

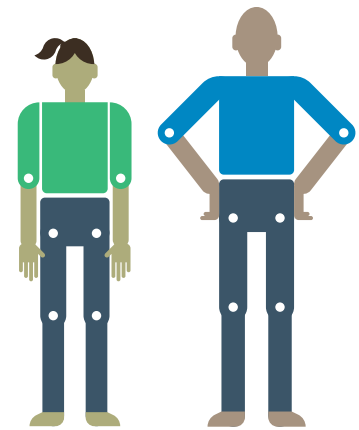


Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

# Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19- bedingter Erkrankung

Zweite Ausgabe



---

**Name:**

---

**Auftreten der COVID-19-Symptome (Datum):**

---

**Datum, an dem diese Broschüre ausgehändigt wurde:**

---

**Name und Kontaktangaben der Gesundheitsfachkraft,  
die die Broschüre ausgehändigt hat:**

---

**Name und Kontaktangaben der örtlichen Gesundheitsdienste:**

---

**Name und Kontaktangaben der Rehabilitationsdienste:**

---

# An wen richtet sich diese Broschüre?

Diese Broschüre bietet Erwachsenen Rat und Unterstützung während der Genesung von COVID-19. Sie richtet sich an Patienten, die nach einer Erkrankung aus dem Krankenhaus entlassen wurden, sowie allgemein an Personen, die keinen Krankenhausaufenthalt benötigten, und kann die Behandlung durch Gesundheitsfachkräfte ergänzen.

Diese zweite Ausgabe der ursprünglich Mitte 2020 veröffentlichten Broschüre enthält aktualisierte Abschnitte und neue Themen, die unsere im vergangenen Jahr gewonnenen Erkenntnisse über die Erkrankung und den Genesungsprozess abdecken.

Die Broschüre wurde von Rehabilitationsfachkräften in Konsultation mit Personen verfasst, die sich von COVID-19 erholen. Obwohl aus Gründen der besseren Lesbarkeit keine Referenzen angegeben werden, sind die Ratschläge evidenzbasiert. Viele Einzelheiten der Genesung nach COVID-19 sind uns noch nicht bekannt, und immer wieder treten neue Erkenntnisse zutage.

COVID-19 kann langfristige gesundheitliche Probleme und Symptome verursachen, die im Alltag einschränkend wirken. In einigen Fällen können diese Langzeitfolgen von COVID-19 über 12 Wochen hinaus andauern und werden dann auch als „Long COVID“ oder Post-COVID-19-Syndrom bezeichnet. Im Laufe der Zeit lassen die üblichen Symptome in der Regel nach und können dank den in dieser Broschüre enthaltenen praktischen Anregungen selbst bewältigt werden. Sollten sie sich jedoch mit der Zeit verschlimmern oder nicht abklingen, ist eine Untersuchung durch eine Gesundheitsfachkraft erforderlich.

Lesen Sie diese Broschüre am besten abschnittsweise, und zwar zunächst die Abschnitte zu den Symptomen, bei denen Sie am meisten Hilfe benötigen.

Zusätzlich zu diesen Ratschlägen können Gesundheitsfachkräfte eigene, speziell auf Sie abgestimmte Anregungen geben. Die Ratschläge sollten weder ein individuell auf Sie zugeschnittenes Rehabilitationsprogramm noch die Beratung ersetzen, die Sie möglicherweise von Ihren Gesundheitsfachkräften erhalten haben.

Ihre Familie und Freunde können Sie bei Ihrer Genesung unterstützen, und es kann hilfreich sein, diese Broschüre an sie weiterzugeben.

## Die Informationen beziehen sich auf folgende Bereiche:

	Warnsignale, die der dringenden Aufmerksamkeit von Gesundheitsfachkräften bedürfen	4
	Umgang mit Atemnot	5
	Bewegung und sportliche Betätigung	8
	Kraftsparendes Verhalten und Umgang mit andauernder Erschöpfung	14
	Umgang mit Stimmstörungen	16
	Umgang mit Schluckbeschwerden	18
	Ernährung, einschließlich Geruchs- und Geschmacksstörungen	19
	Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	21
	Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen	23
	Umgang mit Schmerzen	25
	Rückkehr an den Arbeitsplatz	27
	Symptomtagebuch	28



## Warnsignale, die der dringenden Aufmerksamkeit von Gesundheitsfachkräften bedürfen

Während der Genesung von COVID-19 können bestimmte medizinische Komplikationen auftreten, die dringend medizinisch untersucht werden müssen. Es ist wichtig, dass Sie sich an eine Gesundheitsfachkraft wenden, wenn Sie Symptome wahrnehmen, die als Warnsignal zu werten sind:

- Sie werden schon bei minimaler Aktivität sehr kurzatmig, und die auf Seite 5 beschriebenen atemerleichternden Haltungen bewirken keine Verbesserung.
- Die Symptome Ihrer Atemnot in Ruhe lassen trotz Anwendung der auf Seite 7 beschriebenen Atemkontrolltechniken nicht nach.
- Bei bestimmten Körperhaltungen oder bei Bewegung oder sportlicher Betätigung verspüren Sie Schmerzen im Brustbereich, Herzrasen oder Schwindel.
- Ihre Verwirrtheit nimmt zu oder Sie haben Schwierigkeiten beim Sprechen oder Sprachverstehen.
- Sie empfinden eine plötzliche Schwäche im Gesicht, Arm oder Bein, insbesondere auf einer Körperseite.
- Ihre Angstzustände oder Ihre Stimmung verschlechtern sich oder Sie denken daran, sich etwas anzutun.

Wenn Sie andere besorgniserregende Symptome wahrnehmen, sollten Sie sich an eine Gesundheitsfachkraft wenden.



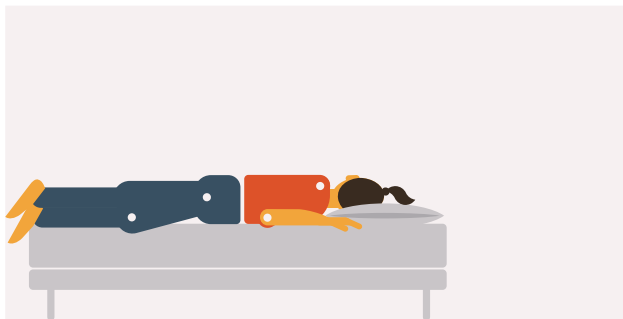
## Umgang mit Atemnot

Nach einer COVID-19-Erkrankung tritt häufig Atemnot auf. Durch den Kräfte- und Fitnessverlust während der Erkrankung und die Erkrankung selbst können Sie schnell Atemnot verspüren. Dieses Gefühl kann Angst verursachen, wodurch sich die Atemnot möglicherweise noch verschlimmert. Es hilft, Ruhe zu bewahren und zu lernen, wie Sie am besten mit Ihrer Atemnot umgehen.

Es ist völlig normal, dass Sie bei Anstrengung, etwa beim Treppensteigen, etwas kurzatmiger werden, doch sollten Sie sich innerhalb weniger Minuten nach einer Ruhepause wieder so weit erholt haben, dass Sie nicht mehr auf Ihre Atmung achten. Mit Ihrer allmählichen Genesung oder steigender Intensität Ihrer Aktivitäten sollte Ihre Atemnot nachlassen. In der Zwischenzeit können Sie das Problem jedoch auch mit den unten aufgeführten Haltungen und Techniken in den Griff bekommen

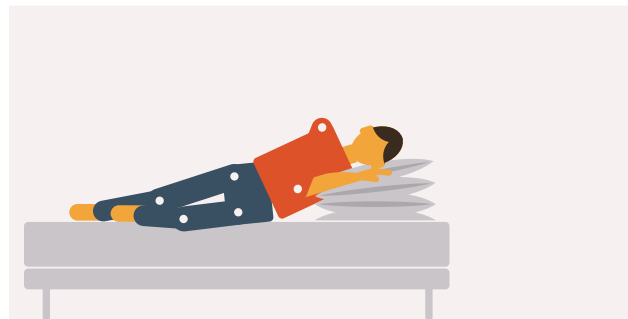
### Atemerleichternde Haltungen bei Atemnot

Nachstehend sehen Sie einige Haltungen, mit denen Sie Ihre Atemnot senken können. Probieren Sie jede dieser Haltungen aus, um zu erkennen, welche Ihnen hilft. Während Sie eine dieser Haltungen einnehmen, können Sie zur besseren Atmung auch die unten beschriebenen Atemtechniken anwenden.



#### Bauchlage

Flaches Liegen auf dem Bauch kann Atemnot lindern. Diese Position ist nicht für alle bequem, sollte jedoch in Betracht gezogen werden.



#### Seitenlage mit erhöhter Kopfstütze

Sie liegen auf der Seite und stützen Kopf und Nacken auf Kissen ab. Die Knie sind leicht angewinkelt.



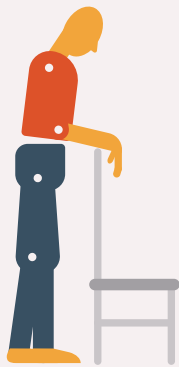
### **Vorgebeugtes Sitzen**

An einem Tisch sitzend lehnen Sie sich aus der Hüfte nach vorn, wobei Kopf und Nacken auf einem Kissen ruhen und die Arme auf dem Tisch aufliegen. Sie können die gleiche Position auch ohne Kissen einnehmen und den Kopf auf die Hände legen.



### **Vorgebeugtes Sitzen (ohne Tisch)**

Auf einem Stuhl sitzend lehnen Sie sich nach vorn und legen die Arme auf den Schoß oder auf die Armlehnen des Stuhls.



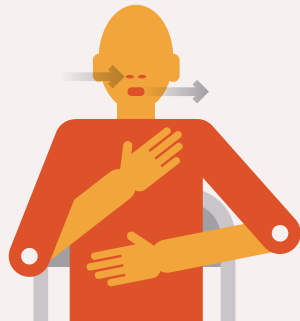
### **Vorgebeugtes Stehen**

Lehnen Sie sich in stehender Position nach vorn auf eine Stuhllehne, ein Fensterbrett oder eine andere stabile Oberfläche.



### **Stehen mit abgestütztem Rücken**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand und lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen. Platzieren Sie Ihre Füße etwa 30 cm von der Wand entfernt und leicht auseinander.



### 1. Kontrolliertes Atmen

Diese Technik wird Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihre Atmung zu kontrollieren.

- Nehmen Sie eine bequeme und gestützte Sitzhaltung ein.
- Legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch.
- Wenn es Ihnen hilft, sich zu entspannen, schließen Sie die Augen (wenn nicht, lassen Sie sie offen) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein (oder, wenn das nicht möglich ist, durch den Mund) und durch den Mund wieder aus.
- Während Sie atmen, spüren Sie, wie sich die Hand auf Ihrem Bauch mehr hebt als die Hand auf die Hand Ihrer Brust.
- Versuchen Sie, langsam, entspannt und gleichmäßig und möglichst unangestrengt zu atmen.



### 2. Getaktetes Atmen

Diese Art der Atmung ist nützlich, wenn Sie Aktivitäten durchführen, die mehr Anstrengung erfordern oder Atemnot verursachen, etwa Treppensteigen oder Besteigen eines Bergs. Denken Sie daran, dass es keinen Grund zur Eile gibt und Sie Pausen einlegen können.

- Überlegen Sie, wie Sie die Aktivität in kleinere Schritte untergliedern können, damit sie leichter durchzuführen ist und Sie am Ende nicht müde und atemlos sind.
- Atmen Sie ein, bevor Sie die anstrengende Aktivität ausführen, z. B. bevor Sie eine Treppenstufe höher steigen.
- Atmen Sie während der anstrengenden Aktivität, z. B. während Sie eine Treppenstufe höher steigen, aus.
- Es kann hilfreich sein, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.



## Bewegung und sportliche Betätigung

Bei einem Krankenhausaufenthalt oder einem längeren Verbleib zu Hause wegen einer COVID-19-Erkrankung können Ihre Muskelkraft und Ausdauer erheblich nachlassen. Sportliche Betätigung ist wichtig, damit Sie Ihre Muskelkraft und Ausdauer wiedererlangen, muss JEDOCH auf unbedenkliche Weise und unter Beachtung anderer COVID-19-Symptome erfolgen.

Möglicherweise verschlimmern sich Ihre Erschöpfung und andere (als „Kollaps“ oder „Rückfall“ beschriebene) Symptome schon nach kleinster Kraftanstrengung. In der Fachsprache wird dies als Belastungsintoleranz („Post-exertional Malaise“, kurz PEM) bezeichnet. Die Zustandsverschlechterung tritt in der Regel Stunden oder Tage nach einer körperlichen oder geistigen Anstrengung auf. Der Erholungsprozess dauert in der Regel mindestens 24 Stunden und kann Ihren Kräftehaushalt, Ihr Konzentrationsvermögen, Ihren Schlaf und Ihr Gedächtnis beeinträchtigen sowie Muskel-/Gelenkschmerzen und grippeähnliche Symptome verursachen.

