

## Pressemitteilung

# AOK startet Long-COVID-Coach

## Neues Internetangebot soll Betroffene und Angehörige beim Umgang mit der Erkrankung unterstützen

Berlin, 15.09.2022

Mit einem neuen „Long-COVID-Coach“ unterstützt die AOK Menschen, die von Long-COVID oder Post-COVID betroffen sind. Das Angebot ist für alle Interessierten unter [www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid) kostenfrei verfügbar und soll Patientinnen und Patienten, aber auch deren Angehörigen mit insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos beim Umgang mit der Erkrankung helfen. Die Informationen im Long-COVID-Coach sind in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Heidelberg und der Rehaklinik Heidelberg-Königsstuhl entwickelt worden.

Das neue Online-Angebot fasst das aktuelle Wissen über die Erkrankung zusammen und informiert zunächst über die typischen Symptome von „Long-COVID“ und „Post-COVID“. Zum besseren Umgang mit den drei wichtigsten Symptomen Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue (ausgeprägter Energiemangel) gibt es Übungsvideos, die das Selbstmanagement der Patientinnen und Patienten unterstützen sollen. Darüber hinaus informiert der Long-COVID-Coach darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Versorgung ihrer Erkrankung erhalten. Zudem wird thematisiert, wie Ärztinnen und Ärzte aktuell daran arbeiten, das Wissen über die Erkrankung zu verbessern und die Therapie der Patientinnen und Patienten weiterzuentwickeln. Die Informationen werden auf Basis der klinischen Erfahrung der beteiligten Expertinnen und Experten für medizinische Laien verständlich dargestellt.

## **Übungen zum besseren Umgang mit Luftnot und Fatigue**

„Das Online-Angebot kann die individuelle ärztliche Diagnostik und Therapie selbstverständlich nicht ersetzen. Aber wir können den Betroffenen, die oft einen sehr großen Leidensdruck verspüren, Wissen über ihre Erkrankung vermitteln und insbesondere mit den Übungen zu Luftnot und Fatigue ganz konkrete Hilfe zur Selbsthilfe anbieten“, betont die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann. Die oftmals mit Long-COVID verbundene Luftnot beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten, sondern kann im fortgeschrittenen Stadium 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. 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.

## **Oftmals lange Fehlzeiten bei Beschäftigten mit Long-COVID**

Long-COVID ist ein Sammelbegriff, hinter dem sich viele verschiedene Arten von Beschwerden und unterschiedliche Schweregrade verbergen. Eine gestern veröffentlichte Auswertung von Arbeitsunfähigkeits-Daten durch das wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) hat gezeigt, dass die Folgeerkrankung nur relativ wenige vorab mit dem Coronavirus infizierte Beschäftigte betrifft, die dann aber oftmals lange Fehlzeiten haben. So ist seit Pandemiebeginn mehr als jeder Fünfte durchgängig erwerbstätige AOK-Versicherte 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. Das entspricht etwa 0,9 Prozent aller erwerbstätigen AOK-Versicherten. Während eine akute COVID-19-Infektion mit durchschnittlich 9,5 krankheitsbedingten beruflichen Ausfalltagen verbunden war, waren es bei Beschäftigten mit einer anschließenden Long-COVID oder Post-COVID-Symptomatik fast sieben Wochen. „Das Wissen über die Entstehung, den Verlauf und die richtige Therapie der Erkrankung wächst täglich“, so AOK-Vorständin Carola Reimann. „Daher ist unser Long-COVID-Coach auch als lernendes System konzipiert und soll kontinuierlich an den aktuellen Wissensstand angepasst werden.“

Im Zentrum der optimalen 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 an sogenannten „Post-COVID-Spezialambulanzen“ behandelt werden, die sich insbesondere an den Universitätskliniken gebildet haben. Diese Ambulanzen leisten auch einen wichtigen Beitrag zur weiteren Erforschung der Erkrankung. Ambulante oder stationäre Rehabilitation können den Genesungsprozess besonders schwer erkrankter Patientinnen und Patienten mit Atemtherapie, Bewegungstherapie oder neuropsychologischem Training unterstützen.

**Zum Long-COVID-Coach:** [www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid)