

HILFESTELLUNG BEI LONG COVID



Was kann ich als Betroffener tun, falls ich nach 4 Wochen immer noch Beschwerden habe wegen meiner COVID Erkrankung ?

- 1.** Bleiben Sie positiv mit dem Bewusstsein, dass die meisten Beschwerden mit der Zeit besser werden. Haben Sie bisher noch keinen Arzt konsultiert, sollte dies spätestens jetzt geschehen, um mögliche Langzeitschäden noch rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.
- 2.** Seien Sie sich bewusst, dass der Virus das Tempo vorgibt und Sie nicht versuchen sollten, durch übermäßige Anstrengung im Alltag bzw. zu viel Sport ihre gewohnten Leistungsgrenzen zu erreichen.
- 3.** Versuchen Sie soweit wie möglich, physische und psychische Belastung zu vermeiden. Eine Vermutung ist, dass eine kurzfristig starke Erhöhung des Hormons Adrenalin im Blut zu einer Verschlechterung der Klinik führen können. Insofern liegt der Ratschlag nahe, solche "Aufregungen" bzw. Adrenalinspitzen zu vermeiden, um dem Körper mittelfristig die Zeit für die Regeneration zu geben.

Stellen Sie sich hierzu einen reduzierten täglichen Energievorrat vor – quasi eine Batterie, die nur zu einem Bruchteil der üblichen Energie geladen ist. Sie müssen nun täglich mit diesem limitierten Energievorrat zurecht kommen. Seien Sie also behutsam, schützen Sie Ihre Energie durch entsprechend bewusst eingelegte Pausen.

- 4.** Seien Sie sich bewusst, wie sehr sich über den Tag bewegen und anstrengen. Nutzen Sie hierzu den Schrittzähler auf Ihrem Handy, oder legen Sie sich einen Pulsoxymeter oder Fitnessstracker zu. Diese Geräte sind nicht allzu teuer und messen neben Ihrem Puls auch Ihre Sauerstoff Sättigung im Blut.
- 5.** Messen Sie zum Start einmal Ihre Fitness und nutzen diese Werte als Verlaufsindikator regelmäßig alle 2 Wochen.
 - 6 Minuten Gehstest: Wie weit würden Sie in 6 Minuten gehen können?
 - Sit to Stand Test: Wie oft können Sie innerhalb einer Minute aus dem Sitz aufstehen und sie wieder niedersetzen?

“

Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.

”

6. Führen Sie täglich ein Tagebuch für die Anzahl der Schritte bzw. Symptome. Schreiben Sie nieder, welche Belastung (und sei es nur ein Spaziergang oder ein Stockwerk, was Sie gegangen sind) Sie besonders mitgenommen hat mit Angabe der
 - Symptomatik (Atemnot, Herzstolpern, hoher Puls, wenig Sauerstoff, starke Erschöpfung...)
 - Dauer der Symptomatik (Minuten, Stunden, Tage)
 - Stellen Sie fest, wieviel Schritte Sie täglich gehen können, ohne zu erschöpfen
7. Gelingt das Vermeiden von Phasen der Erschöpfung, versuchen Sie nun für sich einen persönlichen Trainingsplan mit individuellen Trainingszielen nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zu erstellen. Sie sollten dabei nie soweit gehen, sich zu überanstrengen. Vermeiden Sie unter allen Umständen einen Crash. Häufige Crashes erhöhen die Gefahr einer Chronifizierung der Erkrankung.
 - Setzen Sie sich ein persönliches Ziel wie 1 x um den Häuserblock gehen bzw. 2 Stockwerke zu Fuss zu gehen.
 - Versuchen Sie das Ziel zu erreichen, ohne ihre anaerobe Schwelle zu überschreiten
 - Einfache Formel zur Berechnung der anaeroben Schwelle : $\text{Puls} = (220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 - Haben Sie Ihr Ziel erreicht, steigern Sie nächste Woche ihr Ziel um 20 % und starten wieder neu.
8. Bei Atemnot führen Sie täglich Atemübungen durch. Dabei sollten Sie versuchen, sich auf die Bauchatmung und dem Einsatz des Zwerchfells zu konzentrieren.
 - Fixieren Sie dabei soweit wie möglich die Schultern, legen Ihre Hände jeweils auf den oberen Brustkorb und den Bauch. Versuchen Sie dann ein- und auszuatmen nur durch Bewegung des Bauchs und lassen den oberen Brustkorb soweit wie möglich unbewegt.
 - Legen Sie Ihre Hände jeweils links und rechts um den unteren Rippenbogen, und versuchen Sie wieder nur über den Bauch und Zwerchfell zu atmen. Sie sollten dann spüren, wie sich Ihr Brustkorb seitlich hebt und senkt.
9. Bei anhaltenden Geruchsverlust führen Sie täglich ein Geruchstraining durch.
 - Morgens und Abends jeweils für 30 sek an verschiedenen Düften riechen mit jeweils einer Minute Pause.
 - Düfte sind Rosen, Zitrone, Minze, Gewürznelke, Eukalyptus
10. Wirken zu viele Reize auf Sie ein
 - Nutzen Sie Sonnenbrillen unter Tags
 - Nutzen Sie Ohrstöpsel oder Noise Cancelling Kopfhörer

11. Schlafstörungen

- Etablieren Sie eine Schlafroutine
- Vermeiden Sie die Nutzung von Handy oder Tablet um mögliche Reizüberflutung zu vermeiden
- Nutzen Sie natürliche Schlafmittel wie Baldrian Dragees
- Wenn alles nichts nutzt, fragen Sie Ihren Arzt nach möglicher medikamentöser Unterstützung

12. Achten Sie auf gesunde und diverse Ernährung basierend auf Gemüse, Obst und verzichten Sie auf ungesunde Fette bzw. Zucker. Sie führen auf diese Art nicht nur natürliche Nährstoffe zu sich, die Ihr Körper benötigt. Es unterstützt auch Ihr Mikrobiom, welches auch einen Effekt auf das Immunsystem hat und Sie in Ihrer Regeneration unterstützt.

13. Zählen Sie zu Betroffenen von Asthma Bronchiale, Neurodermitis oder Heuschnupfen, können Sie auch eine histaminreduzierte Diät versuchen. Dies kann Vorteile bringen und beinhaltet u.a. das Vermeiden von Tomaten, Spinat, Käse, Wurst und Rotwein.

14. Sollten Sie nach 12 Wochen immer noch Beschwerden haben, konsultieren Sie spätestens ab jetzt unbedingt nochmal einen Arzt. Eine professionelle Betreuung aus einem interdisziplinären Team von Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten und Ernährungsberatern ist erforderlich. Idealerweise bewilligt man Ihnen eine Post-COVID Reha.

BITTE BEACHTEN :

Vorliegende Anleitung ersetzt keinen Arztbesuch. Bitte konsultieren Sie bei allen psychischen und physischen Beschwerden einen Arzt, der Sie weiter abklären und behandeln kann.



TERMIN VEREINBAREN:



+43 664 915 73 63



office@dr-arif.at



www.dr-arif.at



MED9 ÄRZTEZENTRUM
Nußdorfer Straße 38/3
1090 Wien