

## Long-COVID-Coach

Was wir über Long- und Post-COVID wissen und was das für Betroffene bedeutet: Auf unseren Coach-Seiten finden Sie einen Überblick über die Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und Übungen zur Linderung von Beschwerden.

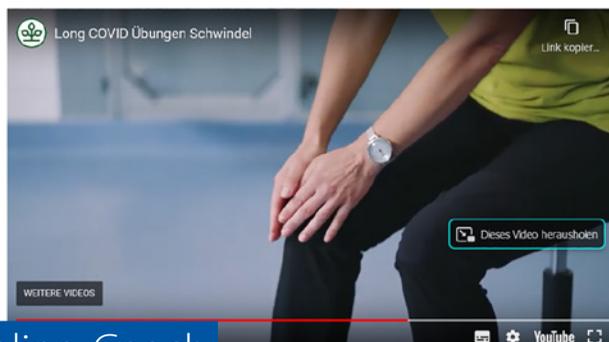
Coach für Betroffene, Interessierte und Angehörige

Kein Ersatz für einen Arztbesuch

### Long- und Post-COVID: Hilfe bei Bewältigung

Dieser Coach soll Betroffene, Interessierte und Angehörige über die Erkrankung Long-/Post-COVID informieren und bei der Bewältigung dieser Krankheit unterstützen. Der Coach ist ein Gemeinschaftsprojekt des Universitätsklinikums Heidelberg (Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung sowie Abteilung Innere Medizin IV/ Long-COVID-Ambulanz) und des AOK Bundesverbandes, mit Unterstützung der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl.

### Übung Schwindel



Neuer Online-Coach

# Long-COVID und Post-COVID

**Der neue Online-Coach unterstützt Menschen, die von Long-COVID oder Post-COVID betroffen sind.** Zum besseren Umgang mit den wichtigsten Symptomen Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue gibt es unterstützende Übungsvideos.

Long-COVID ist ein Sammelbegriff, hinter dem sich viele verschiedene Arten von Beschwerden und unterschiedliche Schweregrade verbergen. Eine Auswertung von Arbeitsunfähigkeits-Daten durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) hat gezeigt, dass die Zahl der Betroffenen, die so schwer erkrankt sind, dass sie arbeitsunfähig sind, sich auf einige Tausend beschränkt, die dann aber oftmals lange Fehlzeiten haben.

Seit Pandemiebeginn ist mehr als jeder Fünfte im Zusammenhang mit einer akuten COVID-19-Erkrankung ausgefallen. 3,8 Prozent dieser Personen waren in der Folge aufgrund einer Long-COVID bzw. Post-COVID-Symptomatik arbeitsunfähig. Während eine akute COVID-19-Infektion mit durchschnittlich 9,5 Ausfalltagen verbunden war, waren es bei einer anschließenden Long-COVID oder Post-COVID-Symptomatik im Durchschnitt dann fast sieben Wochen. Im Zentrum der Behandlung

sollten zunächst die hausärztliche Behandlung und das Selbstmanagement stehen. Bei bestimmten Beschwerden ist die Überweisung zu Fachärzten für Lungen- und Herzerkrankungen notwendig. Besonders Patientinnen und Patienten mit schwerem Verlauf oder unsicherer Diagnose sollten, auf Empfehlung des Hausarztes, an sogenannten „Post-COVID-Spezialambulanzen“ behandelt werden.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten unterstützt der neue Long-COVID-Coach der AOK. Er erklärt die Hintergründe und informiert darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Versorgung ihrer Erkrankung erhalten. Mit vielen Übungen zu Luftnot und Fatigue bietet der Online-Coach ganz konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Die oft mit Long-COVID verbundene Luftnot beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten, sondern kann auch große Ängste auslösen.

Die Übungen des Long-COVID-Coach vermitteln, wie plötzlich auftretende Panik bei Luftnot kontrolliert werden kann und wie Betroffene ihre Atemmuskulatur trainieren können.

### Vor Überlastung schützen

Die Fatigue-Übungen sollen helfen, Strategien zum Umgang mit geminderten Energiereserven zu entwickeln. Bei Patientinnen und Patienten mit Long-COVID ist die Leistungsfähigkeit durch den Mangel an Energie vielfach stark eingeschränkt. Nach Anstrengungen kann es bei einigen Betroffenen zu einer lang anhaltenden Verschlechterung des Befindens kommen. Das neue Internetangebot zeigt unter anderem, wie sich Patientinnen und Patienten mithilfe eines Symptom-Tagebuchs und mit gezieltem Aktivitäts- und Energiemanagement (Pacing) vor Überlastung schützen können.



[www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid)