



Assistierter  
Sofortiger  
Augmentierter  
Post/Long-COVID Plan

## Patient:innen/Studienteilnehmer:innen

### Haben Sie den Verdacht, an Post- oder Long-COVID erkrankt zu sein? Dann suchen wir Sie!

Wir suchen nach Studienteilnehmer:innen im erwerbsfähigen Alter (18-60 Jahre), die in Bayern wohnhaft sind, an COVID-19 erkrankt waren und seitdem Symptome haben bzw. neue Symptome auf die Infektion mit SARS-CoV2 zurückführen. Dazu zählen zum Beispiel anhaltende Erschöpfung, ein fehlender Geruchssinn oder auch psychische Beschwerden.

Sie möchten Ihre Post-/Long-COVID-Erkrankung überwinden und etwas für Ihre Gesundheit tun? Werden Sie aktiv und nehmen Sie an unserem Forschungs-Projekt teil. Damit helfen Sie sich und weiteren Betroffenen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Sie sollten die Bereitschaft haben über den ganzen Studienzeitraum (4-6 Monate)...

- ... mehrfach Auskunft über Ihr Befinden und Ihre Behandlungserfahrungen zu geben (das Ausfüllen der Online-Fragebögen wird fünf Mal ca. 20 Minuten dauern),
- ... an einem 3-tägigen stationären Aufenthalt in der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim zur genauen Diagnostik Ihrer Symptome teilzunehmen, wenn Sie in die entsprechende Studiengruppe zugelost werden,
- ... per Telefon und Internet mit den Lots:innen im Austausch zu sein (ca. jede zweite Woche)
- ... an digitalen Therapieangeboten teilzunehmen, wie Bewegungsübungen, Konzentrationstraining und Entspannungsübungen.



Absolvieren Sie das Screening ganz unverbindlich. Sie können sich auch nach der Rückmeldung, ob Sie Post-/Long-Covid haben und für die Studie in Frage kommen, noch entscheiden.



## Wie läuft die Studie ab?

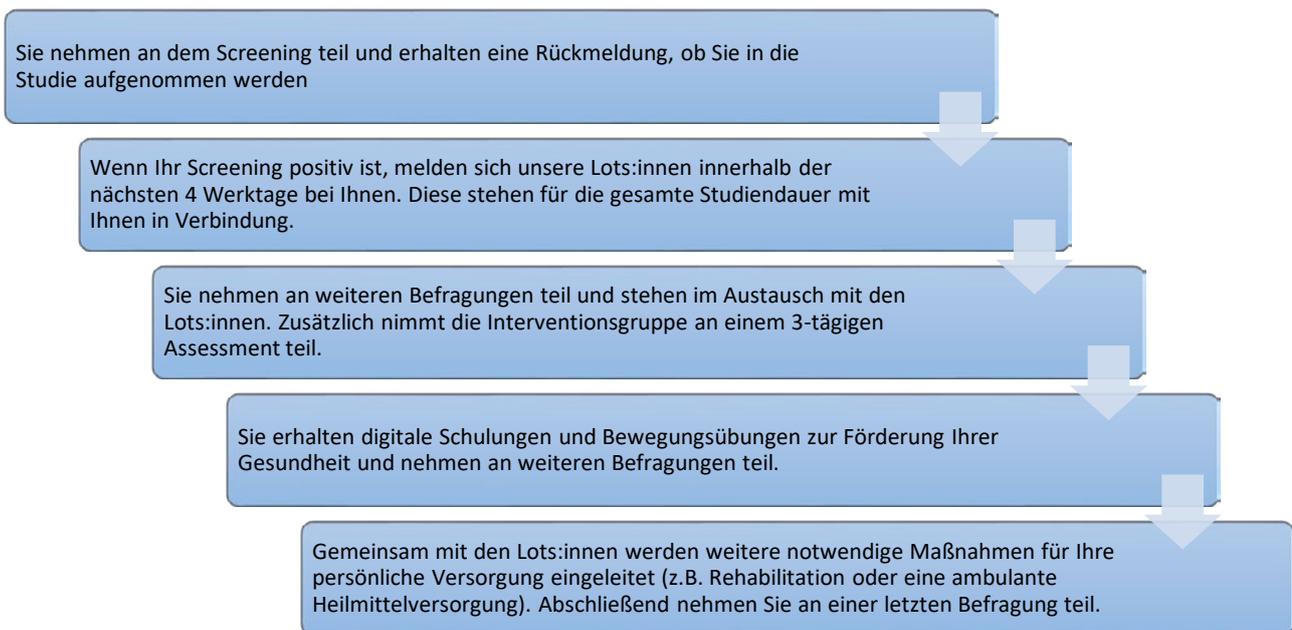
Der erste Schritt ist das Screening (Online-Fragebogen). Dieses können Sie selbstständig online beantworten.

