechnet, wie viele Patient\*innen behandelt werden, gibt es hier sehr grosses Potential.»

Mirjam Stauffer erachtet es ebenfalls als wichtig die Patient\*innen «zu unseren Partner\*innen zu machen».

Die DV 2021, die erste, die online durchgeführt wurde, war anstrengend, aber von Mitwirken geprägt. Der Austausch in Kleingruppen war trotz der fehlenden physischen Anwesenheit sehr ergebnisreich.

Nun hoffen wir, dass wir uns an der nächsten DV im Mai 2022 in Bern wieder persönlich treffen und dass dann die Resultate der Arbeitsgruppen zu aller Zufriedenheit präsentiert werden können.

Katharina Sidler, Delegierte physiobern

## Einladung physioparty



**LET'S RUN TO THE PHYSIOPARTY...**

**WENN:** 22.10.2021  
**TÜRÖFFNIG APERO:** 19.00 Uhr, **START:** 20.00 Uhr  
**WO:** im guete aute Bierhübeli ir Lounge  
**GRATIS-EITRITT MIT AMÄUDIG:** PHY17, PHY16, physiobern Mitglieder, Dozent\*innen BFH, Praktik-Betreuer\*innen - Amäudig bis 21.10.2021 auf [www.physiobern.info](http://www.physiobern.info)  
**SÜSCH CHOSTETS:** 15.-  
**WIESO:** zum zämä fire und tanze und uf üse Abschluss a'stosse

Aufgrund der Corona-Situation kann es jederzeit zu spontanen Änderungen kommen. Daher bitten wir euch, euch rechtzeitig auf der Website [www.physiobern.info](http://www.physiobern.info) anzumelden und euch dort regelmässig über Änderungen zu informieren.

# Annina Zürcher

## Meine ersten 100 Tage im Vorstand von physiobern

Am 6. August 2021 waren genau 100 Tage vergangen, seitdem ich im Vorstand von physiobern mitwirken darf. Für eure Stimmen an der GV und den gelungenen Einstieg danke ich euch herzlich! Seit meiner Wahl im April schloss ich nun meinen Master of Science in Muskuloskeletaler Physiotherapie ab – perfektes Timing, um mit der Arbeit bei physiobern neue Aufgaben anzunehmen.

In meiner Anfangsphase als Vorstandsmitglied habe ich die breit gefächerten Aufgabenbereiche kennengelernt, die physiobern abdeckt. Die Arbeiten, welche ich bis jetzt übernommen habe, sind abwechslungsreich und machen mir Spass.

Den Austausch mit euch Mitgliedern, Delegierten, verschiedenen Interessenvertreterinnen und Interessenvertretern, Referierenden an Weiterbildungen sowie ihren Zuhörenden – sei es per Mail, am Telefon, virtuell via Zoom, im Wankdorf oder anderswo – empfinde ich als lehrreich und vielseitig. Falls ihr Anregungen, Fragen oder Ideen insbesondere zu Anlässen, Fobiabenden oder auch anderen Projekten habt, dürft ihr euch natürlich gerne bei mir melden – denn für dieses Ressort bin ich zuständig.

In diesem Zusammenhang freue ich mich besonders auf die Zeit, wenn direkte persönliche Kontakte vor Ort wieder möglich sein werden und sich zusätzliche Gelegenheiten für zufällige Treffen, persönliches Kennenlernen sowie berufsinterne und interprofessionelle Synergien bieten.

Die Zusammenarbeit mit den anderen Vorstandsmitgliedern schätze ich sehr. Alle unterstützen mich stets bei meinen Fragen und Projekten, stehen mir mit Geduld, Rat und Tat zur Seite. Es ist super, ein solch engagiertes und innovatives Team um sich zu haben!

Ich bin motiviert, weiterhin bei den spannenden berufspolitischen Herausforderungen und verbandsinternen Themen mitwirken zu können und Kräfte für unsere Berufsentwicklung zu bündeln. Auf eure Unterstützung dabei und auf alles, was noch kommt, freue ich mich!

