



# Post-COVID-19 Recovery Program

Trouble getting back to your old self after COVID-19? You're not alone. An estimated 10 to 30 percent of COVID-19 survivors are experiencing persistent symptoms lasting for months after recovery. Shortness of breath, chronic fatigue, cognitive "brain fog" issues, difficulty eating and drinking, speech and language problems, cardiac issues, plus the anxiety or depression often associated with these challenges, can affect almost every aspect of life and make resuming previous activities harder than expected.

At Pomona Valley Hospital Medical Center (PVHMC), we recognize that post-COVID-19 recovery is a complicated, multi-layered process. Our experienced **Pulmonary Rehabilitation Certified** Respiratory Therapist leads a highly skilled multidisciplinary therapy team who carefully evaluates symptoms, tests each patient's underlying physiologic impairments and individualizes a specific treatment plan based on the findings. The goal is to help patients recover from the continuing effects of the disease through specialized therapies and progressive exercise programs designed to improve lingering symptoms and restore functional independence as quickly and safely as possible.

Our outpatient Post-COVID-19 Recovery Program can help COVID-19 survivors who are having short and long-term difficulties in the following areas:

## Pulmonary Rehabilitation

- Shortness of breath
- Oxygen management
- Decreased lung function

## Physical Therapy

- General weakness and deconditioning
- Loss of mobility
- Loss of balance
- Increased risk of falling
- General fatigue
- Muscle aches

## Cardiac Rehabilitation

- Postural orthostatic tachycardial syndrome (POTS)
- Irregular heart rate response
- Lowered cardiac capacity

## Speech and Language Therapy

- Cognitive "brain fog"
- Swallowing
- Communication

## Occupational Therapy

- Inability to perform activities of daily living (ADL)

## How to Get Started

### From the Hospital:

- Individuals who have been hospitalized at PVHMC due to COVID-19 can transition directly from inpatient to outpatient Post-COVID-19 Recovery through the doctor's discharge orders.

### From the Community:

- Individuals who received a positive test for COVID-19, and who are no longer positive, but are still experiencing symptoms or complications, can access the program by obtaining a referral from their physician. Patients who were hospitalized as well as those who had milder cases and were able to recover at home are both eligible.
- Make an appointment – **909.865.9810**

## We can help!

Call us today for more information

**909.865.9810**

Or scan the QR code with your smart device



**"The hospital helped me win the fight for my life and now this program gives me the expert care I need to continue my recovery!"**

Denalonor Bustamante



**Scan Me!**



## Programa de Recuperación Posterior a COVID-19

¿Tiene problemas intentando continuar con su vida normal después de COVID-19? No está solo. Se estima que el 10 y el 30 por ciento de los sobrevivientes de la COVID-19 experimentan síntomas "de larga duración" que se prolongan durante meses después de la recuperación. La falta de aire, fatiga persistente, problemas cognitivos de "niebla cerebral", dificultad para comer y beber, problemas de comunicación y lenguaje, problemas cardíacos, además, problemas de ansiedad y depresión que se asocian a estos trastornos, pueden afectarlo en casi todos los aspectos de la vida y volver a las actividades anteriores sea más difícil de lo esperado.

En Pomona Valley Hospital Medical Center (PVHMC), somos conscientes que la recuperación posterior a COVID-19 es un proceso complicado y que tiene varios niveles. Nuestro experimentado terapeuta respiratorio **especialista en rehabilitación pulmonar** dirige un equipo terapéutico multidisciplinario altamente calificado que evalúa cuidadosamente cada síntoma, comprueba las deficiencias fisiológicas subyacentes de cada paciente y personaliza un plan de tratamiento específico basado en sus hallazgos. El propósito es ayudar a los pacientes a recuperarse de los efectos continuos de la enfermedad a través de terapias especializadas y programas de ejercicio progresivos diseñados para mejorar los síntomas persistentes y restablecer de la manera más rápida posible y la independencia funcional.

Nuestro Programa de Recuperación Ambulatoria Posterior a COVID-19 puede ayudar a los sobrevivientes de COVID-19, que tienen dificultades a corto y largo plazo, en las siguientes áreas:

### Rehabilitación pulmonar

- Dificultad para respirar
- Control del oxígeno
- Disminución de la función pulmonar

### Fisioterapia

- Debilidad general y deterioro de la condición física
- Pérdida de la movilidad
- Pérdida de equilibrio
- Aumento del riesgo de caídas
- Fatiga
- Dolores musculares

### Rehabilitación cardíaca

- Síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS, por sus siglas en inglés)
- Frecuencia cardíaca irregular
- Disminución de la capacidad cardíaca

### Terapia del habla y del lenguaje

- Problemas cognitivos de "niebla cerebral"
- Problemas de deglución
- Problemas de comunicación

### Terapia ocupacional

- Incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria (AVD)



**“¡El hospital me ayudo a ganar la batalla por mi vida y ahora este programa me brinda la atención experta que necesito para continuar con mi recuperación!”**

Denalonor Bustamante

Cómo iniciar  
la recuperación  
posterior a COVID-19

### Desde el hospital:

- Aquellas personas que fueron hospitalizadas en PVHMC debido a COVID-19 pueden pasar directamente de la hospitalización a la rehabilitación ambulatoria posterior a COVID-19 a través de las órdenes de alta del médico.

### Desde la comunidad:

- Las personas que dieron positivo en la prueba de COVID-19 y que ya no son positivas, pero siguen experimentando síntomas o complicaciones, pueden acceder al programa con una referencia de sus médicos. Son elegibles todos los pacientes que fueron hospitalizados, así como los que tuvieron casos más leves y pudieron recuperarse en casa.
- Haga una cita – **909.865.9810**

## ¡Le podemos ayudar!

Para más información llame a

**909.865.9810**

O escanear el código QR  
con su dispositivo inteligente.



**¡Escaneame!**