Wenn bei Ihnen PEM auftritt, sollten Sie sportliche Betätigung und andere PEM auslösende Aktivitäten meiden und nach Möglichkeit Ihre Kräfte schonen. Anderenfalls können Sie die Intensität Ihrer körperlichen Aktivität oder sportlichen Betätigung allmählich steigern, um Ihre Fitness zu verbessern. Als Anhaltspunkt für die schrittweise Steigerung der Intensität Ihrer Aktivität können Sie die **Borg-CR10-Skala für die wahrgenommene Anstrengung (RPE) (siehe nächste Seite)** verwenden. Damit wird eine subjektive Einschätzung des Anstrengungsempfindens auf einer Skala von 0 (überhaupt keine Anstrengung) bis 10 (maximale Anstrengung) vorgenommen.

Dieselbe Aktivität kann bei verschiedenen Personen oder zu verschiedenen Zeitpunkten unterschiedliche RPE-Werte ergeben. So wird langsames Gehen von Ihnen möglicherweise mit RPE 1 (extrem leicht), von einer anderen Person oder von Ihnen selbst an einem anderen Tag möglicherweise mit RPE 4 (etwas schwer) bewertet. Sie können sich Ihre täglichen Aktivitäten und damit verbundenen RPE-Werte notieren, um Ihren Zustand zu überwachen und sich daran bei der Steigerung der Intensität Ihrer Aktivität orientieren.

Borg CR10		Phasen				
Wert	Ausmaß der Anstrengung	1	2	3	4	5
0	Ruhezustand/überhaupt keine Anstrengung					
1	Wirklich leicht/äußerst leicht					
2	Leicht/sehr leicht					
3	Mäßig/leicht					
4	Etwas schwer					
5	Schwer					
6						
7	Sehr schwer					
8						
9	Äußerst schwer					
10	Maximale Anstrengung					

## Phasen der sportlichen Betätigung

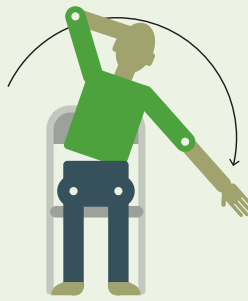
Ihre Rückkehr zur sportlichen Betätigung sollte in fünf Phasen erfolgen, die in den folgenden Abschnitten mit jeweiligen Aktivitätsvorschlägen beschrieben werden. Verbleiben Sie in jeder Phase mindestens sieben Tage lang, bevor Sie zur nächsten Phase übergehen. Kehren Sie zur vorhergehenden Phase zurück, wenn Ihnen die Betätigung schwerfällt oder sich Ihre Symptome wieder verstärken. Bei Warnsignalen wie Schmerzen im Brustbereich oder Schwindel sollten Sie das Übungsprogramm sofort abbrechen und erst nach Konsultation einer Gesundheitsfachkraft wieder aufnehmen.

### Phase 1.

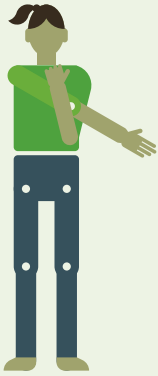
#### Vorbereitung auf die Rückkehr zur sportlichen Betätigung (Ihr RPE-Wert: 0–1)

Einige Beispiele: Übungen für ein kontrolliertes Atmen (siehe Seite 3), langsames Spaziergehen, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen. Liegt Ihr RPE-Wert für eine dieser Übungen über 1, sollten Sie in dieser Phase darauf verzichten.

Das Dehnen der Muskeln kann im Sitzen oder Stehen erfolgen. Jede Dehnung sollte sanft ausgeführt und 15 bis 20 Sekunden lang gehalten werden.



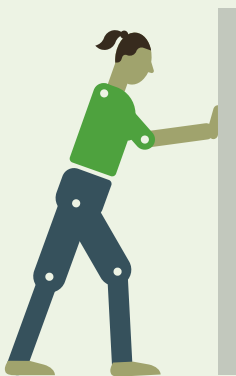
Strecken Sie den rechten Arm nach oben zur Decke und lehnen Sie sich dann leicht nach links; Sie sollten eine Dehnung in der rechten Körperseite spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der gegenüberliegenden Seite.



Strecken Sie einen Arm vor sich aus. Halten Sie diesen Arm gerade und führen Sie ihn in Schulterhöhe über den Körper. Drücken Sie den Arm mit der anderen Hand zur Brust, sodass Sie eine Dehnung im Schulterbereich spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der gegenüberliegenden Seite.



Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante und strecken Sie Ihr Bein gerade vor sich aus, wobei die Ferse auf dem Boden aufliegt. Legen Sie Ihre Hände als Stütze auf den anderen Oberschenkel. Sitzen Sie so aufrecht wie möglich und beugen Sie sich in der Hüfte leicht nach vorn, bis Sie eine leichte Dehnung auf der Rückseite des ausgestreckten Beins spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der gegenüberliegenden Seite.



Lehnen Sie sich in stehender Position mit gespreizten Beinen nach vorn. Stützen Sie sich dabei an einer Wand ab und stellen Sie ein Bein hinter sich. Beugen Sie das vordere Knie, während das hintere Bein gerade bleibt und die Ferse flach auf dem Boden ruht. Sie sollten eine Dehnung auf der Rückseite des Unterschenkels spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der gegenüberliegenden Seite.



Stellen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie sich mit einer Hand an einer stabilen Oberfläche ab. Winkeln Sie das Bein auf der anderen Seite nach hinten an und ergreifen Sie mit der Hand auf derselben Seite den Knöchel oder die Rückseite des Beins. Bringen Sie den Fuß nach oben in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der gegenüberliegenden Seite.

## **Phase 2.**

### **Wenig intensive Aktivität (Ihr RPE-Wert: 2–3)**

Beispiele: Spazierengehen, leichte Arbeiten im Haushalt/Garten. Liegt Ihr RPE-Wert für eine dieser Übungen über 3, sollten Sie in dieser Phase darauf verzichten.

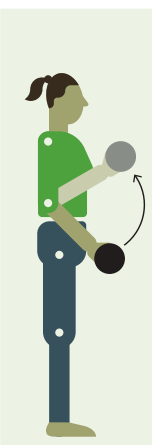
Wenn Sie RPE-Werte von 2–3 tolerieren können, können Sie die Übungszeit schrittweise um 10–15 Minuten pro Tag erhöhen. Sie müssen diese Phase mindestens sieben Tage lang ohne Kollaps („Post-exertional Malaise“, PEM) durchstehen, bevor Sie zur nächsten Stufe übergehen.

