

Pressemitteilung

AOK startet Long-COVID-Coach

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

Magdeburg, 15. September 2022

Mit dem 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 kostenfrei verfügbar. Es soll Patientinnen und Patienten, aber auch deren Angehörigen mit insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos beim Umgang mit der Erkrankung helfen.

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.

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 Marion Strickmann, Leiterin des Bereiches Gesundheit und Medizin bei der AOK Sachsen-Anhalt.

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 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 sechste durchgängig erwerbstätige AOK-Versicherte in Sachsen-Anhalt im Zusammenhang mit einer akuten COVID-19-Erkrankung ausgefallen. 5,4 Prozent dieser Personen waren in der Folge aufgrund einer Long-COVID bzw. Post-COVID-Symptomatik arbeitsunfähig. Während eine akute COVID-19-Infektion mit durchschnittlich 11 krankheitsbedingten beruflichen Ausfalltagen verbunden war, waren es bei Beschäftigten mit einer anschließenden Long-COVID oder Post-COVID-Symptomatik sieben Wochen.

Informationen zur Hilfe und Versorgung

Der Long-COVID-Coach informiert auch darüber, wo Betroffene Hilfe und eine bestmögliche Versorgung ihrer Erkrankung erhalten. „Das Wissen über die Entstehung, den Verlauf und die richtige Therapie der Erkrankung wächst täglich“, so Strickmann. „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. Diese 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.

Die Informationen im Long-COVID-Coach sind in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Heidelberg und der Rehaklinik Königstuhl in Heidelberg entwickelt worden.

Zum Long-COVID-Coach: www.aok.de/long-covid

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 800.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,4 Prozent ist sie die größte und eine der günstigsten Krankenkassen in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie das beigefügte Foto bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Marion Strickmann, Leiterin des Geschäftsbereiches Gesundheit und Medizin bei der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: AOK Sachsen-Anhalt