

Praktische Empfehlungen für die Beschulung von Post Covid/Long Covid bzw. ME/CFS Patient:innen

- Thema im gesamten Lehrkörper kommunizieren
- Schulung der TurnlehrerInnen (Kreislaufregulationsstörung POTS vorliegend?)
- SchulärztInnen involvieren
- Thema in der Klasse aufgreifen
- Schularbeiten/Tests zum besten individuellen Zeitpunkt
- Schulbücher doppelt ausgeben (Gewichtsreduktion in Schultasche)
- Ruhebereiche anbieten (Gruppenräume)
- Füße hochlagern, jederzeit Trinken, Referate im Sitzen ermöglichen
- Garderobenwege, Wege bei Raumwechsel verkürzen
- Liftschlüssel aushändigen
- Probleme beim Filtern (Geräusche/helles Licht) evaluieren
- Filtern durch Tragen einer Sonnenbrille/Ohropax/Kopfhörer/Airpods erleichtern
- generell Klassenhintergrundgeräusche reduzieren
- Präsenzanzwesenheit anpassen (ev später beginnen, früher beenden lassen)
- Präsenzunterricht mit Homeschooling/Nutzung eines Avatars
- Ev. Turnunterricht innerhalb der individuellen Belastungsgrenze ermöglichen
- Energiereserven einteilen den Betroffenen zugestehen = Pacing

Das wichtigste Mittel zur langfristigen Verbesserung ist Pacing, also das individuelle Einteilen der Energiereserven entlang der Belastungsgrenze.

Dr. Beate Biesenbach
Kinderrehabklinik kokon
Rohrbach/Berg