## **Phase 3.**

### **Mäßig intensive Aktivität (Ihr RPE-Wert: 4–5)**

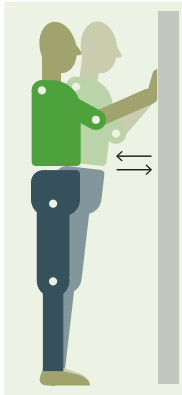
Beispiele: schnelles Gehen, Auf- und Absteigen von Treppen, Joggen, Einbauen von Steigungen, Widerstandstraining. Liegt Ihr RPE-Wert für eine dieser Übungen über 5, sollten Sie in dieser Phase darauf verzichten.

## **Beispiele für Übungen zur Kräftigung der ARME**



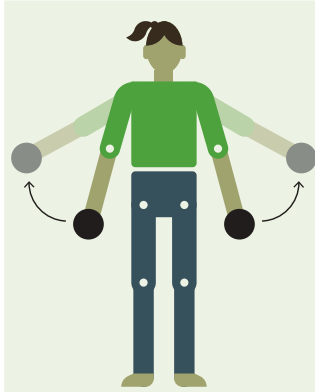
### **Armbeugen**

Nehmen Sie in jede Hand ein Gewicht und lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen, mit nach vorn gerichteten Handflächen. Heben Sie die Unterarme sanft an (Ellbogen beugen) und führen Sie die Gewichte nach oben in Richtung Schultern und anschließend wieder langsam nach unten. Diese Übung kann im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden.



### Abdrücken von der Wand

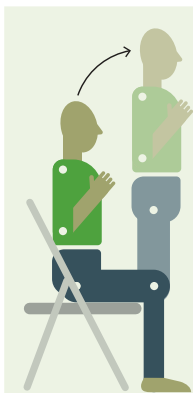
Stellen Sie sich im Abstand von etwa 30 cm gegen eine Wand. Legen Sie die Hände in Schulterhöhe flach an die Wand, mit den Fingern nach oben. Senken Sie sich mit gebeugten Ellenbogen langsam zur Wand hin ab. Stoßen Sie sich dann sanft wieder von der Wand ab, bis die Arme gestreckt sind.



### Seitheben

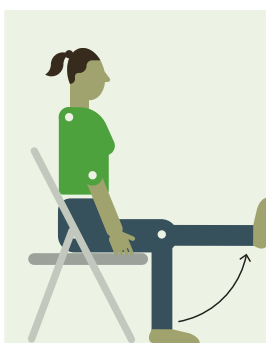
Nehmen Sie in jede Hand ein Gewicht und lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen, mit nach innen gerichteten Handflächen. Heben Sie beide Arme seitlich maximal bis auf Schulterhöhe an und senken Sie sie langsam wieder ab.

## Beispiel für Übungen zur Kräftigung der BEINE



### Vom Stuhl aufstehen

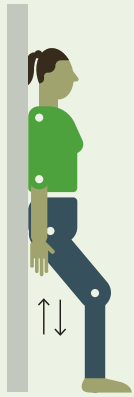
Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen oder verschränken Sie sie vor der Brust. Stehen Sie langsam auf, halten Sie die Position, indem Sie bis drei zählen, und setzen Sie sich langsam wieder.



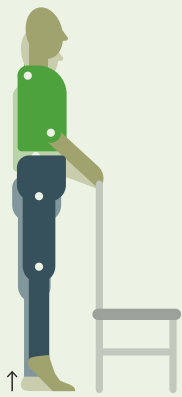
### Knie durchstrecken

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße zusammen. Strecken Sie ein Knie durch und halten Sie das Bein einen Moment lang gestreckt, dann senken Sie es langsam ab. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Halten Sie Ihr Bein länger gestreckt, indem Sie bis drei zählen.

### Kniebeugen



Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand oder eine andere stabile Oberfläche und spreizen Sie die Beine leicht. Platzieren Sie Ihre Füße etwa 30 cm von der Wand entfernt. Drücken Sie Ihren Rücken gegen die Wand oder halten Sie sich am Stuhl fest und beugen Sie langsam leicht die Knie; Ihr Rücken rutscht an der Wand hinunter. Die Hüften sollten über den Knien bleiben. Halten Sie diese Position einen Augenblick lang und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



### Fersenheben

Legen Sie Ihre Hände auf eine stabile Oberfläche, um das Gleichgewicht zu halten, jedoch ohne sich darauf abzustützen. Stellen Sie sich langsam auf die Zehenspitzen und kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück.

#### Phase 4.

#### **Mäßig intensive Übungen, die koordinierte und funktionelle Fähigkeiten erfordern (Ihr RPE-Wert: 5–7)**

Einige Beispiele: Laufen, Radfahren, Schwimmen und Tanzkurse. Liegt Ihr RPE-Wert für eine dieser Übungen über 7, sollten Sie in dieser Phase darauf verzichten.

#### Phase 5.

#### **Rückkehr zur normalen sportlichen Betätigung (Ihr RPE-Wert: 8–10)**

Sie sind jetzt in der Lage, Ihre körperliche und sportliche Betätigung in dem vor Ihrer COVID-19-Erkrankung üblichen Umfang auszuführen.

**Keine Übung sollte schmerzhaft sein. Wenn Sie generell oder im Brustbereich Schmerzen verspüren oder sich schwindlig oder ohnmächtig fühlen, sollten Sie das Übungsprogramm sofort abbrechen und erst nach Konsultation einer Gesundheitsfachkraft wieder aufnehmen.**



## Kräftesparendes Verhalten und Umgang mit andauernder Erschöpfung

Andauernde Erschöpfung („Fatigue“) ist das während der Genesung von COVID-19 am häufigsten angegebene schwächende Symptom. Sie wird oft als überwältigendes Gefühl körperlicher und geistiger Ermüdung beschrieben.

**Körperliche Erschöpfung:** Wenn Sie erschöpft sind, fühlt sich Ihr Körper möglicherweise überwältigend schwer an, und selbst geringste Bewegungen kosten enorm viel Kraft.

**Geistige und kognitive Erschöpfung:** Wenn Sie erschöpft sind, fällt es Ihnen vielleicht schwer, zu denken, sich zu konzentrieren oder neue Informationen aufzunehmen, und Ihr Gedächtnis und Ihre Lernfähigkeit sind beeinträchtigt. Eventuell haben Sie sogar Schwierigkeiten, bestimmte Wörter zu finden und Probleme zu lösen.

Erschöpfung kann dazu führen, dass Sie sich nach der Erledigung Ihrer üblichen Aufgaben ausgezehrt fühlen, und Sie wachen vielleicht genauso müde auf wie vor dem Einschlafen. Das Ausmaß Ihrer Erschöpfung kann sich von Woche zu Woche, von Tag zu Tag oder von Stunde zu Stunde ändern. Vielleicht fühlen Sie sich antriebslos und wollen nichts tun, weil Sie so müde sind und/oder wissen, dass die kleinste Aufgabe Sie erschöpft. Möglicherweise ist es schwer für Sie, Ihren Zustand Ihrer Familie, Ihren Bekannten und Ihren Kollegen zu erklären.

Wenn Sie anderen helfen, Ihre Erschöpfung und deren Auswirkungen auf Sie zu verstehen, kann dies den Umgang damit spürbar erleichtern.

### Die Kräfte richtig einteilen

Durch die Einteilung Ihrer Kräfte („Pacing-Strategie“) können Sie einen Kollaps vermeiden und Ihre Aktivitäten bewältigen, ohne Ihre Symptome zu verschlimmern. Sie sollten einen flexiblen Aktivitätsplan aufstellen, der es Ihnen ermöglicht, im Rahmen Ihrer derzeitigen Fähigkeiten zu bleiben und Übertreibungen zu vermeiden. Im Laufe der Zeit, mit wachsendem Energiepegel und nachlassenden Symptomen, können Sie dann die Intensität Ihrer Aktivität kontrolliert steigern.

Indem Sie das Tempo selbst bestimmen, stellen Sie sicher, dass

- Sie die Anforderungen, die Sie an sich selbst richten, kontrollieren
- diese Anforderungen Ihren derzeitigen Fähigkeiten entsprechen
- Sie Ihren Körper und Geist diesen Anforderungen regelmäßig und kontrolliert aussetzen, um Ihre fortschreitende Genesung zu unterstützen

Zunächst sollten Sie darüber nachdenken, welchen Aktivitätsumfang Sie jetzt bewältigen können, ohne einen Kollaps oder Rückfall zu riskieren. Wichtig ist, dass Sie sich nicht mit anderen oder mit Ihrem früheren Leistungsstand vergleichen. Ausgehend davon können Sie ein Basisniveau für Ihre Aktivität festlegen. In diesem Umfang können Sie Ihre Aktivität jeden Tag unbedenklich ausüben.

### **Prioritäten setzen**

Wenn Ihr Energiepegel niedrig ist, sollten Sie sicherstellen, dass Sie Ihre Kräfte für die Aktivitäten einsetzen, die für Sie am wichtigsten sind. Zudem empfiehlt es sich, zu bestimmen, welche Aktivitäten in ihrem Tagesablauf notwendig sind – d. h. welche Aufgaben Sie erledigen „müssen“ und welche Sie erledigen „wollen“, welche Aktivitäten zu einem anderen Zeitpunkt oder an einem anderen Tag ausführbar wären und bei welchen Aktivitäten Sie Hilfe in Anspruch nehmen könnten.

### **Planen**

Bei der Planung Ihres Tages oder Ihrer Woche sollten Sie Ihre Aktivitäten möglichst auf mehrere Tage verteilen, anstatt zu versuchen, alle Aufgaben an einem einzigen Tag zu erledigen. Überlegen Sie, wann Ihr Energiepegel am höchsten ist, und führen Sie zu diesem Zeitpunkt die Aufgaben aus, die viel Kraft benötigen. Lässt sich eine Aktivität so einteilen, dass sie nicht auf einmal erledigt werden muss? Ist es z. B. denkbar, dass Sie nur ein Zimmer sauber machen und nicht das ganze Haus in einem Ruck?

Genauso wichtig wie die Planung Ihrer Aktivitäten ist die Planung Ihrer Ruhe- und Entspannungszeiten, damit Sie „auftanken“ können. Planen Sie über den Tag verteilt so viele Ruhezeiten wie nötig ein.

Mit einem Aktivitätstagebuch oder einem Tagesplan können Sie Ihre Kräfte besser einteilen und das, was Sie erledigen wollen und müssen, nach Prioritäten ordnen. Das wird Ihnen vielleicht nicht auf Anhieb gelingen, doch wenn Sie erst einmal das richtige Maß gefunden haben, sollten Sie es eine gewisse Zeit beibehalten, bevor Sie die Intensität Ihrer Aktivität steigern.



# Umgang mit Stimmstörungen

## Stimmstörungen

COVID-19 kann Halsschmerzen und Reizhusten verursachen und Ihnen das Gefühl geben, zu viel Schleim im Rachen zu haben, sodass Sie sich regelmäßig räuspern müssen. Möglicherweise ist Ihre Stimme schwach, hauchig oder heiser, insbesondere wenn Sie im Krankenhaus intubiert wurden (ein Beatmungsschlauch eingeführt wurde). Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Ihr Rachen/Ihre oberen Atemwege empfindlicher auf Ihre Umgebung reagieren als vor Ihrer Erkrankung. Wenn Sie z. B. einem starken Geruch ausgesetzt sind, kann dies Husten, ein Engegefühl im Hals oder Atemschränkungen auslösen. Sollten sich Ihre Symptome ohne Behandlung nicht allmählich bessern, holen Sie bitte die Meinung einer Gesundheitsfachkraft ein.

## Rat bei Stimmstörungen

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie über den Tag verteilt kleine Schlucke Wasser, damit Ihre Stimme funktionsfähig bleibt.
- Strapazieren Sie die Stimme nicht. Flüstern Sie nicht, da dies Ihre Stimmbänder zu sehr belasten kann. Versuchen Sie nicht, laut zu sprechen oder zu schreien.
- Eine Dampfinhalation (den Kopf mit einem Handtuch bedecken und 10–15 Minuten lang Dampf aus einer Schüssel mit kochendem Wasser einatmen) kann bei Trockenheit helfen und befeuchtet den Vokaltrakt.
- Sehr häufig tritt Sodbrennen (auch als saurer Rückfluss oder Reflux bezeichnet) auf. Vermeiden Sie daher Mahlzeiten spät am Abend oder Lebensmittel, die Verdauungsstörungen verursachen.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Nutzen Sie andere Möglichkeiten der Kommunikation, etwa indem Sie schreiben, Textnachrichten verschicken oder Gesten verwenden, wenn Ihnen das Sprechen schwerfällt oder unangenehm ist.

## **Rat bei hartnäckigem Husten**

- Versuchen Sie, durch die Nase statt durch den Mund zu atmen.
- Probieren Sie zuckerarme Lutschbonbons.
- Versuchen Sie, den Husten mit folgender Übung zu stoppen: Sobald Sie Hustenreiz verspüren, schließen Sie den Mund und bedecken ihn mit der Hand (UNTERDRÜCKEN Sie den Husten). Zwingen Sie sich gleichzeitig zum SCHLUCKEN. HÖREN SIE auf zu atmen – halten Sie die Luft an. Wenn Sie wieder zu atmen beginnen, atmen Sie LEICHT durch die Nase ein und aus.
- Wenn Sie nachts aufgrund von Sodbrennen husten müssen, versuchen Sie, auf der Seite zu liegen oder sich mit Kissen in eine aufrechte Position zu bringen.



## Umgang mit Schluckbeschwerden

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihnen das Schlucken von Speisen und Flüssigkeiten schwerfällt. Grund dafür ist eine mögliche Schwächung der am Schlucken beteiligten Muskeln. Bei Patienten, die im Krankenhaus intubiert wurden, kann der Schlauch Quetschungen und Schwellungen im Rachen und am Kehlkopf verursachen. Es ist wichtig, auf den Schluckvorgang zu achten, um Erstickungsanfällen und Lungeninfektionen vorzubeugen. Dies kann passieren, wenn Speisen/Getränke beim Schlucken in die falsche Röhre und auf diesem Weg in die Lunge gelangen

Bei Schluckbeschwerden können Ihnen folgende Techniken helfen:

- **Sitzen Sie beim Essen oder Trinken stets aufrecht.** Essen oder trinken Sie niemals im Liegen.
- **Bleiben Sie** nach den Mahlzeiten mindestens 30 Minuten lang (sitzend, stehend oder gehend) **in aufrechter Körperhaltung.**
- **Probieren Sie Nahrungsmittel unterschiedlicher Konsistenz** (breiig oder flüssig), um festzustellen, welche Nahrungsmittel sich leichter schlucken lassen als andere. Es kann hilfreich sein, zunächst weiche, glatte und/oder feuchte Produkte zu wählen oder feste Nahrung in sehr kleine Stücke zu zerkleinern. Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe zu essen.
- **Konzentrieren Sie sich auf den Ess- oder Trinkvorgang.** Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten an einem ruhigen Ort einzunehmen. Vermeiden Sie es, während des Essens oder Trinkens zu sprechen, da sich dadurch der Zugang zur Luftröhre öffnet und Speisen oder Getränke den falschen Weg nehmen können.
- **Achten Sie darauf, dass Ihr Mund leer ist,** bevor Sie die nächste Portion einnehmen. Schlucken Sie bei Bedarf erneut.
- **Essen Sie über den Tag verteilt kleinere Mahlzeiten,** wenn volle Mahlzeiten Sie ermüden.
- **Wenn Sie** beim Essen und Trinken **husten oder würgen müssen** sollten Sie sich von einer Gesundheitsfachkraft beraten lassen, da die Speise oder das Getränk möglicherweise den falschen Weg nehmen und in die Lunge gelangen.
- **Halten Sie Ihren Mund sauber,** indem Sie sich die Zähne putzen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.



## Ernährung, einschließlich Geruchs- und Geschmacksstörungen

COVID-19 kann Ihren Appetit und Ihr Gewicht auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Wenn Sie im Krankenhaus waren, haben Sie möglicherweise abgenommen. Sie können aber auch ungewollt zugenommen haben, wenn Sie an den gesundheitlichen Nachwirkungen von COVID leiden und weniger aktiv sind als zuvor. Wichtig ist, dass Sie auf eine richtige Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, um Ihren Körper bei der Genesung zu unterstützen.

### Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen

Eine gesunde Ernährung beinhaltet unter anderem Folgendes:

- Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte (wie Linsen und Bohnen), Nüsse und Vollkornprodukte (wie unverarbeiteter Mais, Hirse, Hafer, Weizen und brauner Reis)
- Verzehren Sie täglich mindestens fünf Portionen (1 Portion = 80 g) Obst und Gemüse. Gemüse sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
- Essen Sie Vollkornprodukte, einschließlich Vollkornbrot, -reis und -nudeln.
- Verzehren Sie Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Fisch, Eier und mageres Fleisch, die gute Eiweißquellen sind.
- Nehmen Sie täglich Milchprodukte oder Milchalternativen (wie Sojaprodukte) zu sich.
- Begrenzen Sie die Aufnahme von Salz, Fett und Zucker:
  - Die tägliche Dosis Salz sollte 5 g – etwa einen gestrichenen Teelöffel – nicht überschreiten.
  - Der tägliche Verzehr von Zucker sollte weniger als 50 g pro Tag – etwa 12 gestrichene Teelöffel – betragen.
  - Weniger als 30 % der Gesamtenergiezufuhr sollten aus Fetten stammen, und zwar aus ungesättigten Fetten, die in Fisch, Avocado, Nüssen und pflanzlichen Ölen enthalten sind. Meiden Sie gesättigte Fette und Transfette.
- Trinken Sie viel Wasser – möglichst 6 bis 8 Gläser am Tag.

Weitere Informationen sind der WHO-Website „Healthy diet“ (Gesunde Ernährung) zu entnehmen (abrufbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

## **Rat bei eingeschränktem Geruchs- oder Geschmackssinn**

- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene mit zweimal täglichem Zähneputzen.
- Führen Sie ein Riechtraining durch, indem Sie zweimal täglich jeweils 20 Sekunden lang am Duft von Zitrone, Rose, Nelke und Eukalyptus schnuppern.
- Experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen wie Chili, Zitronensaft und frischen Kräutern, um ihren Speisen mehr Geschmack zu verleihen, doch lassen Sie Vorsicht walten, da diese das Sodbrennen verschlimmern können.



## Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

Während Ihrer Genesung von COVID-19 haben Sie möglicherweise mit einer ganzen Reihe von Schwierigkeiten hinsichtlich Ihrer Denkfähigkeit (auch als „Kognition“ bezeichnet) zu kämpfen. Dabei können unter anderem Störungen des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit, der Informationsverarbeitung, der Handlungsplanung und des Organisationsvermögens auftreten. Dies wird auch als „Hirnnebel“ bezeichnet. Hirnnebel verschlimmert sich oft durch Erschöpfung, d. h. je müder Sie sind, desto schwerer fällt Ihnen das Denken.

