



Long COVID: Bilgi ve destek teklifleri

SARS-CoV-2 koronavirüsüne yakalanan bazı kişiler haftalarca veya aylarca çeşitli sağlık sorunları yaşamaya devam ediyor. Bu tür uzun vadeli sonuçlara Long COVID de denilmektedir. Bu broşür sizi **Long COVID** ve olası **yardım ve tavsiye teklifleri** hakkında bilgilendirmektedir.

Long COVID nedir?

Long COVID artık uluslararası alanda tanınan bir hastalıktır: Dünya Sağlık Örgütü, onu dünya çapında kullanılan tıbbi teşhisler için bir sınıflandırma sistemi olan Uluslararası Hastalıklar ve İlgili Sağlık Sorunları İstatistiksel Sınıflandırması'na dahil etmiştir.

Aşağıdaki durumlarda Long COVID söz konusu olabilir:

- **Korona virüsü enfeksiyonunun** doğrulandığı veya meydana gelme ihtimalinin yüksek olması halinde,
- **Şikayetler** hala mevcut veya **dört hafta sonra** tekrarlanıyor veya tekrar ortaya çıkıyor ve
- Semptomların **başka bir açıklaması yoksa**.

Hastalığın hafif seyrine sahip kişiler bile Long Covid'e yakalanabilir. Şikayetler çok farklı olabilir.

Sıkça bahsedilen şikayetler şunlardır:

- Yorgunluk, bitkinlik ve sınırlı dayanıklılık ("yorgunluk" olarak da bilinir)
- Konsantrasyon ve hafıza sorunları ("beyin bulanıklığı" olarak da bilinir)
- Nefes darlığı
- Kas zayıflığı ve ağrı
- Öksürük
- Göğüs ağrısı
- Uyku bozuklukları
- Ateş
- Tat ve koku bozuklukları
- Konuşma bozuklukları
- Depresif ruh halleri ve kaygı

Çocuklar ve ergenler yetişkinlere benzer semptomlar bildirmişlerdir. Ancak çocuklarda ve ergenlerde Long COVID ile ilgili bilgiler hala sınırlıdır.

Long COVID için nereden tıbbi destek alabilirim?

Long COVID'den şüpheleniyorsanız ilk temas noktanız aile hekiminizin muayenehanesidir. Çocuklar da ise burası çocuk doktorunun muayenehanesidir. Ayrıca bir uzman muayenehaneye, bir COVID-19 odak muayenehanesine veya hastanede Long COVID konsültasyonu için sevk yapılması da söz konusu olabilir. Etkilenenler genellikle doğrudan bu tür uzman muayenehaneleri veya görüşme saatleri kapsamında randevu alabilirler. Ancak yoğun talep nedeniyle uzun bekleme süreleri yaşanabilmektedir. Tedavi ilgili şikayetlere bağlıdır ve bu nedenle çok farklı olabilir. Olası tedavi örnekleri arasında fizyoterapi, psikoterapi, mesleki terapi veya ilaç kullanımı yer almaktadır.

Bazı hastalar **stres toleransı** veya "**PEM**" (efor sonrası halsizlik) bildirmektedir. Hafif bir fiziksel veya zihinsel efordan sonra bile semptomlar kötüleşir ve "Crash" adı verilen bir olay meydana gelir. Bu nedenle tedavi ve iyileşmeye yönelik diğer önlemlerin bireyin dayanıklılığına göre uyarlanması önemlidir.

Hastalığın günlük yaşamınızı kısıtlaması durumunda rehabilitasyon özellikle yararlı olabilir. Long COVID için rehabilitasyon teklifleri hakkında bilgi, diğerlerinin yanı sıra tıbbi muayeneler ve çeşitli masraf üstlenicileri tarafından sağlanmaktadır. Rehabilitasyonun masraf üstlenicileri örneğin yasal emeklilik sigortası, sağlık sigortası veya yasal kaza sigortası olabilir.

Long COVID nedeniyle çalışma yeteneğiniz kısıtlanırsa ne yapmalısınız?

Long COVID çalışma yeteneğini sınırlayabilir. İş yerinde etkilenenleri desteklemenin çeşitli yolları vardır. Bu, görevlerin veya çalışma saatlerinin ayarlanmasını, işyerinin yeniden tasarlanmasını veya kademeli olarak yeniden entegrasyonu içerebilir. Şirketin tıbbi servisi, aile hekiminin muayenehanesi veya gerekirse rehabilitasyon kurumu bu konuda tavsiyelerde bulunabilir.

Kadın ve erkek öğrenciler, stajyerler ve üniversite öğrencileri de Long COVID'den etkilenebilir ve bunun sonucunda eğitimleri kısıtlanabilir. Bugüne kadar bu gruplara yönelik tek tip bir düzenleme veya destek teklifi mevcut değildir. Bu nedenle, yukarıda belirtilen iletişim noktalarına ek olarak ilgili eğitim kurumundan bilgi alınması tavsiye edilir.

Bilmeniz gerekenler:

Belirli koşullar altında Long COVID, iş kazasının veya meslek hastalığının sonucu da olabilir. Sorularınız olması durumunda kaza sigortası şirketleri ve meslek birlikleri size yardımcı olabilir.

Günelik hayat kapsamında desteği nerede bulabilirsiniz?

Long COVID günlük yaşamı etkileyebilir. **Katılım hizmetleri** olarak adlandırılan hizmetler, kişinin kendi kaderini tayin ettiği bir yaşamı desteklemeyi amaçlamaktadır. Diğer şeylerin yanı sıra, ev yönetimi, günlük yaşamla başa çıkma veya boş zaman etkinlikleriyle ilgili yardım için başvurabilirsiniz. Bu tür hizmetlere ilişkin ücretsiz tavsiyeler, örneğin Tamamlayıcı Bağımsız Katılım Danışmanlık Hizmetinden (EUTB®) edinilebilir. **Kendi kendine yardım gruplarında** diğer hastalarla ve aile fertleriyle fikir alışverişinde bulunabilirsiniz.

Weitere "**Long/Post-COVID Sendromu**" hasta kılavuzu ayrıca etkilenenler, aile fertleri, yakınlar ve bakıcılar için daha fazla bilgi sağlar.



Fotoğraf: Tempura / Getty Images

© Federal Sağlık Bakanlığı, Güncelleme: 11/2023

Daha fazla bilgi

Long COVID hakkında bilgi ve iletişim noktaları platformu



www.bmg-longcovid.de

COVID-19 ve diğer bulaşıcı hastalıklar hakkında detaylı bilgi



www.infektionsschutz.de

Robert Koch Enstitüsü'nden (RKI) Long COVID hakkında bilgi



www.rki.de