

Sehr geehrte, liebe Patientin, sehr geehrter, lieber Patient!

Sie haben sich wahrscheinlich leider mit SARS-CoV2 infiziert. Mit diesem Informationsblatt wollen wir Sie mit den aktuellen Regularien bezüglich der Isolationspflicht vertraut machen. Vor allem aber wollen wir Ihnen helfen, die Erkrankung bestmöglich zu überstehen. Dabei gilt es, einiges zu beachten:

1. Schonung, Schonung, Schonung! Überanstrengen Sie sich weder in der akuten Krankheitsphase, noch in der ersten Zeit nach der Erkrankung. Geimpfte sollten frühestens 1 Woche nach vollständiger Genesung wieder mit Sport beginnen. Ungeimpfte sollten 2 Wochen warten. Wenn Sie zu früh beginnen, oder wenn sie trotz weiter bestehender Beschwerden trainieren, erhöhen Sie das Risiko das sog. Long-Covid-Syndrom zu entwickeln. Dabei handelt es sich um ein sehr komplexes Krankheitsbild, welches im Extremfall nahezu alle Ihre Lebensbereiche betreffen kann. Es ist vor allem durch eine extreme Erschöpfung und Leistungsminderung, aber auch Konzentrationsstörungen und mehr gekennzeichnet.
2. Allgemeinsymptome wie Fieber und Gliederschmerzen lindern Sie am besten mit Ibuprofen (400 mg bis zu 3x täglich), Aspirin (ASS) (500 mg 2 bis maximal 4x täglich) oder Paracetamol (500 mg 2 bis 4x täglich). Alle diese Medikamente erhalten Sie rezeptfrei. Bitte beachten Sie dabei, dass vor allem Ibuprofen und Aspirin zu Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren führen können. PatientInnen mit einer entsprechenden Vorgeschichte sollten diese Substanzen meiden. PatientInnen mit einer Nierenschwäche (Niereninsuffizienz) sollten Ibuprofen unter keinen Umständen einnehmen.
3. Wenn Sie unter starkem Husten und / oder Atemnot leiden, sprechen sie uns bitte an. Hier kann das verschreibungspflichtige Asthmamedikament Budesonid Linderung verschaffen und die Dauer der Symptome verkürzen.
4. Bei starken Kopfschmerzen hilft bei Covid-Infektionen Aspirin 500 (ASS) am besten (Dosierung siehe oben).
5. Sollten Sie sich nach der akuten Erkrankung weiterhin geschwächt fühlen und unter Leistungsminderung, Belastungsangst und Konzentrationsstörungen leiden, so ist das leider nicht ganz ungewöhnlich. Versuchen Sie in dieser Situation keinesfalls durch Training oder Ähnliches dagegen anzugehen. Dadurch erhöhen sie das Risiko ein Long-Covid-Syndrom zu bekommen. Wenn Sie nach einer Anstrengung - und sei es nur ein Mittagessen, ein Spaziergang oder ein Telefonat - erschöpft sein sollten, ruhen Sie sich unbedingt aus. Tun Sie danach absolut nichts, kein Gespräch, kein Fernsehen, keine Musik! Beginnen Sie nicht zu früh wieder zu arbeiten. Wir unterstützen Sie diesbezüglich.
6. Bei manchen PatientInnen ist der Verlauf leider so schwerwiegend, dass an eine stationäre Einweisung gedacht werden muss. Für ältere Menschen steht in diesem Fall ein Medikament (Paxlovid) zur Verfügung, welches den Verlauf sehr günstig beeinflussen kann. Zögern Sie nicht! Rufen Sie uns an, wenn Sie betroffen sein sollten!
7. Die aktuellen Regelungen besagen, dass Sie sich nun grundsätzlich für 10 Tage (ab Testabnahme) in Isolation begeben müssen. Sie dürfen Ihre

Wohnung deshalb nicht verlassen. Sofern Sie keine Symptome mehr haben, können Sie sich jedoch in ein Testzentrum ab dem 5. Tag freitesten lassen. Wir empfehlen Ihnen jedoch für 5 Tage Kontakte weitestgehend zu reduzieren, da trotz für diesen Zeitraum eine Ansteckungsgefahr bestehen kann. Die Isolation bleibt solange bestehen, solange das Testergebnis positiv bleibt. Schützen Sie auch Ihre Familie bzw. Ihre MitbewohnerInnen. Halten Sie sich nie mit anderen in einem Raum länger als 15 Minuten auf. Alle Anwesenden sollten mindestens eine FFP2- besser eine FFP3-Maske tragen.

8. Sollten Sie weitere Fragen haben, rufen Sie uns an unter 02137-77625. In Notfällen (!) stehen wir auch unter der Nummer 0160-7203692 zu Ihrer Verfügung.

Ihr Team der Gesundheitspraxis Neuss