



## » Anmeldung zum MiLoCoDaS-Programm

Über Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt: In Ihrer Hausarztpraxis werden Sie umfassend über die Studie aufgeklärt und Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt überprüft noch einmal, ob Sie für die Studie geeignet sind.

Sobald Sie dann die **Einwilligungserklärung** in der Praxis unterschrieben haben, erhalten Sie dort auch die Anmeldeinformationen für die digitale Lernplattform.

Auf der Lernplattform werden Sie durch den gesamten Prozess geführt. Sie erhalten zu allen Schritten verständliche Erklärungen.

### Weiterführende Informationen:

Studien-Webseite: [www.wieder-fit-nach-covid.de](http://www.wieder-fit-nach-covid.de)



## » Kontakt

**CPD  
Zentrum für Präventivmedizin und Digitale Gesundheit  
Allgemeinmedizin**

Adrian Krotz  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Studienkoordination  
[adrian.krotz@medma.uni-heidelberg.de](mailto:adrian.krotz@medma.uni-heidelberg.de)

EIN PROJEKT DER MEDIZINISCHEN FAKULTÄT MANNHEIM  
DER UNIVERSITÄT HEIDELBERG:



Medizinische Fakultät Mannheim  
der Universität Heidelberg  
Universitätsklinikum Mannheim



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER  
SRH HOCHSCHULE HEIDELBERG:



GEFÖRDERT DURCH:



# MILOCODAS

## Wieder fit nach COVID

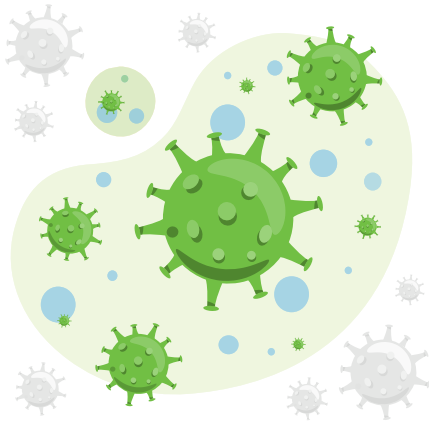


# DER WEG ZURÜCK IN DIE NORMALITÄT

## für Long-COVID Betroffene

Digital. Flexibel. Individuell.  
Bequem von überall aus.

[WWW.WIEDER-FIT-NACH-COVID.DE](http://WWW.WIEDER-FIT-NACH-COVID.DE)



## >> Worum geht es?

In dieser Studie wollen wir **zwei Dinge** herausfinden:

- 1) Welche Unterstützungsangebote helfen Menschen mit Long-COVID bei der Genesung am meisten?
- 2) Die COVID-Infektion ist noch frisch: welche Maßnahmen beugen Long-COVID jetzt wirksam vor?

Dabei nutzen wir etablierte Therapieansätze der Gesundheitspsychologie und Physiotherapie zusammen mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und moderne digitale Unterstützungsformate.

## >> Was haben Sie von einer Teilnahme?

Das MiLoCoDaS Programm soll die **Lebensqualität** von Personen, die an den Folgen von COVID-19 leiden, verbessern bzw. bei Personen im Risikobereich die Entstehung möglichst von Anfang an verhindern. Bisher gibt es dafür kaum Ansätze, sodass Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nur wenig anbieten kann.

## >> Für wen ist das Programm?

Das Programm ist vorgesehen für Betroffene, die zwischen **18 und 67 Jahre** alt sind und in Deutschland wohnen.

## >> Die zwei Wege in die Studie:

A) Sie sind **JETZT** an COVID-19 erkrankt

- Sie sind bereits mehr als 7 Tage krank geschrieben, oder müssen mehr als 7 Tage krankgeschrieben werden.

oder

B) Sie waren **ZUVOR** mit dem Coronavirus infiziert

- Sie mussten wegen der Infektion nicht im Krankenhaus stationär behandelt werden.
- Die Infektion ist mehr als 3 Monate her

## >> Welche Vorteile bietet das Programm?

- **Von überall erreichbar:** Teilnahme einfach bequem von überall aus durch ein digitales Format
- **Inhalte mit Qualität:** Von Ärzt:innen und Gesundheitspsycholog:innen fachlich geprüfte Informationen
- **Flexibles Zeitmanagement:** Unterschiedlich intensive Programme
- **Ihr Befinden im Blick:** Regelmäßige Befragungen
- **Keine Kosten**
- **Garantierte Vertraulichkeit und Datenschutz**

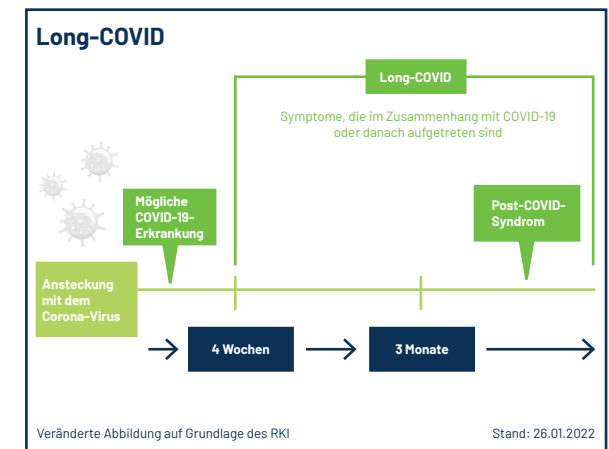
Die Therapie Ihrer Erkrankung bleibt natürlich in den Händen Ihrer Ärztin / Ihres Arztes. Die an der Studie teilnehmenden Arztpraxen kennen das MiLoCoDaS Programm. Bei medizinischen Fragen können Sie sich deshalb nach wie vor an Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren Arzt wenden.

Wieder fit nach COVID



## >> Was ist Long-COVID?

„Long-COVID“ ist ein Sammelbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen nach einer Infektion mit dem Coronavirus. Halten die Symptome dabei **mehr als 3 Monate** nach der COVID-19 Infektion an oder treten erst neu auf, ist das Risiko für langfristige Einschränkungen im Alltag besonders hoch. **Das kann jeden treffen!** Auch Menschen, bei denen die Infektion selbst nur sehr leicht oder sogar ganz ohne Symptome verlief.



Quelle: [www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/)