CORONAVIRUS
SONDERBEILAGE

Alles rund um Covid-19

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

mit dieser Sonderbeilage bieten wir eine allgemeine, nicht vollumfängliche, Übersicht von Zahlen und Themen an, die die Menschen seit Ausbruch der Corona-Pandemie am meisten beschäftigen. Wir berichten über Angebote, die einzelne Kliniken des Westpfalz-Klinikums für Mitarbeiter, Patienten und Angehörige ins Leben gerufen haben. Und in Interviews mit ärztlichen und pflegerischen Mitarbeitern der Isolierstation, lesen Sie, was sich seit der Behandlung von Corona-Patienten für sie im Alltag geändert hat und wie sie die aktuelle Situation erleben.

Ausgewählte häufig gestellte Fragen, die aus Sicht der Redaktion interessant sein könnten und dem Zweck eines allgemeinen Überblicks dienen, haben wir von der Webseite des Robert Koch Instituts entnommen und hier zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen können Sie auf der Webseite www.rki.de nachlesen.

INHALTSVERZEICHNIS

1 DIE AUSBREITUNG DES CORONAVIRUS

3 DIE AUSBREITUNG IN DEUTSCHLAND

5 FAQS DES RKI

11 HOTLINE FÜR HERZPATIENTEN

13 DIE CORONA-KRISE ÜBERSTEHEN

16 HÄNDEHYGIENE

17 MUNDSCHUTZ

19 NEUROLOGIE IN ZEITEN VON CORONA

21 SCHWANGERSCHAFT UND DAS CORONAVIRUS

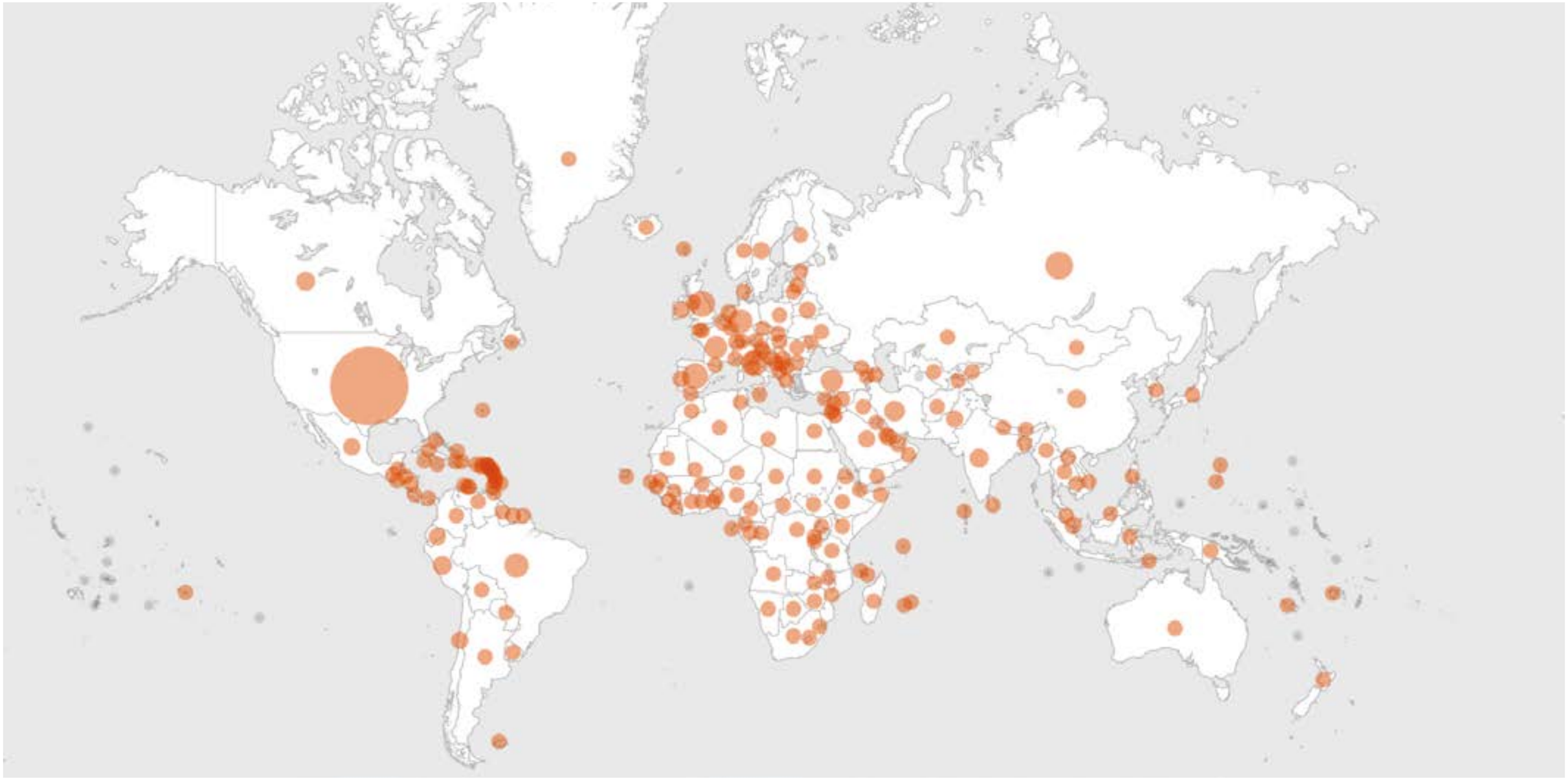
23 ISOLIERSTATION 9 / 1

29 SPENDENÜBERSICHT

31 DANKESCHÖN

32 IMPRESSUM

DIE AUSBREITUNG DES CORONAVIRUS



Bestätigte Infektionen: 4.348.246 **Tote: 297.226**
Aktuell Infizierte: 2.501.595 **Genesene Patienten: 1.549.425**

Quelle: World Health Organisation | Stand: 14. Mai 2020

DIE AUSBREITUNG IN DEUTSCHLAND

Bestätigte Infektionen: 172.239
Aktuell Infizierte: 14.228
Tote: 7.723
Genesene Patienten: 150.288

BADEN-WÜRTTEMBERG
Aktuell Infizierte: 2.645
Bestätigte Infektionen: 33.670
Tote: 1.608
Genesene Patienten: 29.417

BAYERN
Aktuell Infizierte: 3.606
Bestätigte Infektionen: 44.980
Tote: 2.229
Genesene Patienten: 39.145

BERLIN
Aktuell Infizierte: 461
Bestätigte Infektionen: 6.342
Tote: 173
Genesene Patienten: 5.708

BRANDENBURG
Aktuell Infizierte: 268
Bestätigte Infektionen: 3.135
Tote: 138
Genesene Patienten: 2.729

BREMEN
Aktuell Infizierte: 317
Bestätigte Infektionen: 1.104
Tote: 37
Genesene Patienten: 750

HAMBURG
Aktuell Infizierte: 342
Bestätigte Infektionen: 4.976
Tote: 228
Genesene Patienten: 4.406

HESSEN
Aktuell Infizierte: 903
Bestätigte Infektionen: 9.169
Tote: 423
Genesene Patienten: 7.843

MECKLENBURG-VORPOMMERN
Aktuell Infizierte: 33
Bestätigte Infektionen: 739
Tote: 20
Genesene Patienten: 686

NIEDERSACHSEN
Aktuell Infizierte: 933
Bestätigte Infektionen: 11.003
Tote: 524
Genesene Patienten: 9.546

NORDRHEIN-WESTFALEN
Aktuell Infizierte: 3.001
Bestätigte Infektionen: 35.741
Tote: 1.483
Genesene Patienten: 31.257

RHEINLAND-PFALZ
Aktuell Infizierte: 387
Bestätigte Infektionen: 6.382
Tote: 212
Genesene Patienten: 5.783

SAARLAND
Aktuell Infizierte: 117
Bestätigte Infektionen: 2.677
Tote: 145
Genesene Patienten: 2.415

SACHSEN
Aktuell Infizierte: 437
Bestätigte Infektionen: 5.031
Tote: 195
Genesene Patienten: 4.399

SACHSEN-ANHALT
Aktuell Infizierte: 128
Bestätigte Infektionen: 1.656
Tote: 52
Genesene Patienten: 1.476

SCHLESWIG-HOLSTEIN
Aktuell Infizierte: 290
Bestätigte Infektionen: 2.982
Tote: 125
Genesene Patienten: 2.567

THÜRINGEN
Aktuell Infizierte: 360
Bestätigte Infektionen: 2.652
Tote: 131
Genesene Patienten: 2.161

Quelle: Robert Koch-Institut | Stand: 14. Mai 2020

FAQ´S DES RKI

URSACHEN UND BEDEUTUNG

Wie und wo ist der Ursprung des Coronaausbruchs?

Man nimmt an, dass SARS-CoV-2 von Fledermäusen stammt, Zwischenwirte wurden jedoch noch nicht identifiziert. Derzeit wird davon ausgegangen, dass sich die ersten Patienten Anfang Dezember auf einem Markt in Wuhan in der Provinz Hubei, China, angesteckt haben. *Stand: 02.03.2020*

Was sind Coronaviren?

Coronaviren wurden erstmals Mitte der 1960er Jahre identifiziert. Sie können sowohl Menschen als auch verschiedene Tiere infizieren, darunter Vögel und Säugetiere. Coronaviren verursachen beim Menschen verschiedene Krankheiten, von gewöhnlichen Erkältungen bis hin zu gefährlichen oder sogar potenziell tödlich verlaufenden Krankheiten wie dem Middle East Respiratory Syndrome (MERS) oder dem Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

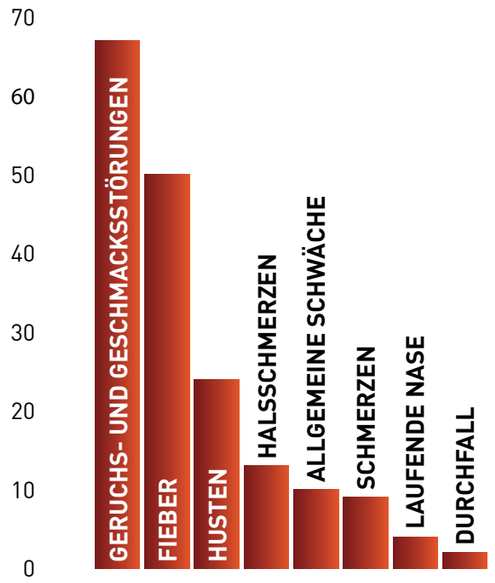
In der Vergangenheit waren schwere, durch Coronaviren verursachte Krankheiten wie SARS oder MERS zwar weniger leicht übertragbar als Influenza, aber sie haben dennoch zu großen Ausbrüchen geführt, zum Teil in Krankenhäusern. Es gibt immer die Möglichkeit, dass Viren sich genetisch verändern. Mutationen verändern aber nicht automatisch die Eigenschaften des Virus. *Stand: 24.01.2020*

KRANKHEITSVERLAUF

Auftreten der häufigsten Symptome bei COVID-19-Fällen in Europa

Mit Ausnahme der Angaben zu den Beeinträchtigungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns stammen die hier berichteten Prozentsätze zu den COVID-19-assoziierten Symptomen vom Europäischen Surveillance System (TESSy). Bis zum 21.04.2020 wurden 389.850 laborbestätigte Fälle via TESSy gemeldet. Informationen zu Symptomen lagen für 100.233 Fälle aus 12 Ländern vor; Die Mehrheit (94 %) dieser Fälle wurde von Deutschland gemeldet.

Quelle: Robert Koch-Institut



Wesentliche Parameter zu COVID-19 im Überblick *Stand 29.04.2020*

PARAMETER	WERT
Hauptübertragungsweg	Tröpfcheninfektion
DEUTSCHE FÄLLE	
Altersmedian	50 Jahre
Husten	50 %
Fieber	42 %
Schnupfen	21 %
Pneumonie	2,7 %
INFORMATIONEN AUS INTERNAT. STUDIEN	
Risikogruppen	Ältere, Vorerkrankte
Basisreproduktionszahl R0	2–3,3 (ohne Maßnahmen)
Inkubationszeit (Mittel, Spannweite)	5–6 Tage (1–14 Tage)
Manifestationsindex	56,8–86 %
Dauer des Krankenhausaufenthaltes (China)	im Mittel mindestens 10 Tage
Anteil der Hospitalisierten mit Beatmung	2–25 %
Impfung; spezifische Medikation	nicht verfügbar

Demografische Daten und Symptome COVID-19-Erkrankter aus Deutschland

Stand 29.04.2020

ÜBERBLICK ZU DATEN AUS DEUTSCHLAND	
DEMOGRAFIE	
Geschlechterverhältnis	52 % männlich
Altersmedian	50 Jahre
Altersverteilung	< 10 Jahre: 1,7 % 10–19 Jahre: 4,2 % 20–49 Jahre: 43 % 50–69 Jahre: 32 % 70–89 Jahre: 16 % ⩾ 90 Jahre: 2,8 %
HÄUFIG GENANNTE SYMPTOME	
Husten	50 %
Fieber	42 %
Schnupfen	21 %
Pneumonie	2,7 %

Weitere Symptome:

- Halsschmerzen
- Kopf-/Gliederschmerzen
- Gewichtsverlust
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Lymphknotenschwellung
- Apathie
- Atemnot
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Konjunktivitis
- Hautausschlag
- Somnolenz

FAQ´S DES RKI

Was bedeutet es, wenn sich das Virus zunehmend in Deutschland ausbreitet?

Es ist offen, wie viele Menschen sich insgesamt in Deutschland mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infizieren werden. Schätzungen gehen von bis zu 70 % der Bevölkerung aus, es ist allerdings unklar, über welchen Zeitraum dies geschehen wird. Grundlage dieser Schätzungen ist die so genannte Reproduktionszahl (R) von COVID-19. Wenn keine Gegenmaßnahmen ergriffen werden, beträgt sie 2 bis 3. Das bedeutet, dass eine ansteckende Person 2 bis 3 weitere Personen ansteckt. Wenn sich nun ein solcher Erreger in einer homogenen Bevölkerung ohne jegliche Gegenmaßnahmen ausbreitet, dann würde die Ausbreitung erst dann aufhören, wenn von 50 % bis zu 70 % einer als vollkommen empfänglich angenommenen Bevölkerung nicht mehr empfänglich ist, d.h. sich angesteckt hat und dann immun geworden ist. Durch Gegenmaßnahmen kann die Reproduktionszahl verringert werden. Eine Reproduktionszahl von unter 1 würde bedeuten, dass die Zahl der Neuerkrankungen zurückgeht.

Auch wenn nach derzeitigen Erkenntnissen nur ein kleiner Teil der Erkrankungen schwer verläuft, könnte eine ungebremste Erkrankungswelle zu einer erheblichen Krankheitslast in Deutschland führen.

Stand: 22.04.2020

Was versteht man unter der Reproduktionszahl R, und wie wichtig ist sie für die Bewertung der Lage?

Die Reproduktionszahl beschreibt, wie viele Menschen eine infizierte Person im Mittel ansteckt. Sie kann nicht alleine als Maß für Wirksamkeit/Notwendigkeit von Maßnahmen herangezogen werden. Wichtig sind außerdem u.a. die absolute Zahl der täglichen Neuinfektionen sowie die Schwere der Erkrankungen. Die absolute Zahl der Neuinfektionen muss klein genug sein, um eine effektive Kontaktpersonennachverfolgung zu ermöglichen und die Kapazitäten von Intensivbetten nicht zu überlasten.

Am Anfang einer Pandemie gibt es den Startwert R0 (auch: Basisreproduktionszahl), der beschreibt, wie viele Menschen ein Infizierter im Mittel ansteckt, wenn die gesamte Bevölkerung empfänglich für das Virus ist (weil es noch keine Immunität in der Bevölkerung gibt), noch kein Impfstoff verfügbar und noch keine Infektionsschutzmaßnahmen getroffen wurden. Bei SARS-CoV-2 liegt R0 zwischen 2,4 und 3,3, das heißt jeder Infizierte steckt im Mittel etwas mehr als zwei bis etwas mehr als drei Personen an. Ohne Gegenmaßnahmen würde die Zahl der Infektionen rasch exponentiell ansteigen und erst stoppen, wenn bis zu 70 % der Bevölkerung eine Infektion bzw. Erkrankung durchgemacht haben, also immun sind und das Virus ihrerseits nicht mehr weiterverbreiten können.

Durch Infektionsschutzmaßnahmen lässt sich die Reproduktionszahl verringern. Man spricht von einer zeitabhängigen Reproduktionszahl R(t). Es gilt:

- Wenn R > 1
  dann steigende Anzahl täglicher Neuinfektionen.
- Wenn R = 1
  dann konstante Anzahl täglicher Neuinfektionen.
- Wenn R < 1
  dann sinkende Anzahl täglicher Neuinfektionen.

Bei SARS-CoV-2 ist das Ziel, die Reproduktionszahl stabil bei unter 1 zu halten.

Was ist über Corona bei Kindern bekannt?

In der Mehrzahl der vorliegenden Studien sind Kinder seltener von einer SARS-CoV-2-Infektion betroffen als Erwachsene. Ob Kinder genauso empfänglich für eine Infektion sind, wie Erwachsene, ist nicht endgültig geklärt. Die Ergebnisse einer Studie sprechen für diese Hypothese, zwei weitere Untersuchungen zeigten, dass sich Kinder seltener als Erwachsene anstecken, wenn sie mit einer Infizierten Person in einem Haushalt zusammen leben. Die Symptomatik der Erkrankung bei Kindern scheint häufig geringer ausgeprägt zu sein als bei Erwachsenen, auch asymptomatische Verläufe kommen ersten Studien zufolge relativ häufig vor (bei bis zu 50% der Fälle). Schwere Verläufe sind selten und betreffen insbesondere Säuglinge und Kleinkinder, einzelne Todesfälle im Zusammenhang mit COVID-19 sind im Kindesalter beschrieben.
Zur Frage, inwiefern Kinder und Jugendliche zur Verbreitung von SARS-CoV-2 in der Bevölkerung beitragen, liegen bislang nur wenige Daten vor. In den meisten Studien zeigte sich, dass Kinder durch Erwachsene infiziert wurden. Da die Bildungseinrichtungen während der meisten Untersuchungen geschlossen waren, sind die Ergebnisse wahrscheinlich nicht auf die Alltagssituation übertragbar.
Aufgrund der hohen Kontagiosität (Übertragbarkeit) des Virus, dem engen Kontakt zwischen Kindern und Jugendlichen untereinander und dem häufigeren symptomlosen bzw. milden Verlauf erscheint es plausibel, dass Übertragungen stattfinden.

TESTS

Wie wird eine Coronainfektion labordiagnostisch nachgewiesen?

Für die Feststellung einer akuten Infektion mit dem SARS-CoV-2 ist der direkte Erregernachweis ausschlaggebend. Das Virusgenom wird über hoch-sensitive, molekulare Testsysteme nachgewiesen (real-time PCR). Die reine Testzeit beträgt etwa 4 bis 5 Stunden. Die Zeit zwischen Probenentnahme und Ergebnismitteilung kann ein bis zwei Tage betragen, je nach Probenaufkommen kann die Ergebnismitteilung deutlich länger dauern.

In der frühen Phase sind Abstriche aus den oberen Atemwegen besonders als Probenmaterial geeignet (Rachenabstriche bzw. Nasopharyngealabstriche). In späteren Phasen können außerdem Sekrete aus den unteren Atemwegen (z.B. Sputumproben) zur Untersuchung genutzt werden.

Der Nachweis von SARS-CoV-2 im Stuhl kann u. U. auch noch längere Zeit nach Beginn der Symptome erfolgen, sagt aber allein nichts darüber aus, wie ansteckend ein Patient ist. Von einer Testung von asymptomatischen Personen wird aufgrund der unklaren Aussagekraft eines negativen Ergebnisses und zur Schonung von Testkapazitäten grundsätzlich abgeraten.

Zur Ergänzung der molekularen Diagnostik sollte bei schweren Krankheitsverläufen auch eine radiologische/bildgebende Diagnostik erfolgen.

Für Forschungszwecke spielt die Virusanzucht in Zellkultursystemen eine große Rolle. Sie setzt sowohl eine besondere Expertise als auch dafür ausgelegte Labore voraus (in Deutschland ein Labor der Sicherheitsstufe 3).

Ein Test auf SARS-CoV-2 spezifische Antikörper im Blut/Serum kann für epidemiologische Fragestellungen sinnvoll sein. Aktuell sind diese Tests noch in der Zulassungsphase. Unabhängig davon spielen sie für die Akutdiagnostik keine Rolle, da zwischen Beginn der Symptomatik und der Nachweisbarkeit spezifischer Antikörpern ca. 7 Tage vergehen (in Einzelfällen auch mehr).

Stand: 30.03.2020

FAQ´S DES RKI

IMMUNITÄT

Wie viele Menschen sind immun gegen das neue Coronavirus?

Bei Antikörper- oder serologischen Studien wird das Blut der Probanden auf Antikörper gegen SARS-CoV-2 untersucht. Antikörper lassen sich frühestens ein bis zwei Wochen nach der Infektion nachweisen; entsprechende Labortests sind erst seit kurzem verfügbar. Durch die Bestimmung von Antikörpern gegen SARS-CoV-2 in einer bundesweit repräsentativen Stichprobe soll die tatsächliche Verbreitung, Immunität, der Anteil asymptomatische Infektionen, die tatsächliche Sterberate und Risikofaktoren für einen schweren Verlauf in der Bevölkerung in Deutschland besser abgeschätzt werden. Untersucht werden sollen 15.000 Personen ab 18 Jahre an 150 Studienorten, die Probanden werden zusätzlich u.a. zu klinischen Symptomen, Vorerkrankungen, Gesundheitsverhalten, Lebensumstände und psychischer Gesundheit befragt. Studienbeginn ist voraussichtlich Mitte Mai 2020, erste Ergebnisse werden im Juni 2020 erwartet.

Stand: 09.04.2020

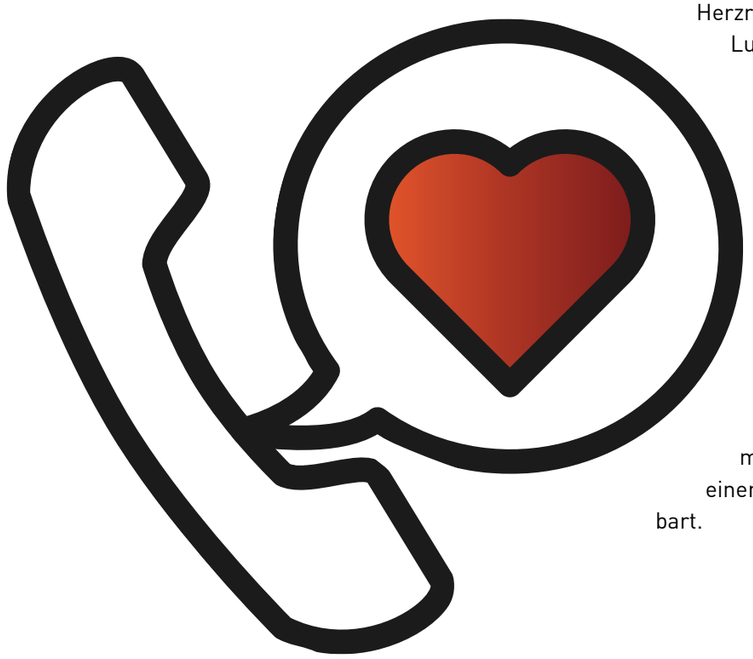
HOTLINE FÜR HERZPATIENTEN

FACHÄRZTE DER KARDIOLOGIE BERATEN IN DER CORONA-KRISE AUCH TELEFONISCH

Die Klinik für Innere Medizin 2 bietet seit April eine Telefonsprechstunde an. Diese richtet sich an herzkranke Patienten, die in der aktuellen Situation trotz schwerwiegender gesundheitlicher Probleme aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus eine medizinisch notwendige Kontaktaufnahme zum Rettungsdienst oder zum Krankenhaus meiden. Im Interview berichtet Prof. Dr. med. Burghard Schumacher, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin 2, über Luftnot, Herzschmerzen und andere Alarmzeichen.

Prof. Schumacher, wie wird die Telefonsprechstunde Ihrer Klinik angenommen und was sind die wichtigsten Themen der Anrufer?

Es haben sich schon zahlreiche Patienten telefonisch an uns gewendet. Man kann die Themen in drei größere Gruppen unterteilen: Die erste und größte Gruppe waren Patienten, bei denen es zum Auftreten von Herzrhythmusstörungen, insbesondere zu Herzrasen, gekommen war. Die zweite Gruppe waren Patienten, bei denen Herzschmerzen aufgetreten waren. Die dritte Gruppe waren Patienten, bei denen eine bekannte Luftnot bei Belastung zugenommen hatte.



Wurden Anrufer zu weiteren Untersuchungen ins Krankenhaus bestellt?

Tatsächlich haben wir einigen Patienten zu einer stationären Aufnahme geraten. Da war zum Beispiel ein Patient, bei dem wir die notfallmäßige Vorstellung in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) bzw. im Krankenhaus empfehlen mussten. Er litt unter plötzlich aufgetretener schwerster Luftnot, ohne begleitende Hinweise auf eine COVID 19-Infektion. Bei diesem Patienten hat sich der Verdacht auf eine Lungenembolie bestätigt, eine gefährliche Erkrankung, die stationär behandelt werden muss.

Außerdem gab es Patienten, bei denen es zu Herzrasen gekommen war. Der eine Patient hat dieses Herzrasen erstmalig verspürt, begleitet von Luftnot. Wir haben ihm geraten, sich unmittelbar in der ZNA vorzustellen. Tatsächlich kann ein solches Herzrasen auch im Rahmen einer Corona-Infektion auftreten. Auf jeden Fall muss es rasch diagnostiziert und behandelt werden.

Bei einem weiteren Patient war das Herzrasen in Form von Vorhofflimmern bereits bekannt. Es ist immer mal wieder aufgetreten. Dieser Patient hatte jetzt jedoch eine Episode, die nicht mehr von alleine endete. Mit ihm haben wir einen Termin für eine Kardioversion vereinbart.

Eine solche Hotline ist ja mit einem gewissen Aufwand für die Ärzte verbunden. Wird an den Zeiten festgehalten?

Ja. Zur angegebenen Zeit ist immer ein Facharzt für Kardiologie erreichbar. Die Telefonnummer 0631 203-81255 ist von Montag bis Freitag zwischen 9:00 und 11:00 Uhr sowie zwischen 13:00 und 15:00 Uhr freigeschaltet.

Was könnte denn ein Alarmzeichen sein, dass Betroffene sich bei Ihnen melden sollten?

Die genannten drei Symptome sind die häufigsten: plötzlich zugenommene Luftnot, eine Herzrhythmusstörung – zum Beispiel mit zu hohem Puls –, ein Druckgefühl hinter dem Brustbein.

Können Patienten mit Schmerzen in der Brust weiterhin direkt in die Notaufnahme kommen – oder ist ein Anruf vorher sinnvoll?

Bei Schmerzen kann man jederzeit die Notaufnahme aufsuchen oder über die 112 den Rettungsdienst informieren. Das sollte man auch tun. Unsere Telefon-Hotline ist für Patienten gedacht, die unsicher sind, ob eine Vorstellung in der Notaufnahme sinnvoll ist. Sowohl in der Notaufnahme als auch in den übrigen Abteilungen des Westpfalz-Klinikums sind die Corona-Patienten streng isoliert und separiert von den anderen Patienten. Es gibt keine Übertragungsrisiken.

INFO

Patienten mit Herzbeschwerden können sich Rat bei einem Facharzt der kardiologischen Klinik einholen:

Montag bis Freitag 9:00 und 11:00 Uhr
13:00 und 15:00 Uhr

T 0631 203-81255

Die Nummer bleibt für Patienten mit Herzbeschwerden reserviert. Die Telefonsprechstunde soll helfen zu vermeiden, dass Patienten aufgrund der Corona-Pandemie die Akut-Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen versäumen.

Zwar wurden planbare Untersuchungen verschoben, um im Westpfalz-Klinikum ausreichend Kapazitäten für die Behandlung von COVID-19 vorzuhalten. Aber die Behandlung von akuten Erkrankungen ist mit aller gebotenen Sicherheit und Sorgfalt weiterhin möglich. Die Behandlung der Covid-19-Patienten erfolgt personell sowie räumlich getrennt in speziellen Isolationsstationen.

Rebekka Poesch
Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Standort I Kaiserslautern

DIE CORONA-KRISE ÜBERSTEHEN

Die Klinik für Psychosomatik hat Tipps, Strategien und Hilfsangebote zusammengestellt, die helfen sollen, die Corona-Krise durchzustehen. Dr. med. Alexander Jatzko, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik, und sein Team hoffen, dass die Angebote Menschen in dieser schwierigen und herausfordernden Situation unterstützen können. „Auch wenn wir in dieser Zeit dazu neigen, impulsiv zu reagieren, haben wir jetzt die Gelegenheit, unseren Mut, unser Mitgefühl, unsere Geduld und unsere Anpassungsfähigkeit unter Beweis zu stellen“, sagt Dr. Jatzko.

