



Informationen zum Vortrag

Baden, am 02. Juni 2022

Genesen, aber nicht gesund: Die Long COVID Rehabilitation

Dr. Johannes Bilek

Das Wichtigste auf einen Blick

Auch bei leichten COVID-19 Verläufen kann im Anschluss ein Long COVID Syndrom die Lebensqualität anhaltend verschlechtern. Etwa 10 bis 15 von 100 Erkrankten sind betroffen: Am häufigsten und belastendsten sind Fatigue (Erschöpfungsgefühl), Leistungsschwäche, Atemnot und Schmerzen. Die Beschwerden können mild sein oder aber auch Alltag und Beruf drastisch einschränken und Wochen bis Monate überdauern. In den meisten Fällen bilden sie sich längerfristig wieder zurück. Durch Medikamente und spezifische Maßnahmen lassen sich Beschwerden verbessern und die Gesundung beschleunigen. In schweren Fällen kann ein Rehabilitationsverfahren gezielt Linderung verschaffen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Trotz intensiver Forschung ist das Wissen über die Entstehung und Behandlung von Long COVID noch begrenzt. Das Konzept der Rehabilitation als gleichzeitige Anwendung verschiedener Therapiemaßnahmen, die auf den Einzelnen abgestimmt sind, verbessert Long COVID Beschwerden und beschleunigt die Rückkehr in ein normales Leben.



Das können Sie selbst tun

Die effektivste Methode sich vor (Long-) COVID zu schützen ist die Impfung, denn damit lassen sich schwere Verläufe und langwierige Infektionsfolgen verhindern. Sie schützen damit nicht nur sich, sondern auch Ihr persönliches Umfeld und Schwächere in der Gesellschaft.

Wenn Sie den Verdacht haben an Long Covid zu leiden wenden Sie sich an ihren betreuenden Hausarzt. Er kann Sie beraten und weitere Abklärungen veranlassen.

Hilfreiche Links:

- Patientenleitlinie:
 - www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html
- Selbsthilfegruppe (inkl. weiterführende Links!):
 - www.longcovidaustralia.at
 - www.covid-selbsthilfe.at
 - <https://www.altea-network.com>
- Rehabilitation:
 - <https://rehakompass.goeg.at>
 - www.long-covid.at – psychische Rehabilitation