DeutschesGesundheitsPortal

14/2020 - Distanz, aber mit Unterstützung

Distanz, aber mit Unterstützung

Die Situation ist für alle nicht leicht. Die Belastung durch Ängste ist häufig spürbar, soziale Distanz fällt uns als Spezies spürbar schwer – auch wenn Studien klar zeigen, dass so Infektionen reduziert werden können. Die manchmal engen Lebenssituationen, in denen Menschen, die sich sonst den Tag lang nicht sahen, plötzlich 24 Stunden täglich zusammen klarkommen müssen, machen es nicht einfacher. Besonders belastet sind natürlich auch die, die sich um Kranke oder Risikogruppen kümmern und die Gefahren direkt zu spüren bekommen, berichtete nun eine Studie. Wer aktuell mit Altenpflegern, Klinikärzten und Krankenschwestern spricht, weiß: der Stress ist massiv.

Viele Menschen wachsen an der Krise, heißt es aber in einer Analyse. Die meisten von uns brauchen allerdings zum Wachsen etwas Unterstützung – durch soziale Kontakte, die auch per Telefon oder Computer stattfinden können. Eine weitere kleine Hilfe zum Umgang mit dem ungewöhnlichen Stress können Selbsthilfe-Programme geben, wie etwa eine aktuell von Experten bereitgestellte Intervention zur Selbstanwendung.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- Coronavirus-Pandemie: Psychische Auswirkungen auf das Gesundheitspersonal
- Social Distancing kann Infektionen reduzieren

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom