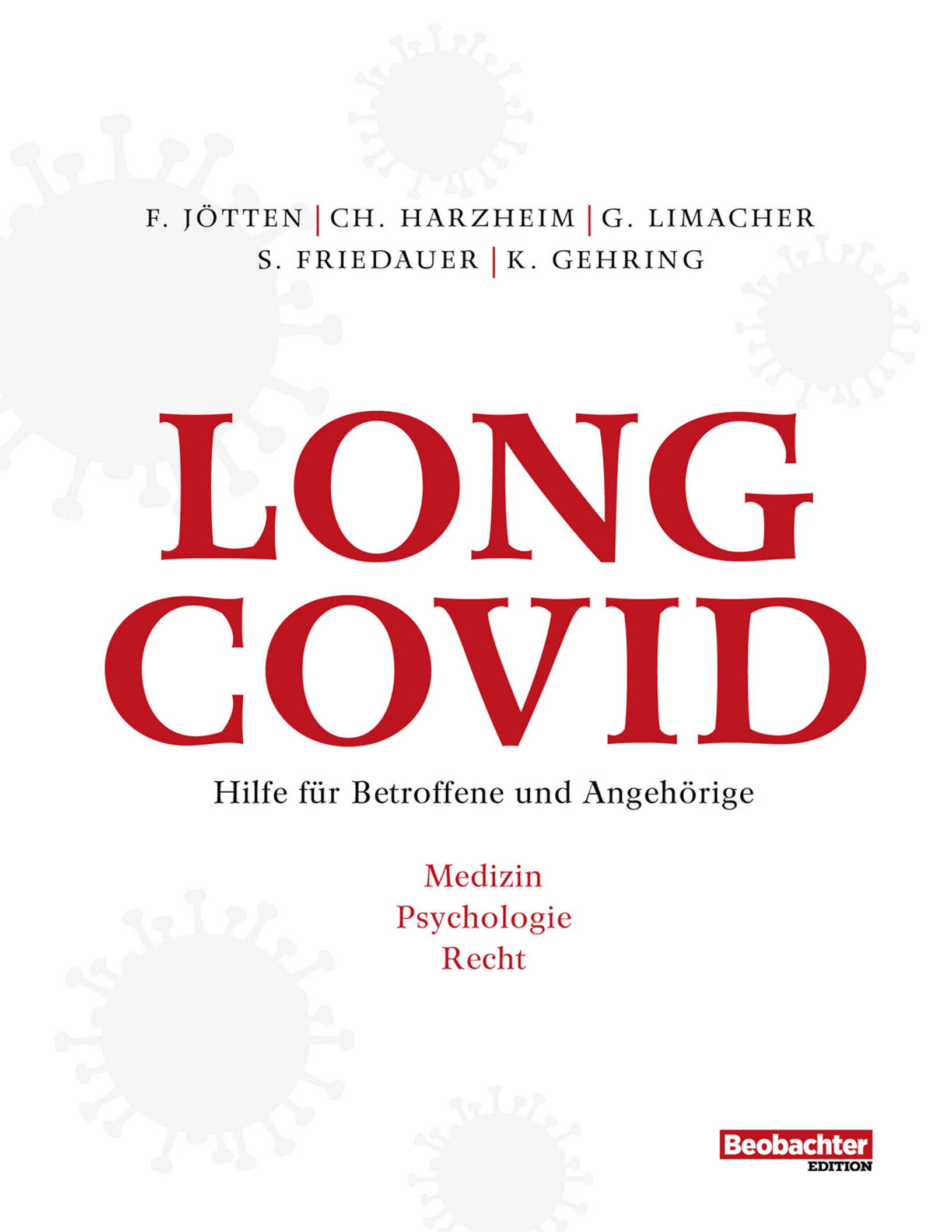




F. JÖTTEN | CH. HARZHEIM | G. LIMACHER
S. FRIEDAUER | K. GEHRING

LONG COVID

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Medizin
Psychologie
Recht

Beobachter
EDITION

LONG COVID

F. JÖTTEN | CH. HARZHEIM | G. LIMACHER
S. FRIEDAUER | K. GEHRING

LONG COVID

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Medizin
Psychologie
Recht

Beobachter
EDITION

Beobachter-Edition
© 2022 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Muriel Blanco
Umschlaggestaltung: fraufederer.ch
Satz: Bruno Bolliger, Gudo
Herstellung: Bruno Bächtold
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
ISBN 978-3-03875-448-0



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?
Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:
www.beobachter.ch/buchshop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



Inhalt

Vorwort

MEDIZIN

Was bedeutet Long Covid aus medizinischer Sicht?

