

## Kampf gegen Long COVID: Selbsthilfegruppe lädt Betroffene ein!

Selbsthilfegruppe Long/Post COVID lädt am 21. Februar in Gevelsberg zu Austausch und Unterstützung ein. Infos bei KISS EN-Süd.



Die Selbsthilfegruppe für Betroffene von Long/Post COVID lädt zu einem wichtigen Treffen ein, das am Freitag, den 21. Februar, von 16 bis 18 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Kölner Straße 25, Gevelsberg, stattfindet. Teilnehmer berichten von der plötzlichen Einschränkung ihrer Lebensqualität durch die Symptome dieser Erkrankung. Die Registrierung für dieses Treffen ist offen für alle, die an Long/Post COVID oder Post VAC leiden. Die Gruppe bietet einen Raum für den Austausch über Erfahrungen, Therapieoptionen und Informationen zu Anlaufstellen.

Die Beschwerden der Betroffenen sind vielfältig und umfassen unter anderem die Unfähigkeit, Sport zu treiben,

Konzentrationschwierigkeiten sowie Empfindlichkeit gegenüber Menschenansammlungen und Lärm. Besonders gravierend ist für viele Patienten das Fatigue-Syndrom, das sich als extreme Müdigkeit äußert und den Alltag stark beeinträchtigen kann. Diese Symptome treten oft selbst nach einem milden COVID-19-Verlauf auf, sodass einige Patienten über vier Wochen oder länger mit anhaltenden Beschwerden kämpfen. Laut der **Charité** betrifft dies im Juni 2023 schätzungsweise 3% der Bevölkerung.

## **Wichtige Aspekte der Long/Post COVID Behandlung**

Die Behandlung von Long/Post COVID betont die Notwendigkeit der Schonung in der Rekonvaleszenz-Phase. Praktische Empfehlungen beinhalten Ruhe und Entspannung, ausreichend Schlaf, einen normalen Tag-Nacht-Rhythmus und die Vermeidung von Stresssituationen. Sport sollte erst wieder aufgenommen werden, wenn sich Betroffene voll genesen fühlen. Körperliche und mentale Überanstrengungen sind zu vermeiden, um eine Verschlechterung der Symptome zu verhindern. Zum Beispiel können Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Meditation und Atemübungen hilfreich sein, um die Lebensqualität wiederherzustellen.

Die Ursachen für Long COVID sind noch nicht abschließend geklärt. Es wird vermutet, dass das Immunsystem nach einer Infektion nicht zur Ruhe kommt. Die **Long Covid-Plattform**, eine Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, setzt sich seit 2022 für die Belange der Betroffenen ein. Diese Plattform zielt darauf ab, Menschen mit Long COVID-Symptomen den Austausch zu erleichtern und ihnen respektvolle Informationen zu Therapie- und Rehabilitationsmöglichkeiten bereitzustellen.

## **Forderungen an die Ärzteschaft**

Der Ad-hoc Unterausschuss Post-COVID des Gemeinsamen Bundesausschusses hat 2023 eine Richtlinie zur Versorgung von Long-COVID-Betroffenen erarbeitet. Diese Richtlinie soll auch Menschen mit Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome und PostVac-Symptomen umfassen. Eine der Hauptbotschaften an die Ärzteschaft lautet, die Symptome ernst zu nehmen und eine gründliche Diagnostik durchzuführen. Hausärzte spielen eine zentrale Rolle als erste Anlaufstelle und sollten den Krankheitsverlauf dokumentieren sowie weiterhin das Wissen über Long COVID in der medizinischen Gemeinschaft verbreiten.

Schätzungen zufolge benötigen etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland langfristig Hilfe aufgrund von Long COVID. Trotz dieser dramatischen Zahlen wird die Honorierung für Anamnesegespräche bei Long COVID als unzureichend kritisiert, was die Patientenversorgung zusätzlich erschwert. Dennoch bleibt die Long Covid-Vernetzungsstelle eine wichtige Unterstützung, indem sie Informationen und Austauschforen bietet und den Zugang zu Selbsthilfegruppen und spezialisierten Reha-Kliniken erleichtert.

Für weitere Informationen zu dem bevorstehenden Treffen können Interessierte die KISS EN-Süd unter der Telefonnummer 02332/664029 kontaktieren oder eine E-Mail senden.

Details	
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.ruhrkanal.news">ruhrkanal.news</a></li><li>• <a href="https://www.cfc.charite.de">cfc.charite.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**