

KSA

Ergotherapie | Physiotherapie

Alltagshilfen Post-Covid-Syndrom

Für unsere Patientinnen und Patienten

Wir sind
für Sie
da

Post-COVID-19-Syndrom

Das Post-COVID-19-Syndrom betrifft Menschen, die aufgrund einer akuten Coronavirus-Infektion im Krankenhaus lagen, sowie solche, die zu Hause die Krankheit durchgemacht haben. Sowohl Menschen mit leichtem als auch solche mit schwerem COVID-19-Verlauf können anhaltende Problematiken entwickeln. Das Post-COVID-Syndrom besteht aus Symptomen, die sich nach Ihrer COVID-Infektion für länger als 3 Monate fortsetzen und nicht durch andere Erkrankungen erklärbar sind. Es können verschiedene Systeme betroffen sein. Am häufigsten sind dies Atmung, Herz-Kreislauf-System und das Denken.

Wir möchten Ihnen eine Unterstützungshilfe an die Hand geben, die sich hauptsächlich dem Umgang mit Erschöpfungssyndromen widmet.



Belastungsabhängige Verschlimmerung (PESE = Post-Exertional Symptom Exacerbation)

Wenn Sie an einer abnormalen Reaktion auf eine normale Alltagsbelastung physischer, psychischer oder kognitiver (das Denken betreffend) Art leiden, könnte dies eine Verschlimmerung, genannt Post-Exertional Symptom Exacerbation (PESE) sein. Bis zu 75 % der Patienten mit Post-Covid Syndrom leiden nach 6 Monaten darunter. Typischerweise kommt diese Verschlimmerung manchmal auch nach einer Verzögerung von 12 bis 48 Stunden und kann länger anhalten.

Typische Merkmale sind:

- Ausgeprägte, schnelle körperliche und geistige Ermüdbarkeit («Brain fog»)
- Verschlimmerung der bestehenden Symptome
- Verlängerte Erholungsphase
- Schlafprobleme
- Abnormaler Anstieg der Herzfrequenz oder Blutdruckabfall bei Lagewechsel

Umgang mit Verschlimmerung:



STOP: Stoppen Sie das Ausloten von Grenzen. Überanstrengung kann Ihre Genesung beeinträchtigen. Machen Sie weniger als das, was Sie könnten, damit der Körper genügend Energiereserven behält.



REST: Ruhen ist Ihr wichtigstes Strategie-Management. Warten Sie nicht damit, bis eine Verschlimmerung eintritt und Sie ausruhen müssen. Dies kann auch mit einem guten Pausenmanagement umgesetzt werden.



PACE: Passen Sie das Tempo und die Grösse der Belastungen Ihrer täglichen körperlichen und geistigen Verfassung an. Dies ist ein sicherer Ansatz, um die Auslöser der Symptome zu steuern.

Pacing

1. Lernen Sie Ihren Energie-Vorrat kennen

- Ihr Energievorrat gibt an, wie viel Energie Sie jeden Tag zur Verfügung haben. Da diese Grösse schwankt, ist es am besten, wenn Sie Ihren Grundwert mit Hilfe eines Aktivitäts- und Symptomtagebuchs ermitteln. Ihr Grundwert ist das, was Sie an einem guten Tag relativ leicht und an einem schlechten Tag gerade noch schaffen können.
- Sie sollten immer darauf achten, dass am Ende einer Übung noch etwas Energie übrig bleibt – machen Sie nicht weiter, bis Sie sich erschöpft fühlen.

2. Erfahren Sie, wie viel Energie Sie haben

Mit Hilfe eines Aktivitäts- und Symptomtagebuchs erkennen Sie mit der Zeit Muster. Sie können nun Ihr Aktivitätsniveau reduzieren oder anpas-

sen, damit Sie keine Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung erleben oder «abstürzen». Dies wird Ihnen helfen, ein Aktivitätsniveau zu finden, das Sie sowohl an guten als auch an schlechten Tagen beibehalten können. Es sei denn, Sie erleiden einen Rückfall. Lernen Sie, die ersten Anzeichen von einer Verschlimmerung der Symptome nach der Anstrengung zu erkennen und sofort zu stoppen, auszuruhen und das Tempo zu reduzieren, um darauf gekonnt reagieren zu können.

3. Lernen Sie, Ihre Aktivitäten zu planen

- Setzen Sie Ihre Priorität auf das, was Sie an einem Tag oder in einer Woche wirklich tun müssen. Hinterfragen Sie, ob alle Aktivitäten notwendig sind. Kann das jemand anders tun? Kann ich die Aktivität so ändern, dass sie für mich leichter ist?
- Planen Sie Ihre priorisierten Aufgaben für den Tag ein. Planen Sie Ihre Ruhezeiten ein, damit der Tag insgesamt gut dosiert ist.
- Pacing – unterteilen Sie Ihre Aktivitäten in kleinere, leichter zu bewältigende Aufgaben mit Pausen zum Ausruhen.
- Vergnügen – verwenden Sie einen Teil Ihrer Energie auf Dinge, die Ihnen Spass machen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Lernen Sie, zwischen Aktivitäten auszuruhen.

