

Gesundheit

Samstag, 11. Dezember 2021

Ein Sicherheitsnetz, um Long Covid zu kurieren

Viele Long-Covid-Betroffene wurden oft von Arzt zu Arzt geschickt.
Eine Studie hat nun erhoben, wie sich die Versorgung besser gestalten ließe.

Von **Teresa Guggenberger**

Während viel über akute Covid-Erkrankungen und deren Behandlung gesprochen wird, ist das Thema Long Covid verhältnismäßig selten im öffentlichen Diskurs vertreten. Dabei leiden behandelnden Medizinerinnen und Medizinern zufolge in Österreich Zehntausende Menschen an der Symptomatik. Von Long Covid spricht man, wenn auch über die akute Phase der Krankheit hinaus Beschwerden auftreten. Immer mehr Menschen sind betroffen, nun gilt zu klären, wie eine adäquate Versorgung gewährleistet werden kann.

Mit diesem Thema hat sich nun eine Studie aus Österreich beschäftigt. Dabei analysierte das Austrian Institute for Health Technology Assessment (AIHTA) die Versorgungsstrukturen für erwachsene Long-Covid-Betroffene in ausgewählten europäischen Ländern und den USA. Aus den Ergebnissen konnten nun Ideen für die Versorgung abgeleitet werden.

Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Betroffene eine Anlaufstelle haben, an die sie sich wenden können. Sarah Wolf vom AIHTA erklärt: „In den meisten Ländern soll der Primärsektor, also Hausärzte und Primärversorgungszentren, als eine solche Anlaufstelle dienen.“ Wichtig sei dabei, die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte auf das Krankheitsbild hin weiterzubilden: „Hier könn-

ten Schulungen und Trainings bezüglich der Erkrankung, der Diagnose von Long Covid, aber auch im Hinblick auf mögliche Behandlungen angeboten werden“, so Wolf. Wichtig sei dabei, die Inhalte der Weiterbildung auch stets an den aktuellen Wissensstand anzupassen, da es bei dieser neuen Erkrankung immer wieder neue Erkenntnisse gibt.

Um Betroffene gut betreuen zu können, sind auch Spezialambulanzen wichtig, erklärt Wolf: „In Österreich und Deutschland wurden bei bestehenden Krankenhausambulanzen spezielle Long-Covid-Sprechstunden zu fixen Zeiten in der Woche eingerichtet. Innerhalb dieser Sprechstunden werden dann Untersuchungen durchgeführt, möglicherweise die Diagnose

Long Covid gestellt und bei Bedarf an andere Versorgungseinrichtungen weiter überwiesen.“ Eine solche Überweisung kann dann zum Beispiel zu Fachärzten oder Rehazentren führen.

Großbritannien kann als Vorbild gelten: Dort gibt es schon Long-Covid-Spezialambulanzen, die neben den Untersuchungen auch Therapien – wie etwa Reha – vor Ort anbieten. „Ziel dieser Zentren ist es, den vielen Überweisungen entgegenzuwirken, denn solche können Betroffene zusätzlich belasten.“

Neben der Hilfe in Ambulanzen sei es außerdem zentral, das Selbstmanagement der Betroffenen zu fördern: „Selbstmanagement stellt einen wichtigen Aspekt der Empfehlungen zur Long-Covid-Versorgung dar. Dazu zählen etwa spezielle

Gymnastik- oder Entspannungsübungen, die zu Hause durchgeführt werden können, oder eine Anpassung der Ernährungsgewohnheiten.“ Ein unterstützendes Online-Programm könnte hierfür ein Ansatz sein. Bisher gibt es ein solches nur in Großbritannien: „Das Programm bietet beispielsweise eine Chatfunktion, womit andere Betroffene oder Gesundheitspersonal bei Fragen kontaktiert werden können“, erklärt Wolf.

Da viele Betroffene längere Zeit auch im Beruf ausfallen, braucht es zusätzlich Programme, die beim Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag

Anlaufstellen

Long Covid umfasst ein breites Spektrum an Symptomen, die nach einer akuten Coronavirus-Erkrankung bestehen bleiben oder auch nach einer gewissen Zeit erneut auftreten können.

Long Covid Austria bietet Betroffenen, Angehörigen und medizinischem Fachpersonal Information und Unterstützung: www.longcovidustria.at
Fit2work unterstützt bei der Rückkehr in die Arbeit und bietet unterschiedliche Lösungsansätze. Erreichbar unter Tel. 0800 500 118 und online via www.fit2work.at

Long Covid geht häufig mit massiven Einschränkungen im Alltag einher

ADOBE STOCK



Zweifler fragen, Spezialisten antworten

Sie stehen der Covidimpfung skeptisch gegenüber? Haben medizinische Bedenken? Dann stellen Sie Ihre persönliche Frage, wir liefern jeden Samstag die Antwort. Diese Woche antwortet Monika Redlberger-Fritz auf Fragen von Leserinnen und Lesern.

helfen: „Da ein Großteil der Long-Covid-Betroffenen im berufstätigen Alter ist, wird empfohlen, dass insbesondere bei der Rehabilitation ein Schwerpunkt auf den Wiedereinstieg in die Arbeit gelegt wird.“ Darüber hinaus haben Betroffene in Österreich Anspruch auf Unterstützungleistungen, wie Wiedereingliederungsteilzeit oder Umschulungsprogramme, falls die vorherige Tätigkeit nicht mehr möglich ist. Das

Fit2work-Programm unterstützt bei der Rückkehr in die Arbeit und bietet dafür unterschiedliche Lösungsansätze.

1 Ich bin vor Jahren an Lyme-Borreliose erkrankt und habe Angst, dass die Krankheit durch die Impfung wiederkehrt. Welchen Impfstoff sollte ich wählen?

ANTWORT: Die Lyme-Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, die durch einen Zeckenstich übertragen wurde. Diese ist in der Regel durch eine Antibiotikatherapie sehr gut ausheilbar, eine solche ist kein Grund, auf eine Impfung zu verzichten. Eine ausgeheilte Borrelien-Infektion kann durch eine Impfung nicht wiederkommen bzw. wieder aktiviert werden. Ich würde einen mRNA-Impfstoff empfehlen. Wenn Sie bereits über 30 Jahre alt sind, so können Sie sowohl jenen von Biontech/Pfizer als auch jenen von Moderna verwenden. Beide Impfstoffe verhindern in dieser Altersgruppe sehr gut schwere Covid-19-Verläufe. Bei unter 30-Jährigen wird die Impfung mit dem Biontech/Pfizer-Impfstoff empfohlen.

2 Ich bin genesen, wurde vor fünf Monaten einmal geimpft. Nun bin ich in der zwölften Schwangerschaftswoche. Wann soll ich mir den Booster holen?

ANTWORT: Genesenen, die bereits eine Impfung erhalten haben, wird die zweite Impfung sechs Monate nach der ersten empfohlen. Fällt die zweite Dosis in den Zeitraum der Schwangerschaft, so soll diese frühestens im zweiten Schwangerschaftsdrittel durchgeführt werden. In Ihrem Fall heißt das, sie warten, bis die sechs Monate nach der ersten Impfung um sind und können sich dann impfen lassen, da Sie das zweite Drittel erreicht haben. Schwangeren wird die Covidimpfung besonders empfohlen, da die Infektion während der Schwangerschaft schwer verlaufen kann. Zusätzlich kann es zu einer Infektion des Mutterkuchens (Plazenta) kommen, die eine Unterversorgung des Kindes zur Folge haben kann.



**Virologin und
Impfexpertin
Monika
Redlberger-
Fritz**

**Auch Sie zweifeln,
ob Sie sich impfen
lassen sollen und
haben eine Frage?**



**Dann schicken Sie Ihre Frage an
meinefrage@kleinezeitung.at**