1 Feste Tagesstruktur einhalten

Behalten Sie einen festen Ablauf bei. Dazu gehören regelmäßige Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten, Essenszeiten, Zeiten für die Erledigung von Aufgaben und für Spiel und Freizeit. Das ist besonders auch für Kinder wichtig. Wenn man sich nur in den Tag treiben lässt, fehlt dem Gehirn die Struktur. Und die Gefühlszentren können mit Ihnen machen, was sie wollen.

2 Ziele setzen

Das Gehirn ist eine Vorhersagemaschine. Je besser es weiß, was jetzt kommt, dsto besser bereitet es sich darauf vor. Damit erhalten Sie sich ein Gefühl der Kontrolle. Ziele sollten realistisch und den Umständen angemessen sein: Tagebucheintrag tätigen, neue Fertigkeiten lernen, Dinge erledigen, die bisher liegen geblieben sind. Planen Sie jeden Tag mindestens eine Tätigkeit nur für sich! Das hilft, die psychische Stabilität zu bewahren. Gestalten Sie den Tag so, dass Sie abends sagen können, dies war insgesamt ein guter, schöner, erfolgreicher Tag.

3 Sozialkontakte pflegen

Halten Sie Kontakt zu Ihren Liebsten – zurzeit eben über Telefon, Videotelefonie oder soziale Medien. Das kann Ängste und Stresssymptome stark reduzieren. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Positive soziale Kontakte beeinflussen das Fühlen und Denken massiv.

4 Mit der Familie gut umgehen

Wenn sich in der Familie wieder alle auf die Nerven gehen oder Sie wieder vor einem Streit stehen, kann es viel verändern, wenn Sie sich Folgendes fragen: Wie möchte ich eigentlich fühlen, wenn ich an meine Kinder oder meinen Partner denke? Und wie möchte ich eigentlich mit ihnen umgehen? Hinterfragen Sie Ihr eigenes Verhalten!

5 Bewegung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Nutzen Sie Ihren Heimtrainer, machen Sie Gymnastik. Körper und Seele brauchen die Bewegung. Auch dadurch wird Stress abgebaut. Vor allem Kinder brauchen Bewegung. Bewegung gleicht auch unsere Psyche aus. Planen Sie Sport/Bewegung ein- bis zweimal pro Woche, vielleicht sogar täglich ein. Kinder sollten sich unbedingt einmal täglich richtig bewegen. Auf der anderen Seite können Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen, die Kontrolle über die Gefühle und das Denken auf positive Weise zu stärken. Übungen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

6 Arbeit (Homeoffice) organisieren und einplanen

Eine realistische Zeitplanung ist überaus wichtig. Von wann bis wann wollen, können und müssen Sie arbeiten, wobei Sie dies auch mit Ihrer Familie besprechen sollten. Somit kann sich jeder auf diese Zeiten vorbereiten und einstellen, auch Kinder. Versuchen Sie in dieser Zeit sich hauptsächlich auf Ihre Arbeit zu konzentrieren und vermeiden Sie Ablenkungen, vor allem auch digitale, auch wenn sich Ihr Gehirn zu Hause gerne ablenken will.

7 Medienkonsum einschränken

Begrenzen Sie die Nutzung von Internet, TV, Smartphone in Ihrem Tagesablauf, damit diese Ihnen nicht zu viel Zeit rauben. Die glücklichsten Jugendlichen nutzen ihr Smartphone circa 1 Stunde am Tag. Je länger Menschen digital spielen (mehr als 2 Stunden pro Tag), desto häufiger sind sie unausgeglichen.

8 Zuverlässige Informationen einholen

Beziehen Sie Ihre Informationen aus verlässlichen Quellen wie dem Robert Koch Institut oder der WHO. Diese Informationen helfen, ein Sicherheitsgefühl herzustellen und Ängste zu reduzieren. Fake-News machen unsicher. Beschränken Sie aber auch bewusst die Zeit, die Sie damit verbringen. Beschäftigen Sie sich nicht ständig mit Nachrichten zu Corona, sonst ist Ihr Kopf nur noch damit beschäftigt. Ein bis zwei Mal täglich genügt.

9 Grübeln begrenzen

Sie dürfen und müssen entscheiden, wann es sinnvoll ist, über etwas nachzudenken und wann nicht. Wenn Sie zu viel grübeln, sollen Sie das stoppen. Wenn ihnen das Nachdenken über eine Sache nicht gut tut, dann lenken Sie sich ab, um wieder die Kontrolle über die Gefühle und das Denken gewinnen. Mechanismen und Strategien können Sie auf unserer Homepage finden.

10 Gut mit sich umgehen/Leben in Balance

Sorgen Sie gut für sich, indem Sie ausreichend Schlaf, Bewegung, Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sicherstellen; nicht zu viel und nicht zu wenig. Achten Sie auch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, damit Körper und Seele bekommen, was sie brauchen. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Planen Sie auch Belohnungen in den Tagesablauf mit ein. In Balance ist man langfristig am glücklichsten.

11 Positives Denken verändert Körper und Geist

Mit folgenden Fragen können Sie Ihr Denken und Fühlen verändern: Wie möchte ich mich jetzt eigentlich fühlen? Was muss ich tun, damit ich mich so fühle? An was muss ich z. B. denken oder mich erinnern, dass ich mich so fühlen kann? Vielleicht können auch eine bestimmte Musik oder Gerüche helfen, positiver zu denken. Und denken Sie immer daran: Die Zeit geht immer rum und alle Gefühle ändern sich immer.

12 Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst

In Krisensituationen sind unsere Gedanken häufig auf das gerichtet, was schlecht ist oder nicht funktioniert. Dabei übersehen wir andere wichtige Dinge. Fragen Sie sich ganz bewusst, was Sie gut können, was Sie früher schon geschafft haben, wo Ihre Stärken liegen – und setzen Sie diese gezielt ein. Beenden Sie jeden Tag mit der Frage, was Ihnen heute gut gelungen ist oder was es Schönes gab.

13 Gefühl von Selbstbestimmung bewahren

Die meisten negativen Gefühle in Isolation resultieren aus dem Gefühl, persönliche Freiheit zu verlieren. Führen Sie sich vor Augen, dass Sie mit der vorübergehenden sozialen Isolierung einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten. Sie können hiermit Leben retten.

Unterstützung für Mitarbeiter

Um die Corona-Krise, die physisch und auch psychisch belastend werden kann, so gut wie möglich zu stemmen, macht die Klinik für Psychosomatik Mitarbeitern Unterstützungsangebote. Diese beinhalten:

- Beratung, Betreuung und Behandlung von zum Beispiel Ängsten und depressiven Zuständen, aber auch Bildern und Gefühlen, die immer wieder hochkommen und ablenken.
- Ohrakupunktur zur Stressreduktion – auch im Rahmen von Übergaben möglich.
- Entspannungstechniken (digital über die Coyo, über die Homepage zum Runterladen, auf Station oder in der Psychosomatik)

Wer diese Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen möchte, kann sich an die Mitarbeiter der Klinik für Psychosomatik wenden.

