

Spezifische Maßnahmen bei ME/CFS- oder Post-COVID-Symptomen

Quelle: Emerge Australia, <https://emerge.org.au/specific-adjustments-for-me-cfs-or-long-covid-symptoms/>
Übersetzung und Anpassung: Arbeitsgruppe ME/CFS Südtirol

Wir haben eine Tabelle mit möglichen Anpassungen bei häufigen Symptomen von ME/CFS und Post-COVID-Syndrom zusammengestellt.

Wir empfehlen Ihnen, die Vorschläge mit Ihrem Kind oder Jugendlichen und dessen Arzt/Ärztin zu besprechen und die Tabelle der Schule zur Erstellung eines individuellen Bildungsplans (IBP) vorzulegen.

Möglicherweise sind weitere Anpassungen aus medizinischen Gründen notwendig oder werden von Ihnen, Ihrem Kind oder Jugendlichen, dessen Arzt/Ärztin oder der Schule vorgeschlagen.

Bei einem sogenannten "crash" oder Eintreten von "PEM" (= post exertional malaise) können zusätzliche Anpassungen erforderlich sein. Es ist wichtig, flexibel zu sein und in stetigem Austausch zu bleiben.

zum Beispiel:

„Bei heißem oder schwülem Wetter hat die Schule nichts dagegen, wenn meine Tochter in den Pausen mit ein paar Freunden drinnen bleibt“ – Michelle

Symptom	Anpassung/Personalisierung
PEM (Post Exertional Malaise): Verlust der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, Symptome verschlimmern sich durch körperliche oder geistige Anstrengung (siehe auch https://www.mecfs.de/video-zu-post-exertioneller-malaise-pem/) Orthostatische Intoleranz (plötzliche Kreislaufschwankungen) Schwindel oder Schwäche beim Stehen (siehe auch https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/orthostatische-intoleranz/) Fatigue: Anhaltende, ausgeprägte Müdigkeit, die das Aktivitätsniveau erheblich reduziert (siehe auch https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/fatigue/)	• regelmäßige Ruhepausen je nach Bedarf • Hinlegen mit hochgelagerten Beinen • einen ruhigen und kühlen Ort bereitstellen • je nach Bedarf, während oder zwischen den Unterrichtsstunden • Reduzierung der Lernbelastung • Befreiung von der Teilnahme am Sportunterricht oder reduzierte Teilnahme mit dokumentierten Anpassungen • längeres Stehen (Warteschlangen) vermeiden • Befreiung von Schul- oder Klassenversammlungen • Verkürzung der Laufwege und Vermeidung von Treppen, z. B. Unterricht im Erdgeschoss, falls kein Aufzug vorhanden ist • Reduzierung des Gewichts im Schulranzen, z. B. ein zusätzliches Lehrbuchset im Klassenzimmer oder zu Hause • Transport zwischen verschiedenen Standorten auf dem Schulgelände, um die Laufwege zu verkürzen • Kleidung anpassen (z.B. Stützstrümpfe erlauben) • flexible Stundenplanung • Lehrpersonen teilen Aufgaben in kleinere, nacheinander zu erledigende Abschnitte auf

	• Avatar (Telepräsenzroboter) im Klassenzimmer • Nutzung von MTeams, wenn der Schüler/die Schülerin gesund genug ist, um von zu Hause aus teilzunehmen • Befreiung von Aufgaben, die nicht der Entwicklung wichtiger Kompetenzen dienen • Schwerpunktsetzung auf je ein oder zwei Fächer • Vermeidung von Schulbesuch an aufeinanderfolgenden Tagen • Teilweise Unterricht zu Hause, um die Fehlzeiten in der Schule zu kompensieren. • Der gesamte Unterricht findet zu Hause statt. • Lernkontrollen werden zur leistungsfähigsten Tageszeit eingeplant (z. B. nur vormittags oder nachmittags).
Eine lange Erholungsphase nach Anstrengung: Es dauert mehr als 24 Stunden, bis das Aktivitätsniveau vor der Anstrengung wieder erreicht ist.	• Wenn eine plötzliche Verschlechterung (PEM) eintritt, muss der Notfallplan aktiviert werden (vgl. PEM Toolkit)
Schlafstörungen: nicht erholsamer Schlaf, Schlaflosigkeit, Hypersomnie (erhöhter Schlafbedarf)	• Späterer Unterrichtsbeginn • Vorzeitiges Unterrichtsende • Liege- oder Rückzugsmöglichkeit in der Schule zur Verfügung stellen • Prüfungen und Tests um die leistungsfähigste Tageszeit herum planen, z. B. morgens • Prüfungen und Tests von zu Hause aus beaufsichtigen
Schmerzen: Muskeln, Gelenke, Kopfschmerzen	• Hilfsmittel für alltägliche Aktivitäten, z. B. Sprachaufzeichnung, Spracherkennung • Regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht • Weniger Gewicht im Schulranzen, z. B. ein zusätzlicher Satz Lehrbücher im Klassenzimmer oder zu Hause • Regelmäßige Prüfungspausen • Hilfsmittel während Prüfungen, z. B. Computernutzung anstelle von Handschrift • Bequemes Sitzen ermöglichen, z. B. Füße auf dem Stuhl hochlegen, häufige Positionswechsel erlauben
Gedächtnisstörung: schlechtes Kurzzeitgedächtnis	• Assistierende Technologien für alltägliche Aktivitäten, z.B. Sprachaufzeichnung, Spracherkennung • Unterrichtsmaterialien vor dem Unterricht bereitstellen • Die Informationsflut reduzieren, indem der Fokus auf Schlüsselkonzepte gelegt wird • Aufgaben in kleinere, nacheinander zu bearbeitende Abschnitte unterteilen • Befreiung von Aufgaben, die nicht der Entwicklung wichtiger Kompetenzen dienen • Schwerpunktsetzung auf je ein oder zwei Fächer

