



Die Behandlung von Post- / Long-Covid-19- Patienten/innen

Einblicke in die ERGOTHERAPIE

Inhaltsverzeichnis

- ▶ Wer kommt zu uns in die Ergotherapie?
- ▶ Heilmittelverordnungen
- ▶ Mit welchen Symptomen kommen die Patienten/innen zu uns in die Ergotherapie?
- ▶ Bewährte Therapiemethoden
- ▶ Diskussionen, Fragen und Anregungen

Wer kommt zu uns in die Ergotherapie?

- ▶ Long-/Post-Covid19 Klienten/innen, meist mit mehrmaligem nachweislichen Infektionsgeschehen, jeder Altersgruppe;
- ▶ Klienten/innen bei denen eine Covid19-Infektion vermutet wird, jedoch keine klaren Aussagen getroffen werden können bezüglich Zeitpunkt und Ort der Infizierung (Beachte: „Hotspots“ national und international)

Heilmittelverordnungen

- ▶ Ergotherapie kann seit April 2024 von Ärztinnen und Ärzten, in bestimmten Fällen, auch von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet werden.
- ▶ ICD-10 - Code: 0.09!
- ▶ Blankoverordnung durch Ärzte und Psychotherapeuten:
 - ▶ Diagnosegruppe PS3: Wahnhafte und affektive Störungen/ Abhängigkeitserkrankungen
 - ▶ Diagnosegruppe PS4: Dementielle Syndrome
- ▶ Blankoverordnung nur durch Ärzte:
 - ▶ Diagnosegruppe SB1: Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Extremitäten mit motorisch-funktionellen Schädigungen
- ▶ kein Einwand in der Verordnung von 2 Rezepten mit unterschiedlichen Diagnosegruppen bei gleicher Hauptdiagnose U09.9!

Mit welchen Symptomen kommen die Patienten/innen zu uns in die Ergotherapie?

- ▶ Müdigkeit/allgemeine Minderbelastbarkeit in allen Bereichen des Lebens (Fatigue, ME/CFS)
- ▶ Kognitiven Beeinträchtigungen (Brainfog) insbesondere Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentration, Auffassungsschwernis, Gedächtnisstörungen
- ▶ Atembeschwerden (Dyspnoe)
- ▶ Geruchs- und Geschmacksstörungen
- ▶ Sensibilitätsstörungen/Missempfindungen
- ▶ Schmerzen im Allgemeinen (Kopf-, Gliederschmerzen, muskuloskelettale Schmerzen)
- ▶ Angst und Depressionen
- ▶ Neurologische Herdsymptome (Lähmungserscheinungen)

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Symptomtagebuch über 4 Wochen mit wöchentlicher Besprechung und Reflektion (verstärkt unter Einsatz von Farben → Ampelsystem Rot-Gelb-Grün)
-> Stichwort: Bewusstsein schaffen!!!

Symptomtagebuch

Bitte geben Sie in der ersten Spalte an, ob es sich um ein neues, erst seit der Erkrankung beobachtetes Symptom oder um ein altes Symptom handelt, das Sie bereits vor COVID-19 hatten.

Bewerten Sie in den folgenden Spalten jedes Symptom auf einer Skala von 0 bis 3 (0 nicht vorhanden, 1 geringfügige oder mild ausgeprägte Beschwerden, 2 mäßige Beschwerden, 3 stark ausgeprägte oder lebensbeeinträchtigende Beschwerden).

Tragen Sie Ihre Werte einmal wöchentlich ein, um festzustellen, ob sich Ihre Symptome verbessern oder verschlechtern (Rückfall).

Neues Symptom Ja/Nein	Datum Wert 0-3	Datum Wert 0-3	Datum Wert 0-3	Datum Wert 0-3	Datum Wert 0-3	Datum Wert 0-3
Geraten Sie beim Treppensteigen oder Anziehen außer Atem ?						
Treten bei Ihnen Husten/Halskratzen/Stimmveränderungen auf?						
Nehmen Sie eine Veränderung des Geruchs- oder Geschmackssinns wahr?						
Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlucken von Flüssigkeiten oder fester Nahrung?						
Fühlen Sie sich tagsüber müde (erschöpft) ?						
Verschlimmern sich Ihre Symptome 6 bis 24 Stunden nach körperlicher oder geistiger Anstrengung?						
Haben Sie Schmerzen (Gelenk-/Muskel-/Kopf-/Bauchschmerzen)?						
Bekommen Sie bei Bewegung oder körperlicher Betätigung Palpitationen (Herzklopfen)?						
Wird Ihnen bei Bewegung oder körperlicher Betätigung schwindlig ?						
Haben Sie Schlafstörungen ?						
Haben Sie Kognitionsstörungen (Beeinträchtigungen von Gedächtnis/Konzentrationsvermögen/ Handlungsplanung)?						
Haben Sie Angstgefühle ?						
Fühlen Sie sich niedergeschlagen oder deprimiert ?						
Haben Sie Probleme mit der Kommunikation (damit, die richtigen Worte zu finden)?						
Ist Ihre Mobilität (Fähigkeit zur Fortbewegung) beeinträchtigt?						
Haben Sie Probleme bei der Körperpflege , z. B. beim Baden oder Anziehen?						
Fällt es Ihnen schwer, andere tägliche Aktivitäten wie Hausarbeit oder Einkaufen auszuführen?						
Haben Sie Probleme bei der Betreuung von Familienmitgliedern oder bei der Interaktion mit Freunden ?						
Andere Symptome (bitte einfügen) –						
Andere Symptome (bitte einfügen) –						