Sie erhalten eine direkte Rückmeldung, ob Sie für unser Projekt infrage kommen. Bei einem positiven Screening werden Sie von unseren Lots:innen, die das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen, kontaktiert. Die Lots:innen informieren Sie darüber hinaus über passende Behandlungsoptionen und unterstützen Sie während des gesamten Prozesses.

Ein Teil der Teilnehmenden bekommt die Möglichkeit, an einem 3-tägigen stationären Assessment in unserer Dr. Becker Kiliani-Klinik in Bad Windsheim teilzunehmen. Dort werden mit Hilfe medizinischer und therapeutischer Diagnostik Empfehlungen für Ihre individuelle Weiterversorgung erarbeitet.

Alle teilnehmenden Personen erhalten die Möglichkeit, an digitalen Schulungs- und Bewegungsangeboten teilzunehmen, die durch Therapeut:innen und Lots:innen begleitet werden.

Ein weiterer wichtiger Teil des Projekts ist die Erhebung Ihres aktuellen Gesundheitszustands mit Hilfe von Fragebögen. Dadurch ermitteln wir, wie gut unsere Maßnahmen wirken.



Sie passen leider **nicht** für eine Teilnahme am Projekt, wenn Sie ...

- ... jünger als 18 und älter als 60 Jahre sind,
- ... im Gesundheitswesen, der Wohlfahrtspflege oder im Labor tätig sind,
- ... Pflegestufe 2 oder höher haben,
- ... ihren Erstwohnsitz **nicht** in Bayern haben,
- ... keine Post-/Long-COVID-Symptome haben oder
- ... sich bereits in medizinischer/therapeutischer Behandlung befinden.



Assistierter  
Sofortiger  
Augmentierter  
Post/Long-COVID Plan

## Digitale Angebote

Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zurück in ein beschwerdefreies Leben bestmöglich unterstützen. Daher ist ein Bestandteil unseres Projekts die Bereitstellung von digitalen Angeboten, die Sie ganz bequem und ortsunabhängig über Ihr mobiles Endgerät (Smartphone, Tablet) oder zu Hause über Ihren PC abrufen können. So haben Sie die Möglichkeit, unabhängig von Terminen, eigenständig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Die digitalen Angebote dienen der Begleitung und auch zur zeitlichen Überbrückung zwischen den Behandlungsbausteinen.



Unser digitales Angebot beinhaltet Schulungen sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen. Sie finden hier Informationen, u.a. zu Achtsamkeit, gesunder Ernährung und Stressmanagement. Angepasst an Ihren Fitness-Level bieten wir Ihnen Übungen zur Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Nutzen Sie auch gerne die Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training sowie die Fantasiereisen, um sich etwas Ruhe und Erholung zu gönnen.

Die digitalen Angebote werden passend zu Ihren Bedürfnissen durch hochqualifiziertes Fachpersonal (Sport-, Physio- und Ergotherapeut:innen) ausgewählt. Unsere Therapeut:innen stehen Ihnen bei Fragen während des kompletten Prozesses unterstützend zur Seite.

**Nutzen Sie unser Angebot und werden Sie wieder fit und aktiv.**

## Was sind Lots:innen?

Die Lots:innen fungieren projektbegleitend als Ansprechpartner:innen für alle Beteiligten (z.B. Ärzt:innen, Therapeut:innen und natürlich für Sie, die Patient:innen). Die Lots:innen sind die erste Kontaktstelle, wenn das Screening positiv auf Post-/Long-COVID ausfällt. Sie liefern den Patient:innen und behandelnden Ärzt:innen Informationen und unterstützen bei der Koordinierung der Weiterversorgung. Die Lots:innen vermitteln die digitale Begleitung und halten während des gesamten Projektzeitraums Rücksprache dazu.

Ziel ist es, dass Sie als Betroffene für sich gute Behandlungen finden und es Ihnen langfristig besser geht. Eine wesentliche Aufgabe der Lots:innen ist es, in regelmäßigen Abständen den Fortschritt der Versorgung mit den Patient:innen zu reflektieren.