

Anhang 4 zu Anlage 17

Biopsychosozialer Versorgungsplan bei COVID: bedarfs- und bedürfnisgerecht einschl. Rehabilitation, Beratung zu Risikofaktoren und zur Prävention (gemäß Anlage 12)

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die Umsetzung des Long-COVID-Beratungsgesprächs.

Inhalte des Beratungsgesprächs (gemäß Anlage 12):

Beratung und therapeutische Unterstützung bei langanhaltenden Beschwerden: alltagsfunktionale Bewertung der Defizite ggf. interdisziplinär frühzeitig beachten mit Möglichkeiten der Verbesserung der Prognose je nach klinischen Untersuchungsbefunden einschl. familiärer und beruflicher Situation sowie Umfeld, Abschätzung der Motivation und Prognose, breite Unterstützung der Alltagsbewältigung. Unterstützung beim Patienten-Empowerment und Förderung der Gesundheitskompetenz.

Ziel ist es, bestehende Symptome und Versorgungsbedarfe besser zu erfassen, Risikopatienten zu identifizieren und zu unterstützen.

- Ergänzend **Long-COVID-Coach zur Information und Selbsthilfe für Betroffene** <https://www.aok.de/pk/long-covid/> (Gemeinschaftsprojekt des Universitätsklinikums Heidelberg und des AOK Bundesverbandes, mit Unterstützung der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl):
 - **Informationen:** Überblick über die Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und Prognose
 - **Übungen mit Video-Anleitung** zur Linderung von Beschwerden und Unterstützung der Rehabilitation ergänzend zur ärztlichen Behandlung und nach ärztlicher Rücksprache, u.a. bei Fatigue, kognitiven Störungen, Schwindel, Sensibilitätsstörungen, Riechstörungen, Atemnot
- ggf. Einbeziehung **Sozialer Dienst** der AOK/Patientenbegleitung der Bosch BKK durch die FACHARZT-Praxis in Fällen von:
 - komplexen Versorgungs- und Unterstützungsbedarfen,
 - bei (drohenden) Behinderungen oder Langzeiterkrankungen
 - zur Beratung in Bezug auf Teilhabe ggf. zur Pflegeversicherung, häuslichen Krankenpflege, Hinweis auf Pflegeberatung
 - Rehabilitationssport
- Für die AOK: <https://www.aok.de/pk/bw/unterstuetzung-sozialer-dienste-aok/>
- Für die Bosch BKK: www.bosch-bkk.de/Patientenbegleitung
- Koordination zur medizinischen Rehabilitation (stationär wie ambulant), ggf. zu **Heilmitteln und Hilfsmitteln gemäß Anlage 17 Anhänge 7, 9 und 10 des Facharztvertrags Orthopädie** sowie auch
- Beratung des Lebensstils mit ausgewogener, gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßiger Bewegung und spezifischen Angeboten auch z.B. AOK-Gesundheitsangebote sowie gemäß Anlage 17 insbesondere zu folgenden Themen:
 - <https://www.aok.de/pk/bw/leistungen-services/services/rueckrufservice-beratung-zu-ernaehrung-bewegung-und-entspannung/>
 - <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/gesundheitsangebote-vor-ort/>
 - <https://www.aok.de/pk/bw/landingpages/gesundheitskurse/>
 - Online-KundenCenter der AOK BW „Meine AOK“
<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/app-zum-onlineportal-meine-aok-4/>
 - Terminvereinbarung im AOK KundenCenter
<https://www.aok.de/pk/bw/landingpages/terminvereinbarung/anmeldung/?affiliate=6508>

- Für Bosch BKK Versicherte
- das Online-Kundenportal: https://meine.bosch-bkk.de/bitgo_gs/de/oeffentlich/login/login.xhtml
und die Terminvereinbarung in der Bosch BKK vor Ort:
<https://www.bosch-bkk.de/service/kontakt/terminservice/>
sowie zu den Präventionsangeboten der Bosch BKK: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bosch-bkk/suche>
-
- Berufliche **Wiedereingliederung**/ Sicherung der Erwerbsfähigkeit
 - <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/arbeitsunfaehigkeit-so-hilft-ihnen-die-aok-2/>
- Beratung zur **Rehabilitation/ Teilhabe/ Pflegeleistungen**
 - <https://www.aok.de/pk/uni/inhalt/arbeitsunfaehigkeit-so-hilft-ihnen-die-aok-1/>
 - <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/beratung-fuer-pflegebeduerftige-und-angehoerige/>
- Soziale Beziehungen/ Beratung von Angehörigen einschließlich Versorgung von Kindern