28

29.01.2025

6

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Vorstellen, Erarbeiten und Anwenden von PACING- Strategien (Energiemanagement)
- ▶ Stichwort: 3 P- Regel (Pacing- Planen- Priorisieren) zur Vermeidung einer Zustandsverschlechterung durch körperliche, geistige, emotionale Überbelastung sowie durch verschiedene Umweltfaktoren
- ▶ Elemente von Pacing
 - ▶ Körperliches Pacing
 - ▶ Orthostatisches Pacing
 - ▶ Kognitives Pacing
 - ▶ Emotionales Pacing
 - ▶ Pacing durch Reizreduktion

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Leitfaden bei ME/CFS-Patienten zur Vermeidung von Post-exertional Malaise (PEM) (Checkliste ggf. gemeinsam mit Patient/in durchgehen)

Ursachen von PEM	Barrieren zur Vermeidung von PEM	Erfolgreiche Strategien
<ul style="list-style-type: none">• Körperliche Überanstrengung• Mentale Überanstrengung• Emotionale Überanstrengung• Schlaf• Ernährung• Andere medizinische Probleme	<ul style="list-style-type: none">• Fehlendes Körpersignal für kommende PEM• Fehlen von Unterstützung• Schwierigkeit bei der Aufrechterhaltung der Motivation• Emotionale Herausforderungen• Sozialer Druck• Herausforderungen, die eine unsichtbare Krankheit stellt• Finanzieller Druck• Logistik im Umgang mit der Krankheit	<ul style="list-style-type: none">• Planen Sie Ihre Aktivitäten• Teilen sie sich ihre Energie ein und machen Sie Pausen = Pacing• Lernen sie die Reaktionsmuster Ihres Körpers erkennen• Bauen Sie Ihre Unterstützungs-Community auf• Geben Sie Ihrem Körper die richtige Ernährung• Sorgen Sie für einen angemessenen Schlaf• Erhalten Sie Ihre emotionale Gesundheit• Behandeln Sie andere Krankheiten

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Alltagstraining unter Berücksichtigung der Selbstmanagement-Strategien
 - ▶ PACING
 - ▶ Leittherapiefaden von PEM (Strategieplan, Wochenpläne, ToDo- und ToDon't-Listen)
- ▶ Kognitives Training
 - ▶ PC-gestützt (FreshMinder, Rehacom, ...)
 - ▶ Bleistift- & Papier-Aufgaben (Verena Schweizer, kognitives Training nach der Stengel-Methode, ...)
 - ▶ Logik- Gesellschafts- Kommunikations-Spiele
 - ▶ Eigenübungen für Zuhause um Transfer in den Alltag zu gewährleisten
- ▶ Atem- /Entspannungsübungen (Elemente aus Achtsamkeitstraining; Progressive Muskelrelaxation)

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Riechtraining (mit natürlichen Aromen: wie Rose, Kaffee, Zitrone u.ä.)
- ▶ Moderates Ausdauertraining (Spaziergänge, Motomed, Fahrradergometer etc.)
- ▶ Sensibilitätstraining, Körperwahrnehmungsübungen, Schmerzbehandlung
 - ▶ Matrix-Rhythmus-Therapie, Novafon, Revitive, Zeptor
 - ▶ Neurostimulation (Kiesbecken-, Kirschkernbäder u.ä.)
 - ▶ Gewichtsdecke (10% des eigenen Körpergewichts)
 - ▶ Thermische Anwendungen (Fango)
- ▶ Handwerkliches Gestalten, kreatives Arbeiten
 - ▶ Peddigrohr-, Holz-, Makrameearbeiten
 - ▶ Buchfalten, andere Faltetechniken
 - ▶ Acryl-, Seidenmalerei u.ä.

Bewährte Therapiemethoden

- ▶ Gesprächsführung in der Ergotherapie mit Reflexion und Feedback
- ▶ Beratungsfunktion
 - ▶ Unterstützungsteam aufbauen
 - ▶ Verweisen auf weitere Kontaktstellen wie Fachärzte, EEA, ETUB, IFD, Selbsthilfegruppen
- ▶ Interdisziplinärer und interprofessioneller und interdisziplinären Austausch mittels kurzer Anrufe, Telefonate, Mails, Teamsitzungen

Nun ist Zeit für
Diskussionen, Fragen und
Anregungen



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und Ihr
Interesse