

Doppel:punkt

Fakten und Meinungen
zu Reha und Rente

Kurz und bündig

- **Post-COVID** erfasst Symptome, die länger als vier Wochen nach einer COVID-19-Infektion fortbestehen oder neu auftreten, mindestens zwei Monate anhalten und mit keiner anderen Diagnose zu erklären sind.
- Die meisten Symptome finden sich im **psychosomatisch-neurologischen Bereich**.
- **Häufigste Symptome** sind Fatigue, Konzentrationsstörungen, Antriebsmangel, Schwächegefühl mit Müdigkeit, Depressionen, Atemnot, Kopf-, Muskel-, Gliederschmerzen, Riech- und Schmeckstörungen.
- Betroffene sind in ihrer **Funktionsfähigkeit im Alltag** stark eingeschränkt.
- **Ärztinnen, Ärzte und Führungskräfte** sollten Betroffenen eine Rehabilitation als weitere Behandlungsoption aufzeigen.
- 2022 haben wir 796 **Rehabilitationen** wegen Post-COVID durchgeführt, mehr als doppelt so viele wie 2021.
- Unsere **Reha-Kliniken** bieten spezifische Post-COVID-Reha an.

Mehr Licht ins Dunkel Post-COVID – die neue Unbekannte?

Nur ansteckend oder brandgefährlich? Aus heutiger Sicht ist es kaum zu glauben, wie wenig wir über das Corona-Virus zu Beginn der Pandemie wussten. Während die Wissenschaft in kurzer Zeit zur Bekämpfung der Pandemie Beeindruckendes geleistet hat, geben die Spätfolgen noch immer Rätsel auf.

Hinter dem Krankheitsbild Post-COVID verbergen sich mehr als 200 Symptome. Müdigkeit, Atemnot oder Konzentrationsstörung – die Liste ist lang, die Zahl der Betroffenen hoch. Geschätzt zehn Prozent der Infizierten sollen unter Post-COVID leiden. Für sie ist das eine oft monatelange Zeit, in der Alltägliches, wie Treppensteigen oder die ganz normale Arbeit, zur Belastungsprobe wird. Inzwischen erfasst Post-COVID ebenso Nichtinfizierte, die in Folge der Corona-Beschränkungen psychosomatische Beschwerden entwickelt haben.

Post-COVID belastet die Betroffenen und ihre Angehörigen. Oft steht dahinter ein langer Leidensweg gepaart mit einer Odyssee von Arzt zu Arzt und nicht immer fühlen sich die Betroffenen ernst genommen. Ein Grund: Während sich eine akute Corona-Infektion sicher mittels PCR-Test nachweisen lässt, gibt es für Post-COVID keinen Laborwert.



Auch bei den Ursachen ist wenig Licht im Dunkeln und erprobte Behandlungswege lassen auf sich warten. Zum Verlust an Lebensqualität kommen oft lange Zeiten der Arbeitsunfähigkeit, die auch Betriebe und Sozialsysteme belasten.

Für alle Akteure im Gesundheitswesen ist das eine große Herausforderung und auch die Rentenversicherung nimmt diese an. Mit ihrem wissenschaftlichen Know-how in Sachen Reha und Sozialmedizin beteiligt sie sich an der Erforschung von Post-COVID. Mit ihrem starken Netz von Reha-Kliniken bietet sie spezielle Post-COVID-Programme an, die den Betroffenen den Umgang mit ihren Beschwerden erleichtern. Die unbestreitbaren Erfolge in der Pandemiebekämpfung sind dafür Ansporn genug.



Deutsche
Rentenversicherung

Rheinland-Pfalz

„Wir müssen Betroffene ernstnehmen.“

Frau Dr. Siefken-Kaletka, Post-COVID-Betroffene haben Symptome, die wir schon von anderen Virus-Erkrankungen kennen. Was ist aktuell anders?

» Ähnliche Krankheitsverläufe sind vom Epstein-Barr-Virus oder dem Cytomegalie-Virus bekannt. Aber da waren es wenige Betroffene. Jetzt haben wir durch die große Zahl der Corona-Infektionen eine große Zahl der Post-COVID-Patienten.

Das heißt?

» Nun ja, die Masse macht Druck. Und es sind viele junge, leistungsfähige Menschen betroffen. Diese fallen im normalen Familienalltag und im Arbeitsleben aus. Damit betrifft es die gesamte Gesellschaft.

Was können wir zurzeit tun?

» Das ist nicht so einfach. Ein großes Problem ist bereits die Diagnose. Es gibt keine Laborwerte oder Funktionstests, die Post-COVID beweisen könnten. Die Symptome können vielfältig sein und fast jedes Organ betreffen. Insbesondere anhaltende Luftnot, kognitive Defizite, Erschöpfung und Müdigkeit belasten und schränken ein. Da wir noch so wenig wissen, fehlen uns, gesicherte Behandlungsmöglichkeiten.

Welche Möglichkeiten haben wir dann noch?

» Wir müssen die Angaben der Betroffenen ernst nehmen, soweit möglich Symptome objektivieren und andere Krankheitsursachen ausschließen. Nicht alle Symptome sollten einem Post-COVID-Syndrom zugeschrieben werden. Aber sind Symptome keiner anderen Krankheit zuzuschreiben, spricht das für ein Post-COVID-Syndrom.



■ Dr. Heidi Siefken-Kaletka, stellvertretende Leiterin des Ärztlichen Dienstes der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

„Menschen, die an Post-COVID leiden, erleben eine große Krise, die sie völlig aus ihrem gewohnten Leben wirft.“

Welche Therapien gibt es?

» Bei der Therapie tappen wir noch mehr im Dunkeln. Wir wissen nur: Die körperliche Anstrengung sollte nicht über die Belastungsgrenze hinausgehen. Betroffene erleben sich als schwer eingeschränkt, leistungsunfähig, müde und schlapp. Der frühere Alltag ist ihnen nicht mehr möglich und ein Ende dieses Zustandes ist nicht in Sicht. Um eine Krise zu bewältigen, braucht es das Gefühl von Selbstwirksamkeit, also „Ich kann etwas tun, dass mir hilft“.

Hier gibt es Grundelemente, die bei jeder Krise ein starkes Fundament sein können: Schlafhygiene, Erholung durch Dinge, die guttun, Entspannung, gesunde Ernährung, Achtsamkeit für das Hier und Jetzt, Dankbarkeit für das, was noch geht. Das lässt Krankheitsakzeptanz entstehen. Die Krankheit zu akzeptieren, kann ein erster Schritt sein.

Unsere Reha-Kliniken

... bieten je nach Indikation **spezifische Post-COVID-Reha** an.

- www.mittelrhein-klinik.de
- www.edelsteinklinik.de
- www.drei-burgen-klinik.de
- www.fachklinik-eusserthal.de

Einen **Reha-Antrag** stellt man am **schnellsten online** auf

- www.driv-rlp.de und
- www.eservice-driv.de/eantrag



Was kann eine medizinische Reha leisten?

» Eine Post-COVID-Reha kann Menschen unterstützen, denen es schwer fällt, ihre Krankheit zu akzeptieren oder die von einem stark konfliktbehaftetem Umfeld Abstand brauchen. Zudem kann sie Anleitung im Umgang mit Beschwerden geben. Unsere Reha-Kliniken haben ihre Angebote erweitert, wichtige Funktionseinschränkungen durch Post-COVID, berücksichtigen sie.

Aber leider können wir zurzeit nur diejenigen mit einer psychosomatischen oder pulmonologischen Reha unterstützen, die dies am dringendsten benötigen. Die Wartezeiten sind hier zum Teil sehr lang. Besser sieht es bei einem kardiologischen Schwerpunkt in der **Drei-Burgen-Klinik** und bei Kindern und Jugendlichen in der **Edelsteinklinik** aus.

Ihr Fazit?

» Wir dürfen die betroffenen Menschen nicht abstempeln oder ausgrenzen. Auch wenn noch nicht alles klar ist, die Rentenversicherung kann bereits jetzt mit ihren Reha-Angeboten helfen.

Fatigue bei Kindern- und Jugendlichen?

Post-COVID-Reha hilft

Sophie (11) ist heute stolz auf sich. Sie hat eine Stunde am Unterricht in der Klinikschule teilgenommen. Oft ist sie schon nach 20 Minuten zu erschöpft und kann sich nicht mehr konzentrieren. „Mir fehlen dann mitten im Satz einfach die Worte, so als ob sie nie da gewesen wären.“

Sophie war immer eine gute Schülerin, bis sie sich im Mai 2022 mit Corona infizierte. Seitdem fühlt sie sich müde und krank. Nach zahlreichen Arztbesuchen kam die Diagnose

» CFS-Chronisches Fatigue-Syndrom «

Nun ist sie zur Reha in der **Edelstein-Klinik in Bruchweiler, einer Fachklinik für Kinder- und Jugendrehabilitation**. „Wenn junge Menschen mit einer CFS-Diagnose in die Reha kommen, haben sie meist schon einen

langen Leidensweg hinter sich“, weiß Chefärztin Dr. Edith Waldeck. Die Krankheit reiße sie aus ihrem aktiven Leben mit Freunden, Schule, Sport und Hobbies. Sie isoliere sie, lasse sie an sich selbst verzweifeln.



„Wir behandeln die jungen Menschen symptomorientiert, achten darauf, sie nicht zu überfordern“, sagt Dr. Waldeck. Sophie versteht inzwischen, wie die Pacing genannte Therapie funktioniert und dass es ihr guttut. Sie kann sich gut einschätzen und ihre Kräfte einteilen.

INFO »»

■ **Die Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen** ist Aufgabe der gesetzlichen Rentenversicherung, weil sie nicht nur die Gesundheit, sondern auch die spätere Erwerbsfähigkeit junger Menschen positiv beeinflussen kann.

■ Chronisches Fatigue-Syndrom

ist eine grundlegende körperliche Schwäche, die sich auf die geistige und psychische Leistungsfähigkeit auswirkt, verbunden mit starken Schmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Atem- und Schlafproblemen.

■ Pacing

Mit Pacing lernen Betroffene, eigene Grenzen wahrzunehmen, Aktivität und Ruhepausen zu kombinieren und langsam die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.

Zurück ins Leben

Mit psychosomatischer Post-Covid-Reha

„Bereits bestehende psychische Erkrankungen können sich durch die COVID-Infektion verstärken, bereits überwunden geglaubte brechen wieder auf. Und neue Erkrankungen kommen durch die Begleiterscheinungen der Pandemie dazu“, beschreibt es Dr. Matthias Rudolph, Ärztlicher Direktor der **Mittelrhein-Klinik Bad Salzig, einer Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation**.

Mit ihrer psychosomatischen Post-COVID-Rehabilitation hat die Mittelrhein-Klinik ein Angebot für Menschen entwickelt, die durch psychische oder psychosomatische Beschwerden noch Monate nach einer akuten Corona-Infektion in Alltag, Familie und Beruf eingeschränkt

sind. „Dabei steht die Reduktion und Bewältigung der Corona-assoziierten Beschwerden an erster Stelle. Wir möchten die Alltagsfunktionen verbessern, um die Teilhabe am Leben wieder zu ermöglichen. Und das, ohne zu überfordern“, so Dr. Rudolph.



Daher schätzt die Klinik zu Beginn der Reha zunächst die psychische und physische Leistungsfähigkeit ein - letzteres in Kooperation mit einem Kardiologen, einem Pulmologen und dem Corona-Kompetenz-Zentrum in Koblenz, wenn dies erforderlich ist.

Die psychosomatische Post-COVID-Reha richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Betroffenen. Neben spezifischen COVID-19-Therapieangeboten gibt es weitere Therapien, auch die körperlichen Beschwerden der COVID-Infektion werden behandelt. „Wichtig ist uns, dass sich die Lebensqualität dauerhaft verbessert. Daher leiten wir die Patientinnen und Patienten zur Selbsthilfe an und vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen vor Ort.“

Reha frühzeitig beantragen

Welche Reha passt?

Eine medizinische Rehabilitation der Rentenversicherung nach einer Corona-Infektion gibt es für Versicherte, wenn damit die Wiedereingliederung ins Erwerbsleben möglich ist. Sie sollte frühzeitig beantragt werden, denn die Wartezeiten variieren je nach Indikation.



Wenn nach einer Corona-Infektion Beschwerden lange anhalten oder neue dazu kommen, gibt es die klassische **medizinische Rehabilitation**. Diese beantragt man am schnellsten über die **Online-Dienste** der Rentenversicherung auf www.driv-rlp.de



Unmittelbar nach einer Corona-Erkrankung und einem Krankenhausaufenthalt hilft die **Anschlussrehabilitation**. Den Antrag stellt man über den Sozialdienst des Krankenhauses.



Wichtig!

Nur wenn der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin im Reha-Antrag die führenden Funktionseinschränkungen benennen, die sich aus der Symptomatik ergeben, kann die am besten passende Reha-Klinik ausgewählt werden. Die Angabe „Zustand nach COVID-19“ genügt dafür nicht.

Nutzen Sie Ihr Wunsch- und Wahlrecht :

Nennen Sie eine unserer Kliniken im Reha-Antrag als Ihre Wunschklinik.



Hinweis:

» „Doppelpunkt Fakten und Meinungen zu Reha und Rente“ erscheint zweimal im Jahr. Er greift ein aktuelles Thema auf und betrachtet es aus verschiedenen Perspektiven.

Der Verteiler richtet sich nach dem jeweiligen Thema.

Gerne können Sie den „Doppelpunkt“ abonnieren.

Per Mail an:
presse@drv-rlp.de

Allgemeine Fragen

- Hans-Georg Arnold
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer
Telefon: 06232 17-1867
hans-georg.arnold@drv-rlp.de

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6 - 67346 Speyer
Telefon: 06232 17-0
presse@drv-rlp.de
deutsche-rentenversicherung-rlp.de

Redaktion:

Hans-Georg Arnold (verantwortlich)
Petra Heiser

Layout und Gestaltung:

Sylke Schön

Fotos: Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz - stock.adobe.com Druck: Stolzenberger Druck und Werbung GmbH & Co. KG - 69181 Leimen

Medizinische Informationen zur Reha bei Post-COVID

- Dr. med. Heidi Siefken-Kaletka
Ärztlicher Dienst
Eichendorffstraße 4 - 6
67346 Speyer
Telefon: 06232 17-2606
heidi.siefken-kaletka@drv-rlp.de
- Weitere Informationen gibt es im Themenschwerpunkt „Post-Long-COVID-Reha“ auf www.deutsche-rentenversicherung.de sowie auf

> <https://long-covid-verband.de/links/>
> https://cfc.charite.de/fuer_aerzte/post-covid-fatigue/
> <https://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing/kinderkliniken/>