

13/2020 - Leben mit neuen Strategien

Leben mit neuen Strategien

Die Studien dieser Woche drehten sich um das neue Coronavirus. Dass soziale Distanz auch dann sinnvoll ist, wenn die Mitmenschen keine Krankheitssymptome zeigen, verdeutlichte eine aktuelle Untersuchung. Um sich vor einer [Infektion](#) zu schützen, sollte somit auch dann Distanz gewahrt werden, wenn alle Beteiligten gesund zu sein scheinen.

Dazu gab die [WHO](#) inzwischen auch Empfehlungen für die Bevölkerung ab. Die [Weltgesundheitsorganisation](#) ist zurzeit einige der wichtigsten Quellen zum neuen Coronavirus. Neben allgemeinen Schutzmaßnahmen wie häufiges Händewaschen, gibt der Bericht auch Informationen zum Tragen von Gummihandschuhen, zu Risikogruppen und zur Hilfe für Andere. Ganz wichtig aber auch: Empfehlungen zum Umgang mit Stress, der vielen Menschen in der jetzigen Situation zusetzt und gerade bei einer bestehenden Depression nicht zu vernachlässigen ist. Dabei geht es auch um einen gesunden Lebensstil und den Umgang mit Kindern - also eine durchaus sinnvolle Lektüre für alle Menschen.

Übrigens heißt Distanz nicht, keine Kontakte zu haben. Eine [Selbsthilfegruppe](#) lässt sich auch, vielleicht in kleiner Runde, in einer Skype-Konferenz durchführen, digitale Welten lassen Menschen miteinander umherlaufen, Kinder miteinander spielen und die Welt auch mal wieder belebter erscheinen, und mit Freunden lässt sich, so haben wir gehört, auch ein Brettspiel per Videokonferenz spielen, wenn alle vor sich in Echt das richtige Spiel haben. So bieten sich viele Chancen, weiter in Kontakt zu sein - Distanz ja, gegen Einsamkeit haben wir aber durchaus Strategien.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Wann überträgt ein Infizierter den Virus? Zeit zwischen Krankheitssymptomen und Ansteckung](#)
- [Coronavirus: WHO-Empfehlungen für die Bevölkerung](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“