

A Abstand halten!

Abstand halten (1,5 – 2m) von Menschen, die nicht im gemeinsamen Haushalt wohnen, ist nach wie vor der beste und sicherste Weg, um sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen.

B Bewegung tut gut!

Bewegung tut gut, auch wenn das nur eingeschränkt möglich ist. Beweglichkeitsübungen, leichtes Krafttraining sowie ausgedehnte Spaziergänge sind auch jetzt möglich und tun Körper und Seele gut.

C Cool bleiben!

Cool bleiben, auch inmitten dieser Pandemie ist wichtig! Es ist sinnvoll, Respekt zu haben vor dem Coronavirus, aber Panik ist sinnlos. Angst und Panik verbrauchen zu viel Energie, die Körper und Seele auch für anderes dringend benötigen. Falls das schwerfällt, und Ängste immer wieder das Leben schwer machen, dann ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. DEBRA Austria bietet auch hier großartige Unterstützung, also gegebenenfalls bitte Hilfe suchen bei DEBRA, im EB-Haus oder direkt bei unseren Psychologinnen.

D Daheimbleiben!

Daheimbleiben senkt die Gefahr einer Infektion deutlich. Auch wenn es für viele zu einer immer größeren Herausforderung wird, so bleibt das wohl noch für längere Zeit so. Spaziergänge oder auch Ausfahrten mit dem Rollstuhl sind als Ausgleich aber wichtig, erlaubt und eine sinnvolle Abwechslung.

E EB-Ambulanz ist offen!

Die EB-Ambulanz ist ab sofort wieder wie gewohnt im EB-Haus in Betrieb. Wir müssen ein paar neue Regeln befolgen, wie zum Beispiel das Tragen von Mund- und Nasenschutz, außerdem ist der Zugang zum Krankenhausbereich neu geregelt worden. Wir bitten daher um telefonische Kontaktaufnahme, wenn ein ambulanter Besuch geplant werden soll, damit alles gut organisiert werden kann.

F Fake-News vergessen!

Fake-News (=Falschnachrichten) zum Coronavirus und zur COVID-19 Pandemie kursieren überall im Internet. Es ist wichtig, sich dadurch nicht verunsichern zu lassen. Derzeit scheinen sich solche Falschnachrichten vor allem über WhatsApp Gruppen stark zu verbreiten. Viele geben sich den Anschein von Wissenschaftlichkeit, sind aber meistens rasch zu „entlarven“, wenn man ein wenig Hintergrundrecherche betreibt. Es gibt genügend seriöse Medien und Internetseiten (z.B. WHO, Mimikama, ...), welche gute Informationen bieten zu solchen Falschnachrichten. Oft genügt es schon, einen Teil des erhaltenen Textes zu „googeln“, dann wird man schnell herausfinden, ob es sich um eine seriöse oder eine falsche Nachricht handelt. Im Fall der COVID-19 Erkrankung gibt es tatsächlich einiges, was noch nicht sicher ist, und was man noch abwarten muss. Das macht es Entscheidungsträgern und Menschen, die Verantwortung haben, nicht einfach, gute Entscheidungen zu treffen. Zusätzliche, massenhaft verbreitete Falschnachrichten stiften hier nur Verwirrung, machen Angst und tragen nichts dazu bei, gut durch diese Zeit zu kommen. Leiten Sie solche Nachrichten niemals weiter!

G Gelassen bleiben!

Gelassen bleiben ist nicht immer einfach, aber wichtig. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, ein paar Entspannungstechniken zu erlernen oder wieder neu einzuüben. Und man sollte sich auch immer wieder bewusst machen, dass diese Pandemie eines Tages vorüber sein wird.

H Hände waschen!

Hände waschen ist wichtig, am wichtigsten ist es nach Spaziergängen, Einkäufen und jedem anderen Aufenthalt außerhalb der eigenen vier Wände. Sobald der eigene Wohnort wieder betreten wird, muss der erste Weg zum Waschbecken führen. Die Hände sollten mit warmem Wasser und Seife für mindestens 20 Sekunden gewaschen werden. Dabei auch Handrücken, Handgelenke und Fingerzwischenräume gut reinigen. Falls auf Grund von Verbänden das Waschen nicht möglich ist, sollten außerhalb der eigenen vier Wände die Hände mit Handschuhen oder einer einfachen Küchenfolie geschützt werden, die dann beim Heimkommen sofort in den Wäschekorb (Handschuhe) bzw. im Müll (Folie) landen müssen.

Daheim ist die Händehygiene nicht anders als sonst durchzuführen, also bitte nicht 50 x am Tag die Hände waschen, wenn man nur zu Hause ist, das schädigt die Hautbarriere mehr als es nützt!

I Immer genug trinken!

Immer genug trinken ist immer wichtig, gerade jetzt auch ganz besonders! Abgesehen davon, dass genügend Flüssigkeit für das Wohlbefinden des ganzen Körpers notwendig ist, ist eine ausgetrocknete Schleimhaut (v.a. in Mund und Rachen) auch ein besonders guter „Landeplatz“ für Bakterien und Viren.

J Jemandem helfen!

Jemandem helfen zu können, ist auch für den Helfenden eine Erfahrung, die die Seele aufhellt. Auf sich selbst zu schauen ist wichtig, aber es gibt viele, die auf Hilfe angewiesen sind, vielleicht benötigt so jemand gerade Ihre/Deine Hilfe. In allen großen Religionen der Welt heißt es in ähnlicher Form: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Jetzt ist eine gute Zeit, um diese alte Weisheit mit neuem Leben zu erfüllen.

K Kontakt zum EB-Haus halten!

Kontakt zum EB-Haus zu halten, das ist auch jetzt gut möglich. Alle Fragen, Informationen, Anregungen, Wünsche und auch Beschwerden sind bei uns gut aufgehoben und wir freuen uns über zahlreiche Emails und Telefonate!

L Liebe-voller Umgang miteinander!

Liebe-voller Umgang miteinander, vor allem innerhalb der Familie, ist in dieser von Unsicherheit und Sorgen geprägten Zeit „notwendig“, es hilft dabei, die „Not zu wenden“. Es ist sicher nicht einfach und schon gar nicht selbstverständlich, dass das immer gelingt. Wenn es allerdings klappt, ist es eine wunderbare Erfahrung! Sollte man es über längere Zeit nicht schaffen, dann ist es an der Zeit, Hilfe zu suchen.

M Masken selber machen!

Masken selber machen ist die bessere und auch individuellere Alternative. OP-Masken und Atemschutzmasken (sogenannte FFP2 und FFP3 Masken) sollten den Gesundheitseinrichtungen überlassen werden, sie sind für den Gebrauch außerhalb von Ordinationen und Krankenhäusern nicht notwendig. Es gibt inzwischen viele Anleitungen für Stoffmasken im Internet, die individuell angepasst werden

können. Feste Baumwollstoffe sind übrigens am geeignetsten, 2 Lagen sollten es auf jeden Fall sein. Staubsaugerbeutel oder andere „Filter“ einzubauen ist übrigens nicht sinnvoll und auch nicht notwendig. Falls die eigenen Nähkünste nicht ausreichen, gibt es inzwischen auch viele Firmen, bei denen man originelle Modelle erwerben kann.

N Niesen in die Armbeuge!

Niesen in die Armbeuge – wenn man niesen muss – ist ein einfacher und effektvoller Weg, um die Anzahl an Viren und Bakterien zu verringern, die durch die Luft geschleudert werden.

O Omas und Opas öfter anrufen!

Omas und Opas öfter anrufen (wenn man sie noch hat), auch andere ältere Verwandte und Freunde telefonisch kontaktieren, solange Besuche nicht möglich sind, ist wichtig. Viele ältere Menschen sind derzeit noch mehr allein als bisher, viele von ihnen haben keinen oder kaum Zugang zu Social-Media-Kanälen. Für sie ist das Telefon der beste – und manchmal einzige – Weg, um in Kontakt zu bleiben.

P Psychologische Hilfe annehmen!

Psychologische Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen dafür, auch in schwierigen Zeiten Verantwortung für das eigene Leben und das Leben der engsten Angehörigen zu übernehmen. Manchmal reicht ein längeres Entlastungsgespräch mit einem vertrauten Menschen, manchmal braucht man professionelle Hilfe für einen kurzen oder einen längeren Zeitraum. Und manchmal gibt es Krisen, die über einen hereinbrechen und das Leben ausweglos erscheinen lassen, aber mit professioneller Hilfe kann man Schritt für Schritt auch durch solche Krisen gehen. DEBRA Austria bietet den Mitgliedern neben der Kontakthanbahnung zu qualifizierten TherapeutInnen für eine psychologische Begleitung übrigens auch großzügige finanzielle Unterstützung an.

Q Quarantäne einhalten bei Erkrankung!

Quarantäne einhalten bei Erkrankung ist unumgänglich. Falls eine COVID-19 Erkrankung in Ihrer Familie auftritt und eine Quarantäne notwendig werden sollte für ein oder mehrere Familienmitglieder, dann melden Sie sich bitte auch im EB-Haus. Wir werden dann je nach Situation gemeinsam mit Ihnen/Euch nach guten Lösungen suchen.