Symptome von Long Covid und deren Behandlung

Erschöpfung (Fatigue)

Probleme mit Atmung und Herz-Kreislauf-System

Störung des Riech- und Geschmackssinns

Mögliche Mechanismen von Long Covid und Behandlungsoptionen

PSYCHOLOGIE

Einleitung

Psychologie und Long Covid

Bewältigungsstrategien

Das lebendige Dreieck des Wohlbefindens

Unser Wohlbefinden

Gedanken

Gefühle

Körper

Die Bedeutung des Lebensumfeldes

Wie wir leben

Angehörige

Long Covid bei Kindern

ARBEITSRECHT

Einleitung

Krankmeldung und Arztzeugnis

Was muss der Arbeitgeber wissen?

Das Arztzeugnis

Wenn der Arbeitgeber Sie zur Vertrauensärztin schickt

Einfach oder detailliert: Was gehört ins Arztzeugnis?

Teilarbeitsunfähigkeit

Wiedereinstieg in den Job

Fixe Arbeitszeit oder Gleitzeit?

Und bei Gleitzeitmodellen?

Arztbesuch und Teilzeitarbeit

Längere Therapien

Bei Krankheit: Lohnfortzahlung des Arbeitgebers

Es kommt auf den Arbeitsvertrag an

Das sagt das Gesetz

Kein Krankenlohn für «Frischlinge»

Wie viel Geld erhält man wie lange?

Was gilt bei Stundenlohn?

Was ist mit dem Dreizehnten, den Spesen und Zulagen?

13. Monatslohn, Gratifikation, Bonus

13. Monatslohn

Gratifikation

Trinkgelder, Spesen, Schichtzulagen, Überstunden

Echte und unechte Spesen

Zulagen für Schichtarbeit und Ähnliches

Was gilt bei Überstundenentschädigung und Jahresarbeitszeitmodellen?

Familienzulagen

Die Beiträge an die Sozialversicherungen

Beitrags- und Versicherungslücken vermeiden

Kündigungsschutz bei Krankheit

So lange sind Sie vor Kündigung geschützt

Und der Lohn?

Selber kündigen?

Pensumskürzung, Funktionsänderung, Vertragsanpassung

Krank und arbeitslos

Haben Sie genug Beitragszeit?

Sind Sie vermittlungsfähig?

Spezialregelung nach der Anmeldung bei der IV

Wenns falsch läuft: der Rechtsweg

Zuerst Hilfe holen

Wenn Sie klagen müssen

SOZIALVERSICHERUNGSRECHT

Einleitung

Allgemeine Vorbemerkungen

Berufsunfall oder Krankheit?

Covid-19 und Long Covid als Listenkrankheit

Covid-19 und Long Covid nach der Generalklausel

Angestellt oder selbständig erwerbend?

Welche Leistungen müssen von den Versicherungen übernommen werden?

Kurz- und mittelfristige Leistungen

Bei Berufskrankheiten

Im Falle einer Krankheit

Spezielle Behandlungen bei Covid-19 und Long Covid

Kann die Versicherung Leistungen kürzen, weil ich mich nicht impfen liess?

Langzeitleistungen

Anmeldung bei der IV

Was ist, wenn ich mich nicht erhole? Welche Leistungen habe ich dann zugute?

Worauf muss ich achten?

Wie wird eine Long-Covid-Erkrankung rechtlich beurteilt?

Was ist, wenn ich mit einem Entscheid nicht einverstanden bin?

Wann brauche ich welche Hilfe?

Wie finanziere ich das?