Sie und Ihre Familie sollten wissen, wie Sie diese Schwierigkeiten erkennen, da sie sich auf Ihre Beziehungen, Ihre täglichen Aktivitäten und Ihre Rückkehr in den Beruf oder die Ausbildung auswirken können. Wenn diese Störungen bei Ihnen auftreten, können folgende Strategien nützlich sein:

- **Reduzieren Sie Ablenkungen auf ein Mindestmaß:** Versuchen Sie, in einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkungen im Hintergrund zu arbeiten. Verwenden Sie bei Bedarf Ohrstöpsel. Wenn Sie beim Lesen eines Textes abgelenkt sind, können Sie Textteile mit einem Blatt Papier abdecken oder die Textstelle mit Ihrem Finger markieren.
- **Führen Sie Aktivitäten aus, wenn Sie weniger erschöpft sind:** Wenn Sie eine Aufgabe erledigen, die Ihr Denkvermögen fordert, planen Sie diese für einen Zeitpunkt, an dem Sie weniger müde sind. Wenn Sie z. B. im Tagesverlauf ermüden, erledigen Sie die Aufgabe am Morgen.
- **Machen Sie häufig Pausen:** Wenn sich das Problem durch Erschöpfung verschlimmert, verkürzen Sie Ihre Arbeitszeit und legen Sie Pausen ein.
- **Setzen Sie sich vernünftige Ziele:** Wenn Sie auf etwas Bestimmtes hinarbeiten können, bleiben Sie motiviert. Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie auch erreichen können, z. B. jeden Tag nicht mehr als fünf Seiten eines Buches zu lesen.
- **Halten Sie sich an einen Zeitplan:** Versuchen Sie, einen Tages-/Wochenplan für Ihre Aufgaben aufzustellen. Es kann hilfreich sein, Aktivitäten im Voraus zu planen. Ebenso kann es helfen, Aufzeichnungen zu führen oder Aufgaben in überschaubare Schritte zu unterteilen.
- **Setzen Sie Anreize:** Wenn Sie ein Ziel erreichen, belohnen Sie sich – versuchen Sie es mit etwas ganz Einfachem, etwa einer Tasse Tee oder Kaffee, Fernsehen oder einem Spaziergang.

- **Ein Schritt nach dem anderen:** Überstürzen Sie nichts und versuchen Sie nicht, zu viele Informationen auf einmal aufzunehmen, da dadurch Fehler entstehen können.
- **Hilfestellungen:** Verwenden Sie Listen, Notizen, Tagebücher und Kalender zur Unterstützung Ihres Gedächtnisses und Tagesablaufs.
- **Mentale Übungen:** Sie könnten neue Hobbys oder Aktivitäten, Puzzles, Wort- und Zahlenspiele, Gedächtnisübungen und Lesen ausprobieren. Beginnen Sie mit Übungen, die anspruchsvoll, aber machbar sind, und steigern Sie bei Erfolg den Schwierigkeitsgrad. Dadurch bleiben Sie motiviert.



## Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen

Eine Erkrankung an COVID-19 mit längerfristigen Symptomen kann eine belastende Erfahrung sein und sich verständlicherweise auf Ihre Stimmung auswirken. In dieser Situation ist das Gefühl von Stress, Angst (Unruhe, Furcht) oder Depression (Niedergeschlagenheit, Traurigkeit) nicht ungewöhnlich. Möglicherweise haben Sie belastende Gedanken oder Gefühle im Zusammenhang mit Ihrem Überleben, vor allem wenn sie sehr krank waren. Zusätzlich kann sich Ihre Stimmung dadurch verschlechtern, dass Sie frustriert sind, weil Sie noch nicht wie gewünscht in den normalen Lebensrhythmus zurückfinden oder ihrer Arbeit nachgehen können.

### Entspannung

Entspannung hilft Ihnen, Ihre begrenzten Kräfte während der Genesung von einer Erkrankung zu schonen. Sie können damit Ihre Angstzustände kontrollieren und Ihre Stimmung verbessern. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Entspannungstechnik.

### Grounding-Technik

Atmen Sie langsam und sanft ein und aus und fragen Sie sich:



Was sind fünf Dinge, die ich sehen kann?



Was sind vier Dinge, die ich spüren kann?



Was sind drei Dinge, die ich hören kann?



Was sind zwei Dinge, die ich riechen kann?



Was ist ein Ding, das ich schmecken kann?

Denken Sie in Ruhe über Ihre Antworten nach und konzentrieren Sie sich dabei mindestens 10 Sekunden auf jede einzelne Wahrnehmung.

Bedenken Sie, dass Ihre Symptome ein normaler Bestandteil der Genesung nach COVID-19 sind. Wenn Sie sich Sorgen und Gedanken über Ihre Symptome machen, können sich diese oft verschlimmern. Wenn Sie sich z. B. auf Ihre Kopfschmerzen fixieren, werden diese wahrscheinlich noch zunehmen.

Sie sollten auch wissen, dass die Symptome oft miteinander verknüpft sind: Wird ein Symptom stärker, nimmt auch ein anderes zu. Wenn Sie erschöpft sind, leidet Ihre Konzentration. Dadurch wird Ihr Gedächtnis beeinträchtigt, was seinerseits Ihre Angst und somit Ihre Erschöpfung verstärken kann. Wie Sie sehen, kann daraus ein Kreislauf entstehen. Eine Verbesserung in einem Bereich sollte daher zu einer Verbesserung in einem anderen führen.

### **Die folgenden einfachen Tipps können Ihnen helfen:**

#### **– Achten Sie auf ausreichenden und guten Schlaf:**

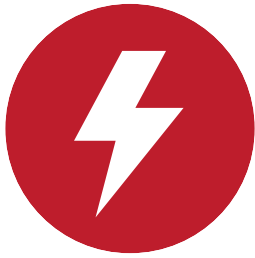
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus und nutzen Sie bei Bedarf akustische Benachrichtigungen zur Erinnerung.
- Sie oder Ihre Familie/Betreuungspersonen können versuchen, Faktoren in Ihrer Umgebung zu beseitigen, die möglicherweise Ihren Schlaf stören, etwa zu viel Licht oder Lärm.
- Versuchen Sie, eine Stunde vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte wie Telefone und Tablets mehr zu benutzen.
- Ebenfalls hilfreich ist die Beschränkung des Konsums von Nikotin (z. B. Rauchen), Koffein und Alkohol auf ein Mindestmaß.
- Wenden Sie zum Einschlafen Entspannungstechniken an.

#### **– Alternative Entspannungstechniken:** Beispiele für Entspannungstechniken sind Meditation, Achtsamkeit, geführte Imagination oder Visualisierung, Bäder, Aromatherapie, Tai Chi, Yoga und Musik.

#### **– Soziale Kontakte** sind wichtig für Ihr psychisches Wohlbefinden. Durch das Gespräch mit anderen Menschen können Sie Stress abbauen und Unterstützung erhalten.

#### **– Durch eine gesunde Ernährung und die allmähliche Wiederaufnahme Ihrer täglichen Aktivitäten oder Ihrer Hobbys** entsprechend ihren Fähigkeiten können Sie Ihre Stimmung verbessern.

