

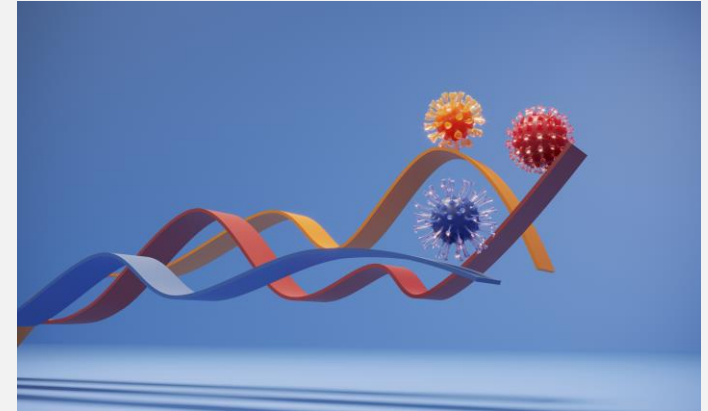


# LONG COVID IM ARBEITSLEBEN

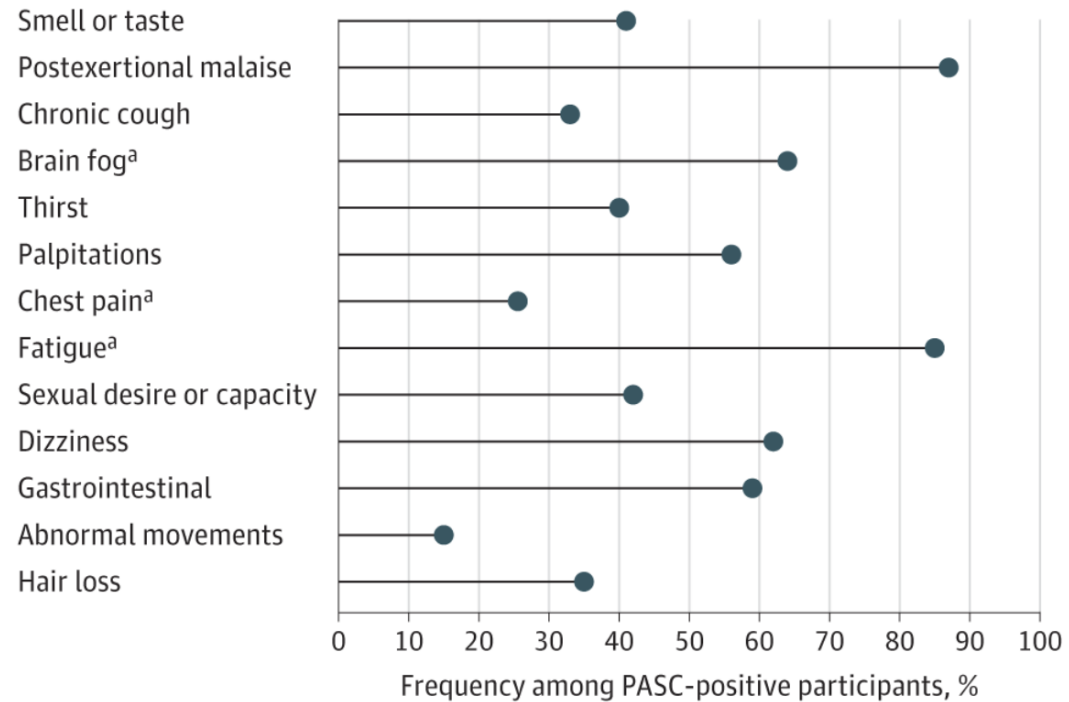
„Mein Leben mit Long COVID“

# WIE IM LEHRBUCH

- Mutter, Gefäßchirurgin, Triathletin, nicht vorerkrankt
  - November 2020 mildes COVID-19
    - 3 Wochen AU
      - Arbeitsversuch nach 10 Tagen abgebrochen
        - Ende 2020 körperlicher Leistungseinbruch
          - 18.1.-13.2.21 Reha
            - Wiedereingliederung ab 18.4.2022 bis 30.9.2022 über 23 Wochen
              - seit dem 80% Umfang
                - 2 Tage Homeoffice
                - veränderte Inhalte



