

## Was kann ich bei Beschwerden selbst tun?



Post-COVID-Betroffene können Ihre Genesung selbst unterstützen. Die WHO hat hierzu eine umfangreiche „Empfehlung zur selbstständigen Rehabilitation“ mit Übungen und Ratschlägen veröffentlicht. Diese finden Sie auf unserer Homepage.

Das Institut für Physiotherapie des UKJ hat für Sie Übungsvideos mit Anleitungen zum Selbsttraining erstellt. Sie können die Übungen bequem von zu Hause aus absolvieren und erhalten Hinweise zur richtigen Durchführung.

Probieren Sie es aus!

[www.youtube.com/c/  
UniversitätsklinikumJena](https://www.youtube.com/c/UniversitätsklinikumJena)



Die Anleitungen werden regelmäßig um neue Übungen erweitert. Es lohnt sich also immer wieder vorbeizuschauen.

Ihr Team der Physiotherapie!

  
**Center for Sepsis  
Control & Care** 

**Post-COVID-Zentrum**  
Universitätsklinikum Jena

[www.uniklinikum-jena.de/  
Post\\_COVID\\_Zentrum.html](http://www.uniklinikum-jena.de/Post_COVID_Zentrum.html)



Das Post-COVID-Zentrum ist seit 2021 unter dem Dach des CSCC, dem Zentrum für Sepsis und Infektionsforschung, angesiedelt und widmet sich der interdisziplinären Zusammenarbeit in Bezug auf die Behandlung und Erforschung von Post-COVID bei Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen.

Unterstützt durch:

Freistaat  
**Thüringen** 

  
**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM**  
Jena

Patienteninformation zum  
**Post-COVID-Syndrom**  
bei Erwachsenen



## Was versteht man unter Long- oder Post-COVID?

Im Anschluss an eine akute COVID-19-Infektion können Beschwerden über eine längere Zeit anhalten bzw. sich neue Symptome im Zusammenhang mit einer durchgemachten Infektion entwickeln.

**Bei über 80% der Betroffenen kommt es nach wenigen Wochen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden! Nur in einigen Fällen bestehen die Beschwerden fort.**

**Long-COVID** = Beschwerden länger als 4 Wochen

**Post-COVID** = Beschwerden länger als 12 Wochen

Die wichtigsten und häufigsten Post-COVID Symptome sind, sortiert nach ihrer Häufigkeit, rechts aufgeführt.

Weiterführende Informationen zum Post-COVID-Syndrom finden Sie in der S1-Leitlinie für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen.



### Kann ich dem Post-COVID-Syndrom vorbeugen?

Lassen Sie sich gegen das SARS-CoV-2-Virus impfen! Eine Impfung schützt vor schweren Verläufen und reduziert somit auch das Risiko einer Post-COVID-Erkrankung!

## Was sind mögliche Beschwerden?



**Andauernde Erschöpfung**  
(Fatigue)

**Depressionen**

**Konzentrations- und Denkstörungen**

**Atemnot, fehlende Belastbarkeit**

**Geruchs- und Geschmacksstörungen**

**Gelenk- oder Muskelschmerzen**

**Hörverlust**

**Husten**

**Übelkeit**

**Herzprobleme**

**Haarausfall**

**Hautveränderungen**

## Was tun bei Post-COVID-Symptomen?

Bei länger andauernden Beschwerden wenden Sie sich bitte zuerst an **Ihren Hausarzt**. Dieser wird Sie untersuchen, mit Ihnen Empfehlungen und Behandlungsmöglichkeiten besprechen und im Bedarfsfall entsprechende Maßnahmen einleiten (z. B. Verordnung von Physiotherapie oder Überweisung zu Spezialisten oder in Ambulanzen).

In manchen Fällen ist eine ambulante Abklärung unter Einbeziehung verschiedener Fachdisziplinen notwendig. Hierfür wurden am Universitätsklinikum Jena **Post-COVID-Ambulanzen** eingerichtet, die unter dem Dach des Post-COVID-Zentrums interdisziplinär zusammenarbeiten. Einen Überblick erhalten Sie auf unserer Homepage. Eine Vorstellung in den Ambulanzen bedarf einer Überweisung durch Ihren Hausarzt.

### Sie möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

Informationen von Betroffenen über Long/Post-COVID finden Sie unter [www.longcoviddeutschland.org](http://www.longcoviddeutschland.org)

Informationen zu **Post-COVID-Selbsthilfegruppen** erhalten Sie unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