Service für Angehörige von Patienten

Für Angehörige von Patienten am Standort Kaiserslautern, die in der Zeit des Corona-Ausnahmezustands aufgrund ihrer gesundheitlichen Verfassung keinen Kontakt halten können, bietet das Westpfalz-Klinikum ab sofort einen telefonischen Service an. Dieser beinhaltet, dass Mitarbeiter der Klinik für Psychosomatik täglich eine Person pro Patient anrufen und über den Gesundheitszustand des Angehörigen informieren.

Wer diesen Service in Anspruch nehmen möchte, muss dem Klinikum bei der Aufnahme seine Einwilligung geben und die Telefonnummer einer Kontaktperson mitteilen. Bei Patienten, die dazu nicht in der Lage sind, sind die Angehörigen aufgefordert, das zu tun.

Dr. med. Alexander Jatzko
Chefarzt
Klinik für Psychosomatik
Standort I Kaiserslautern

HÄNDEHYGIENE

Da neben Abstandhalten und Mundschutz tragen, die Händehygiene eine ganz wichtige Maßnahme ist, mit der wir uns vor einer Ansteckung mit Corona- und anderen Viren schützen können, stellen wir Ihnen an dieser Stelle eine Anleitung zur richtigen Händehygiene zur Verfügung.

DAUER: 20 - 30 SEKUNDEN
TIPP: SINGEN SIE 2X HINTEREINANDER „HAPPY BIRTHDAY“

Hände nass machen und Seife in die Hände geben.

Handflächen gut einschäumen.

Seife zwischen den Fingern verteilen.

Daumen nicht vergessen.

Handrücken gut einschäumen.

Zum Schluss auch noch die Handgelenke waschen.

MUNDSCHUTZ

Das Thema Mundschutz wird uns in Zeiten von Corona noch einige Monate beschäftigen. Die Redaktion hat Dr. med. Thomas Ecker, Leiter der Hygieneabteilung dazu einige Fragen gestellt.

Wie wirkt ein Mundschutz?

Der herkömmliche Mund-Nasen-Schutz wirkt so, dass die von uns ausgeatmete Luft filtriert wird und damit die Umgebung vor den Tröpfchen und möglichen Viren, die wir beim Sprechen oder Husten abgeben, geschützt wird.

Beim Einatmen nehmen wir ungehindert die Luft über die Öffnungen an der Seite der Maske auf. Damit sind wir beim Einatmen nicht vor Keimen oder Erregern in der Luft geschützt. Deswegen ist die Maskenpflicht auch nur dann sinnvoll, wenn wirklich alle eine Maske tragen.

Wichtig zu beachten ist, dass die Masken mit einem Ausatemventil keinen Schutz für die Umgebung darstellen. Über dieses Ventil wird nämlich der Atem am Filter vorbei in die Luft abgegeben und womöglich kontaminiert.

Wie wirken FFP-Masken?

Bei FFP-Masken wird im Vergleich zu den herkömmlichen OP-Masken auch die eingeatmete Luft filtriert. Sie bestehen aus einem dichteren Stoff als die einfachen Mundschutze und liegen ganz eng am Gesicht an. Sie gibt es in drei unterschiedlichen Filterstufen (FFP-1, -2, -3). Je höher die Stufe, desto dichter ist die Maske und damit der Schutz in beide Richtungen. Problem dabei ist: Je dichter der Filter, desto schwerer fällt einem das Einatmen. Diese Art Masken kommen für die breite Bevölkerung eher nicht in Frage, denn insbesondere ältere Menschen würden damit in der Atmung zusätzlich eingeschränkt.

Welche Art von Maske empfehlen Sie?

Ein einfacher Mund-Nasen-Schutz (OP-Masken) reicht für die Bevölkerung vollkommen aus. Auch die Community bzw. selbstgenähten Masken oder Stoffschals bieten eine vergleichbare Wirksamkeit.

Auf was muss man beim Tragen der Maske achten?

Beim Tragen ist zu beachten, dass die Maske eng am Gesicht anliegt. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass auch beim Einatmen die Luft zumindest etwas gefiltert wird. Und wichtig: die Maske oder auch der Schal müssen trocken sein. Sobald die Maske durch Speichel oder Schweiß durchfeuchtet wird, ist die Filterwirkung aufgehoben. Bei Community Masken ist es am besten, sie lufttrocknen zu lassen. Man kann sie auch durch Bügeln trocknen. Der durchfeuchtete Stoff trägt jedoch Keime, die zunächst durch eine Reinigung (am besten bei 60 Grad in der Waschmaschine) entfernt werden sollten. Daher der Rat, sich gleich mit zwei Masken einzudecken, so dass man die eine tragen kann, während die andere wieder aufbereitet wird. Die herkömmlichen OP-Masken kann man allerdings nicht aufbereiten, weil der dünne Stoff dem Waschen in der Waschmaschine nicht standhält.

Was schützt besser – Maske oder Abstand? Was halten Sie von der Maskenpflicht in Geschäften und im öffentlichen Nahverkehr?

Ich befürchte, dass die Leute denken, weil sie jetzt eine Maske tragen, braucht man den Mindestabstand nicht mehr unbedingt einzuhalten. Man wird dann einfach unvorsichtiger. Ich denke an das Bild von Jens Spahn im Fahrstuhl mit noch sechs Menschen, die zwar allesamt Mundschutz trugen, aber von Mindestabstand keine Spur. Die wirklich wirksame Maßnahme ist das Abstandhalten von mindestens 1,5 Meter. Das Tragen der Maske ist nur dort sinnvoll, wo man aus bestimmten Gründen den Mindestabstand wahrscheinlich nicht immer einhalten kann, wie beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch die Maskenpflicht in Supermärkten oder anderen Geschäften stelle ich in Frage, denn auch dort könnte man durch Einlassbeschränkungen und gegenseitige Rücksichtnahme den Mindesabstand einhalten.

Manche Menschen tragen beim Einkaufen zusätzlich Handschuhe – was sagen Sie dazu?

In dem Moment, wo man mit den Handschuhen an die Maske greift, ist sie verschmutzt und verkeimt. Zudem sind die Einmal-Handschuhe so dünn, dass sie auch Keime und Bakterien durchlassen. Das Desinfizieren der Hände ist also auch nach dem Tragen von Einweg-Handschuhen wichtig. Ich rate daher von Handschuhen komplett ab. Es reicht vollkommen aus, wenn man sich nach dem Einkaufen bzw. jedes Mal, wenn man an öffentlichen Plätzen und in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs war, zu Hause gründlich die Hände wäscht. Und ein zusätzlicher Hinweis, der bei häufigem Händewaschen ganz wichtig ist: Hautpflege! Die Hände trocknen stark aus und können rissig werden, was das Eindringen von Bakterien und Keime erleichtert.

Hanna-Maria Weills
Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Standort I Kaiserslautern

NEUROLOGIE IN ZEITEN VON CORONA

Auch die Neurologie ist von der Corona-Pandemie auf vielfältige Weise betroffen und sieht sich mit verschiedenen Problemen konfrontiert. Zu allererst wurde die Bettenkapazität der Neurologie auf die Hälfte verringert. Zusammen mit der Neurochirurgie wurde die Station 1 / 4 zur gemeinsamen Wachstation des Neurozentrums. Elektive Aufnahmen wurden genauso wie in anderen Abteilungen auf das absolut notwendige Maß beschränkt, um Kapazitäten für die Notfallversorgung zu schaffen.

