

Diabetes, Coronavirus und häusliche Quarantäne: Tipps für die richtige Vorbereitung



© Pixabay / Juraj Varga

In diesen Tagen ist das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 und seine Folgen DAS beherrschende Thema in allen Medien. Viele Menschen sind verunsichert und machen sich Sorgen. Das Virus ebenso wie die Vielzahl von Maßnahmen, die dafür sorgen sollen, dass sich die Verbreitung des Virus verlangsamt, sind für uns alle neu und ungewohnt. Viele Menschen fragen sich, was sie tun können, um möglichst gut durch die nächsten Wochen zu kommen.

Allgemeine Tipps zur Vermeidung von Infektionen

Die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zur Prävention von Infektionen sind bekannt:

- häufiges, gründliches Händewaschen mit Seife
- Abstand zu anderen Menschen halten
- Hust- und Nießetikette einhalten, also vom Gegenüber wegdrehen und in die Armbeuge husten oder nießen
- sich nicht ins Gesicht fassen, vor allem nicht, wenn Sie vorher möglicherweise kontaminierte Oberflächen wie Türklingen oder Haltestangen in Bussen angefasst haben
- zu Hause bleiben, vor allem wenn Sie an Erkältungssymptomen leiden.

Wenn Sie Familienmitglieder oder Freunde treffen, begrüßen Sie sie mit einem Lächeln aus der Distanz, frei nach dem Motto: „Für Oma kein Küsschen.“ Da das Risiko für ältere

Menschen und Menschen mit einem schlecht eingestellten Diabetes besonders hoch ist, ist es wichtig, dass Sie diese grundsätzlichen Ratschläge befolgen, auch wenn es manchmal schwerfällt.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, dass Sie sich auch vorab darüber Gedanken machen, wie Sie im Falle eines Infektionsverdachts oder einer häuslichen Quarantäne vorgehen. Eine Quarantäne wird dann von den Behörden angeordnet, wenn Sie innerhalb der letzten 14 Tage in einem Risikogebiet waren oder wenn Sie Kontakt zu einem COVID-19-Erkrankten hatten. Eine Quarantäne-Anweisung bedeutet nicht, dass Sie erkrankt sind oder erkranken werden. Es ist zunächst einmal eine Vorsichtsmaßnahme, um eine weitere Verbreitung des Virus zu verhindern. Eine Vorbereitung kann helfen, in diesem derzeit noch sehr unwahrscheinlichen Fall den Kopf zu bewahren und an alles zu denken.

Im Folgenden hat diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe für Sie Ratschläge und Tipps zusammengestellt, was Sie tun können, damit Sie im Fall einer Quarantäne oder gar einer Infektion mit dem neuen Coronavirus gut vorbereitet sind. Weitere Infos zum Thema Coronavirus und Quarantäne des Robert Koch-Instituts finden Sie auf der Website des RKI.de.

Stellen Sie alles zusammen, was Sie im Fall der Fälle brauchen

Unabhängig davon, ob eine häusliche Quarantäne angeordnet wird oder ob Sie selbst entscheiden, sich für einige Wochen sozial zu isolieren: Sie sollten die wichtigsten Informationen greifbar und alle notwendigen Medikamente im Haus haben.

- Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Telefonnummern (Hausarzt/Kinderarzt, Diabetologe, Gesundheitsamt Ihrer Stadt oder Ihres Landkreises, die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116 117).
- Wenn Sie während einer Quarantäne Symptome wie Fieber, Husten, Kurzatmigkeit Müdigkeit und Muskelschmerzen bemerken, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Teilen Sie Ihrem Gesprächspartner mit, dass Sie an Diabetes erkrankt sind. **WICHTIG: Fahren Sie nicht direkt in die Arztpraxis oder das Krankenhaus, sondern nehmen Sie vorher telefonisch Kontakt auf.**
- Stellen Sie eine Liste der Medikamente und ihrer Dosis zusammen, die Sie regelmäßig einnehmen oder spritzen.
- Überprüfen Sie, ob Sie hinreichend Medikamente und Hilfsmittel wie Teststreifen, Sensoren oder auch Desinfektionsmittel im Haus haben, und bestellen Sie rechtzeitig nach. Größere Vorräte anzulegen, ist nicht notwendig, aber lassen Sie es nicht darauf ankommen, Dinge erst im letzten Moment zu besorgen. Bedenken Sie auch, dass mal ein technisches Hilfsmittel nicht funktionieren kann, so dass es gut ist, Messgeräte oder Pens als Backup-Lösung bereitzuhalten. Bedenken Sie, dass eine Infektion den Glukose-Haushalt durcheinander bringen kann, so dass Sie möglicherweise mehr Insulin brauchen als üblich.
- Legen Sie Ihre Krankenkassenkarte und den Gesundheitspass Diabetes sowie Ihr Diabetes-Tagebuch bereit.
- Wenn Ihre Diabetes-Therapie Unterzuckerungen hervorrufen kann, dann stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend schnelle Kohlenhydrate wie Traubenzucker, Saft oder Gummibärchen im Haus haben.