Entscheide der Unfall-, Kranken- und Invalidenversicherung

Entscheide der Pensionskassen

Krankentaggeld- und Lebensversicherungen sowie die Zusatzversicherungen zur Krankenkasse

Fazit

ANHANG

Nützliche Adressen und Links

Quellenangaben

Vorwort

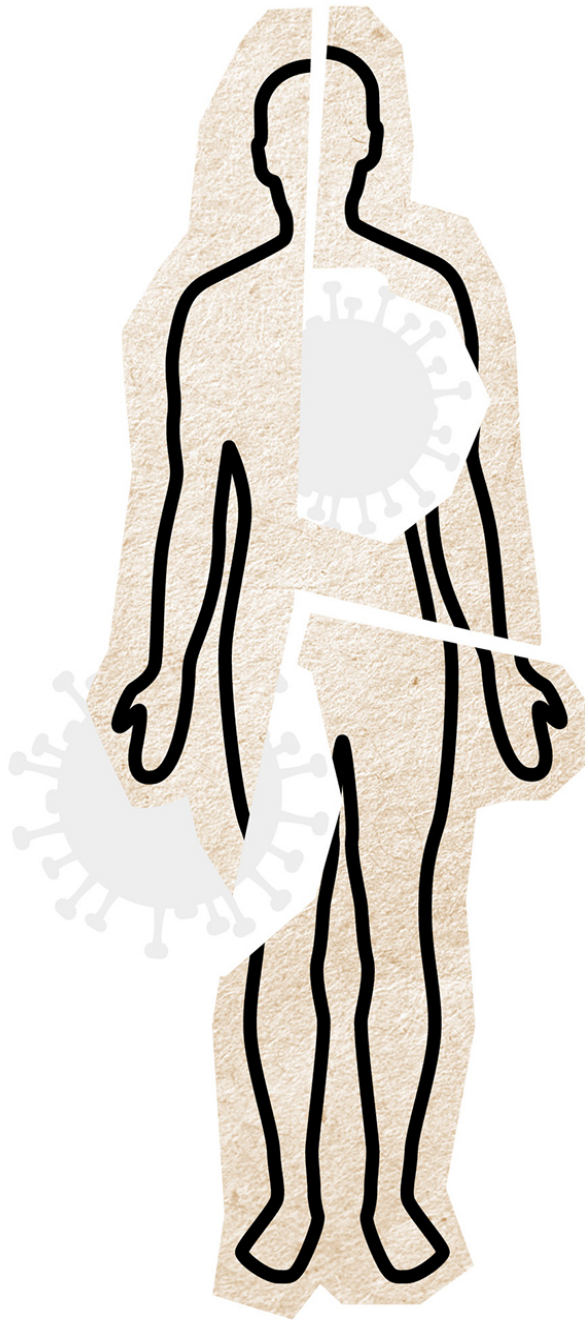
In meiner Karriere als Neuroimmunologin habe ich es oft mit diffusen und schwierig fassbaren Symptomen zu tun. «Fatigue», die chronische Müdigkeit, ist eines, das mich bereits lange begleitet. Es ist ein häufiges Symptom und betrifft viele Krankheiten wie Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Krebserkrankungen. Meinen ersten Long-Covid-Patienten begegnete ich in meiner Sprechstunde im Oktober 2020. Sofort bemerkte ich viele Parallelen mit der Fatigue bei anderen neurologischen Erkrankungen. Die Intensität der Fatigue und das Phänomen von der «Post Exertional Malaise» (PEM) und den «Crashes» waren aber auch für mich überraschend.

Jeder Long-Covid-Verlauf ist anders. Es gibt eine grosse Bandbreite an Symptomen, von der Fatigue über Magen-Darm-Beschwerden bis hin zum Haarausfall. Das stellt uns Ärztinnen und Ärzte, aber auch die Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Durch die unterschiedlichen Beschwerden sind die Patienten in allen Bereichen des Lebens eingeschränkt. Diese Erkrankung hat daher massive Folgen für unsere Gesundheit, unsere Wirtschaft und unser soziales Leben und muss ernst genommen und nicht bagatellisiert werden. Die Patienten brauchen eine enge Betreuung. Es braucht seriöse Informationen. Es ist wichtig, Patienten vor sogenannten Fake News über Long Covid zu schützen.

Nach zweieinhalb Jahren Pandemie muss ich leider sagen, dass wohl noch länger kein Ende in Sicht ist. Aber es gibt gute Nachrichten bezüglich Long Covid. Es handelt sich meistens nicht um einen dauerhaften Zustand. Natürlich braucht es viel Geduld und Kraft, aber die

Chancen, wieder vollkommen gesund zu werden, sind hoch.
Bildhaft gesagt: Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels –
der Tunnel ist zwar nicht der Belchentunnel, sondern der
Gotthardtunnel –, aber irgendwann kommen wir alle im
sonnigen Tessin an.

