



Konzept „Ambulantes Rehab-Programm für Long - COVID PatientInnen“ im Gesundheitszentrum Schloß Prugg

Nach über einem Jahr Pandemie häufen sich die Daten über PatientInnen, die trotz überstandener COVID-Infektion weiterhin unter Beschwerden leiden. Besonders gefährdet sind wohl jene, die hospitalisiert werden mussten, jedoch können auch Menschen mit einem milden Krankheitsverlauf weiterhin Symptome einer chronischen Erschöpfung, körperliche Schmerzen und Kopfschmerzen, Atemnot und vor allem auch Angst und Depressionen haben.

Angepasst an die bereits vorliegenden Daten über das Chronische Fatigue-Syndrom haben wir ein ambulantes Rehab-Programm entwickelt, mit dem die PatientInnen in erster Linie eine Möglichkeit finden sollen, ihren individuellen Weg zurück zu ihrer alten Stabilität zu finden. Im Vordergrund steht dabei, keine Überforderung zu erzeugen, sondern ein an die Person angepasstes, sehr langsames Programm zu entwickeln.

In der ersten Phase findet eine vollständige internistische, neurologische und psychiatrische Diagnostik statt. Unterstützt durch neuropsychologische Testungen soll der Schweregrad der Defizite festgestellt und auch die jeweilige Belastbarkeit eingeschätzt werden.

Falls medikamentöse Adaptierungen bzw. Neueinstellungen notwendig sind, werden diese in den ersten zwei Wochen umgesetzt. Anschließend erfolgt nach Rücksprache mit dem COVID-Board die Therapie-Einteilung für die ersten vier Behandlungswochen. Dabei wird für die PatientInnen zumeist ein Zwei-Tage pro Woche-Programm erstellt, mit jeweils maximal drei Therapieeinheiten, bevorzugt im Einzelsetting.

Beispiel für ein Tagesprogramm in Phase 1 (Woche 1-4):

- Massage und Psychologische/Psychotherapeutische Behandlung
- Atmung/Entspannung/Aktivierung, Lymphdrainage und Akupunktur

Ziel ist es, bestmöglich auf die jeweiligen Bedürfnisse einzugehen, Vertrauen zu schaffen und die PatientInnen zu ermutigen, nach Wochen und Monaten der Erschöpfung mit Hilfe ihres individuell-strukturierten Plans in den kommenden Wochen Sicherheit aufzubauen und einen Heilungsprozess zu initiieren bzw. zu unterstützen.

Bei CFS- (Chronisches Fatigue-Syndrom) PatientInnen ist ein Fünf-Tages Programm anfänglich nicht nur kaum umsetzbar, sondern tatsächlich auch eher kontraproduktiv. Es gilt einen langsamen Rhythmus zu finden und die PatientInnen so gut es geht im ambulanten Setting mit dem Rückhalt der Familie zu Hause zu behandeln. Falls es notwendig ist, kann zusätzlich eine psychologische Betreuung angehöriger Kinder von Long-COVID PatientInnen angeboten werden. Auch Partner können in den psychologisch/psychotherapeutischen Prozess eingebunden werden, nachdem nicht selten massive Beziehungsprobleme im Rahmen der Dauerbelastung entstehen.

Der Plan gilt für weitere vier Wochen (Phase 2). Medikamentöse Therapien (z.B. Antidepressiva, sollten eine erste Wirkung gezeigt haben, gegebenenfalls kann eine Medikamentenanpassung/-umstellung erfolgen.

Beispiele eines Tagesprogramms in Phase 2 (Woche 5-8):

- Psychologische/Psychotherapeutische Behandlung, Gruppenbewegungstherapie, Lymphdrainage
- Atmung/Entspannung/Aktivierung in der Gruppe, Craniosakrale Osteopathie im Einzelsetting

Nach insgesamt 8 Wochen findet eine Teambesprechung gemeinsam mit dem Patienten statt, bei der die bisherigen Erfolge/Enttäuschungen besprochen werden. Idealerweise sind Familienmitglieder ebenfalls anwesend (Zoom Meetings vorzugsweise). Auch sollte im Bedarfsfall die neuropsychologische Testung zu diesem Zeitpunkt wiederholt werden, um eine Objektivierung der Befindlichkeit zu ermöglichen.

Für die anschließenden vier Wochen in Phase 3 empfehlen wir drei ambulante Rehab-Tage pro Woche, jetzt schon vorzugsweise in Gruppensettings.

Beispiele eines Tagesprogramms in Phase 3 (Woche 9-12):

- Massage, leichtes Gruppennyoga, Psychologische Behandlung
- Psychologische Psychoedukation/Bewältigungsstrategien in der Gruppe, Gruppen-Bewegungstherapie
- BreathWalk®/YogaWalk in Kleingruppe, Gruppen- Klangschalentherapie, Lymphdrainage

Wenn die PatientInnen und TherapeutInnen mit den Fortschritten zufrieden sind, dann wird das Programm für weitere vier Wochen (Phase 4, Woche 13-16) beibehalten. Es erfolgt ein erneutes medizinisches Check Up.

Nach Beendigung der 16 Wochen besteht die Möglichkeit, weiterhin einzelne Gruppentherapien/Gruppenkurse (z.B. BreathWalk®/YogaWalk) zu besuchen.

Abschließend erfolgt ein medizinisches/psychologisches Endgespräch, sowie eine Endtestung zur Objektivierung der erhofften Verbesserung.

Unser Konzept beinhaltet keine Wunder, aber wir stehen für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Leidensdruck unserer PatientInnen. Wenn wir es schaffen, Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen, werden die Behandlungsergebnisse nachhaltige Verbesserung in der Funktionalität und Zufriedenheit der PatientInnen bringen.



Dr. Saba Harrach

Ärztliche Leitung und Gründerin
Gesundheitszentrum Schloß Prugg



Margot Prinz

Leitung Kommunikation und Organisation
Gesundheitszentrum Schloß Prugg

www.gesundschlossprugg.at

Tel: +43 664 888 23 555 · Mail: info@gesundschlossprugg.at
Schloßmühlgasse 11, 2460 Bruck an der Leitha