Annina Zürcher, Vorstand physiobern



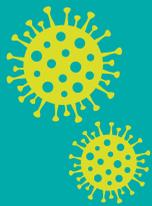
# Tag der Physiotherapie – Thema Long-Covid



Am 8. September 1951 haben sich elf nationale Verbände der Physiotherapie zum Weltverband der Physiotherapie zusammengeschlossen. Bereits 1953 schloss sich auch der schweizerische Physiotherapieverband an und heute sind 125 Landesverbände Mitglied von «World Physiotherapy», wie der Weltverband heute heisst. Seit vielen Jahren wird darum der 8. September als Tag der Physiotherapie gefeiert. Hauptziel dieses Tages ist es, auf die Physiotherapie aufmerksam zu machen, zu zeigen was Physiotherapie bewirken kann und warum sie

für eine gut funktionierende Gesundheitsverordnung wichtig ist. World Physiotherapy legt dafür jedes Jahr ein Thema fest und erstellt Informationsmaterial und Hintergrundinformationen dazu. Einiges davon wird jeweils auch auf Deutsch übersetzt, die Grundlagenpapiere sind jedoch nur in Englisch verfügbar.

Als diesjähriges Thema wurde «Long-COVID und Rehabilitation» festgelegt. Das zugehörige Toolkit für den Welttag der Physiotherapie 2021 enthält Informationsblätter und Poster, die sich an die breite Öffentlichkeit richten.



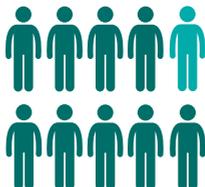
# What is Long COVID?



World  
PT Day  
2021

Long COVID has been preliminarily defined as the presence of signs and symptoms that develop during or following an infection consistent with COVID-19 which continue for 12 weeks or more.

Typically, it is referred to as acute COVID-19 until 4 weeks and ongoing COVID-19 from 4 to 12 weeks.



**How common is Long COVID?**

**1 in 10** of all cases will exhibit symptoms for a period of **12 weeks** or longer



Many people living with the disease were previously fit and healthy.



Children experience Long COVID symptoms similar to adults and at about the same frequency.

Long COVID affects people who have been hospitalised with acute COVID-19 and those who recovered at home. Individuals who have experienced either mild or severe COVID-19 can go on to have prolonged symptoms or develop Long COVID.

Long COVID is a multi-system disease; there are over 200 listed symptoms which occur in variable combinations and can fluctuate in both predictable and unpredictable patterns of flare-ups and remissions.

**Most common symptoms after 6 months:**



extreme exhaustion (fatigue)

post-exertional symptom exacerbation (PESE)



problems with memory and concentration (brain fog)

Other common symptoms:



shortness of breath



chest pain or tightness



difficulty sleeping (insomnia)



heart palpitations



dizziness



muscle pain



joint pain



depression and anxiety



tinnitus, earaches



feeling sick, diarrhoea, stomach aches, loss of appetite



a high temperature, cough, headaches, sore throat, changes to sense of smell or taste



rashes

Consensus has not yet been reached on an internationally agreed Long COVID case definition. However, there is mounting evidence that Long COVID is both common and debilitating. Attempts have been made to characterise Long COVID as prolonged with multi-system involvement and significant disability.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



Bei Redaktionsschluss war noch unklar, welche Dokumente auch in Deutsch verfügbar sein würden.



# Rehabilitation and Long COVID



World  
PT Day  
2021

## What is rehabilitation?

Rehabilitation is defined as a set of interventions to optimise functioning in everyday activities, support individuals to recover or adjust, achieve their full potential, and enable participation in education, work, recreation and meaningful life roles.



Safe and effective rehabilitation is a fundamental part of recovery.

Rehabilitation for Long COVID must be tailored to the individual, depending on their symptoms, goals and preferences.



The World Health Organization recommends that Long COVID rehabilitation should include educating people about resuming everyday activities conservatively, at an appropriate pace that is safe and manageable for energy levels within the limits of current symptoms, and exertion should not be pushed to the point of fatigue or worsening of symptoms.

Rehabilitation for individuals recovering from COVID-19 is different for everyone. Here are some terms that may best describe your experience:

- post-intensive care syndrome
- post-viral fatigue
- permanent organ damage
- long-term COVID



Regardless of the symptoms you experience, your physiotherapist will treat you as an individual and get to know the underlying cause before starting treatment.

Effective rehabilitation interventions to support self-management of symptoms may include:

- activity pacing
- heart rate monitoring

In order to best meet your needs, a physiotherapist will work with other health professionals as part of your assessment and rehabilitation programme. Various tests may be carried out to understand and find the cause of symptoms such as:



breathlessness



feeling faint or fainting



chest pain



dizziness



heart palpitations



low oxygen saturation



fatigue



Exercise prescription in Long COVID should be approached with care to minimise risk and to ensure exercise programmes are restorative and do not make the individual's symptoms worse. Rehabilitation should aim to prevent oxygen desaturation on exertion. A specialist respiratory physiotherapist may help where there are signs of hyperventilation and breathing pattern disorders. **Graded exercise therapy should not be used, particularly when post-exertional symptom exacerbation is present.**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



Sie beleuchten die Rolle der Physiotherapeut\*innen und der Rehabilitation bei der Behandlung und dem Management von Menschen, die von Long-COVID betroffen sind. Weiter gibt es eine Ressourcenliste mit vielen Links zu Studien und zusätzlichen Informationen für Physiotherapeut\*innen.

Im **1. Infoblatt** wird beschrieben, was unter Long-COVID zu verstehen ist. Gerade in den Medien gibt es dazu immer wieder kontroverse Beiträge und es ist sicher nicht einfach, das Krankheitsbild klar einzugrenzen.

Klar ist, dass es eine komplexe Problematik ist und dass Symptome in ganz verschiedenen Bereichen auftreten können. Daten zeigen, dass mindestens 1 von 10 Personen nach einer akuten Corona-Infektion länger anhaltende Symptome zeigt, d.h. länger als 3 Monate. Diese Symptome sind sehr vielfältig, häufig fluktuierend und von unterschiedlicher Dauer und Schweregrad. Sie reichen von schwerer körperlicher Erschöpfung über Muskel- und /oder Gelenkschmerzen, bis zu kognitiven Einschränkungen oder Flashbacks zum Aufenthalt auf der Intensivstation. Entsprechend wichtig ist ein interdisziplinärer Ansatz für die Diagnose und Behandlung.

Das **2. Infoblatt** widmet sich der Rolle der Rehabilitation. Bis anhin gibt es kaum medikamentöse Behandlungen, auch weil die genauen Ursachen und Mechanismen der Symptome nicht klar sind. Initial hospitalisierte Patient\*innen sind oft dekontingiert. Entsprechend spielen Bewegung und Aktivität eine grosse Rolle, um zurück in den Alltag zu finden und die Belastbarkeit der\*des Patient\*in zu erhöhen. Patient\*innen mit einem eher milden Verlauf weisen oftmals eine belastungsinduzierte Symptomverstärkung auf. Dadurch kann es sehr schnell zu Überlastungen und zur Verstärkung von individuellen Symptomen kommen. Physiotherapeut\*innen sollten daher die Situation des\*der Patient\*in sehr genau erfassen, bevor allenfalls mit einer graduell aufbauenden Übungstherapie gestartet wird. Im Vordergrund der Behandlung stehen vor allem die Aufklärung zur Energieeinteilung (Pacing), Entspannungs- und atemphysiotherapeutische Massnahmen.

Im **3. Infoblatt** geht es um schwere körperliche Erschöpfung im Sinne einer «Chronic Fatigue», die oft auftritt. Dabei wird nochmals die gute und individuelle Dosierung der körperlichen Aktivität deutlich.

Das **4. Infoblatt** beschreibt das Konzept des Pacing, das aus der Behandlung anderer chronischer Krankheiten bekannt ist.

Im **5. Infoblatt** schliesslich geht es ganz spezifisch um Übungen für die Atmung und wie sie sinnvoll durchgeführt werden können.

Diese fünf Infoblätter genügen natürlich nicht als Grundlage, um Patient\*innen mit Long-COVID optimal behandeln zu können. Die Idee der Blätter ist, wie oben erwähnt, primär die Information. Physiobern empfiehlt, dass du eines oder mehrere Blätter in deiner Praxis oder in der stationären Einrichtung, in der du angestellt bist, prominent aufhängen kannst: im Wartebereich, am Empfang oder auf der Toilette. Die Dokumente haben bewusst kein Datum darauf, man kann sie also gut ein paar Wochen hängen lassen. Dann wird euch wohl der\*die eine oder andere Patient\*in darauf ansprechen und nachfragen - und ihr könnt dann die Bedeutung der Physiotherapie bei Long-COVID erläutern und erklären, warum Physiotherapie so wichtig ist. Die Plakate dienen also als Aufhänger, damit ihr über die Wirksamkeit und Bedeutung der Physiotherapie mit euren Patient\*innen ins Gespräch kommen könnt.