Dr. med. Lara Diem
Oktober 2022



MEDIZIN

Nach einer Infektion mit Sars-Cov-2 haben viele Menschen anhaltende Beschwerden. Ab wann man von Long Covid spricht, welche Symptome am häufigsten sind und welche Behandlungsansätze es gibt, wird in diesem Ratgeberteil dargestellt.

Was bedeutet Long Covid aus medizinischer Sicht?

Für die Gesellschaft ist es eine schlechte Nachricht, für Betroffene eine Erleichterung – die medizinische Forschung zweifelt nicht daran, dass die Erkrankung Long Covid existiert. Studien aus aller Welt haben gezeigt, dass Menschen noch lange nach ihrer akuten Infektion mit dem Sars-Corona-Virus-2 an den Folgen leiden können. Eine Untersuchung der Uni Basel belegt: Auch viele Schweizerinnen und Schweizer sind betroffen. Für die «Swiss Corona Stress Study» wurden mehr als 11 000 Menschen online befragt. Dabei zeigte sich, dass ein Jahr nach einem positiven Coronatest 30 Prozent das Long-Covid-Symptom der schnellen körperlichen Erschöpfung angaben, bei den Personen, die keinen nachweislichen Sars-Cov-2-Infekt hatten, waren es hingegen 15 Prozent.¹ «Der Anteil, der auf eine Infektion zurückzuführen ist, liegt demnach bei 15 Prozent», sagt Dominique de Quervain, Professor für Neurowissenschaften an der Uni Basel und Leiter der Studie. «Mit einer Häufigkeit von rund 20 Prozent für mindestens ein Long-Covid-Symptom liegen wir in unserer Studie im Bereich der 10 bis 50 Prozent, von denen in den meisten internationalen Studien berichtet wird.» Dass die jeweiligen Anteile je nach Studie so unterschiedlich ausfallen, liegt an deren verschiedenen Designs. So beruhen die Daten oft auf Umfragen und es gibt nur wenige Vergleichsgruppen. Ausserdem sprechen solche

Umfragen eher Menschen an, die an Long-Covid-Symptomen leiden. «Dies trifft allerdings auf die Swiss-Corona-Stress-Studie eher weniger zu», sagt de Quervain. «In unserer Studie ging es namentlich um Stress, die Bezeichnung <Long Covid> fiel bei der Symptomerhebung nirgendwo.» Allerdings bleibt die Verzerrung, dass eher Menschen an der Befragung teilnehmen könnten, die etwa an Erschöpfung leiden. «Long-Covid-Symptome werden aber anscheinend nicht durch psychischen Stress nach einer Infektion ausgelöst», sagt de Quervain. «Denn Symptome von Stress und Depression sind bei positiv Getesteten nicht gehäuft vorgekommen.»

Die stärksten Nachwirkungen einer Coronainfektion haben Menschen, die sich wegen eines schweren Verlaufs ins Spital begeben mussten. Laut einer britischen Studie haben über 70 Prozent ein Jahr später noch Beschwerden.² «Hier dürfte allerdings ein grosser Teil der Beschwerden auf die invasive Krankenhausbehandlung zurückgehen», sagt Lara Diem, Neurologin am Inselspital Bern. «Wir sehen in unserer Long-Covid-Sprechstunde eher Menschen, die einen milden Verlauf hatten.»



POST COVID Unter Betroffenen und in der Bevölkerung hat sich die Bezeichnung Long Covid für anhaltende Beschwerden nach einer Infektion mit Sars-Cov-2 durchgesetzt. Dagegen unterscheiden Mediziner einerseits Long Covid mit Symptomen, die zwischen mehr als einem und drei Monaten dauern, und andererseits Post Covid, mit Symptomen, die länger als 12 Wochen anhalten. In der englischsprachigen Fachliteratur sind weiterhin die Bezeichnungen PASC (post-acute sequelae of COVID-19, «Postakute Folgekrankheiten von Covid-19») oder Long haul COVID («sich lange hinziehendes Covid») gängig.

Klar ist: Es sind nicht wenige Menschen betroffen. Die Invalidenversicherung hat bereits 2000 Anträge wegen Long Covid erhalten, 150 kommen jeden Monat dazu. Es könnten mehr werden, denn aktuelle und künftige

Varianten des Coronavirus entgehen dem Immunschutz immer besser. «Die Hoffnung, dass Omikron und seine Varianten weniger oft Long Covid auslöst, musste ich begraben», sagt Lara Diem vom Inselspital Bern. «Wir sehen leider auch mehr und mehr Betroffene auch aus den Wellen im Jahr 2022.» Die Impfung, insbesondere die vollständige Serie, bestehend aus drei Dosen mRNA-Impfstoff (Moderna oder BioNTech/Pfizer), verhindert Infektionen und damit auch Fälle von Long Covid. Unklar ist dagegen, wie gut sie vor ebendiesen langwierigen Komplikationen schützt, wenn man sich dann doch infiziert. Die Mehrzahl der Studien zeigt, dass die Fälle von Long Covid unter Geimpften mit einer Durchbruchinfektion seltener sind als bei Ungeimpften die sich infiziert haben.³ Allerdings verringert sich die Wahrscheinlichkeit nur um etwa 50 Prozent,⁴ andere Studien zeigen gar keinen Schutz der Impfung gegen Long Covid.⁵ «Wir werden mit Anfragen überflutet», sagt Lara Diem über die Long-Covid-Sprechstunde am Inselspital in Bern. Auch Gregory Fretz, Leiter Medizinische Poliklinik am Kantonsspital in Chur, der dort die entsprechende Einrichtung leitet, sagt: «Wir haben Mühe, den Anfragenden einen Termin zu geben, ohne dass die Wartezeit allzu lange wird. Es kommt sicher ein gesellschaftliches Problem auf uns zu, denn viele Betroffene können vorerst nicht mehr arbeiten.»



INFO An Long Covid erkranken etwas häufiger Frauen als Männer. Die Altersgruppe der 35–49-Jährigen ist mit einem Anteil von 26,8 Prozent am häufigsten betroffen, dicht gefolgt von der Gruppe der 50–69-Jährigen. Die einzige Vorerkrankung, die nachgewiesenermassen das Risiko für Long Covid erhöht, ist ein vor der Infektion bestehendes Asthma.⁶

Symptome von Long Covid und deren Behandlung

Seit Oktober 2021 gibt es eine WHO-Definition von Post Covid (das in diesem Buch Long Covid genannt wird).⁷ Sie besagt, dass es sich dabei um eines oder meist mehrere typische Symptome handelt, die ab drei Monaten nach der Sars-Cov-2-Infektion für die Dauer von mindestens zwei Monaten vorhanden sind, das tägliche Leben beeinträchtigen und nicht durch eine andere Diagnose ausgeschlossen werden können. «Wir machen neurologische, pneumologische, kardiologische Untersuchungen und schliessen so andere Ursachen aus», erläutert Gregory Fretz. «Einen Marker, der uns mit Sicherheit zeigt, dass Long Covid vorliegt, kennen wir noch nicht.»

Laut WHO fallen unter Long Covid sowohl Beschwerden, die seit der akuten Infektion durchgehend andauern, als auch solche, die nach einer vollständigen Genesung neu auftreten können. «Die Symptome können auch schwanken oder es kann Rückfälle geben.»

Die Symptome sind vielfältig, das Bundesamt für Gesundheit nennt: Übermässige Müdigkeit und Erschöpfung, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden, kognitive Störungen, Kopfschmerzen, Husten, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn, Schlaflosigkeit, Muskelermüdung/Muskelschmerzen, Schmerzen in der Brust, intermittierendes Fieber, Hautausschläge, Beschwerden nach körperlicher Anstrengung.⁸ Betroffenennetzwerke nennen weitere Symptome wie Schwindel oder sexuelle Störungen.⁹ Auch

Gelenkschmerzen, Gefühlsstörungen, Tinnitus/Oherschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, andauernde Erkältungssymptome, Depressions- und Angstzustände¹⁰ sowie Kopfschmerzen werden beschrieben.¹¹

Die häufigsten Symptomkomplexe werden im Folgenden mit verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Erschöpfung (Fatigue)

Eigenschaften und Diagnose

Das Leitsymptom Fatigue (Englisch für «Ermüdung») von Long Covid ist rätselhaft, schwer zu fassen und den Menschen in der Umgebung kaum zu vermitteln. «Die Betroffenen beschreiben eine bleierne Müdigkeit und einen Hirnnebel», sagt Gregory Fretz, der als einer der Ersten in der Schweiz in Chur eine Sprechstunde für Long-Covid-Betroffene anbot. «Manche sagen, dass sie sich wie dauerhaft verkatert fühlen.»

Im Kantonsspital Graubünden gab es zuvor schon Expertise für das Chronic-Fatigue-Syndrom, das eine ähnliche Symptomatik aufweist. Dagegen kennen viele, insbesondere niedergelassene Mediziner sich kaum mit solchen Erschöpfungszuständen aus. Betroffene schildern, dass sie mit ihren Problemen nicht ernst genommen werden. Ein verlässlicher Biomarker, etwa ein messbarer Blutwert, mit dem die Diagnose gestellt werden kann, ist bislang unbekannt.

«Es handelt sich um körperliche und geistige Abgeschlagenheit, aber nicht um Schläfrigkeit», sagt Neuroimmunologin Lara Diem. «Die Batterien sind einfach leer, kleinste Anstrengungen können die Betroffenen

bereits überfordern.» Eine Diagnose ist möglich – mittels verschiedener Fragebögen, zum Beispiel der «Fatigue-Skala für Motorik und Kognition» (FSMC)¹². In diesem wird der Grad der körperlichen und geistigen Ermüdung gemessen und wie sehr man davon psychisch belastet ist. «Fatigue kann körperliche oder geistige Erschöpfung oder beides heissen», sagt Lara Diem. «Bei Post Covid häufig beides, am Anfang ist eher mehr das Körperliche zu spüren, im Verlauf dann oft mehr die geistige Beeinträchtigung.»

Doch so schwer die Erschöpfung auch ist, es gibt auch eine gute Kehrseite. «Ein wichtiges Charakteristikum ist, dass kognitive Fähigkeiten –anders als bei einer Demenz – nicht dauerhaft beeinträchtigt sind», erklärt Lara Diem.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es klingt paradox: Obwohl die Erschöpfung das Hauptsymptom von Long Covid ist, können Betroffene oft schlecht schlafen. «Wir sehen Ein- und Durchschlafstörungen bei 90 Prozent unserer Patienten und Patientinnen», sagt Gregory Fretz, Leiter der Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital Graubünden. «Die meisten berichten, dass sie dieses Symptom erst seit ihrer Coronainfektion haben.» Als symptomatische Therapie versucht das Team in Chur zunächst pflanzliche Mittel wie Lavendelölkapseln. Wenn das nicht hilft, wird auch die Einnahme von schlafanstossenden Antidepressiva wie Mirtazapin in niedriger Dosierung vorgeschlagen.

«Konzentration und Merkfähigkeit nehmen eben nur rasch ab.» Dass die Hirnleistung nicht irreparabel gestört ist, lässt sich genauso mit neuropsychologischen Tests nachweisen wie die Konzentrationsstörungen. Am Anfang steht etwa der «Symbol Digit Modalities Test», bei dem man Symbolen Zahlen zuordnen soll.¹³ «Der dauert nur

90 Sekunden, aber wenn es da Auffälligkeiten oder Unklarheiten gibt, testen unsere Neuropsychologen Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit – das geht über mehrere Stunden», sagt Lara Diem. Allerdings werden solche aufwändigen Tests in der Praxis und ausserhalb von Universitätsspitalern selten gemacht. «Sie werden vor allem dann angewendet, wenn es darum geht, ob der oder die Betroffene arbeitsunfähig ist und eine Versicherungsleistung in Anspruch nehmen muss», sagt Gregory Fretz vom Kantonsspital in Chur.

Erschwert wird die Diagnose dadurch, dass kognitive Leistungen bei der Fatigue im Tagesverlauf stark schwanken können. «Viele Betroffene beschreiben, dass sie früh am Morgen oder nach einer Pause leistungsfähiger sind», sagt Lara Diem. «Aber die neuropsychologischen Tests sind so fordernd, dass ein Leistungsabfall sichtbar wird. Man kann Fatigue nicht so gut messen wie den Blutdruck, aber es ist möglich.» Auf dem Weg zur Diagnose einer Long-Covid-Fatigue geht es auch darum, andere Grunderkrankungen auszuschliessen.

«Es passiert immer wieder, dass sich Betroffene mit Diagnose Erschöpfungsdepression bei mir vorstellen, aber diese nicht die Ursache, sondern die Folge der Fatigue bei Long Covid ist», erzählt Lara Diem. «Diese Menschen haben oft Angst, ihren Job zu verlieren, ihre Familie nicht mehr versorgen zu können, und sind immer erschöpft – das bringt den stärksten Menschen an seine Grenzen.» Aber Long Covid sei eben keine psychiatrische Erkrankung und dürfe auch nicht so behandelt werden.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEPRESSION UND FATIGUE

Eine Depression beginnt schleichend, während die Fatigue eher plötzlich einsetzt und sich als Erschöpfung ähnlich wie bei einem akuten Infekt anfühlt. Während sich Symptome der Depression durch körperliche Aktivität in der Regel bessern, verschlechtern sie sich bei der Fatigue durch Anstrengung. Depressive Menschen sind oft antriebslos, während Fatigue-Betroffene häufig sehr aktiv nach Heilung suchen.³⁰

Behandlung und Selbstbehandlung

Da die Mechanismen der Fatigue unbekannt sind, gibt es noch keine ursächliche Therapie. Auf was man als Betroffener besonders achten sollte – seine Kräfte einzuteilen. Denn viele erleben sogenannte Crashes, also Zusammenbrüche, sowohl nach körperlicher als auch geistiger oder emotionaler Beanspruchung. Man spricht auch von «Post Exertional Malaise» (PEM, Englisch für «Nach-Anstrengungs-Unwohlsein»). Das bedeutet, dass innerhalb 24 Stunden nach einer Überanstrengung ein Zusammenbruch folgen kann, der seinen Höhepunkt nach spätestens 72 Stunden erreicht – dieser war in einer Studie messbar als Leistungsabfall auf dem Fahrrad-Ergometer.¹⁴

«Die Anstrengung muss objektiv nicht gross sein, um einen Long-Covid-Betroffenen mit Fatigue zu überfordern», sagt Lara Diem. «Ein Spaziergang oder ein emotionales Gespräch kann schon einen Crash hervorrufen.» Besonders gefährdet seien Menschen, die viel von sich erwarten, die gegen die Fatigue kämpfen – und sich zu schnell zu viel zumuten. «So erleidet man immer wieder Rückschläge statt Fortschritte», sagt Diem. «Das frustriert insbesondere Menschen, die gewohnt sind, viel leisten zu können.»

Weil das richtige Mass an Anstrengung individuell sehr verschieden ist, haben Medizinerinnen und Therapeuten

Verfahren entwickelt, dieses zu finden. Das Konzept des Energiemanagements (auch genannt «Pacing») hilft die Kräfte einzuteilen (Details dazu ab Seite 36). Im Kern geht es darum, die eigenen Grenzen in körperlicher, geistiger, emotionaler und sozialer Hinsicht zu erkennen, zu akzeptieren und sich helfen zu lassen, wenn es notwendig ist.¹⁵ Ziel ist dabei nicht, sich für immer mit diesem Zustand abzufinden, sondern behutsame Schritte in Richtung Normalität zu gehen. Dabei kann das Herzfrequenz-Monitoring helfen.¹⁶ Dazu wird der Puls ständig mit einer entsprechenden Uhr gemessen, um ein Überschreiten eines individuell bestimmten Wertes möglichst zu vermeiden und so auch einen Crash zu verhindern. Mit der Zeit versucht man, die noch tolerierbare Herzfrequenz schrittweise zu erhöhen. «Energiemanagement und Pacing sind wertvolle Therapiebausteine, die Betroffene am besten mit Ergo- und Physiotherapeuten einüben», sagt Lara Diem. Ein Beweis, dass diese Verfahren bei Long Covid helfen, gebe es noch nicht. «Diese Verfahren sind entwickelt worden für die Fatigue bei Multipler Sklerose, und ich sehe in unserer Sprechstunde, dass sie auch den Menschen helfen, die nach Covid-19 ein Erschöpfungssyndrom entwickelt haben.»

Einig sind sich Experten darin, dass Betroffene mit Fatigue nach Covid-19 möglichst nicht zu lange warten sollten, bis sie ärztliche Hilfe suchen. «Ich habe den Eindruck, dass es sich lohnt, früh zu reagieren und in ein Energiemanagement einzusteigen», sagt Gregory Fretz. «Wenn jemand vier Wochen nach einem milden Infekt noch starke Symptome hat, im Sinne von Fatigue, also etwa keine Kraft, aus dem Bett zu kommen, und sich nicht konzentrieren kann, dann sollte man einen Arzt