

Long COVID

Informace v ČEŠTINĚ

Was ist Long COVID?	1
Was sind die Risikofaktoren für Long COVID?.....	2
Welche Symptome können bei Long COVID auftreten?	2
Können auch Kinder Long COVID haben?	3
Wie wird die Diagnose gestellt?	3
Wie erfolgt die Behandlung von Long COVID?	4
Rehabilitation	4
Was ist Pacing?	4
Was ist Coping?	4
Krankenstand bei Long COVID.....	5
Schrittweise zurück in den Beruf.....	5
Invaliditäts- oder Berufsunfähigkeitspension	5
Rückkehr in den Alltag.....	5
Wohin kann ich mich wenden?	6

Co je dlouhý covid?

Dlouhý covid popisuje dlouhodobé zdravotní následky po onemocnění COVID-19. Častými symptomy jsou například dušnost, vyčerpání, snížená výkonnost a poruchy paměti a koncentrace. Symptomy však mohou být velice různorodé. Pod pojmem dlouhý covid se rozumí dlouho přetrvávající onemocnění COVID-19 (od čtyř týdnů trvání symptomů) a takzvaný postcovidový syndrom (od 12 týdnů trvání symptomů).

Jaké jsou rizikové faktory pro dlouhý covid?

Není zcela jasné, jaké existují rizikové faktory pro dlouhý covid. Roli mohou hrát věk, určitá předchozí onemocnění a těžký průběh onemocnění covidem-19. Existují náznaky, že plné očkování proti COVID-19 snižuje četnost a projevy symptomů dlouhého covidu.

Jisté je, že dlouhý covid může v zásadě postihnout kohokoliv: jak mladé, vitální osoby, jejichž průběh onemocnění covidem-19 byl mírný, tak i osoby, které onemocněly vážněji.

Jaké symptomy se mohou u dlouhého covidu vyskytnout?

Symptomy dlouhého covidu nejsou u všech postižených stejné. Možné potíže po prodělaném onemocnění covidem-19 jsou velice různorodé. Proto není pro lékaře a lékařky vždy snadné symptomy dlouhému covidu přiřadit. Pro postižené však subjektivní prožitek těchto symptomů může být někdy enormní. Často není po dlouhou dobu možné zvládat všední den.

Mezi nejčastější potíže při dlouhém covidu patří následující symptomy:

- **únava, omezená výkonnost, slabost:** Jsou možné různé stupně závažnosti, až po takzvaný **chronický únavový syndrom**: Postižení se při něm cítí velice unavení, vyčerpaní a vysílení. Již lehké fyzické či duševní činnosti jim připadají velice těžké. Spánek nepřináší odpočinek a chronickou únavu dostatečně nezlepšuje. Občas je tímto velice silně omezen pracovní i společenský život.
- **nevolnost po námaze**, zkráceně **PEM**: Snížená výkonnost se často zhoršuje již po mírné fyzické či duševní námaze. Toto se označuje jako nevolnost po námaze. Ke zhoršení může dojít okamžitě, nebo s časovou prodlevou – 24 až 72 hodin – po zátěži. Postižení se cítí nemocní. To může přetrvávat dny nebo i týdny. V nejhorším případě zhorší PEM stav natrvalo.
- přetrvávající poruchy čichu a chuti
- dušnost, dýchací potíže
- poruchy spánku
- poruchy koncentrace a paměti, takzvaná „mozková mlha“
- Bušení srdce – takzvaná palpitace –, ke kterému typicky dochází při vstávání z polohy ležmo. Rychlé údery srdce způsobují mimo jiné náhlou závrať, nedostatečný krevní oběh, třas, únavu a další potíže. Krevní tlak přitom zůstává konstantní. Odborníci hovoří o syndromu posturální ortostatické tachykardie, krátce **POTS**.

Mohou mít dlouhý covid i děti?

I děti mohou být po onemocnění covidem-19 postiženy dlouhodobými zdravotními následky. Zdá se však, že celkově se dlouhý covid u dětí a mladistvých vyskytuje vzácněji než u dospělých. Aktuálně existují náznaky, že u dívek, dětí s předchozími onemocněními a dětí s těžkým průběhem covidu-19 existuje vyšší riziko dlouhého covidu.

Možné potíže jsou obdobné jako u dospělých.

- únava, vyčerpání, snížená výkonnost
- nedostatečná fyzická odolnost
- bolesti hlavy
- poruchy čichu a chuti
- nedostatečná koncentrace
- dušnost
- porucha spánku

Pokud děti uvedenými potížemi trpí, je každopádně důležité myslet na možnost dlouhého covidu a nechat je vyšetřit lékařem. To platí obzvláště pro děti, které předtím prodělaly onemocnění covidem-19.

Upozornění

Ve vzácných případech dochází u dětí dva až osm týdnů po onemocnění covidem-19 k akutnímu zhoršení zdravotního stavu. To může zajít až tak daleko, že je nutná léčba v rámci intenzivní medicíny. Jedná se zde o masivní nepřiměřenou reakci imunního systému, která se může vyskytnout v podobě závažné komplikace COVID-19. Označuje se jako **multisystémový zánětlivý syndrom u dětí a mladistvých**, krátce: **P-MIS**. P-MIS je nezávislé onemocnění a nepatří k dlouhému covidu.

