

Ratgeber

Zurück zur Arbeit



**Teil 1: Verständnis für Mitarbeitende,
die an Long COVID leiden**

Autoren

Bieri, Manuela.

Long Covid Schweiz

Dr. Rangelov, Natalie.

Altea Long COVID Network

Rudolf, Pia. Sulser&Partner AG

Case Management und berufliche Integration

Scherrer, Florian.

Simonet, Arnaud.

Utiger, Alexandra.

Long Covid Schweiz

Zurück zur Arbeit: Teil 1: Verständnis für Mitarbeitende, die an Long COVID leiden

Was bedeutet es, wenn jemand an Long COVID leidet?

Long-COVID-Betroffene werden mit vielen Problemen konfrontiert. Sie sind durch ihre [Krankheit](#) häufig in allen Aspekten ihres [Alltags](#) eingeschränkt: ob bei alltäglichen Aktivitäten, in Beziehungen, beim Hobby oder bei ihrer Arbeit. Es ist wichtig, dass Long-Covid-Betroffene bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz gut unterstützt werden. Die [Belastungsintoleranz](#) und Post Exertional Malaise oder PEM, [kognitive Einschränkungen](#) und die [Fatigue](#) sind für die betroffenen Personen die grössten Hürden beim Wiedereinstieg in die Arbeitswelt.

Angesichts der Komplexität von Long COVID stehen selbst erfahrene Arbeitgebende bei der Wiedereingliederung der Betroffenen in den Arbeitsprozess vor Herausforderungen. Dieser Ratgeber will zeigen, was Long COVID ist, wie sich das Syndrom auf die Betroffenen in ihrem Arbeitsleben auswirkt und wann Betroffene bereit sind, wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Ein zweiter Ratgeber vermittelt Tipps und Ratschläge, die allen Beteiligten den Einstieg erleichtern und Fragen beantworten wie «Was müssen Arbeitgebende beachten?» oder «Wie können Betroffene am besten bei der Wiedereingliederung unterstützt werden?».

Welches sind die Symptome von Long COVID?

Wie eingangs erwähnt, haben Menschen mit Long COVID mit unterschiedlichen Problemen zu kämpfen und die Behandlung der Symptome ist angesichts ihrer Komplexität und Vielfalt schwierig.

Aufmerksamkeitsnotiz

Die Arbeitssituation von Betroffenen ist individuell, ebenso wie der Gesundheitszustand der an Long COVID erkrankten Mitarbeitenden. Aus diesem Grund sind die nachstehenden Ratschläge allgemein gehalten und müssen an die individuelle Situation angepasst werden.



Eine [Liste der Symptome](#) finden Sie auf der Website von Long Covid Schweiz. Auf Altea Long COVID Network finden Sie eine Erklärung der Symptomgruppen sowie [Ratgeber](#) und Tipps für die Behandlung (gelbe Buttons). Wie die Symptome auftreten und für wie lange, ist sehr unterschiedlich.

Bei der Arbeitsintegration ist die **Belastungsintoleranz** die vorherrschende Symptomatik, die es zu berücksichtigen gilt. Weitere wichtige Symptome sind:

- ✧ Übermässige Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue)
- ✧ Kurzatmigkeit und Atembeschwerden
- ✧ Kognitive Störungen (wie Konzentrationsschwierigkeiten, ungewöhnliche Vergesslichkeit, Langsamkeit beim Denken, Beeinträchtigung Mühe beim Sehen und Sprechen)
- ✧ Beschwerden nach körperlicher Anstrengung (post-exertional Malaise)

Was bedeutet es, an Long COVID mit

Belastungsintoleranz zu leiden?

Wenn es um die Wiedereingliederung von Long-Covid-Betroffenen geht, sind – je nach beruflicher Tätigkeit – vor allem die **körperlichen, energetischen** und **kognitiven Einschränkungen** zu beachten. Long-COVID-Betroffene leiden häufig unter Belastungsintoleranz und PEM, das heisst: **Nach einer körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengung leiden sie unter einer Verschlimmerung der Symptome**, auch bekannt als **«Crash»**. PEM nach einer Anstrengung ist ein Symptom, das nicht zu vergleichen ist mit der «normalen» Ermüdung einer gesunden Person nach einer Aktivität, einer Aufregung oder Anstrengung. PEM frühzeitig zu erkennen, ist wichtig und kann «Crashes» reduzieren und mehr Sicherheit bei Anstrengungen im Alltag geben. Mehr über PEM lesen Sie in diesem [Ratgeber](#) und in dieser [Präsentation](#).

Zusammen mit PEM ist eine extreme **Fatigue** bei Long-COVID-Betroffenen sehr häufig. Um mit diesem Symptom umzugehen, kann [Pacing](#) helfen. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies: Man sollte weniger tun, als die Kraft zulässt. Pacing ist ein **schonender Umgang mit den eigenen Ressourcen** – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Die Kunst dabei ist das



Finden der optimalen und individuellen Balance zwischen Schonung und Aktivierung. So sollen Crashes vermieden und ein [stabiles Energielevel im Alltag](#) erreicht werden, was wiederum zu einer besseren Lebensqualität führt. Das bedeutet: Betroffene müssen lernen, mit ihrer Energie im Alltag umzugehen - auch am Arbeitsplatz. Es ist daher wünschenswert, dass Arbeitgeber ihren Arbeitnehmenden in dieser Situation entgegenkommen und **ein entsprechendes Energie-Management ermöglichen**.

Ein weiterer zu berücksichtigender Aspekt: Ein relativ geringfügiges Symptom wie Haarausfall oder Geruchsverlust kann zu grösseren Problemen führen, beispielsweise zu Angstzuständen oder Appetitlosigkeit. Geruchs- oder Geschmacksverlust sind im Privatleben durchaus störend, doch für gewisse Berufe werden sie zu einem echten Problem, etwa für Köche, deren Geruchs- und Geschmackssinn das A und O sind für ihre Tätigkeit. Es ist also zentral, dass sich Betroffene verstanden fühlen und ihre Sorgen nicht bagatellisiert werden.

Wie lange dauert Long COVID?

Laut [WHO \(Weltgesundheitsorganisation\)](#) liegt eine «Post-COVID-19-Erkrankung» (Post COVID-19 Condition) vor, wenn bei einer Person mit einer wahrscheinlichen oder bestätigten SARS-CoV-2-Infektion die Symptome innerhalb von drei Monaten nach der Infektion auftreten, **mindestens zwei Monate anhalten** und sich **nicht durch andere Ursachen erklären lassen**.

Allerdings gibt es derzeit keine Daten darüber, wie lange es dauern kann. Einige Betroffene erholen sich nach einigen Monaten, andere leiden auch nach über einem Jahr noch. Das heisst, die Dauer von Long COVID lässt sich nicht vorhersagen, es muss aber berücksichtigt werden, dass eine sehr lange Erholungsphase erforderlich sein kann. Zu beachten ist auch, dass die Erholung nicht zwingend linear verläuft.

Wann ist eine Long-Covid-betroffene Person wieder (teil)arbeitsfähig?

Die Arbeitsfähigkeit ist individuell und hängt von vielen Faktoren ab: unter anderem, wie gross die Belastungstoleranz ist, welche Symptome eine betroffene Person hat, wie stark die Symptome sind, welche Arbeit die Person macht, welche Kompetenzen die Arbeit verlangt, wie lange die Arbeitszeiten sind, und anderes mehr. Ist eine Person wieder (teil)arbeitsfähig, heisst



das nicht, dass sie wieder komplett gesund ist. Wenn die Person die folgenden Kriterien erfüllt, kann ein Arbeitseinstieg wieder möglich sein.

- ✿ Die Person ist körperlich und kognitiv leistungsfähig.
- ✿ Sie bewältigt den Arbeitsweg und ist in der Lage, zeitlich präsent zu sein.
- ✿ Die Person kann die nötigen beruflichen Qualifikationen entsprechend den Bedürfnissen des Arbeitsplatzes abrufen.
- ✿ Sie kann die vor Krankheitseintritt vorhandenen Handlungskompetenzen zur Ausübung der angestammten Tätigkeit ein- und umsetzen.

Im zweiten Teil des Ratgebers finden Sie Tipps, wie die Arbeitsintegration vereinfacht werden kann.



Links

Erwähnte Links im Ratgeber

Long COVID - was ist das eigentlich?

<https://www.altea-network.com/long-covid/was-ist-long-covid/>

Auswirkungen von Long COVID auf die Gesellschaft

<https://www.altea-network.com/long-covid/gesellschaft/>

Ratgeber Post Exertional Malaise (PEM), «Crashes» erkennen und vorbeugen

<https://www.altea-network.com/long-covid/ratgeber/fatigue/#pem-post-exertional-malaise>

Ratgeber Denken und Wahrnehmung

<https://www.altea-network.com/long-covid/ratgeber/denken-und-wahrnehmung/>

Ratgeber Fatigue

<https://www.altea-network.com/long-covid/ratgeber/fatigue/>

Long Covid Schweiz. «Liste der Symptome»

<https://long-covid-info.ch/krankheit/#symptome>

Long COVID Übersicht Symptome und Ratgeber

<https://www.altea-network.com/long-covid/ubersicht-symptome/>

Berner Reha Zentrum. «Post-Exertional-Malaise»

https://long-covid-info.ch/wp-content/uploads/2022/01/Post-Exertional-Malaise_Berner-Reha-Zentrum.pdf

Ratgeber Pacing

<http://www.altea-network.com/long-covid/ratgeber/fatigue/#pacing>

Long Covid Schweiz. «Pacing»

<https://www.long-covid-info.ch/behandlung/>

WHO.«A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021»



https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1

Weitere Links

Berner Reha Zentrum. «Post Exertional Malaise»

<https://www.rehabern.ch/>

Long Covid Schweiz.

<https://www.long-covid-info.ch>

Netzwerk Case Management Schweiz.

<https://www.netzwerk-cm.ch/>

Quellen

Bundesamt für Gesundheit BAG. (2022). Coronavirus: Post-Covid19-Erkrankung.

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung/long-covid.html>

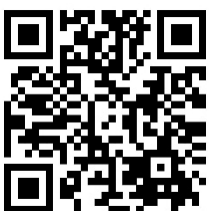
Netzwerk-CM Schweiz. (2022). Fachwissen. Netzwerk Case Management Schweiz.

<https://www.netzwerk-cm.ch/>

Rehaklinik Bellikon. (2022). Kompetenzzentrum berufliche Eingliederung.

<https://www.rehabellikon.ch/kompetenzzentrum-%20berufliche-eingliederung/>

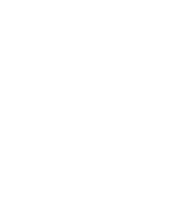
Long Covid Schweiz



info@long-covid-info.ch

[long-covid-info.ch](https://www.long-covid-info.ch)

Sulser & Partner



info@sulserpartner.ch

www.sulserpartner.ch

Altea Long COVID Network



hello@altea-network.com

www.altea-network.com

