

Liebe Leser\_innen!

Donnerstag ist Covid-Tag...

- **COVID-19 Infotalk: dermatologische Veränderungen bei COVID-19** - mit Univ.Prof. Paul-Gunther Sator, Klinik Wien-Hietzing
- Die Auffrischungsimpfung auf einen Blick. Zum download oder ausdrucken: **PowerPoint-Präsentation (kl.ac.at)**
- COVID-19 und die Rückkehr in den Alltag
- **Langversion Leitlinie S1 Long COVID der österreichischen Fachgesellschaften publiziert**

### **Die Auffrischungsimpfung auf einen Blick**

Die Empfehlungen zur Auffrischung wurden zunehmend komplex. Wir haben uns bemüht, sie möglichst übersichtlich zu gestalten, und bieten Ihnen hier auf einer Seite die wesentlichen Informationen, gegliedert nach Altersgruppen. Sie können diese Seite ausdrucken, sodass sie sofort greifbar ist. **PowerPoint-Präsentation (kl.ac.at)**

Bei Änderungen werden wir sie entsprechend anpassen und an dieser Stelle wieder verfügbar machen.

### **COVID-19 und die Rückkehr in den Alltag**

Viele Personen sind nach COVID-19 nicht unmittelbar wieder voll leistungsfähig, auch wenn wir in diesem Zusammenhang noch nicht von "Long COVID" (> 4 Wochen) sprechen. Wir dürfen an dieser Stelle auf unsere **S1-Leitlinie zu Long COVID** verweisen und daran erinnern:

- Patient:innen mit persistierenden Symptomen unmittelbar nach COVID-19 sollen kontrolliert in den Alltag, körperliche Belastung und Sport zurückkehren.
- Ein kontrolliertes und vorsichtiges "Antesten" der Belastungsgrenzen ist sinnvoll - diese Grenzen sollten nicht überschritten und kontrolliert erweitert werden ("Pacing").
- Die Symptomatik kann fluktuieren und auch bei milden Verläufen vielgestaltig und stark auftreten - auch damit müssen die Betroffenen (und Arbeitgebenden) umgehen lernen
- Je nach körperlicher Anstrengung in Alltag und Beruf sollte ärztlicherseits auch eine gezielte Freigabe dazu erfolgen.
- Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung und Müdigkeit sowie reduzierte Aufmerksamkeitsspannen sind ebenfalls Teil der Symptomatik - auch das ist für den Arbeitsalltag zu berücksichtigen (Flüchtigkeitsfehler, Bedienung von Maschinen, Arbeitsplatzsicherheit)
- vorbestehende Belastungseinschränkungen aufgrund anderer Erkrankungen sollten nach COVID-19 reevaluiert werden - COVID-19 führt mitunter zur Verschlechterung vorbestehender chron. Erkrankungen

**Am besten gelingt die Rückkehr, wenn Arbeitgebende, Betroffene, Arbeitsmediziner:innen und Hausärzt:innen zusammen arbeiten** - so gelingt eventuell eine raschere, wenn vielleicht vorerst nur partielle Rückkehr zum Arbeitsplatz ("phasengerechte Rückkehr")

- Anpassung der innerbetrieblichen Tätigkeit, Reduktion des Arbeitsdrucks - mehr Zeit für einzelne Aufgaben

- Flexibilisierung der Arbeitszeiten (späterer Beginn, Möglichkeiten zur individuellen Pausengestaltung, Home-Office - anteilig bzw. wenn möglich, Teilzeitkonzepte mit Ruhetagen uvm.),
- Betroffene selbst haben oft gute Ideen, wie sie ihren Arbeitsprozess sinnvoll umgestalten können oder welche Arbeiten mit der eigenen Leistungsfähigkeit gut umsetzbar sind
- Begleitung am Arbeitsplatz - durch Arbeitskolleg:innen (Buddy-System), Vermeidung von Isolation am Arbeitsplatz durch die Krankheits-Problematik
- Falls notwendig Anpassung des Arbeitsplatzes (z.B. Hardware, Software, Arbeitsplatzergonomie, Umfeldänderung - ruhigere Umgebung oder vom Einzelbüro ins Gemeinschaftsbüro zur Vereinfachung von Teamwork) etc.

Hier auch die englische Patientenbroschüre der Gesellschaft für Arbeitsmedizin (Society of Occupational Medicine): **COVID-19 return to work guide For recovering workers**

Prinzipiell steigt durch die Zahl der Infektionen auch die Zahl der Betroffenen mit Long-COVID, eine gute hausärztliche Koordination ist hierbei wichtig, um eine gezielte Abklärung zu erreichen - die oftmals vielgestaltige und komplexe Symptomatik sollte nicht dazu führen, dass Betroffene im fachärztlichen Sektor "herumkugeln". Dennoch ist zu bemerken, dass der Bedarf an gezielter Abklärung organischer Spätfolgen/Schäden steigt, ebenso wie der Bedarf an gezielter Rehabilitation. Dieser Bedarf ist auch bei den Systempartnern angekommen, wahrscheinlich wird es aber noch ein bisschen dauern, bis entsprechende Strukturen ausreichend geschaffen sind - somit kommt uns als Hausarzt:innen hier eine wichtige Rolle in der Betreuung und Abklärung persistenter Symptomatik nach COVID-19 zu.

**Die Langversion der Leitlinie S1 Long COVID der österreichischen Fachgesellschaften ist nun erschienen.**

#### **Blick über den Tellerrand**

- In diesem Artikel Lancet Respiratory/News wird die COVID-19-Situation in Afrika geschildert und erklärt, warum hier neue Varianten entstehen könnten. Wenige Tage später wurde die Entdeckung von Omicron bekannt gegeben: Undetected COVID-19 cases in Africa, Talha Khan Burki, Published: November 11, 2021 DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(21\)00504-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(21)00504-X)  
[https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600\(21\)00504-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(21)00504-X/fulltext)
- Man darf mit Spannung erwarten, was der kubanische Weg der Welt bringen wird: <https://www.nature.com/articles/d41586-021-03470-x>
- Unterschiedliche Maßnahmen und deren Auswirkungen - kurze harte Lockdowns schützen Leben, sind aber keine Dauerlösung: Aggressive containment, suppression, and mitigation of covid-19: lessons learnt from eight countries, *BMJ* 2021; 375 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067508>  
(Published 29 November 2021)

- Auf die Routine-Impfprogramme nicht vergessen - insbesondere, da COVID-19 Vakzine wie andere inaktivierte Impfstoffe/Totimpfstoffe zu behandeln sind! Measles a Growing Global Threat as COVID-19 Disrupts Childhood Vaccinations <https://jamanetwork.com/journals/jama-health-forum/fullarticle/2786771>, Joan Stephenson, JAMA Health Forum. 2021;2(11):e214680. doi:10.1001/jamahealthforum.2021.4680
- Diese Pandemie geht an niemanden spurlos vorüber, die Belastungsmomente bei Personen in den Gesundheitsberufen im Zusammenhang mit COVID-19 sind sehr hoch, einen kleinen Einblick gibt auch diese Studie: Mental Health Outcomes Among Italian Health Care Workers During the COVID-19 Pandemic, Rodolfo Rossi, MD, PhD<sup>1</sup> et al, JAMA Netw Open. 2021;4(11):e2136143. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.36143 <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2786545>