

## **Eine Botschaft von EUROMENE an Menschen mit ME/CFS während der COVID-19-Pandemie**

Die aktuelle Pandemie bereitet vielen Menschen mit ME/CFS zusätzliche Sorgen um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Es ist bekannt, dass viele Infektionen ME/CFS auslösen können. Müdigkeit, Unwohlsein und muskelähnliche Schmerzen werden häufig von Menschen mit einer akuten Infektion mit COVID-19 berichtet, und bei denjenigen, die sich von der Infektion erholen, kann es zu einer anhaltenden Müdigkeit kommen. Menschen mit ME/CFS berichten auch oft über eine vorübergehende Verschlechterung ihrer ME-Symptome, wenn sie auch nur leichte akute Infektionen erleiden. Sowohl schwerere Infektionen als auch gleichzeitig auftretende Krankheiten können bei Menschen mit ME/CFS zu einer erheblichen und langfristigen Zunahme der Beschwerden führen.

Für Menschen mit ME/CFS können wir die Bedeutung präventiver Maßnahmen zur Minimierung des Risikos einer Infektion mit COVID-19 nicht genug betonen. Länder und Regionen innerhalb der Länder werden in den verschiedenen Stadien der Pandemie unterschiedliche Maßnahmen ergreifen, von strengen und durchsetzbaren Isolationsmaßnahmen bis hin zu entspannteren Ansätzen. Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre lokalen und nationalen Empfehlungen zur öffentlichen Gesundheit zu befolgen und sich und andere vor einer Infektion zu schützen. Dazu können strikte soziale Distanzierung von anderen, gründliche Hygienemaßnahmen, z.B. sorgfältige und regelmäßige Handhygiene, Gesichtsmasken und gegebenenfalls der Verbleib in Quarantäne oder Selbstisolierung gehören.

ME/CFS-Patienten müssen die Empfehlungen des medizinischen Fachpersonals genauestens und rigoros einhalten; für viele bedeutet das, zu Hause zu bleiben, Kontakte einzuschränken und Barrieremaßnahmen zu ergreifen, um eine Ansteckung so weit wie möglich zu vermeiden.

Längere Perioden sozialer Isolation und Stress können das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen, weshalb wir empfehlen, dass Menschen mit ME/CFS täglich einen Tagesablauf planen, der Arbeit/Hausarbeit, Freizeit usw. zu bestimmten Zeiten einschließt (auch wenn diese nicht strikt eingehalten werden). Es ist wichtig, eine ausgewogene und gesunde Ernährung und eine gute Schlafhygiene mit gesunden Tag-/Nachtplänen einzuhalten. Denken Sie daran, dass strikte physische Isolation nicht zwangsläufig soziale Isolation bedeutet; regelmäßige Audio- oder Videogespräche mit Freunden und Familie können zur Aufrechterhaltung des psychischen Wohlbefindens beitragen. Versuchen Sie, nicht den ganzen Tag lang, jeden Tag, Ihren Schlafanzug zu tragen, und denken Sie daran, wie wichtig es ist, innerhalb Ihrer Grenzen - die in vielen Fällen bereits viel niedriger sind als die der Allgemeinheit - so aktiv wie möglich zu bleiben. Viele Menschen mit ME/CFS und insbesondere Menschen mit schwereren Krankheiten sind bereits an ein gewisses Maß an

sozialer Isolation gewöhnt, und sie sind vielleicht sogar in der Lage, Ratschläge zu erteilen, wie sie unter solchen Umständen zurechtkommen können.

Bei Personen mit grippeähnlichen Symptomen beachten Sie bitte die örtlichen Empfehlungen, an wen Sie sich wann wenden sollten. Wenn möglich, sind Tests auf eine COVID-19-Infektion bei Personen mit Symptomen wie Fieber und Husten wünschenswert, obwohl wir wissen, dass Tests in vielen Ländern noch nicht allgemein verfügbar sind. Maßnahmen wie Paracetamol bei Fieber und Hausmittel gegen Husten, sind sinnvoll. Andere Symptome wie Geruchs- und Geschmacksverlust, Magen-Darm-Störungen, Körperschmerzen und zunehmende Müdigkeit und andere ME-artige Symptome können ebenfalls auftreten. Bei schwereren Symptomen, insbesondere bei Atemnot oder anderen Symptomen einer schweren Erkrankung wie Verwirrtheit, suchen Sie dringend ärztliche Hilfe nach den örtlichen Vorschriften auf.

Trotz einiger Hinweise darauf, dass Menschen mit ME/CFS in Bezug auf die Immunität unterschiedlich auf andere Personen bei voller Gesundheit reagieren können, ist die empfohlene Behandlung einer Person mit ME/CFS und COVID-19-Infektion die gleiche. Bei Patienten mit schweren Formen von COVID-19 kann eine Intensivpflege oder eine assistierte mechanische Beatmung erforderlich sein. Ärzte müssen über die Diagnose ME/CFS informiert werden, wenn jemand ins Krankenhaus eingeliefert wird, da das Risiko einer erworbenen Schwäche auf der Intensivstation (Myopathie der kritischen Krankheit und/oder Polyneuropathie) erhöht sein kann.

Die Behandlung wird ähnlich wie bei Personen ohne ME/CFS sein, aber die Belastung für Personen mit einer bereits zu Behinderungen führenden Krankheit wie ME kann bedeutender sein. Es ist wichtig, dass die Angehörigen der Gesundheitsberufe, die sich um Menschen mit ME/CFS kümmern, insbesondere auf der Intensivstation, sich der zusätzlichen Bedürfnisse von Menschen mit ME/CFS, die an einer kritischen Krankheit leiden, bewusst sind.

Weitere Informationen:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Für Fachleute:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

[https://coronavirus.frontiersin.org/?utm\\_campaign=sub-cov-cco&utm\\_medium=fhpc&utm\\_source=fweb](https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-cov-cco&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb)