

Long COVID

Informacije v SLOVENŠČINI

Kaj je Long COVID?	1
Kateri simptomi se lahko pojavijo pri Long COVID?	2
Ali lahko tudi otroci zbolijo za Long COVID?	3
Kako se postavi diagnoza?	3
Kako poteka zdravljenje pri Long COVID?	4
Rehabilitacija	4
Kaj je Pacing?	4
Kaj je Coping?	4
Bolniški stalež pri Long COVID	5
Postopno vračanje na delo	5
Invalidska pokojnina ali pokojnina zaradi nezmožnosti za delo	5
Vrnitev v vsakdan	5
Kam se lahko obrnem?	6

Kaj je Long COVID?

Long COVID opisuje dolgoročne zdravstvene posledice po okužbi s COVID-19. Pogosti simptomi so npr. težko dihanje, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost in težave s spominom in koncentracijo. Vendar se simptomi lahko zelo razlikujejo. Long COVID vključuje trajno okužbo s COVID-19 (z vsaj štirimi tedni trajanja simptomov) in tako imenovan Post-COVID sindrom (z vsaj dvanajstimi tedni trajanja simptomov).

Kateri so dejavniki tveganja za Long COVID?

Ni popolnoma jasno, kateri so dejavniki tveganja za Long COVID. Vključene so lahko starost, določene predhodne bolezni in huda oblika okužbe s COVID-19. Obstajajo dokazi,

da popolna precepljenost proti koronavirusu zmanjšuje pogostost in resnost simptomov Long COVID.

Zanesljivo pa velja, da Long COVID lahko prizadene vsakogar: tako mlade, energične osebe, pri katerih je okužba s COVID-19 potekala blago, kot tudi osebe, ki so hudo zbolele.

Kakšni simptomi se lahko pojavijo pri Long COVID?

Simptomi pri Long COVID niso enaki pri vseh prizadetih. Možne težave po preboleli okužbi s COVID-19 so zelo raznolike. Zato zdravnikom ni vedno enostavno ugotoviti, ali so simptomi povezani z Long COVID. Prizadeti pa imajo lahko včasih zelo velike težave. Težave jim pogosto povzročajo že običajen vsakdanjik.

Med najpogostejše težave spadajo naslednji simptomi Long COVID:

- **Utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, šibkost:** Možne so različne stopnje resnosti, vse do stanja, imenovanega **utrujenost**: pri katerem se prizadeti počutijo zelo utrujeni, izčrpani in brez energije. Že lahke telesne ali duševne dejavnosti so zelo naporne. Spanje ni dovolj sproščeno in ne odpravi utrujenosti. To lahko izredno močno omeji delovno in družbeno življenje.
- Utrujenost že po minimalnem telesnem naporu (angl. **Post-Exertional Malaise**, okr. **PEM**): Zmanjšana telesna zmogljivost se običajno poslabša že po majhnem telesnem ali duševnem naporu. To se imenuje Post-Exertional Malaise. Poslabšanje se lahko pojavi takoj ali s časovnim zamikom (od 24 do 72 ur) po naporu. Prizadeti se počutijo bolni. To lahko traja dneve ali celo tedne. PEM lahko v najslabšem primeru trajno poslabša stanje.
- Dolgotrajne motnje vonja in okusa
- Težko dihanje, težave z dihanjem
- Motnje spanja
- Težave s koncentracijo in spominom, imenovane "možganska megla"
- Palpitacije srca ali pospešeno bitje srca, ki se običajno pojavijo ob vstajanju iz ležečega položaja. Hitro bitje srca med drugim povzroča nenadno vrtoglavico, slabo cirkulacijo, tresenje, utrujenost in druge težave. Krvni tlak pri tem ostaja nespremenjen. Strokovnjaki govorijo o posturalnem ortostatskem tahikardnem sindromu, okr. **POTS**.

Ali lahko tudi otroci zbolijo za Long COVID?

Tudi otroci lahko po okužbi s COVID-19 trpijo za dolgotrajnimi zdravstvenimi posledicami. Na splošno pa je Long COVID pri otrocih in mladostnikih manj pogost kot pri odraslih. Trenutno obstajajo dokazi, da imajo lahko dekleta, otroci s predhodnimi boleznimi in otroci, ki so hudo zboleli za COVID-19, večje tveganje za Long COVID.

Možne težave so podobne kot pri odraslih.

- Utrujenost, izčrpanost, zmanjšana zmogljivost
- Pomanjkljiva fizična zmogljivost
- Glavoboli
- Motnje vonja in okusa
- Težave s koncentracijo
- Težko dihanje
- Motnje spanja

Če se pri otrocih pojavijo navedene težave, je vsekakor pomembno razmisliti o možnosti simptomov Long COVID in se posvetovati z zdravnikom. To velja še posebej pri otrocih, ki so že zboleli za COVID-19.

Opomba

V redkih primerih pride pri otrocih v dveh do osmih tednih po okužbi s COVID-19 do akutnega poslabšanja zdravstvenega stanja. To lahko zahteva intenzivno zdravljenje. Gre za prekomerno reakcijo imunskega sistema, ki se lahko pojavi kot hud zaplet pri COVID-19. Imenuje se **pediatrični večorganski vnetni sindrom**, okr.: **PVVS**. PVVS je samostojna bolezen in ne spada med Long COVID.

Kako se postavi diagnoza?