	• Fragen/Lernzielkontrollen frühzeitig ankündigen und zusätzliche Zeit für die Formulierung und Formatierung der Antworten einräumen • Regelmäßige Rücksprache mit der Schülerin/dem Schüler halten • Checklisten bereitstellen • Multitasking und mehrstufige Aufgaben vermeiden • Konsequenterweise dieselben Strategien anwenden, anstatt mehrere Lösungswege anzubieten • Prüfungen und Aufgaben auf das Wesentliche reduzieren • Lernkontrollen zu Hause mit Aufsicht • Bei Prüfungen ein Bett zum Liegen in den Pausen bereitstellen • lange Pausen • Prüfung auf zwei Tage verteilen • Mündliche Prüfungen im Sitzen oder Liegen, nicht im Stehen, und von einem Prüfer, einer Prüferin, nicht vor der gesamten Klasse oder einer Kommission
Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten	• Zusätzliche Pausen während der Prüfungen • Verlängerte Prüfungszeit • Automatische zweiwöchige Fristverlängerung für Abgaben • Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung (Active Noise Cancelling)
Schwierigkeiten, sich an Wörter zu erinnern oder Wortfindungsstörungen	• Zusätzliche Zeit für die Erledigung der Aufgaben gewähren. • Aufbau von Druck für den Schüler/die Schülerin vermeiden.
Magen-Darm-Beschwerden: Durchfall, Reizdarmsyndrom	• Für den Toilettengang während des Unterrichts keine Genehmigung einfordern
Hitze- oder Kälteintoleranz oder unregelmäßige Schwankungen der Körpertemperatur	• Unterricht nur in klimatisierten Räumen an wärmeren Tagen, nur in beheizten Räumen an kühleren Tagen. • Aufenthalt in Innenräumen mit Freunden und Freundinnen an wärmeren oder kühleren Tagen • Erlaubnis, im Unterricht eine Wasserflasche mitzubringen. • Für ausreichende Heizung im Klassenzimmer sorgen. • Für ausreichende Kühlung im Klassenzimmer sorgen. • Bei Temperaturen außerhalb des zulässigen Bereichs von zu Hause aus lernen.
Licht-, Geräusch- oder Geruchsempfindlichkeit	• Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung (Active Noise Cancelling) • Sonnenbrille in Innenräumen

	• Klassenzimmer mit geruchsfreien Reinigungsmitteln säubern • Befreiung von naturwissenschaftlichen Experimenten mit Chemikalien oder Kunstunterricht mit Farb- und Klebstoffdämpfen • Andere Personen werden gebeten, auf parfümierte Kosmetika/Produkte zu verzichten
Weitere, nicht aufgeführte Anpassungen	
Weitere medizinische Unterstützungsleistungen, die hier nicht aufgeführt sind	
körperliche Belastbarkeit (Kapazität) in Stunden/Minuten	
kognitive Belastbarkeit (Kapazität) in Stunden/Minuten	
Der Schüler/die Schülerin kann xx Stunden oder xx Minuten auf einem Stuhl sitzen, bevor er/sie aufstehen oder sich hinlegen muss.	

Über Emerge Australia (<https://emerge.org.au/>): Emerge Australia ist die landesweite Patientenorganisation, die Hoffnung, Verständnis und wirksame Behandlung für Menschen mit ME/CFS, Long COVID und anderen einschränkenden Krankheiten aufgrund von mangelnder Energie bietet.

Siehe auch: Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca (2019): Linee di indirizzo nazionale sulla scuola in ospedale e l'istruzione domiciliare
<https://www.mim.gov.it/documents/20182/0/Linee+di+indirizzo+nazionali+%28formato+pdf%29.pdf/1b619d68-ad9b-12ae-2865-f1774ed7dcfc>