R Rechtzeitig Termine ausmachen!

Rechtzeitig Termine ausmachen ist entscheidend für eine gute Planung. Das gilt sowohl für Termine im EB-Haus, als auch für Termine an anderen Abteilungen. Das war immer wichtig, jetzt ist es umso notwendiger, da sich zahlreiche Abläufe an den Salzburger Landeskliniken geändert haben, und sich immer noch Woche für Woche ändern. Im Regelfall gilt aber der Leitspruch von unserer Lydia Stremnitzer: „Es gibt für alles eine Lösung!“

S Soziale Kontakte online pflegen!

Soziale Kontakte online pflegen ist ein wichtiger Tagespunkt für viele geworden. Die Möglichkeiten sind vielfältig, es gibt zahlreiche Plattformen wie zum Beispiel WhatsApp, Telegram, Zoom, Teams, Skype, Facetime, und viele mehr. Es scheint hier eine Entwicklung zu geben von unzähligen oberflächlichen Kontakten zu gezielteren, persönlicheren Kontakten. Das ist erfreulich, und ich hoffe, das setzt sich weiter fort. Und noch mehr hoffe ich, dass es bald wieder möglich sein wird, unsere Familien und Freunde persönlich zu treffen. Im besten Fall führt diese Zeit dazu, dass wir Menschen den Wert von persönlichen Kontakten wieder mehr schätzen!

T Tag für Tag leben und genießen!

Tag für Tag zu leben und zu genießen, so gut es eben möglich ist, das sollte unser aller Ziel sein. Wir wissen nicht, wie lange uns diese Pandemie noch begleitet, wir wissen nicht, wie sich unser Umfeld und unsere Welt entwickeln wird. Wenn wir uns jeden Tag vornehmen, zunächst diesen Tag zu schaffen, dann reihen sich die Tage zu einem Leben. Und wenn wir die Tage so gut gestalten, wie es möglich ist, dann reihen sich die Tage zu einem guten Leben. Das wünsche ich Ihnen/Euch allen.

U Untersuchungen sind möglich!

Untersuchungen sind möglich, zunächst waren eine Zeit lang nur absolut notwendige Untersuchungen, inzwischen sind überall in Österreich auch wieder „normale“ Untersuchungen möglich, sowohl bei niedergelassenen ÄrztInnen als auch in den Krankenhäusern. Mein Rat: immer zuerst telefonischen Kontakt aufnehmen mit den jeweiligen ÄrztInnen und TherapeutInnen, die Sie benötigen, da es hier sehr individuelle Sicherheitsmaßnahmen und Abläufe gibt. Aber das darf kein Hindernis mehr sein für Untersuchungen, die gemacht werden müssen.

V Verbandsmaterial rechtzeitig besorgen!

Verbandsmaterial rechtzeitig besorgen ist derzeit besonders wichtig, da immer wieder Unvorhergesehenes passieren kann. Material für zwei Wochen sollte immer vorhanden sein.

W Wunden wie gewohnt versorgen

Wunden wie gewohnt versorgen sollte für alle von EB Betroffenen selbstverständlich sein. Bei Fragen zur Wundversorgung ist unser Ambulanzteam wie immer erreichbar!

X Xund essen!

Xund essen ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden, für die Wundheilung und für ein starkes Immunsystem. Viele Anregungen dazu gab es ja bereits im vorletzten Newsletter, der an Euch/Sie ergangen ist!

Y Yes – we can!

Yes – we can! Ja – wir können und wir werden das gemeinsam schaffen. Irgendwann haben wir auch diese Corona-Pandemie hinter uns!

Z Zuversichtlich in die Zukunft!

Zuversichtlich in die Zukunft – das ist mein Wunsch für uns alle! Trotz großer Veränderungen, die uns wohl auch in unserem Land bevorstehen, gibt es doch auch einige Dinge, die sich positiv entwickeln. Wir wissen alle nicht, was die Zukunft wirklich bringen wird, und manche Ängste und Sorgen sind wohl berechtigt. Aber Hoffnung auf letztlich doch gute Entwicklungen und die Zuversicht, dass wir diese Zeit gut durchschreiten können, sind ebenso berechtigt. Also lassen Sie uns Tag für Tag und Schritt für Schritt durch diese Zeit gehen, und allen Sorgen zum Trotz zuversichtlich in die Zukunft blicken!

Ihre Dr. Anja Diem