



Long-COVID-Coach

Das Online-Programm hilft, Long- und Post-COVID besser zu verstehen, und gibt Tipps, um Beschwerden zu lindern.

aok.de/long-covid

Wissenswertes und Hilfreiches für Long-COVID- und Post-COVID- Betroffene

Schon morgens fehlt Ihnen die Energie für den Tag? Beim Treppensteigen ringen Sie nach Luft? Wenn Sie von etwas berichten wollen, verlieren Sie den Faden? Dann leiden Sie an Symptomen, die typisch für Long-COVID und Post-COVID sind. Luftnot, Erschöpfung und kognitive Störungen gehören zu den Hauptmerkmalen.

Die AOK möchte mit dem Long-COVID-Coach Menschen helfen, die nach einer akuten COVID-Erkrankung nicht genesen sind oder neue Symptome entwickelt haben. Die Beschwerden und Verläufe bei Long- und Post-COVID sind vielfältig. Deshalb liegen die inhaltlichen Schwerpunkte des Online-Programms neben allgemeinen Informationen zu Erkrankung, Diagnostik und Therapie auf dem Fatigue-Syndrom (schnelle und anhaltende Erschöpfung) und der Dyspnoe (Atemnot). Im Coach finden Sie praktische Tipps zur Bewältigung vor allem dieser, aber auch weiterer Beschwerden.

An der Entwicklung des Coaches waren Expertinnen und Experten aus einer Long-COVID-Spezialambulanz, der Long-COVID-Rehabilitation sowie der Allgemein- und Intensivmedizin beteiligt.

Der Long-COVID-Coach ersetzt keine ärztliche Diagnostik und Behandlung, bietet aber zusätzliche Hilfe bei der Bewältigung der Erkrankung.

Aufbau des Long-COVID-Coaches

Das Online-Programm bietet Ihnen in leicht verständlichen Videos und Texten Informationen zu folgenden Themen:

Überblick über die Erkrankung

- Was sind Long-COVID und Post-COVID?
- Welche Beschwerden sind typisch?
- Welche Risikofaktoren sind bekannt?

Symptome

- Wie äußern sich Fatigue und Belastungsintoleranz?
- Wie wirken sich Lungenbeschwerden aus?
- Was ist unter „Brain-Fog“ zu verstehen?
- Welche Risiken bergen Geruchs- und Geschmacksstörungen?

Versorgung

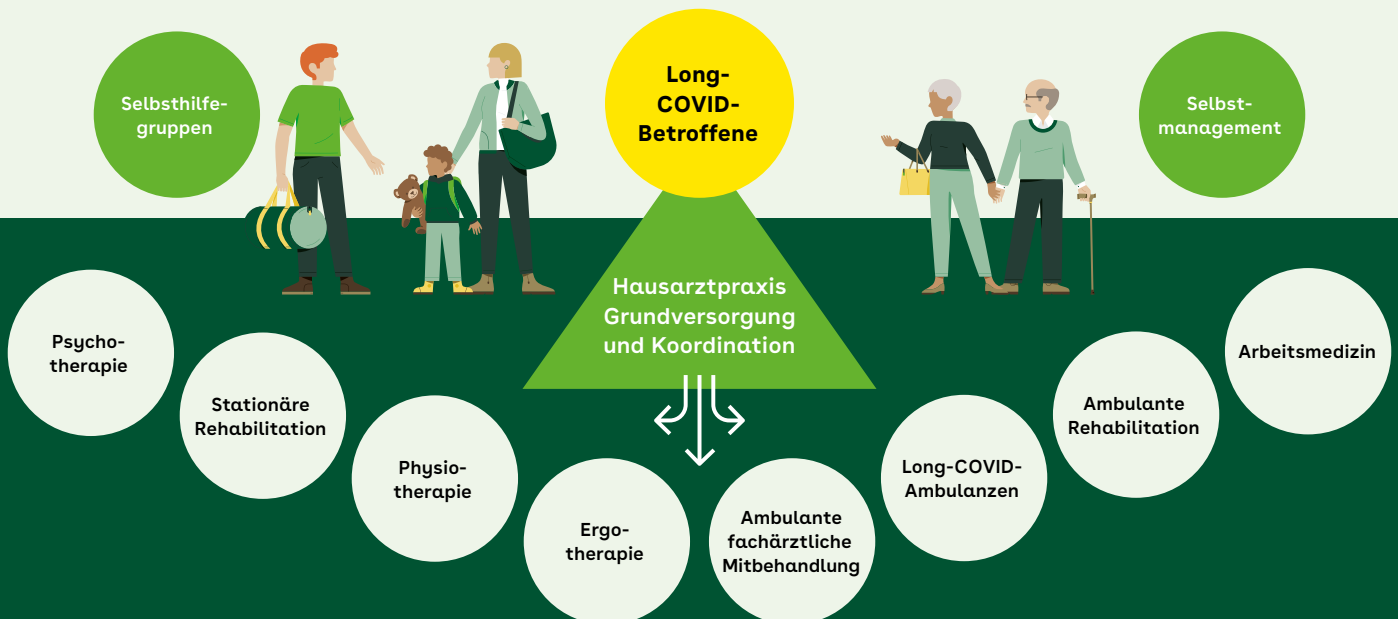
- An wen können Sie sich bei Long-COVID-Beschwerden wenden?
- Worauf sollten Sie bei der Rehabilitation achten?
- Wie können Sie mit Selbstmanagement die Genesung unterstützen?
- Wie können Ihnen Selbsthilfegruppen von Nutzen sein?