# SYMPTOME



- Belastungsintoleranz
- Fatigue
- Kognitive Defizite (Denk- u. Aufmerksamkeitsstörung)
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Herzrasen, - klopfen

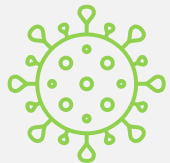
Thaweethai T, Jolley SE, Karlson EW, et al. Development of a Definition of Postacute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection. *JAMA*. Published online May 25, 2023. doi:10.1001/jama.2023.8823

# FATIGUE

unspezifischer Begriff für übermäßige Erschöpfbarkeit bei z.B.:

- Tumorerkrankungen, Chemotherapie
- Stoffwechselstörungen (Schilddrüsenunterfunktion)
- Multiple Sklerose
- nach Viruserkrankungen (Pfeiffer`sches Drüsenfieber – EBV, Influenza, SARS-CoV-1)

## Postvirale Fatigue



zusätzlich Belastungsintoleranz, Schmerzen, Denkstörungen

# BELASTUNGSINTOLERANZ (PEM, POST EXERTIONELLE MALAISE)

- **Symptomauslösung oder –verschlechterung nach Belastung**



- **Verzögerung (12-48 h)**



- **durch Schlaf nicht zu beenden**



- **länger als 14 Stunden anhaltend**

# BELASTUNGSINTOLERANZ - MERKMALE

- **anhaltend für Tage oder Wochen**



- **wellenförmig**



- **Planbarkeit geht verloren**

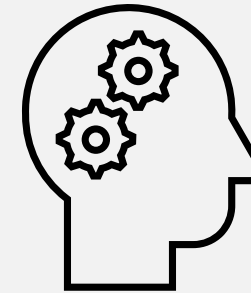


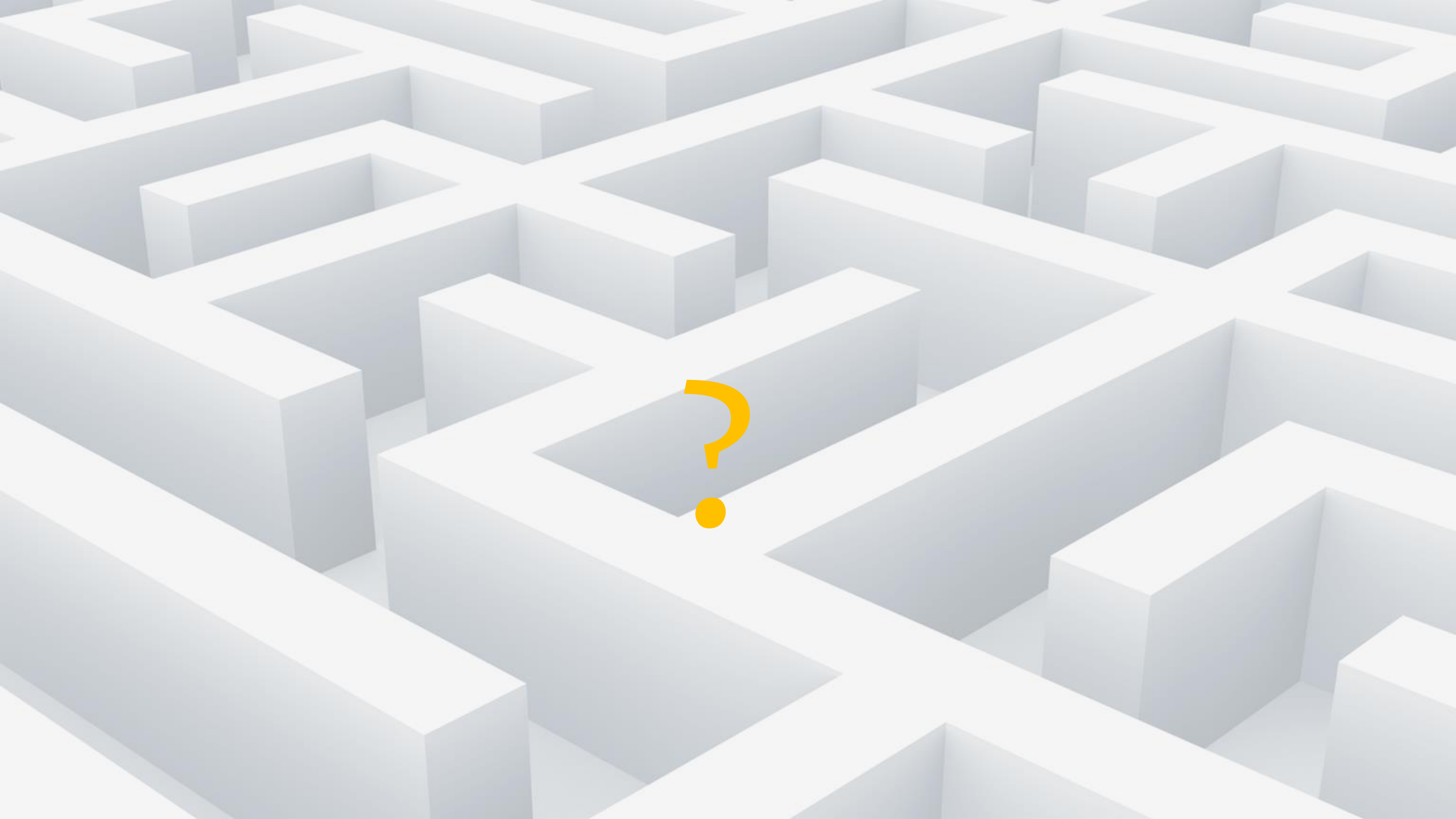