4. Lernen Sie, Energie zu sparen

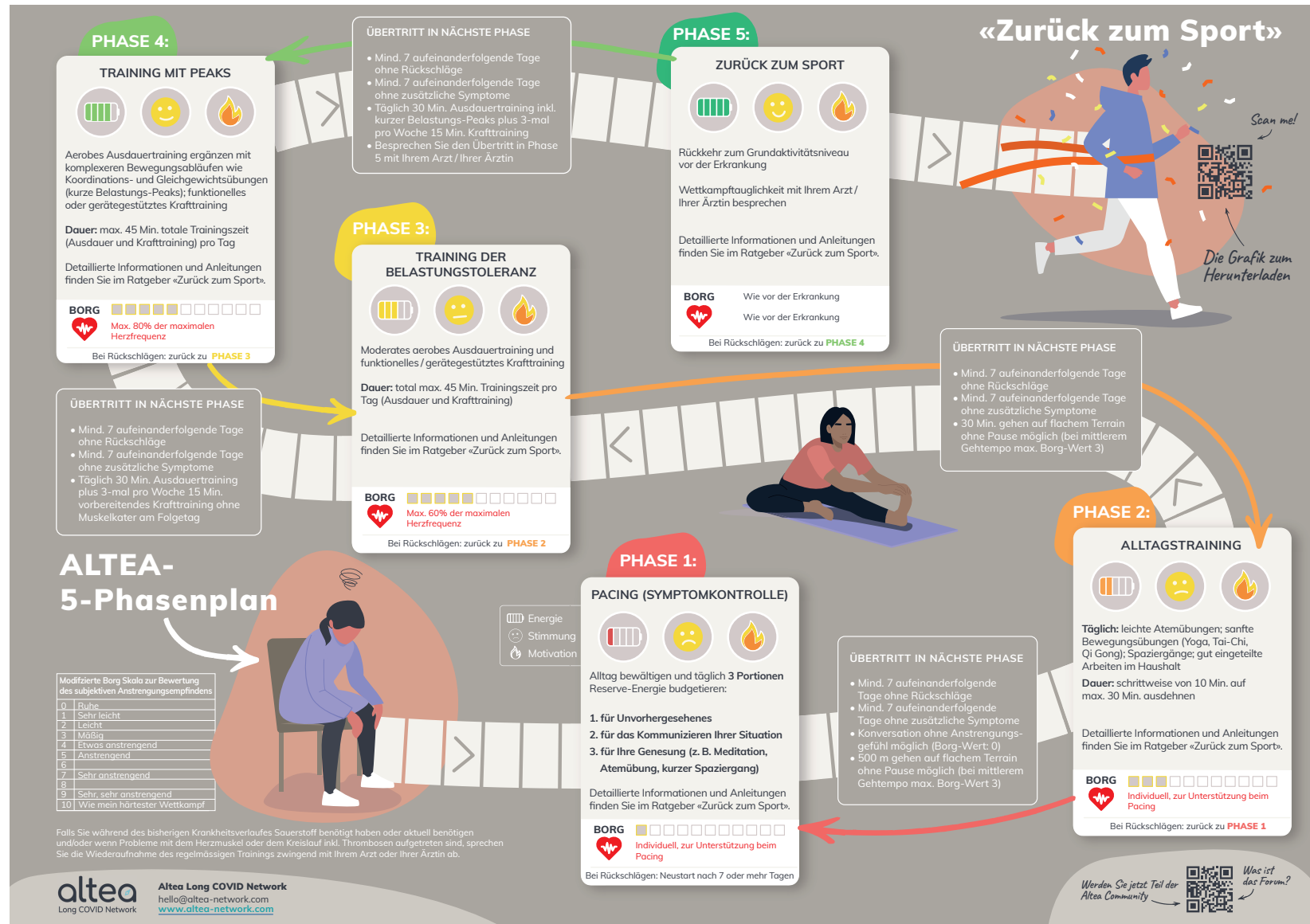
- Lernen Sie, nein zu sagen.
- Widerstehen Sie der Versuchung, «nur ein wenig mehr» zu tun.
- Passen Sie Ihre Aktivitäten an, um weniger Energie zu verbrauchen.
- Vereinfachen Sie Dinge und bitten Sie um Hilfe.

5. Lernen Sie, sich zwischen den Aktivitäten auszuruhen

- Ruhe bedeutet absolut minimale Aktivität und wenig oder keine geistige Stimulation.
- Vermeiden Sie in den Pausen Aktivitäten, die anregend sein können, wie Fernsehen und das Konsumieren von Sozialen Medien. Versuchen Sie, stattdessen zu meditieren oder Atemübungen zu machen.

Herzfrequenzmonitoring

Das Herzfrequenzmonitoring kann hilfreich sein beim Pacing von Aktivitäten des täglichen Lebens und beim Sport. Die anaerobe Schwelle sollte nicht überschritten werden. Als Faustregel gilt, dass man bei PESE (= Post-Exertional Symptom Exacerbation) die Ruhfrequenz nicht mit mehr als 15 Schlägen pro Minute überschreiten soll. Den Ruhepuls finden Sie, indem Sie den Puls jeden Morgen noch im Bett liegend während 7 Tagen messen. Der Durchschnitt dieser 7-Tage-Messung entspricht dem Ruhepuls.



Quellen: Stephens, C. (2019). MEA Summery Review: Assessing PEM (Post-Exertional Malaise), Jason LA, et al. (2019), Journal of Health Psychology. World PT Day 2021. Weise, A. und Hersche, R. (2019). Energiemanagment-Schulung (EMS). Unterrichtsunterlagen.

Grafik: Mit freundlicher Genehmigung Altea Network

INSELhealth – cofit

Hier gehts zur kostenlosen App



App im Google Store



Apple App Store

Sekretariat Physiotherapie

062 838 46 85

Sekretariat Ergotherapie

062 838 45 41

Kantonsspital Aarau AG

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

Telefon 062 838 41 41



www.ksa.ch