



Assistierter  
Sofortiger  
Augmentierter  
Post/Long-COVID Plan

## Zwischennewsletter - 01/2023

Liebe Patient:innen, liebe Angehörige und Interessierte am ASAP-Projekt, hiermit erhalten Sie unseren aktuellen ASAP-Newsletter. Dieser und der kommende, finale Newsletter geben Ihnen einen aktuellen Überblick über Fortschritte des ASAP-Projekts und erste Ergebnisse.

### Rückblick

Das ASAP-Projekt hat das Ziel, die Erkennung von Post-/Long-COVID zu verbessern. Dazu wurden im Projekt ein Online-Screening und ein dreitägiges diagnostisches „Assessment“ entwickelt. Außerdem sollte auf Basis des Assessments ein Behandlungsplan ausgearbeitet werden, um es Betroffenen einfacher zu machen, ihre Beschwerden richtig einzuordnen und dafür die bestmögliche Unterstützung zu erhalten. Die Maßnahmen wurden durch digitale Therapieangebote ergänzt. Dabei wurden die Betroffenen von den sogenannten Lots:innen begleitet, die weitere Ressourcen zur Verfügung stellten und das selbstbestimmte Krankheitsmanagement der Patient:innen unterstützten.



### Aktueller Stand: Projektverlängerung



Die Durchführung des Assessments und die Begleitung der Patient:innen sind bereits planmäßig abgeschlossen worden, sodass nun die Auswertung des Behandlungsprogramms und der einzelnen Komponenten erfolgen kann. Dazu haben die Teilnehmer:innen der Studie über den gesamten Zeitraum Fragebögen ausgefüllt, die Fragen zur Symptomschwere, Arbeitsfähigkeit, sozialen Teilhabe und der Lebenszufriedenheit beinhalteten. Diese Fragebögen werden nun ausgewertet. Erste Ergebnisse zeigen eine Reduktion der Symptomschwere nach der Aufnahme in das Projekt.

In den bisher geführten Interviews führen die Patient:innen diese Reduktion zu einem Teil auf die **Unterstützung der Lots:innen** zurück und benannten die Gespräche als hilfreich:

- „Weil ich das Gefühl bekommen habe, nicht allein zu sein“
- „Zwischenmenschlicher Austausch, der wichtig ist für das Gefühl, angenommen zu sein“



Aber auch das dreitägige Assessment wurde als sehr positiv bewertet:

- „Bahnbrechend für meine Behandlungsmöglichkeiten, ich hatte endlich einen Beleg und konnte damit weitermachen für meine Genesung“
- „Ich hätte sonst nie gewusst, woher die Erschöpfung kommt. Das hat mir sehr geholfen“
- „Gute Diagnostik. Dadurch wurde auch ein Reha-Antrag eingeleitet“

Und auch wenn einige Patient:innen die **digitalen Maßnahmen** als „zu leicht“ empfanden, gab es auch Patient:innen, denen diese sehr geholfen haben:

- „Es ist eine gute Anregung in Bewegung zu bleiben und dran zu bleiben“
- „Kennenlernen von Entspannungsübungen, Einführung in Achtsamkeit. War ein guter Anstoß, um damit weiterzumachen“



## Ausblick und Dissemination

In den verbleibenden Monaten werden im ASAP-Projekt insbesondere die wissenschaftlichen Evaluationen fortgeführt sowie Ergebnisse präsentiert und verbreitet. Dazu wird ein „**Policy Brief**“ erstellt, der die Erkenntnisse aus dem Projekt in klare Empfehlungen für die wissenschaftliche Forschung und Praxis übersetzt. Dieser Policy Brief wird zudem auf die im Projekt erstellten Instrumente hinweisen, die zu einem großen Teil im Internet frei verfügbar sein werden.

Inhalte für Betroffene sind nun auf der Projektwebseite veröffentlicht:

<https://asap.dbkg.de/Arbeitsmaterialien.html>

Erste Ergebnisse werden in Form von zwei Beiträgen auf dem **32. Reha-Kolloquium 2023 der Deutschen Rentenversicherung** vom 20. bis 22. Februar 2023 in Hannover präsentiert.

Bitte seien Sie gespannt auf unseren nächsten Newsletter.

Bis dahin wünschen wir Ihnen alles Gute.

## Kontakt:

Prof. Dr. Sonia Lippke  
Jacobs University Bremen  
04 21 2 00-47 21  
[asap-projekt@jacobs-university.de](mailto:asap-projekt@jacobs-university.de)