Übungen zur Selbsthilfe

- Wie können Sie mit einer eingeschränkten Energiereserve umgehen?
- Was hilft Ihnen bei Belastungsintoleranz?
- Wie können Sie mit gezielten Übungen Ihre Atmung verbessern?
- Wie können Sie durch Atemtechniken Angst und Panik reduzieren?
- Wie können Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn zu Hause trainieren?

Ausblick

- Wie kann Ihnen die Rückkehr in den Alltag gelingen?
- Was kann zu Ihrer Prognose gesagt werden?
- Welche Ursachen werden für Long-COVID und Post-COVID diskutiert?



„Wie sich Fatigue auswirkt, zeigt das Beispiel eines Akkus: Ein durch Fatigue beeinträchtigter Akku kann nicht mehr voll aufgeladen werden. Verlangt man ihm weiter das gewohnte Pensum ab, ist er irgendwann ganz leer. Dann ist es viel schwerer, ihn wieder aufzuladen. Kurze Pausen reichen nicht mehr zur Regeneration. Daher ist es wichtig, die eigenen Energieresourcen zu kennen und Überbeanspruchungen zu vermeiden.“



Jana Haas, Ergotherapeutin in der Rehaklinik Königstuhl

„Auch nach mildem akutem Verlauf können Post-Covid-Beschwerden auftreten. Rauchen, weibliches Geschlecht, Übergewicht und ein schwerer Akutverlauf sind nach Daten des NICE-Instituts Risikofaktoren. Bei Patienten die intensivpflichtig waren, ist oft schwer zu unterscheiden, ob Beschwerden Folgen der Intensivbehandlung oder eine Post-Covid-Erkrankung sind.“



Prof. Dr. Uta Merle; Leiterin Long-COVID Spezialambulanz Universitätsklinikum Heidelberg

„Bei Belastungsintoleranz erfahren Betroffene nach geistigen, körperlichen oder emotionalen Anstrengungen eine Symptomverschlechterung. Meist erst Stunden nach der Belastung oder am Folgetag. Die Beschwerden halten Stunden oder Tage an. Typisch ist ein deutliches Absinken des Leistungsniveaus. Man bezeichnet das als Crash.“



Dr. Sandra Stengel, Projektkoordination Kompetenznetz Long-COVID Rhein-Neckar

Der Long-COVID-Coach

basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen.

Er bietet Ihnen:

16 Informationsvideos rund um Long- und Post-COVID,

10 Übungsvideos, die Sie bei der Linderung von Symptomen unterstützen sollen,

ergänzende Textinformationen zu Diagnostik, Therapie und Selbsthilfe bei Long- und Post-COVID.

- **für alle Interessierten frei im Internet zugänglich**
- **anonym und kostenlos**
- **flexibel und jederzeit nutzbar**



**Probieren
Sie es aus!**

aok.de/long-covid

Konzeption: AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

Gestaltung: AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstr. 1-3 | 53424 Remagen

©AOK-Bundesverband 11/2022, Art.-Nr. 9363520