Die Broschüre *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* vermittelt Ihnen die praktischen Fähigkeiten, die Sie benötigen, um besser mit Ihrer Belastung umzugehen. Der Leitfaden ist online abrufbar unter: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



# Umgang mit Schmerzen

Schmerzen sind ein während der Genesung von COVID-19 häufig angegebenes Symptom. Sie können in bestimmten Körperregionen auftreten (Gelenk-, Muskel-, Kopf-, Brust- und Bauchschmerzen) oder generalisiert und über den ganzen Körper verteilt sein. Anhaltende Schmerzen (länger als drei Monate) können einschränkend wirken und beeinflussen den Schlaf, das Ausmaß der Erschöpfung, die Stimmung sowie die Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit. Wenn Sie konkrete Schmerzsymptome, etwa Schmerzen im Brustbereich, verspüren, die sich durch die Ausübung von Aktivitäten verschlimmern, sollten Sie eine Gesundheitsfachkraft konsultieren.

## Rat für den Umgang mit Schmerzen

- Bei Gelenk-, Muskel- oder generalisierten Schmerzen können Sie mit den Mahlzeiten rezeptfreie Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen einnehmen.
- Gesundheitsfachkräfte können Sie zu möglichen Medikamenten für Schmerzen beraten, bei denen rezeptfreie Schmerzmittel nicht wirken.
- Anhaltende Schmerzen lassen sich mitunter nicht vollständig beseitigen. Versuchen Sie, die Schmerzen in den Griff zu bekommen, damit Sie besser schlafen sowie den Alltag besser bewältigen und ihren wichtigsten Aktivitäten nachgehen können.



- Guter Schlaf kann helfen, die Schmerzsymptome zu lindern. Es kann hilfreich sein, die Einnahme von Schmerzmitteln zeitlich auf das Schlafengehen abzustimmen, wenn die Schmerzen Ihren Schlaf beeinträchtigen.
- Auch entspannende Musik oder Meditation können zur Linderung der Schmerzen beitragen.
- Für die Bewältigung Ihrer Schmerzen ist es ganz wichtig, dass Sie sich die Kräfte für Ihre täglichen Aktivitäten einteilen. Auch leichte körperliche Betätigung hilft, körpereigene Botenstoffe, sogenannte Endorphine, freizusetzen, die zur Schmerzlinderung beitragen.
- Sie sollten wissen, dass Schmerzen ein häufiges Symptom sind und dass Sie, wenn Sie lernen, mit bestimmten Schmerzen umzugehen, den Teufelskreis Schmerz eher durchbrechen können. Sie können leichte Schmerzen aushalten, sollten sich aber nicht so sehr anstrengen, dass sich die Schmerzen und die Erschöpfung verschlimmern (Post-exertional Malaise“, PEM).



## Rückkehr an den Arbeitsplatz

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer COVID-19-Erkrankung kann schwierig sein und muss sorgfältig geplant und gesteuert werden, damit Sie auch wirklich bereit sind. Im Folgenden finden Sie einige Hinweise für Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz.

- Bleiben Sie der Arbeit fern, bis es Ihnen gut genug geht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über Ihren Gesundheitszustand.
- Wenn Sie sich fit für die Rückkehr an den Arbeitsplatz fühlen, wenden Sie sich an Ihre Gesundheitsfachkraft und den arbeitsmedizinischen Dienst Ihres Arbeitgebers, um die Zustimmung zur Wiederaufnahme Ihrer Tätigkeit zu erhalten.
- Überprüfen Sie Ihre beruflichen Aufgaben und beurteilen Sie, ob Sie in der Lage sind, diese vollständig oder nur zum Teil auszuführen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen Wiedereinstiegsplan, der eine allmähliche Ausweitung Ihrer Aufgaben über einen bestimmten Zeitraum vorsieht (auch als „gestaffelter Wiedereinstieg“ bezeichnet) und regelmäßig überprüft wird. Dies kann dazu beitragen, einen Rückfall und weitere Fehlzeiten zu vermeiden. Bei Ihrer Rückkehr wird möglicherweise Ihr Arbeitsrhythmus angepasst, etwa in Bezug auf Arbeitsbeginn und -ende, das Arbeiten von zu Hause aus oder die Übernahme von zunächst leichteren Aufgaben.
- Ihr Arbeitgeber sollte Sie bei diesem Wiedereinstieg unterstützen, der je nach Art Ihrer Symptome und Ihrer Arbeit Wochen oder Monate dauern kann.
- Wenn Sie den Anforderungen Ihrer Tätigkeit nicht gewachsen sind, können Sie einen Wechsel der Aufgaben oder eine Versetzung in Erwägung ziehen.
- Wenn Sie der Auffassung sind, dass Ihr Gesundheitszustand Ihre Arbeit langfristig beeinträchtigen könnte, sollten Sie Ihre Gesundheitsfachkraft und Ihren Arbeitgeber konsultieren, damit die notwendigen Anpassungen auf der Grundlage der nationalen Regelungen und gesetzlichen Bestimmungen vorgenommen werden können.

# 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).

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

## Das WHO-Regionalbüro für Europa

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Sonderorganisation der Vereinten Nationen, die 1948 mit der vorrangigen Verantwortlichkeit für internationale Gesundheitsfragen und Bevölkerungsgesundheit gegründet wurde. Das WHO-Regionalbüro für Europa ist eines von sechs in allen Teilen der Welt angesiedelten Regionalbüros, die jeweils ihr eigenes, auf die besondere gesundheitliche Situation ihrer Mitgliedstaaten abgestimmtes Programm haben.

### Mitgliedstaaten

Albanien	Lettland
Andorra	Litauen
Armenien	Luxemburg
Österreich	Malta
Aserbaidtschan	Monaco
Belarus	Montenegro
Belgien	Niederlande
Bosnien und Herzegowina	Nordmazedonien
Bulgarien	Norwegen
Kroatien	Polen
Zypern	Portugal
Tschechien	Republik Moldau
Dänemark	Rumänien
Estland	Russische Föderation
Finnland	San Marino
Frankreich	Serbien
Georgien	Slowakei
Deutschland	Slowenien
Griechenland	Spanien
Ungarn	Schweden
Island	Schweiz
Irland	Tadschikistan
Israel	Türkei
Italien	Turkmenistan
Kasachstan	Ukraine
Kirgisistan	Vereinigtes Königreich
	Usbekistan

### Weltgesundheitsorganisation Regionalbüro für Europa

UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Kopenhagen Ø,  
Dänemark  
Tel.: +45 45 33 70 00  
Fax: +45 45 33 70 01  
Email: [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© Weltgesundheitsorganisation  
2021. Gewisse Rechte vorbehalten.  
Diese Arbeit ist unter der Lizenz  
CC BY-NC-SA 3.0 IGO erhältlich.

Zweite Ausgabe  
WHO/EURO:2021-855-40590-60116