Es zeigte sich allerdings rasch, dass gerade akute neurologische Notfälle das Krankenhaus gar nicht mehr aufsuchen und das, obwohl im Rahmen der Corona-Pandemie die Anzahl der Schlaganfälle eigentlich steigen müsste. Wie jede schwer verlaufende Viruserkrankung erhöht nämlich auch das Coronavirus das Schlaganfallrisiko. Tatsächlich sehen wir aber zum Beispiel für den März einen Rückgang von stationär behandelten Schlaganfallpatienten um circa 30 Prozent verglichen mit dem Vorjahr. Besonders bedenklich ist hierbei, dass nicht nur leichte Schlaganfälle, sondern auch schwere der Klinik fernbleiben. Es handelt sich hierbei um einen in Gesamtdeutschland feststellbaren Trend, der für die Patienten fatale Folgen haben kann. Immerhin ist der Schlaganfall in Deutschland dritthäufigste Todesursache und häufigste Ursache für eine dauerhafte Behinderung. In Zahlen ausgedrückt bedeutet dies, dass von den 280 000 Menschen, die in Deutschland jährlich einen Schlaganfall erleiden, circa 30 Prozent versterben. Demgegenüber liegt die Sterblichkeit für Corona-Patienten bei circa 3 Prozent und ist aufgrund der Dunkelziffer bei den Infizierten eher noch niedriger anzunehmen.

Für die Mehrzahl der Patienten spielt hierbei sicherlich die Angst eine Rolle, sich im Krankenhaus mit Corona infizieren zu können. Emotional lässt sich diese Sorge vor dem Hintergrund der Bilder aus Italien nachvollziehen, die Situation in Deutschland ist aber eine andere. Es konnten hier bei Zeiten Strukturen geschaffen werden, die es uns ermöglichen infizierte von nicht-infizierten Patienten zu trennen. Gerade für Schlaganfallpatienten, wie auch für Patienten mit Herzinfarkt, wurden die Sicherheitsmaßnahmen im Westpfalz-Klinikum noch einmal verstärkt. So wird jeder Patient mit Verdacht auf Schlaganfall oder Herzinfarkt bei Aufnahme auf Covid-19 abgestrichen, unabhängig davon, ob er zu Hause Kontakt zu einem Infizierten hatte oder grippale Symptome aufweist. Meines Erachtens ist das Risiko sich beim Einkaufen mit Corona zu infizieren höher, als sich eine Infektion im Westpfalz-Klinikum zuzuziehen.

Hilfreich zur Beurteilung, ob ein Schlaganfall besteht oder nicht, kann der FAST-Test (Face, Arm, Speech, Time) sein:

FACE
Gelingt ein normales Lächeln?

ARM
Kann der Betroffene beide Arme nach vorne strecken und die Handflächen nach oben drehen?

SPEECH
Ist es dem Gegenüber möglich, einen einfachen Satz klar und deutlich nachzusprechen?

TIME
Wenn nur eine dieser drei Fragen mit nein beantwortet wird, muss sofort die 112 gewählt werden! Der oft zitierte Satz „Time is brain" bringt es auf den Punkt: Mit jeder Minute Verzögerung werden wichtige Bereiche im Gehirn geschädigt.

Wir haben allerdings inzwischen auch schon erlebt, dass Corona-infizierte Patienten mit akuten Schlaganfallsymptomen nicht zur Behandlung ins Klinikum kommen, da sie andere nicht gefährden wollen. Auch dies ist grundfalsch. Alle Behandlungsmethoden stehen in der Notfallbehandlung sowohl für Infizierte als auch für Nicht-Infizierte in gleicher Qualität zur Verfügung. Jedes Zögern beim Auftreten von Schlaganfallsymptomen ist bedenklich, da es gerade in der Schlaganfallbehandlung auf jede Sekunde ankommt. Je früher wir ein verschlossenes Gefäß nämlich durch eine Thrombolyse oder eine Thrombektomie wieder eröffnen können, umso geringer ist der Schaden.
Die typischen Schlaganfall-Symptome sind Gefühls-, Seh- und Sprachstörungen, Gangunsicherheit, einseitige Lähmungserscheinungen sowie plötzlich auftretende Kopfschmerzen. Werden solche Symptome selbst oder bei Angehörigen bemerkt, gilt es sofort die 112 zu wählen. Dies gilt auch, wenn die Symptomatik nur kurzfristig besteht, denn neben dem Schlaganfall ist auch die transitorische ischämische Attacke (TIA) ein medizinischer Notfall, der sofort in einer Stroke Unit behandelt werden muss. Die Symptome sind die gleichen wie bei einem Schlaganfall, jedoch verschwinden sie nach kurzer Zeit wieder. Aber: In 10 Prozent der Fälle ist die TIA Vorbote eines großen Schlaganfalls. Wird sie schnellstmöglich adäquat versorgt, kann dieser „Folge-Schlaganfall" in vier von fünf Fällen verhindert werden, wie jüngste Auswertungen des internationalen TIA-Registers zeigen.

In Zeiten des „social-distancing" nicht zu vergessen sind Menschen ohne Familienanschluss. Nicht immer sind die geschlossenen Rollläden des Nachbarn Ausdruck einer besonderen Vorsicht in Bezug auf Corona. Im Zweifel lieber doch mal nachschauen. Leider haben wir in diesen Tagen auch schon erlebt, dass Schlaganfallpatienten sich in ihrer Wohnung selbst keine Hilfe holen konnten und da soziale Nähe nicht angesagt ist, dies auch über Tage nicht auffiel. Die meisten COVID-19-Fälle nehmen einen leichten Verlauf. Ein nicht behandelter Schlaganfall kann dagegen zu schwerer Behinderung führen und sogar tödlich enden.

Dr. med. Martin Morgenthaler
Leitender Oberarzt / Stroke Unit
Klinik für Neurologie
Standort I Kaiserslautern

SCHWANGERSCHAFT UND DAS CORONAVIRUS

Im April beantwortete Dr. med. Huschmand, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe1 der Rheinpfalz wie auch der Redaktion der Klinikum Transparent Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Corona-Virus.

Sind Schwangere durch das Corona Virus besonders gefährdet?

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt gibt es international keinen Hinweis, dass Schwangere durch Covid-19 gefährdeter sind als die allgemeine Bevölkerung. Es wird erwartet, dass die große Mehrheit der schwangeren Frauen nur leichte oder mittelschwere Symptome aufweist, ähnlich wie bei einer Erkältung. Erfreulicherweise deuten die vorliegenden Daten aus der Universitätsklinik in Wuhan in Vergleich mit SARS-CoV (1) und MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Corona Virus) auf einen deutlich günstigeren Verlauf einer Covid-19-Infektion bei Schwangeren hin. Es gibt keine Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Es gibt zurzeit auch keine Hinweise darauf, dass das Virus während der Schwangerschaft auf das Baby übertragen wird. Es gilt daher zurzeit als unwahrscheinlich, dass das Virus beim Fetus zu Anomalien führt. Bislang wurde international nur über 20 Schwangerschaften berichtet – alle in China. In keinem Fall war ein Neugeborenes infiziert. Es wurden keine Auffälligkeiten bei Mutter und Kind festgestellt.

Welche Vorsichtsmaßnahmen empfehlen Sie aktuell schwangeren Frauen besonders hinsichtlich Hygiene oder Kontakt?

Schwangere sind in der Regel gesunde, junge Frauen. Die Vorschichtmaßnahmen für gesunde Schwangere unterscheiden sich nicht von den allgemeinen Maßnahmen.

