

Ergotherapeut:innen melden Erfolge bei der Behandlung von Long Covid

Die Entwicklungen rund um das Corona-Virus wie etwa die als Long Covid bezeichneten Langzeitfolgen von COVID-19 stellen Forschende und Behandelnde immer wieder vor neue Aufgaben und Hürden. Ein Lichtblick im Dschungel der Fragen und Fragezeichen ist die Berufsgruppe der Ergotherapeut:innen. „Unsere Konzepte und Vorgehensweisen sind unabhängig vom Krankheitsbild oder der Ursache von Schwierigkeiten“, verdeutlicht Miriam Leventic, Ergotherapeutin im DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.), weshalb sie und ihre Berufskolleg:innen eine zentrale Rolle für an COVID-19 oder Long Covid-Erkrankte spielen. Das erkennt mittlerweile auch die Kassenärztliche Bundesvereinigung an: Sie hat sich mit dem Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen darauf verständigt, dass Ärzte bei der Diagnose ‚Post Covid-19‘, kurz Long Covid, Ergotherapie budgetneutral verordnen dürfen – und zwar über den besonderen Verordnungsbedarf!

Für die meisten an COVID-19-Erkrankten gilt nach wie vor: Sie werden vollständig genesen. Auch für diejenigen, die die Krankheit noch nicht überwunden haben und an Long Covid leiden, verbessern sich die Aussichten zunehmend. In interdisziplinärer Zusammenarbeit begleiten Physio- und Ergotherapeut:innen diese Erkrankten, um ihnen wieder einen Alltag mit mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Diesen Ansatz unterstützt die Kassenärztliche Vereinigung, indem sie mehr Ergo- und mehr Physiotherapie gestattet: Ärzte dürfen seit 1. Juli 2021 häufiger beide Therapieformen verordnen, ohne dadurch ihr Budget zu belasten. Die Kosten für diese Leistungen werden aus dem Verordnungsvolumen herausgerechnet.

Ergotherapeutische Psychoedukation

Es sind vor allem junge und jüngere Menschen zwischen zwanzig und vierzig, die die Ergotherapeutin Miriam Leventic nach einem leichten bis mittelschweren Verlauf von COVID-19 in ihrer Praxis therapiert. Sie kommen wegen Schwierigkeiten wie Kurzatmigkeit, wenig Ausdauer, körperliche Schwäche. Allerdings treten diese Symptome bei ganz alltäglichen Aktivitäten wie Treppe steigen, den Haushalt machen, Spaziergehen und Ähnlichem auf. „Ein zentrales Thema bei dieser Patientengruppe sind Ängste; ihnen diese zu nehmen, etwa durch Psychoedukation, ist in der Zeit der Pandemie eine der ersten Aufgaben“, findet die Ergotherapeutin Leventic. Die Ängste dieser meist jungen Menschen kann die Ergotherapeutin gut nachvollziehen: körperlich derart erschöpft zu sein, macht Angst. Angst vor jeder Bewegung und Aktivität, die den ohnehin geschwächten Energiehaushalt weiter belastet. Viele haben auch Angst vor der Krankheit an sich. „Mit COVID-19 geht einerseits noch immer ein großes Unwissen einher. Andererseits werden alle von den nicht enden wollenden Meldungen aus teils unseriösen Quellen überflutet“, sagt Leventic. Sie informiert daher ihre Long Covid-Patient:innen sachlich und fachlich, weist auf vernünftige Informationsquellen hin, weiß über aktuelle Studienergebnisse Bescheid oder erklärt den Betroffenen beispielsweise, dass Langzeitfolgen auch von anderen Viruserkrankungen bekannt sind.

Ergotherapeutisches Drei-P-Prinzip

Dadurch setzt sie bei ihren Patient:innen neue Impulse im Umgang mit ihrer Erkrankung an Long Covid. Ebenso sind die Zielsetzungen, die bei jüngeren Menschen beispielsweise ‚arbeitsfähig sein‘, ‚Kinder versorgen‘ oder ‚Sport treiben‘ lauten, Motivation, um sowohl Ängste loszulassen als auch nötige Änderungen des bisherigen Alltags herbeizuführen und zu akzeptieren. Um den

Status quo analysieren zu können, lässt die Ergotherapeutin ihre Patient:innen zunächst ein Energietagebuch führen. Die Patient:innen halten darin fest, welche Aktivitäten sie wie lange ausüben und wie sich das auf den Energiehaushalt auswirkt. Auf dieser Grundlage geht es an die Veränderung und Neuplanung des Alltags. Leventic nennt ihr folgendes Vorgehen das Drei-P-Prinzip: Priorisieren, Planen, Pacing. Pacing ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die beispielsweise in der Schmerztherapie zum Einsatz kommt und mit deren Hilfe Patient:innen lernen, ihre Belastungsgrenze zu erkennen und dann sukzessive auszudehnen. Der feine Unterschied: Schmerz ist ein eindeutiges Signal. Eine sich anbahnende Erschöpfung wahrzunehmen, erfordert mehr Feingefühl, was die Betroffenen im Rahmen der ergotherapeutischen Intervention lernen.

Schritt eins: Priorisieren

Zunächst begutachten Patient:in und Ergotherapeut:in die Aktivitäten, die im Energietagebuch aufgeführt sind. Sie werden beurteilt und entsprechend ihrer Bedeutung für diejenige Person in eine Rangfolge gebracht. Aktivitäten, die der- beziehungsweise demjenigen besonders wichtig sind, stehen auf der Prioritätenliste oben. Aktivitäten mit weniger großem Stellenwert rutschen nach unten. Patient:in und Ergotherapeut:in legen gemeinsam fest: welche Aktivitäten lassen sich delegieren? Und welche Personen aus dem Umfeld können welche Aufgaben übernehmen? Gibt es Aktivitäten, bei denen sich die Frequenz herabsetzen lässt oder die ganz entfallen können? Umdenken ist das Zauberwort – denn Hilfe oder Hilfsmittel annehmen ist in diesem Fall kein Zeichen von Schwäche, sondern die einzige Chance, den eigenen Energiehaushalt langfristig wieder zu stärken. Die Patient:innen erfahren und erleben selbst: unterlassen oder verkürzen sie Aktivitäten vom unteren Ende der Prioritätenliste, gewinnen sie durch Aktivitäten, die ihnen viel bedeuten, Lebensfreude und Lebensqualität. Sie tanken auf – der Motor ‚Eigenmotivation‘ ist gestartet.

Schritte zwei und drei: Planung und Pacing

Planung im Kontext der ergotherapeutischen Intervention bei Long Covid ist ein äußerst dynamischer Prozess, der einer ständigen Beurteilung und Überarbeitung bedarf. Das Problem der Patient:innen mit Long Covid ist, dass – überlasten sie sich – sie zu große Rückschläge erleiden und sich die Symptome wieder verstärken; die Belastungstoleranz kehrt zurück. Damit es nicht dazu kommt, setzen Ergotherapeut:innen Pacing ein. Sie leiten ihre Patient:innen so an, dass diese das erforderliche Feingefühl entwickeln, um Aktivitäten bis kurz vor die Belastungsgrenze auszuführen. Als Hilfsmittel erhalten Patient:innen mit Kurzatmigkeit hierzu in der Physiotherapie, die Teil der interdisziplinären Behandlung bei Long Covid ist, anfangs ein Oxymeter. Dieses Gerät zeigt die Sauerstoffsättigung an. Part der Ergotherapeut:innen ist es, den Einsatz des Oxymeters bei den verschiedenen Aktivitäten mit den Patient:innen zu üben. Der Blick auf das Oxymeter und das mit den jeweils angezeigten Werten einhergehende Befinden verinnerlicht sich mit jedem Mal stärker: Verschlechtern sich die angezeigten Werte oder nimmt die Person die sich anbahnende Erschöpfung selbst wahr, ist es Zeit, innezuhalten und eine zweiminütige Pause zum Regenerieren einzulegen. Oder die Aktivität ganz zu beenden. Durch diese Form des Intervalltrainings lernen die Patient:innen immer besser, sowohl auf das eigene Körpergefühl zu achten, als auch die gesamte Dauer einzelner Aktivitäten kontinuierlich auszudehnen, ohne in die Erschöpfung zu geraten.

Neuer Blickwinkel für an Long Covid-Erkrankte

Um die Energie zusätzlich weiter zu verstärken, nutzen Ergotherapeut:innen die Regenerationspausen, füllen sie beispielsweise mit kleinen Achtsamkeitsübung. Der Mini-Aktivitäten-Ansatz, die Idee von zwei Schweizer Ergotherapeutinnen, bietet eine Fülle von

Vorschlägen für 30-Sekunden Gut-Tu-Aktivitäten. Gute-Laune-Musik, der Duft des Lieblingsduschmittels oder Fenster öffnen, frische Luft einatmen, ins Grüne schauen sind echte Energie-Booster und versetzen Patient:innen in die richtige Stimmung, um ihr Alltagstraining motiviert fortzusetzen. Durch die Summe aller ineinandergreifenden Maßnahmen, die den an Long Covid-Erkrankten mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen, erhalten sie einen neuen Blick auf ihren Alltag und auf das Leben mit ihrer Erkrankung. Das interdisziplinär verzahnte Arbeiten auf unterschiedlichen Ebenen verstärkt die positive Wirkung und trägt dazu bei, dass sich die gesundheitliche und psychische Situation dieser Personen langfristig verbessert.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter <https://dve.info/service/therapeutensuche>

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Long Covid macht Angst! Selbst junge und jüngere Menschen, die zuvor ein sportliches und gesundes Leben führten, machen schnell schlapp. Eine der ersten Aufgaben von Ergotherapeut:innen: die Angst nehmen, psychoedukativ (be-)handeln und aufklären. (© DVE/Janine Metzger)



Gemeinsam mit ihrer Ergotherapeutin oder ihrem Ergotherapeuten beurteilen an Long Covid-Erkrankte: Welche Aktivitäten lassen sich einschränken, welche delegieren? Und wer kommt für das Übernehmen bestimmter Aufgaben in Betracht? (© DVE/ Janine Metzger)



Pacing – eine Methode, die in der Schmerztherapie Anwendung findet – hilft auch jungen Menschen mit Long Covid. Mit einem Ergotherapeuten oder einer Ergotherapeutin an der Seite lernen sie, sich bis kurz vor ihre Belastungsgrenze zu bringen, kurz innezuhalten, fortzufahren und dadurch die Phasen einzelner Aktivitäten auszudehnen. (© DVE/ Janine Metzger)



Pausen zum Regenerieren füllen Ergotherapeut:innen gerne zielführend. Der Mini-Aktivitäten-Ansatz bietet eine Fülle von Ideen, um kurz abzuschalten und dabei Energie zu tanken: der Blick ins Grüne zählt ebenso in den Energiehaushalt ein wie Gute-Laune-Musik. (© DVE/ Janine Metzger).



Die Ergotherapeutin Miriam Leventic hat ihr Therapieangebot um einen aktuellen Schwerpunkt erweitert: Ergotherapie bei Long Covid. „Das Schöne“, sagt sie „ist, dass wir Ergotherapeut:innen uns aus einer vorhandenen Palette individueller Methoden, Ansätze und Konzepte bedienen können – unabhängig von der Erkrankung unserer Patient:innen“. (© DVE)