- **Alltagsbewältigung**
 - kognitive Beeinträchtigungen insbesondere die Gedächtnisleistung, im Kontext anderer kognitiver Funktionen, der psychischen Befindlichkeit sowie des Verhaltens.
 - Zusätzliche Beratungen zu möglichem Gedächtnistraining und Kompensationsstrategien gemäß:
https://www.awmf.org/leitlinien/S2e_Diagnostik_Therapie_Gedaechtnisstoe_rungen_2020-03.pdf03.pdf
 - Beratung zur Durchführung von Riechtrainings.

- **Patienten-Empowerment und Förderung der Gesundheitskompetenz**

- **Online-Informationsquellen gemäß aktuellem Sachstand, z.B.**
 - Long-COVID-Coach: Überblick über die Erkrankung, Therapiemöglichkeiten und Übungen zur Linderung von Beschwerden <https://www.aok.de/pk/long-covid/>
 - Empfehlungen zur Unterstützung einer selbständigen Rehabilitation nach COVID-19-Erkrankung: Broschüre der WHO mit Übungs- und Verhaltensvorschlägen zu den häufigsten Beschwerden
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/345019/WHO-EURO-2021-855-40590-60116-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (11.11.2022)
 - www.dgn.org
 - www.aerzteblatt.de Riechtraining nach Covid-19 (11. Mai 2021)
 - Deutsches Ärzteblatt, Jg. 119, Heft 10, 11.03.2022
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/inhalt?heftid=6804>
 - www.aponet.de Covid-19: Riechtraining (22.01.2022)
 - www.bvgt.de Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
 - Post-Covid-Reha: <https://www.deutsche-rentenversicherung.de>;
 - Bewegungsangebote www.aok.de;
 - Rauchstopp www.rauchfrei-info.de; BZgA kostenlos www.shop.bzga.de;

- **Ergänzende therapeutische Angebote**
 - z.B. bei chronischem Fatigue-Syndrom
 - www.mcfs.de oder eingeschränkter Belastbarkeit, Müdigkeit
 - Dyspnoe und Husten
 - Atemkontrolltechniken gemäß WHO- Broschüre
 - Kopfschmerzen u.a. ;
 - Tagebuch; <https://headache-hurts.de>;
 - eBook „ich habe Migräne- und was ist deine Superkraft“
 - Myalgien,
 - Neuropathien,
 - depressiven Verstimmungen u.a.
 - AOK-Lebe Balance <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-das-gesundheitsprogramm-3/>,
 - Familiencoach Depression für Angehörige <https://depression.aok.de/>,
 - <https://moodgym.de>;
 - Für Bosch BKK-Versicherte: <https://www.bosch-bkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z/mentale-gesundheit.html>
Und
 - <https://www.bosch-bkk.de/leistungen/leistungen-von-a-z/phileo-app.html>
 -
 - Denkstörungen (sog. Brain-Fog)

- Übungen zum Gedächtnistraining für zu Hause: www.akademie-gedaechtnistraining.de,
- Schwindel (Stand vom 29.04.2022).
- **Selbsthilfegruppen**
 - Übersicht der COVID-Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg <https://www.nakos.de/data/Online-Publikationen/2021/NAKOS-Corona-Selbsthilfegruppen.pdf> oder (leben-mit-covid.de) und unter <https://www.aok.de/pk/long-covid/>
 - Bundesverband ME/CFS <https://www.fatigatio.de/>
 - Deutsche Gesellschaft für ME/CFS e. V. <https://www.mecfs.de/>
 - Depressionsliga <https://depressionsliga.de/>
- Sicherung der medizinisch-therapeutischen Maßnahmen einschl. Suchthilfe
- Sozialrechtliche Beratung
 - www.betanet.de

Multiprofessionell unterstützend können MFAs bzw. EFAs wirken zu analogen wie auch als evidenzbasiert wirksam erwiesenen digitalen Gesundheitsangeboten und psychosozialen Hilfestellungen (inhaltliche Voraussetzungen gemäß Vertragsvereinbarungen HZV/FAV und Curricula).

Ein interdisziplinärer Austausch zwischen VERAH (der HZV-Praxen) und EFA ist ausdrücklich erwünscht.