Gere Luder, Vorstand physiobern

in Zusammenarbeit mit Sabrina Grossenbacher-Eggmann und Angela Kindler, Therapieexpertinnen Physiotherapie Respiratory, Inselgruppe Bern



## Eine App der Inselgruppe zur Unterstützung

Die Behandlung von Long-COVID Patient\*innen stellt uns vor eine neue Herausforderung. Wir können auf keine Patentrezepte und nur sehr wenige Erfahrungen zurückgreifen. Das Institut für Physiotherapie der Inselgruppe hat zu diesem Thema eine Smartphone-App entwickelt. Nebst der individuellen Trainingsbegleitung steht vor allem auch die Informationsvermittlung zu den vielschichtigen Symptomen im Vordergrund. Diese wurden interprofessionell zusammengetragen. Nach einem Einstiegsscreening können sich Benutzer\*innen in drei unterschiedlichen Trainingsgruppen individuell bewegen. Des Weiteren bietet sie einen Zugang und Informationen für medizinisches Fachpersonal. Die App wird demnächst kostenlos in allen App-Stores für Apple und später auch für Android erhältlich sein. Daneben steht sie Betroffenen, die von der interdisziplinären Sprechstunde für Post-akut und Long-COVID des Inselspitals betreut werden, zur Verfügung. In diesem Zusammenhang können patientenspezifische Daten erhoben und ausgewertet werden. Möglicherweise wird uns dies helfen, in Zukunft die Behandlung von Long-COVID Betroffenen besser zu verstehen.

*Verfügbar für iOS (Apple) und Android unter dem Stichwort «INSELhealth»*

# Wichtige Termine

## Termine 2021/22

### **physioparty**

Freitag, 22. Oktober 2021  
Bern, Bierhübeli

### **Jahrestagung Physisowiss**

Freitag, 19. November 2021  
Bern

### **Generalversammlung 2022**

Montag, 24. Januar 2022  
Bern, Weiterbildungszentrum



Ausführliche Infos, weitere Bilder und aktuelle Hinweise finden sich jederzeit auf der Homepage unter [www.physiobern.info](http://www.physiobern.info)

# Adressen

## Geschäftsstelle physiobern

Simone Leu  
077 528 50 90, sekretariat@physiobern.info  
Montag- und Mittwochvormittag von 9–13 Uhr  
erreichbar.

## Sekretariat Weiterbildungszentrum physiobern

Sadia Hug  
076 418 93 17, sekretariat.wbz@physiobern.info  
Dienstag- und Donnerstagvormittag 9–13 Uhr,  
sowie am Donnerstagabend von 16.30–18 Uhr  
erreichbar.

## Der Vorstand

**Michaela Hähni**, Co-Präsidentin  
Bremgarten, angestellte Physiotherapeutin

**Martin Verra**, Co-Präsident  
Bern, Direktor des Institut für Physiotherapie  
der Inselgruppe

**Simone Hähni**, Vorstand  
Burgdorf, selbständige Physiotherapeutin

**Alexandra Hummel**, Vorstand  
Bremgarten, angestellte Physiotherapeutin

**Gere Luder**, Vorstand  
Bern, selbständiger Physiotherapeut

**Annina Zürcher**, Vorstand  
Thun, angestellte Physiotherapeutin

## Die Delegierten

**Sophie Brandt**, Bern, PhD-Studentin

**Christine Dähler**, Thun, angestellt

**Hannah Dietiker**, Bern, angestellt

**Nicole Lutz**, Biel, angestellt

**Brigitte Marthaler**, Bern, selbständig

**Katharina Sidler**, Bern, angestellt

**Cédric Simonin**, Bern, angestellt

**Amanda Staudenmann**, Aegerten, selbständig

**Andreas Steinemann**, Bern, angestellt

**Thomas Vetsch**, Bern, angestellt, Student BFH  
(Master)

**Andrea Wahli**, Bern, angestellt

**Helen Zbinden**, Thun, selbständig

Alle Vorstandsmitglieder und Delegierten sind via  
Mail unter [vorname.nachname@physiobern.info](mailto:vorname.nachname@physiobern.info)  
erreichbar.





Schweizer Physiotherapie Verband  
Kantonalverband Bern  
3000 Bern  
077 528 50 90  
sekretariat@physiobern.info  
www.physiobern.info

