

Anleitung zur Selbstbetreuung bei Atemwegsinfekten zu Pandemie-Zeiten

Liebe*r Patient*in,

Du hast einen sogenannten respiratorischen Infekt (d.h. Infekt der Atemwege, der sich von Nase bis in die kleinen Bronchien und Lungenbläschen erstrecken kann). Es kann sein, dass das Corona-Virus als Ursache bekannt ist, oder auch (noch?) nicht.... EGAL!

Diese Anleitung soll dir helfen, dich selbst zu behandeln und Alarmsymptome zu erkennen, bei denen du die Praxis kontaktieren solltest *Bitte nimm die Anleitung ernst. Studiere sie von Anfang bis Ende sorgfältig durch. Anders als sonst haben wir momentan nicht die Zeit, dir alles mündlich zu erklären... **Trotzdem:** bei dringlichen Fragen bitte keine Scheu, auch nachts oder am Wochenende über die Premium-Hotline Kontakt aufzunehmen, wir rufen dann auch gerne zurück!*

Was brauche ich für Hilfsmittel?

- Wichtig ist ein **Fieberthermometer, eine Uhr mit Sekundenzeiger** oder Stoppuhr
- Wenn möglich : ein **Pulsoximeter**, mit dem du die Sauerstoffsättigung deiner roten Blutkörperchen messen kannst. (sehr gut ist das von **Oxycare**, unter Tel: +49 421 489966 zu bestellen, in dringlichen Fällen auch über uns zu beziehen)
- Eine Telefonnummer, unter der Du auch tatsächlich immer erreichbar bist.
- Wenn irgend möglich, eine E-Mail-Adresse, unter der du zu erreichen bist.

Welche Kontrollen sollte ich durchführen um eine Verschlechterung rechtzeitig zu erkennen?

- **Du musst wissen: eine Verschlechterung mit Gefahr für dich tritt meist zwischen dem 6. und 9. Tag nach Symptombeginn auf!**
- **Bitte miss unbedingt morgens und abends deine Atemfrequenz (AF, deinen Puls (Herzfrequenz) und deine Temperatur.**
- **Wenn irgend möglich, miss auch 2 x täglich keine Sauerstoffsättigung.**
- **Trage diese Werte (und ggf. weitere) in die Kontroll-Tabelle ein**, die wir dir mitgegeben haben (bzw. die du dir auf praxis-maeder.de unter Infekt runterladen kannst. **Reagiere entsprechend den Vorgaben in der Tabelle.**

Wie soll ich mich bei Verschlechterung verhalten?

- **Bitte melde dich bei deutlicher Verschlechterung (z.B. Luftnot, Fieber, sehr starke Schwäche mit Bedürfnis auf ständige Bettruhe) MÖGLICHST ZUNÄCHST BEI UNS!** (zur Not bitte jederzeit, auch nachts uns über die Premium-**Direkt-Hotline 0900-3-0000-99, mind. 1 min klingeln lassen**)
- **Im Notfall 116-117 rufen. Wenn es lebensbedrohlich erscheint rufe bitte: 112.**
- Sollte das Corona-Virus SARS-CoV-2 bei Dir nachgewiesen werden, bekommst du ggf. weitere Anweisungen vom Gesundheitsamt.
- Wenn das Virus bei dir nicht nachgewiesen wurde, aber es dir ab dem 6. Tag nach Symptombeginn schlechter geht, bitte melde dich für einen 2. Abstrich bei uns an!

Was kann ich sonst für mich tun?

- **Führe möglichst zu Beginn ein Überwärmungsbad mit anschließendem Nachschwitzen in Begleitung durch!** (nur wenn du kein Fieber > 38,5 hast) Die Begleitung muss die Hygiene-Regeln einhalten und eine FFP-2-Maske tragen!
- **Lass dein Fieber möglichst unbehandelt!** Möglichst nicht mit Medikamenten senken.
- **Achte auf ausreichenden Schlaf, mindestens 6-7,5 h, gute Gemüse- und Rohkostreiche Ernährung, 3 Stück Obst/Tag, ausreichende, 2 x tgl. leichte Bewegung (bei Selbstisolierung ggf. Garten, oder Wohnung bei geöffneten Fenster. KEIN SPORT!). Reichlich trinken!**
- **Nimm deine Medikamente entsprechend unseren Empfehlungen.**
- **Beachte unbedingt die Hinweise für die Seele unter Isolation!**
- **Melde dich bei „Druck“ auf der Brust oder im Herzbereich!**

Lege Dir eine kleine „Hausapotheke“ an. Das Rezept dafür erhältst du bei uns.

- **Infludo Tropfen:** Solange du asymptomatisch bist oder nur eine leichte Erkältung hast: 10 ml: 3 x tgl. 10 Tr. Bei stärkeren Grippesymptomen: bis zu 3 x tgl. 20 Tr.
- **Meteoreisen Globuli velati:** bei stärkeren „grippalen“ Symptomen: 3 x tgl. 10 Globuli, bei anhaltender Schwäche in der Post-Covid-Phase: 1 -2 x tgl. 5 Globuli
- **Zink Verla IMMUN** (60 St): in Akutphase 4 x tgl. ½ Tbl. lutschen. Nachbehandlung: 1 tgl. 1 Tbl. bis Packungsende.
- **Nasentropfen von AL** bei Verstopfte Nase und/oder *Druck auf den Ohren*, 4 x tgl. Kopf in Nacken legen, in beide Nasenlöcher einträufeln und 10 min zu liegen bleiben, bis sich Ohren durch Valsalva-Manöver (Druckausgleich) wieder öffnen lassen.
- **Paracetamol comp (mit Codein) oder Capval** (macht nicht müde, aber teurer): Bei quälendem Reiz-Husten, bis zu 4 x tgl 1 PCM-Comp (Capval: bis zu 4 x 2)
- Loperamid und Emesan Tabletten (gegen Übelkeit und Durchfall)

Wie unterscheidet sich eine Erkältung und Grippe von Covid-19?

COVID-19 (Corona-Virus SARS-CoV-2) kann wie eine leichte Erkältung oder wie eine schwere Grippe/Lungenentzündung verlaufen. Eine Geruchs- oder Geschmacksinn-Störung ist dabei fast „beweisend“ für die Diagnose. **Im Falle eines schweren Covid-19-Verlaufes kommt es ca. 6-9 Tage nach Symptombeginn zu Luftnot.** Dann ist häufig eine Sauerstoffbehandlung erforderlich. Diese kann auch ambulant durchgeführt werden. Wir können dich überbrückend bis zur definitiven Versorgung auch mit einem Miet-Sauerstoffkonzentrator versorgen, um dir zunächst eine Krankenhausbehandlung zu ersparen.

Da COVID-19 des Öfteren zu Thrombosen der Lungengefäße führt, werden in bestimmten Fällen Anti-Thrombose-Spritzen oder Pillen verschrieben. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass Du uns über eine Verschlechterung rechtzeitig informierst! Falls Du an der vorsorglichen Thromboseprophylaxe mit einer Antithrombose-Pille interessiert bist, frage bitte nach unserem Merkblatt: „Thromboseprophylaxe bei Corona“.