



Inklusive
WOCHENPLANER
für ein achtsames
**ENERGIE-
MANAGEMENT**

Post-COVID | Tipps & Strategien

Ergotherapeutische Unterstützung

1 DAS POST-COVID-SYNDROM...

„(...) bezeichnet gesundheitliche Beschwerden, die länger als 3 Monate im Anschluss an eine durchgemachte SARS-CoV-2 Infektion über längere Zeit fortbestehen oder neu auftreten und anderweitig nicht erklärbar sind.“ (RKI, 2023)

Beschwerden starten meist schon während der Erkrankung und persistieren nach der Infektion oder zeigen sich in der Verschlechterung einer bereits bestehenden Vorerkrankung (Koczulla et al., 2022, S.11)

Häufige Symptome sind:

- Fatigue
- Husten, Luftnot, Dyspnoen
- Kognitive Einschränkungen wie Gedächtnis- oder Konzentrationsschwierigkeiten
- Schmerzen
- Psychische Beschwerden

Der ganzheitliche Ansatz der Ergotherapie kann bei allen Aspekten des Post-Covid-Syndroms helfen. Dabei treten oft die kognitiven Einschränkungen und die Fatigue in der Behandlung in den Vordergrund. Auch in der physischen und sozialen Umwelt, also beispielsweise dem Arbeitsplatz, dem Wohnort oder dem Familien- und Freundeskreis, wird dann versucht, Ressourcen und Barrierenfaktoren zu ermitteln, um erfolgreich an den Zielen zu arbeiten, mit denen die Patient*innen in die Ergotherapie kommen.



2.1 DIE PACING-STRATEGIE

Da Antrieb bei Post-Covid meist kein Problem darstellt, neigen Patient*innen schnell zur kognitiven und physischen Überlastung bei der Durchführung von Betätigungen und Aktivitäten.

Die Pacing-Strategie hilft dabei, den Patient*innen Achtsamkeit für sich selbst und ihre Ressourcen zu entwickeln. Dabei kann ein Betätigungstagebuch oder eine Wochenstrukturierung helfen (siehe 2.2). Sie können diese nutzen, um selbst einen Überblick zu erhalten und diese dann mit in Ihre erste ergotherapeutische Behandlung zu nehmen.

Um bereits selbst tätig zu werden und Aufgabenerledigungen im Alltag zu erleichtern, ist es sinnvoll das wohnliche, soziale und berufliche Umfeld sowie die bisherigen Aktivitäten des täglichen Lebens an die jetzigen Ressourcen anzupassen. So kann es beispielsweise hilfreich sein:

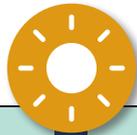
- Partner*innen oder Freunde zu bitten, einen Teil einer bisherigen Aufgabe zu übernehmen, z.B. beim Spülen das Abtrocknen der anderen Person zu überlassen
- Andere Möglichkeiten nutzen, die vorhanden sind, z.B. den Aufzug statt der Treppe zu nehmen
- Großzügige Puffer für Pausen in die Tagesstrukturierung einplanen, z.B. nach dem Einkaufen eine halbe Stunde zu meditieren



Vorrangiges Ziel: Überlastung vermeiden.

Bei Besserung der Symptomlast, kann eine vorsichtige körperliche Aktivierung aufgebaut werden. Wenn die Belastungssymptome anhalten oder zunehmen, müssen die Bewegungseinheiten niedriger dosiert werden.

2.2 WOCHENPLANUNG



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens							
Betätigung (mit Uhrzeit)							
Erschöpfung (1-10)							
Schmerzen (1-10)							
Mittags							
Betätigung (mit Uhrzeit)							
Erschöpfung (1-10)							
Schmerzen (1-10)							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abends							
Betätigung (mit Uhrzeit)							
Erschöpfung (1-10)							
Schmerzen (1-10)							
Nachts							
Betätigung (mit Uhrzeit)							
Erschöpfung (1-10)							
Schmerzen (1-10)							

2.2 ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Damit Sie eine Idee davon erhalten, wie Sie effektiv Pausen gestalten und in Ihren Alltag einbauen, nehmen Sie sich gerne Ihre Wochenstrukturierung vor und evaluieren Sie für sich, wann sehr anstrengende Betätigungen in Ihrem Alltag stattfinden und planen Sie daraufhin Pausen ein.

Für eine achtsame Erholung haben sich unter anderem Konzepte wie Progressive Muskelentspannung bzw. -relaxation, autogenes Training oder geführte Meditation bewährt. Die nachfolgenden QR-Codes bieten Ihnen Gelegenheit, solche Entspannungstechniken, audiogeführt, zu erlernen und durchzuführen:



1. Progressive Muskelentspannung | nach Jacobson



<https://is.gd/t88J9P>



2. Körperwahrnehmung | Sich selbst spüren



<https://is.gd/qjKA2z>



3. Achtsamkeits-Meditation | Der sichere Platz



<https://is.gd/gBCGH0>



3 HIRNLEISTUNGSÜBUNGEN

In der Ergotherapie kann 30-45 Minuten pro Einheit intensiv an Ihren kognitiven Beschwerden gearbeitet werden. Darüber hinaus können Sie selbst üben, z.B. indem Sie sich kleine Aufgaben im Alltag stellen und so bereits ein Training in Ihre tägliche Routine einbauen, z.B. drei Dinge von der Einkaufsliste merken.

Auch verschiedene Spiele mit Angehörigen und Freund*innen sind sinnvoll, wenn sie nicht überfordern, z.B. Memory oder Scrabble. Apps stellen ein weiteres beliebtes Tool zum Üben dar, da sie schnell zur Hand sind und flexibel eingesetzt werden.

Beliebte Apps und Inhalte sind dabei:

- Lumosity oder GehirnJogging von Dr. Kawashima
- NeuroNation
- Left vs Right
- Wordly
- Tetris
- Nonogramme
- Sudoku



Seien Sie kreativ und versuchen Sie sich zu fordern. Wenn eine selbstgestellte Aufgabe nicht erfolgreich durchgeführt werden konnte, seien Sie geduldig mit sich, passen Sie diese an und machen Sie es sich leichter.

4 QUELLENANGABEN

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e.V. (o.J.). Pacing.

Pacing als Strategie zum Krankheitsmanagement bei ME/CFS. Letzter Zugriff am 20.11.23 auf:

<https://is.gd/jLXSIG>

Koczulla A.R., Ankermann T., Behrends U., et al. (2022).

AWMF S1-Leitlinie Long-/ Post-COVID. Letzter Zugriff am 20.11.23 auf:

<https://is.gd/yIm6gU>

Robert-Koch-Institut (RKI). (2023).

Informationsportal des RKI zu Long COVID. Letzter Zugriff am 20.11.23 auf:

<https://is.gd/jAAMTA>

Mehr Infos auf
vicorek-nds.de



scan we!

VICoReK-Niedersachsen ist ein Gemeinschaftsprojekt in Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover und freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit.

MHH
Medizinische Hochschule
Hannover

