

Vorgehen bei gesundheitlichen Beschwerden während der COVID-19-Krise



Sie haben sicherlich von den Empfehlungen zur Reduzierung des Risikos einer Ansteckung mit COVID-19 gehört. Zudem gelten in Arztpraxen, Kliniken und Krankenhäuser neue Vorschriften zum Schutz der Gesundheit. Wie sollten wir derzeit am besten bei gesundheitlichen Beschwerden vorgehen? Wann sollten wir einen Arzt aufsuchen? Wie können wir uns beim Aufsuchen eines Arztes vor einer Ansteckung schützen? Sollen wir stattdessen virtuelle Arztbesuche in Betracht ziehen?

In diesem Artikel werden wir Ihnen einige spezifische Tipps und Empfehlungen vorstellen.

Bestimmte Personengruppen haben ein höheres Risiko an COVID-19 zu erkranken.

Für Senioren und Personen mit schwerwiegenden Erkrankungen besteht ein höheres Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Nachfolgend sind einige der Hauptrisikofaktoren aufgeführt:

- Chronische Lungenerkrankungen, wie z. B. Asthma, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD), idiopathische pulmonale Fibrose (IPF) und Muskoviszidose (ZF).
- Herzerkrankungen, wie z. B. dekompensierte Herzinsuffizienz, kongenitale Herzerkrankung, Bluthochdruck, Herzkranzgefäßerkrankung und zerebrovaskuläre Verschlusskrankheit.
- Diabetes, chronische Nieren- und Lebererkrankung.
- Medikamente oder Erkrankungen, die das Immunsystem beeinträchtigen. Dazu gehören Krebsbehandlungen, Knochenmark- oder Organtransplantationen, HIV oder AIDS und langfristige hochdosierte Steroidtherapie.
- Adiposität, insbesondere bei einem BMI von >40.

Wenn Sie an einer dieser Erkrankungen leiden, sollten Sie eine Aussetzung an COVID-19 unbedingt vermeiden. Folgende Empfehlungen sollten Sie beachten:

- Halten Sie sich an die lokalen Richtlinien.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu erkrankten Personen. Meiden Sie Personen, die vor Kurzem in ein Gebiet mit hohem COVID-19-Aufkommen gereist sind.
- Meiden Sie überlaufene Plätze.

- Wenn Sie Ihr Haus verlassen müssen, tun Sie das außerhalb der Spitzenzeiten. Halten Sie einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
- Waschen Sie Ihre Hände oft mit Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden. Das ist besonders wichtig, wenn Sie in der Öffentlichkeit waren. Falls Wasser und Seife nicht verfügbar sind, sollten Sie ein Handdesinfektionsmittel mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60 % verwenden.
- Berühren Sie Augen, Nase und Mund nicht mit den Händen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit berührungintensiven Oberflächen in der Öffentlichkeit. Dazu gehören Aufzugstasten, Türklinken und Einkaufswagengriffe.
- Desinfizieren Sie Ihr Haus regelmäßig, insbesondere Türklinken, Armaturen und Handys.
- Behalten Sie gesunde Lebensgewohnheiten bei, um Ihr Immunsystem zu stärken. Ernähren Sie sich gesund, achten Sie auf ausreichend Schlaf und bewältigen Sie Ihren Stress.
- Halten Sie mit Handys und Apps die Verbindung mit Ihren Mitmenschen aufrecht.
- Hören Sie mit dem Rauchen und Dampfen auf. Raucher, die an COVID-19 erkranken, haben möglicherweise ein höheres Risiko für schwere Komplikationen.

Erstellen Sie einen Plan für den Fall einer Erkrankung.

- Sorgen Sie für ausreichend Lebensmittel und Haushaltswaren, damit Sie ggf. mehrere Wochen zuhause bleiben können. Bestellen Sie Ihre Lebensmittel online und lassen sie diese nach Hause liefern.
- Erstellen Sie einen Plan, wer sich im Krankheitsfall um Sie kümmern wird.

Achten Sie sorgfältig auf Ihren Gesundheitszustand.

- Nehmen Sie weiterhin Ihre Medikamente genau wie verordnet ein. Sie sollten Ihren Behandlungsplan nicht ohne die vorherige Absprache mit Ihrem Arzt ändern.
- Sorgen Sie für einen Medikamentenvorrat für mindestens zwei Wochen. Bitten Sie Ihren Arzt um einen extra Vorrat (idealerweise für 90 Tage) von verschreibungspflichtigen Medikamenten.
- Überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand häufig. Sprechen Sie beispielsweise mit Ihrem Arzt darüber, ob Sie Blutdruckkontrollen, Blutzuckerkontrollen oder Lungenfunktionstests zu Hause selbst vornehmen können.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Ihr Impfschutz aktuell ist. Personen, die einer Risikogruppe angehören, sollten sich gegen Grippe und Lungenentzündung impfen lassen.
- Wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden und allein leben, sollten Sie Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn bitten, nach Ihnen zu sehen. Bitten Sie sie, sich per E-Mail oder über die sozialen Medien mit Ihnen in Verbindung zu setzen.

Halten Sie Ihre regulären Arzttermine ein. Dadurch können Sie einen Besuch in der Notaufnahme verhindern.

- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Klinik/Ihrem Arzt nach virtuellen Sprechstunden. Viele Kliniken bieten jetzt telefonische oder Online-Arztbesuche an.
- Wenn Sie eine Klinik, Arztpraxis oder ein Krankenhaus aufsuchen müssen, tragen Sie einen Mundschutz. Halten Sie einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Gesundheitsprobleme haben, oder glauben, an COVID-19 erkrankt zu sein. In einem Notfall wählen Sie 112.
- Zögern Sie die Inanspruchnahme einer Notfallbehandlung für eine bestehende Erkrankung wegen COVID-19 nicht hinaus. Notaufnahmen verfügen über Pläne und Maßnahmen, um Sie vor einer Ansteckung mit COVID-19 zu schützen.

Tipps für einen erfolgreichen virtuellen Arztbesuch.

- Seien Sie pünktlich.
- Behandeln Sie eine virtuelle Sprechstunde wie jeden anderen Arzttermin. Haben Sie jedoch etwas Geduld, Technologien sind unberechenbar und es können evtl. Störungen auftreten.
- Notieren Sie sich vorab Ihre Symptome, Erkrankungen, Medikamente und Fragen.
- Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort mit guten Lichtverhältnissen.
- Achten Sie darauf, dass das verwendete Gerät geladen ist und ein starkes Signal empfängt.
- Für den Fall, dass eine Untersuchung im Mund- und Rachenraum oder der Haut notwendig ist, legen Sie bitte eine Taschenlampe bereit.
- Halten Sie die von Ihnen verwendeten medizinischen Geräte bereit.
- Seien Sie auch bereit, für einen persönlichen Nachsorgetermin in die Praxis zu kommen. Das ist in bestimmten Fällen erforderlich.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203173-062020