Jak se stanoví diagnóza?

Nejprve lékařka či lékař provede přesnou anamnézu (= dotazování). Při té se shrnou veškeré potíže a jejich dopady na každodenní život. V rámci zdravotní prohlídky provede lékařka či lékař také fyzické vyšetření a udělá si představu o psychické kondici a osobním psychickém napětí postižené či postiženého. Musí se vyloučit jiná onemocnění, která mohou vyvolat obdobné potíže. Lékařka či lékař rozhodne, zda jsou smysluplná další vyšetření.

Jak probíhá léčba dlouhého covidu?

Cílem léčby dlouhého covidu je zmírnění symptomů a podpora rekonvalescence. Má se tak zabránit tomu, aby potíže přetrvávaly nastálo. Stejně jako je různorodá možná symptomatika dlouhého covidu, může být rozdílná i nezbytná terapie. Přesný plán léčby musí být individuálně přizpůsoben pro každou postiženou osobu. Přesné objasnění je zde proto alfou i omegou.

O pacientky a pacienty s dlouhým covidem pečuje a sleduje je primárně praktická lékařka či praktický lékař. Podle potřeby jsou zapojeni další zdravotnická povolání i lékařky a lékaři jiných lékařských specializací. Pokud existují specifická onemocnění (např. srdeční oběhové poruchy, předchozí onemocnění), musejí být patřičně léčena. Lze také kombinovat několik nabídek pomoci

Rehabilitace

V závislosti na stupni závažnosti onemocnění mohou být po lékařském vyšetření nezbytná rehabilitační opatření. Cílem je zlepšení omezených tělesných funkcí a aktivit a dosažení co nejlepší účasti na společenském a pracovním životě.

Co je pacing?

Pacing je postup řízení energie. Pacientky a pacienti se při něm učí správně dělit své dostupné síly a nenamáhat se nad rámec individuálních mezí. Pacing předchází přetížení. Lze používat např. protokoly aktivit a monitory srdeční frekvence a aktivity. S jejich pomocí se ozřejmí, kdy jsou překračovány osobní meze energie.

Pacing se doporučuje osobám, které v důsledku onemocnění covidem-19 trpí snížením fyzické či mentální výkonnosti – chronickým únavovým syndromem nebo únavou po námaze. Pacing postiženým pomáhá zvládnout všední den a vyhnout se zhoršení.

Co je coping?

Pojmem coping se rozumí úsilí osoby vyrovnat se se zatěžující situací. Podpora pacientek a pacientů v tom, aby si vyvinuli přiměřené copingové chování, je často rovněž součástí

plánu léčby při dlouhém covidu. V závislosti na individuální symptomatice se využívají různé strategie.

Pracovní neschopnost při dlouhém covidu

Postiženým dlouhým covidem, kteří trpí zdravotními problémy a nejsou práce schopní, může praktická lékařka či praktický lékař – jako u každého jiného onemocnění – vystavit pracovní neschopnost.

Postupně zpět do práce

Pro postupný návrat do pracovního života po alespoň šestitýdenní pracovní neschopnosti se lze se zaměstnavatelkou nebo zaměstnavatelem dohodnout na částečném úvazku pro opětovné začlenění. Pracovní dobu tak lze zkrátit až o 50 procent. Pomoc naleznou postižení u poradců/poradkyň a lékařů/lékařek v oboru pracovního lékařství z programu „[fit2work](#)“ (webové stránky jsou v němčině).

Invalidní důchod nebo důchod pro pracovní neschopnost

Pokud se zdravotní stav dlouhodobě nezlepšuje, zbývá často jen možnost požádat o invalidní důchod nebo důchod pro pracovní neschopnost. Toto platí též jako žádost o peníze na rehabilitaci. Žádost se podává úřadu důchodového zabezpečení. Další informace naleznete na webových stránkách Zaměstnanecké komory (Arbeiterkammer) pod bodem „[Pension wegen Krankheit](#)“ (Důchod z důvodu nemoci – webové stránky jsou v němčině).

Návrat do běžného dne

Kdy je při dlouhém covidu možný návrat k normálnímu běžnému dni, to závisí mimo jiné na závažnosti symptomů a osobním psychickém napětí. Roli hrají také fyzická kondice a zátěž v běžném dni. Návrat na pracoviště nadto závisí na pracovní činnosti a pracovních podmínkách. Ošetřující lékařka či lékař podporují stanovování individuálních cílů.

Obecně platí: Nezbytný je klid a dostatek času na odpočinek. Přetěžování může zvýšit riziko, že se zdravotní stav zhorší.

Na koho se mohu obrátit?

Pokud máte podezření, že trpíte dlouhým covidem, obraťte se na svou praktickou lékařku či praktického lékaře. Speciální skupiny pacientů mohou být v rámci různých vědeckých programů léčeny na univerzitních klinikách.

Impresum

Majitel/ka média a vydavatel/ka:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK – Spolkové ministerstvo pro sociální věci, zdraví, péči a ochranu spotřebitelů),

Stubenring 1, 1010 Vídeň

Místo nakladatelství a výroby: Vídeň

Stav: 27. listopadu 2023

Rejstřík zdrojů

Tyto informace byly sestaveny z obsahů Zdravotního portálu (Gesundheitsportal), viz [Rejstřík zdrojů](#).