Besprechen Sie mit Ihrem Diabetes-Team, was zu tun ist

Je nachdem, an welchem Diabetes-Typ Sie erkrankt sind und wie Ihre Therapie aussieht, gibt es verschiedene Dinge, die Sie im Falle einer Infektion beachten müssen.

- Klären Sie vorher ab, in welchen Fällen Sie Ihren Hausarzt bzw. Diabetologen kontaktieren sollten (Ketone, Veränderungen in der Nahrungsaufnahme, Anpassung der Medikation).
- Besprechen Sie, ob Sie während der Quarantäne oder im Falle einer Infektion häufiger Blutzucker messen sollten.
- Fragen Sie, in welchen Fällen Sie Ketone messen sollten und was im Falle erhöhter Ketonwerte zu tun ist.
- Stimmen Sie mit ihrem Hausarzt oder Diabetologen ab, ob es Wechselwirkungen gibt zwischen den Medikamenten, die Sie regelmäßig für Ihren Diabetes einnehmen, und Medikamenten gegen Infektionen oder Viruserkrankungen.
- Legen Sie mit Ihrem Diabetes-Team gemeinsam fest, ob Sie im Krankheitsfall Ihre Diabetestherapie verändern sollten.

Suchen Sie Alltagshelfer, die Sie unterstützen

Wenn Sie unter häusliche Quarantäne gestellt werden, können alltägliche Dinge wie Einkaufen zu scheinbar unüberwindlichen Hindernissen werden. Hier hilft es, wenn Sie sich Helfer suchen, die Sie im Alltag unterstützen. Das können Verwandte, Nachbarn oder Freunde sein, die die Dinge für Sie erledigen, die sie derzeit nicht selbst erledigen können.

- Versuchen Sie, jemanden zu finden, der für Sie einkaufen geht. Bitte Sie Verwandte, Nachbarn oder Freunde um ihre Hilfe. Unterstützung bietet ggf. auch die Feuerwehr, das Technische Hilfswerk oder ehrenamtliche Helfer in der Gemeinde an.
- **WICHTIG: Wenn ein begründeter Verdacht auf eine Infektion mit dem neuen Coronavirus vorliegt, sollten Ihre Helfer die Einkäufe vor Ihrer Tür abstellen und nicht Ihre Wohnung betreten.** Sie sollten auch kein Bargeld übergeben, denn auch so kann eine Ansteckung weitergegeben werden. Überweisen Sie das Geld an Ihre Helfer oder warten Sie bis nach der Quarantäne mit der Bezahlung.
- Alternativ können Sie auch die Lieferangebote der Supermärkte vor Ort nutzen, wenn ein derartiger Service in Ihrer Region angeboten wird. In diesem Fall bezahlen Sie gleich online bei der Bestellung. Natürlich sollte auch diese Lieferung vor Ihrer Wohnungstür abgestellt werden.
- Wenn Sie wegen Ihres Diabetes oder einer anderen bestehenden Erkrankung dringend Medikamente oder eine ärztliche Behandlung brauchen, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder Diabetologen. Sagen Sie, was Sie benötigen, und dass Sie unter Quarantäne stehen.
- Eine Quarantäne kann zu psychosozialen Belastungen wie Ängsten, Einsamkeit oder Schlafstörungen führen. Auch wenn Sie keinen direkten Kontakt zu anderen Menschen außerhalb Ihrer Wohnung haben dürfen, können Sie doch über Telefon oder Internet in Kontakt bleiben. Nutzen Sie telefonische Hilfsangebote wie die Telefonseelsorge (116 123) oder die regionalen Krisendienste. Versuchen Sie, auch in häuslicher Quarantäne Sport zu treiben. Einfache Gymnastikübungen lassen sich in jedem Wohnzimmer umsetzen und können dem Stressabbau dienen.