Zdravnica oz. zdravnik najprej natančno preuči anamnezo (= anketo). Pri tem se beležijo vse težave in njihov vpliv na vsakodnevno življenje. Zdravnica oz. zdravnik v okviru zdravniškega pregleda izvede tudi fizični pregled ter se seznani s psihičnim stanjem in osebnim trpljenjem prizadetega. Izključiti je treba druge bolezni, ki bi lahko povzročile podobne težave. Zdravnica oz. zdravnik odloči, ali so smiselne nadaljnje preiskave.

Kako poteka zdravljenje pri Long COVID?

Cilj zdravljenja pri Long COVID je olajšati simptome in podpreti okrevanje. S tem želimo preprečiti trajno ohranitev težav. Tako kot je raznolika možna simptomatika Long COVID, je raznolika tudi potrebna terapija. Natančen načrt zdravljenja se mora individualno prilagoditi vsaki prizadeti osebi. Zato je ključnega pomena natančna diagnoza.

Oskrbo in spremljanje bolnic in bolnikov z Long COVID v glavnem izvajata osebna zdravnica ali osebni zdravnik. Po potrebi se vključijo tudi drugi strokovnjaki ter zdravnice in zdravniki z drugih medicinskih področij. Če so prisotne posebne bolezni (npr. okvare srca in ožilja, predhodne bolezni), je nujno ustrezno zdravljenje. Prav tako se lahko združi več različnih pomoči.

Rehabilitacija

Glede na stopnjo resnosti bolezni so lahko po zdravniških preiskavah potrebni rehabilitacijski ukrepi. Cilj je izboljšati omejene telesne funkcije in aktivnosti ter doseči največjo možno vključenost v družbeno in poklicno življenje.

Kaj je Pacing?

Pacing je postopek upravljanja z energijo. Bolnice in bolniki se pri tem učijo pravilnega razporejanja razpoložljivih moči, pri čemer se ne naprezajo prek svojih individualnih meja. Pacing preprečuje preobremenitev. Na voljo so lahko npr. dnevniki aktivnosti ter pripomočki za spremljanje srčnega utripa in aktivnosti. S pomočjo teh pripomočkov se jasno pokaže, kdaj se presežejo osebne energijske meje.

Pacing se priporoča za osebe, ki zaradi okužbe s COVID-19 trpijo za telesno ali duševno poslabšano zmogljivostjo - utrujenostjo oz. Post-Exertional Malaise. Pacing pomaga prizadetim, da se spopadejo z vsakodnevnimi izzivi in se izognejo nazadovanju.

Kaj je Coping?

Coping je prizadevanje osebe, da se spoprijema z obremenjujočo situacijo. Podpora bolnicam in bolnikom pri razvoju primerne oblike prizadevanja je prav tako pogosto del

načrta zdravljenja pri Long COVID. Uporabljajo se različne strategije glede na individualno simptomatiko.

Bolniški stalež pri Long COVID

Osebe, ki so prizadete zaradi Long COVID in niso zmožne za delo, se lahko - tako kot pri vsaki drugi bolezni - oglasijo pri osebni zdravnici ali osebnem zdravniku in zaprosijo za bolniško odsotnost.

Postopno vračanje na delo

Z delodajalcem se lahko sklene sporazum o postopnem vključevanju na delo za postopen povratek v delovno okolje po najmanj šesttedenskem bolniškem staležu. S tem se lahko delovni čas skrajša za do 50 odstotkov. Prizadeti lahko poiščejo podporo pri svetovalcih in zdravnikih medicine dela v okviru programa "[fit2work](#)" (spletna stran v nemščini).

Invalidska pokojnina ali pokojnina zaradi nezmožnosti za delo

Če se zdravstveno stanje dolgoročno ne izboljša, ostane pogosto edina možnost vloga prošnje za invalidsko pokojnino ali pokojnino zaradi nezmožnosti za delo. To velja tudi kot prošnja za denar za rehabilitacijo. Prošnja se vloži pri pokojninskem zavarovanju. Dodatne informacije najdete na spletni strani delavske zbornice (Arbeiterkammer) "[Pension wegen Krankheit](#)" (spletna stran v nemščini).

Vrnitev v vsakdan

Kdaj je pri Long COVID možna vrnitev v normalen vsakdan, je med drugim odvisno od resnosti simptomov in osebnega trpljenja. Pomembno vlogo imata tudi fizična pripravljenost in obremenitev v vsakdanjem življenju. Vrnitev na delovno mesto je odvisna tudi od poklicne dejavnosti in delovnih pogojev. Zdravnica oz. zdravnik začasno pomaga pri določanju individualnih ciljev.

Na splošno velja: za okrevanje sta potrebna počitek in dovolj časa. Preobremenitev lahko poveča tveganje za poslabšanje zdravstvenega stanja.

Kam se lahko obrnem?

Če sumite, da trpite za Long COVID, se obrnite na svojo osebno zdravnico ali osebnega zdravnika. Posebne skupine bolnic in bolnikov se lahko zdravijo v univerzitetnih klinikah v okviru različnih znanstvenih programov.

Impresum

Lastnik medija in urednik:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK),

Stubenring 1, 1010 Dunaj

Mesto objave in izdelave: Dunaj

Stanje: 27. november 2023

Seznam virov

Ta informacija je pripravljena na podlagi vsebin portala za zdravje, glejte [seznam virov](#).