- **Abgrenzung permanent notwendig, um die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten**



# BRAIN FOG IM ALLTAG

- Kopfrechnen
- Texte lesen und verstehen
- Fremdsprachen
- Multitasking
- Straßenverkehr
- Planerisches Denken
- Aufmerksamkeit
  - Ausschalten äußerer Einflüsse, Konzentrieren in lauter, belebter Umgebung
  - Fokussieren
  - Verarbeitungsgeschwindigkeit reduziert
- Geräushtoleranz

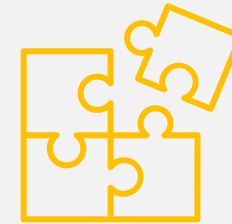






# PACING

- Erkennen und Definieren der eigenen neuen Grenzen (sehr individuell)
  - Aus Fehlern lernen und Belastungen antizipieren
  - Realistische Ziele setzen
  - Priorisieren
  - Pausen einplanen
  - Tätigkeiten mit verschiedenen Anforderungen kombinieren
- 
- Dabei Bedenken, dass Überforderung immer die Summe aus körperlicher, geistiger und mentaler Beanspruchung ist!





# LÖSUNGEN IM BERUFLICHEN ALLTAG

- Wiedereingliederung lange planen
- Klassisches Hamburger Modell über 6 Wochen unrealistisch
- Chronische Leistungseinschränkung
- Umfeld an Möglichkeiten des Betroffenen anpassen, nicht umgekehrt

HomeOffice

Flexibilisierung

Reizreduktion (allein arbeiten, keine Großraumbüros)

enges Miteinander von Arbeitgeber und –nehmer

Ausprobieren lassen

**Akzeptanz! Akzeptanz! Akzeptanz!**



Danke für Ihre Aufmerksamkeit