

# Aufnahmeblatt bei Verdacht auf Post-Covid-19 Syndrom/ME/CFS

Datum:

## Persönliche Angaben:

Name/Vorname:
Geburtsdatum:
Beruf, Arbeitspensum:

## Erkrankungszeitpunkt:

Zeitpunkt Erstinfektion:
Zeitpunkt Reinfektionen:
Covid-Impfungen:
Beginn Post-Covid Symptome:

## Aktueller Zustand:

Aktuelles Energielevel 0-10:
Gesprächsdauer bis Erschöpfung:
Bevorzugte Position für die Konsultation (liegend, sitzend):

## Symptome (bitte zutreffende ankreuzen):

- ☐ Fatigue (Erschöpfung)
- ☐ PEM (Post-Exertional Malaise = Verschlechterung des Zustandes nach Anstrengung)
- ☐ POTS (Posturales Tachykardie Syndrom = rascher Pulsanstieg beim Aufstehen, bei Anstrengung)
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Kognitive Probleme, Brainfog
- ☐ Schwindel
- ☐ Sehstörungen
- ☐ Neuropathische Schmerzen (Brennen, Stechen)

- ☐ Parästhesien (Kribbeln)
- ☐ Taubheitsgefühl
- ☐ Gelenkschmerzen
- ☐ Muskelschmerzen
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Brustschmerzen
- ☐ Atemnot
- ☐ Husten
- ☐ Halsschmerzen
- ☐ Magendarm-Störungen
- ☐ Veränderter Appetit
- ☐ Gewichtszunahme/-abnahme
- ☐ Vermehrtes Schwitzen
- ☐ Juckreiz
- ☐ Hauterscheinungen
- ☐ Nahrungsmittel Unverträglichkeiten (Histamin, Alkohol u.a.)
- ☐ Tinnitus
- ☐ Veränderter/Verminderter Geschmack
- ☐ Veränderter/Verminderter Geruch
- ☐ Innere Unruhe
- ☐ Psychische Symptome (Depression, Angst, Panikattacken u.a.)
- ☐ Frauen: Zyklusstörungen
  - Verlängerter/verkürzter Zyklus
  - Veränderte Blutungsstärke
  - Ausbleibende Menstruation
  - Vermehrte prämenstruelle Beschwerden (Brustspannen, Unterbauchschmerzen, Kopfschmerzen, Gereiztheit, Depression, Stimmungsschwankungen)
  - Verstärkung der Post-Covid Symptome kurz vor der Menstruation
  - Menopause Beschwerden: Hitzewallungen, vermehrtes Schwitzen, Gewichtszunahme (Bauchumfang), Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Zwischenblutungen u.a.
- ☐ Weitere:

#### Auslösende/verschlimmernde Faktoren:

(Z.B. körperliche/mentale/soziale/emotionale Anstrengung, übermässige Kälte/Hitze, Infekte, Nahrungsmittel usw.)

### Verbessernde Faktoren:

(Z.B. Ausruhen, Meditieren, Kälteanwendungen, Trinken, salzige Nahrungsmittel usw.)

### Bisher erfolgte Abklärungen:

- ☐ Labor (Blutentnahme)
- ☐ Schellong- Test
- ☐ Ruhe-EKG
- ☐ Kardiologische Untersuchung
- ☐ Pneumologische Untersuchung
- ☐ Neurologische Untersuchung
- ☐ Neuropsychologische Untersuchung
- ☐ Rheumatologische Untersuchung
- ☐ Long-Covid Sprechstunde
- ☐ Weitere:

### Bisher erfolgte medikamentöse Massnahmen:

- ☐ Allg.:
  
- ☐ Symptomspezifisch:
  
  
- ☐ NEM (Nahrungsergänzungsmittel):

- ☐ OFF-Label:
  - Antidepressiva aus der Klasse SSRI (Escitalopram, Fluvoxamin o.a.)
  - Low-Dose-Naltrexon
  - Low-Dose Aripiprazol
  - Mestinon
  - Antihistaminika
  - Weitere:

#### Bisher erfolgte sonstige therapeutische Massnahmen:

- ☐ Diäten (Histaminarme Diät, proteinreiche Diät, Intervallfasten, Heilfasten u.a.)
- ☐ Pacing, Energiemanagement
- ☐ Ergotherapie
- ☐ Physiotherapie
- ☐ Komplementärmedizinische Therapien (Akkupunktur, Shiatsu, Osteopathie, Kraniosakraltherapie, Hypnose u.a.)
- ☐ Entspannungsverfahren (Meditation, Atemtechniken, MBSR, Muskelrelaxation nach Jacobson u.a.)
- ☐ Ganzheitliche Online Programme für Long-Covid (z.B. Guptaprogramm, Reactive Programm, ANS Rewire o.ä)
- ☐ Weitere:

#### Aktuelle Situation am Arbeitsplatz:

- ☐ Aktuell nicht arbeitsfähig
- ☐ Teilweise arbeitsfähig (wenn ja bitte prozentuale Angabe)
- ☐ Vollständig arbeitsfähig

#### Aktuelle soziale Situation:

- ☐ Auf Unterstützung angewiesen
  - Im Haushalt (Putzen, Einkaufen, Kochen, Wäsche u.a.)
  - Kinderbetreuung
  - Administratives
  - Körperpflege
  - Weiteres:
  
- ☐ Haushalt selbstständig führbar, keine Unterstützung notwendig