

Long-Covid und die Folgen – ein Erfahrungsbericht



Es ist Montag. Wir sitzen im Büro von Beatrix Welte aus Bertschikon. Sie berichtet:

«Alles begann an einem Samstagabend im Oktober 2020: Ich verspürte etwas Halsweh und ging schlafen. Am nächsten Tag war es vorüber, doch ich hatte einen kleinen Schnupfen. Am Montag kam etwas Husten dazu. Am dritten Tag der Symptome besuchte ich die BAG-Website um mich über Covid zu informieren. Ich dachte, es gibt noch andere «Käfer» und es muss nicht unbedingt Corona sein.

Eine Woche lang war ich sehr müde und schlief Tag und Nacht. Die Symptome schienen mir anfänglich harmlos. Erst eine Woche nach den ersten Anzeichen kamen Atemprobleme dazu. Ausatmen verursachte einen Reiz, einen Tag später war es auch das Einatmen, das Probleme machte. Zehn Tage nach den ersten Anzeichen konsultierte ich den Hausarzt und machte den PCR-Test. Zwei Tage später erhielt ich einen positiven Covid-Bescheid.

Von diesem Zeitpunkt an durfte ich auch nicht mehr in die Arztpraxis, sondern sämtliche Konsultationen fanden vorübergehend per Telefon statt. Die Lunge

schmerzte und der Allgemeinzustand wurde schlechter. Es bestand ein Verdacht auf Lungenembolie, so dass ich für ein Computertomogramm eingeladen wurde. Es wurde im Anschluss an diese Untersuchung bestätigt, dass es keine Lungenembolie war. Es folgten fünf Wochen Quarantäne, denn die nötigen zwei symptomfreien Tage fehlten. Im Dezember 2020 war ich physisch sehr geschwächt, kam kaum mehr die Treppe hoch und der Schwächezustand dauerte an. Wegen Schmerzen, Stechen und Atemproblemen durfte ich zweimal wöchentlich in die Physiotherapie. Später wurde ich an einen Pneumologen überwiesen und es wurde eine Kortison-Therapie verordnet.

Ich hätte in dieser Zeit gerne gearbeitet, nur wie? Seit November erhielt ich ein Krankentaggeld meiner Versicherung und man empfahl mir, mich bei der Invalidenversicherung für eine Rente anzumelden. Das sei ein «normaler Vorgang», was ich dann auch machte.

Eine eben begonnene Zusatzausbildung musste ich abbrechen

Im Mai, ein halbes Jahr nach den ersten Krankheitsanzeichen, erfolgten erste Arbeitsversuche. Nach dem ersten Arbeitsversuch lag ich zwei Wochen erschöpft herum. Ein erneuter Arbeitsversuch erfolgte im Juni, da die Kundenanfragen es erforderten. Über mehrere Wochen arbeitete ich vier Stunden pro Woche, mehr lag nicht drin. Im August 2021 wurde ich 10% arbeitsfähig geschrieben doch mit jeder Woche erging es mir schlechter. An eine Weiterarbeit war nicht zu denken.

Mitte Oktober 2021 durfte ich in eine Reha in die Berge, spezialisiert auf Long-Covid-Patienten. Die Reha dauerte sieben Wochen und bestand aus Gruppenturnen, -stretching, Yoga, Physiotherapie, Ergotherapie, Alltagsstrategien entwickeln und Arztgesprächen. Eine erneute Abklärung der Lunge erfolgte. Dabei kam heraus, dass sich meine Lunge erholt hatte und meine Werte wieder im Normalbereich liegen, aber seit Covid ein Asthma vorhanden ist. Die Kortisontherapie wurde fortgeführt. In der Rehabilitation habe ich viel gelernt: Ich muss meinen Tag gut einteilen, fixe Ruhezeiten einhalten und vorsichtig mit meiner Energie umgehen. Sie reicht knapp, meinen Alltag zu bewältigen, aber für Sozialkontakte hat lange Zeit kaum eine Möglichkeit bestanden. Heute erlebe ich, dass nach eineinhalb Jahren etwa 20% meiner Sozialkontakte wieder möglich sind. Zu mehr reicht meine Kraft noch nicht.

Ich bin weiterhin zu 100% krankgeschrieben und fern davon, eine Arbeit aufzunehmen. Die Ärzte sagen mir, dass es irgendwann vorbei sei – nur wann? Der Umgang mit Long-Covid benötigt viel Geduld. Oft holt mich die Perspektivenlosigkeit ein. Den Beruf kann ich zurzeit nicht ausüben, es ist ein Alptraum und Existenzängste melden sich an. Auch mit kognitiven Einschränkungen kämpfe ich. An guten Tagen, das ist etwa ein bis zweimal pro Woche, habe ich ein Zeitfenster von 30 Minuten, um administrative Angelegenheiten konzentriert zu erledigen. Wenn ich genügend ausgeruht bin, dann ist vielleicht im zweiten Halb-

Zur Person

Beatrix Welte, 1968, aus dem Zürcher Oberland. Pflegefachfrau mit Handelsschule, Unternehmerausbildung, während 13 Jahren leitete sie erfolgreich ein Transportunternehmen. Erwachsenenbildnerin, seit vier Jahren selbständig im Ausbildungsbereich.

tag nochmals ein Zeitfenster von 15 Minuten möglich, in dem ich mich auch noch konzentrieren kann.

Ich liebe es die Zeitung zu lesen, mich zu informieren und das Weltgeschehen zu verfolgen. Dies ist kaum möglich, es überfordert mich und es stellt sich die Frage, wann ich wieder auf diese Weise am Weltgeschehen teilnehmen kann.

Derzeit gehe ich einmal wöchentlich in die Physiotherapie und widme mich dem Muskelaufbau. Alle zwei Wochen nehme ich einen Termin in der Osteopathie wahr und einmal monatlich gehe ich in die Massage.

Ärztliche Gespräche helfen mir im Umgang mit der Krankheit. Nichts ist mehr wie früher.

Geduld, Geduld und nochmals Geduld erfordert die aktuelle Situation. Ein gutes Energiemanagement, Pause und Bewegung ist entscheidend. Dankbar bin ich für mein verständnisvolles Umfeld.»

Ursula Stämpfli

Zum Energiemanagement

Fatigue-Betroffene lernen einen sorgfältigen Umgang mit ihrer Energie.

Nur 70% der zur Verfügung stehenden Energie darf gebraucht werden. Es ist entscheidend, den Akku nicht leerlaufen zu lassen.

Bedachungen • Gerüstbau

Steil- und Flachbedachungen
Eternit-Dächer und Fassaden
Dachisolationen
Einbau Dachflächenfenster
Gerüste

Hans Klopfenstein AG

Trümmenweg 5
8630 Rütli
Tel. 055 240 27 13
Fax 055 240 27 40
www.klopfenstein-ag.ch