Wie sollten sich Schwangere, die aktuell berufstätig sind, am Arbeitsplatz verhalten?

Wir empfehlen Schwangeren genauso wie allen anderen, Kontakte zu reduzieren, Abstand zu halten und auf die Hände-Hygiene zu achten. Unabhängig von der aktuellen Pandemie kann der Arbeitgeber gemäß Mutterschutzgesetz (MuSchG) ein generelles Beschäftigungsverbot aussprechen, wenn am Arbeitsplatz ein erhöhtes Ansteckungsrisiko mit Krankheitserregern besteht. Besteht ein individuelles Risiko für eine Schwangere, dann wird das Beschäftigungsverbot von ärztlicher Seite ausgesprochen.

Welches Risiko stellen Ehepartner oder Kinder dar, die zur Arbeit oder zur Betreuung gehen?

Ehepartner und Kinder, die von der Arbeit oder aus der Betreuung nach Hause kommen, sollten sich vor dem Kontakt miteinander und mit der Schwangeren die Hände waschen und sich gegebenenfalls umziehen.

Wie sollten sich Schwangere verhalten, deren Familienmitglieder häusliche Quarantäne einhalten müssen?

Abstand halten, Kontakt reduzieren und Hände waschen reichen hier nicht aus. Besser ist eine räumliche Trennung während der Inkubationszeit, die bis 14 Tage dauern kann. Auch die im Haushalt verwendeten Gegenstände (Handtücher, Geschirr, etc.) sollten getrennt genutzt werden. Die genutzten Räume sollten regelmäßig gründlich gelüftet werden.

Falls man sich in der Schwangerschaft mit Corona infiziert, wie sollte man sich dann verhalten? Wie riskant ist die Infektion für Schwangere?

Eine Covoid-19-Übertragung über die Plazenta ist bisher nicht beschrieben worden. Weder im Fruchtwasser oder in Nabelschnur-Proben der infizierten Frauen in China noch in der Muttermilch wurden Viruspartikel nachgewiesen. Es sind zwar auch sehr schwere Verläufe beschrieben, aber die bisher beschriebenen Fälle sind meist günstig verlaufen. Mit Covid-19 infizierte Schwangere müssen ärztlich ambulant betreut werden. Symptomatische Frauen müssen stationär in einem Perinatalzentrum Level I betreut und behandelt werden.

Im Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern sind wir bestens auf die Behandlung von infizierten und erkrankten Schwangere vorbereitet. Eine geeignete Isolierstation und ein vom Kreißsaal getrennter Bereich stehen für die normale Geburt zur Verfügung. In unmittelbarer Nähe gibt es auch einen Operationssaal für Kaiserschnitte. Die pädiatrische Versorgung der Reif- oder Frühgeborenen ist in unserem zertifizierten Perinatalzentrum Level I rund um die Uhr fachärztlich sichergestellt.

Was können Frauen in der Schwangerschaft jetzt speziell für ihre Gesundheitsvorsorge tun?

Die Schwangeren-Vorsorge in Deutschland ist gesetzlich geregelt und über die Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe perfekt organisiert. Abgesehen von den bekannten Hygiene-Maßnahmen ist eine speziell auf die aktuelle Covid-19-Pandemie bezogene Gesundheitsvorsorge nicht notwendig.

Wie kann man sich und das Neugeborene nach der Geburt vor Corona schützen? Welche Maßnahmen kann man im Voraus treffen?

Mütter und Säuglinge sollten kontinuierlich zusammenbleiben und Hautkontakt haben. Säuglinge von Müttern mit vermuteten oder bestätigten Covid-19-Infektion können nach heutigem Wissensstand gestillt werden. Hierbei muss die Mutter eine Schutzmaske tragen. Händehygiene und die Desinfektion von Oberflächen, mit denen die infizierte Mutter Kontakt hatte, sind Pflicht. Falls das Stillen Probleme bereitet, ist eine Unterstützung durch speziell ausgebildete Stillberaterinnen notwendig. Notfalls muss die Milch unter Einhaltung von Hygiene-Maßnahmen abgepumpt und dann gefüttert werden.

Dr. med. Hamid Huschmand Nia
Chefarzt
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe 1
Leiter Brustzentrum Kaiserslautern
Standort I Kaiserslautern

ISOLIERSTATION 9/1

Mit Aufnahme des ersten Corona-Patienten am 26. Februar im Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern, behandeln die Mitarbeiter der Station 9/1 Patienten, die am neuartigen Corona-Virus erkrankt sind. In Interviews mit Dr. Kniele, Axel Messer, Daniel Klinck und Kirsten Weidler haben wir nachgefragt, wie sie sich als Stationsteam auf diese neue Herausforderung vorbereitetet haben, wie sie privat und beruflich die Pandemie erleben und welche besonderen Augenblicke in den letzten Wochen in Erinnerung geblieben sind.

DR. MED. STEFAN KNIELE LEITENDER ARZT

Seit Ende Februar ist die Station 9 / 1 zur Isolierstation für Covid -19 Patienten geworden. Wie hat das Ihren Arbeitsalltag verändert?

Am Anfang war man allein schon deshalb besonders fokussiert, weil es sich um eine neue Erkrankung handelt. Jeder Fall ist da anders, wir wussten nichts über den Verlauf und es gibt noch keine bekannte spezifische Therapie, d. h. wir müssen uns auf die Behandlung der Symptome und Komplikationen konzentrieren. Daher haben wir bereits im Januar in Arbeitsgruppen alle möglichen Szenarien bedacht und uns auch auf der 9/1 auf die Aufnahme von Corona Patienten vorbereitet.

Wir sind sozusagen die Eintrittsschleuse und müssen die infektiösen von den nicht-infektiösen Patienten sicher trennen. Ein positiver Abstrich gibt uns ja nur einen Teil an Informationen, wir machen uns aber natürlich immer ein Gesamtbild. Das heißt, mit Aufnahme jedes Patienten tragen wir stets alle Informationen aus der Anamnese, den Röntgenbildern, den Laborwerten und dem gesunden Menschenverstand zusammen. Hierbei ist für uns auch die palliativmedizinische Perspektive von großer Bedeutung: es geht um patientenzentrierte Entscheidungen, die die Lebensqualität des Patienten zum Ziel haben und nach dem Willen des Patienten getroffen werden, nicht aufgrund von Ressourcen.

Wir haben ja seit Jahren große Erfahrung mit der Behandlung von Infektionskrankheiten wie z. B. Influenza oder Tuberkulose, die zu unserem Arbeitsalltag gehören. Man könnte also sagen, dass unser Arbeitsalltag durch Covid-19 um eine Infektionskrankheit erweitert wurde, die zu den bekannten pneumologischen Krankheitsbildern hinzukommt und nun wie diese bei uns in der Pneumologie behandelt wird.

Wie erleben Sie die Corona-Krise als Mitarbeiter des Westpfalz-Klinikums?

Seitdem Corona-Patienten auch im Westpfalz-Klinikum behandelt werden, ist sicherlich das Interesse an uns gestiegen – nicht nur medial. Alle betroffenen Fachärzte, nicht nur ich, stehen in einer verantwortungsvollen Beratungsfunktion, sowohl Klinikums intern wie auch extern, im Austausch mit niedergelassenen haus- und fachärztlichen Kollegen oder Fieberambulanzen. Auch der intensive Kontakt zwischen dem Klinikum und den Gesundheitsämtern in den letzten Wochen ist natürlich ein ganz wichtiger.

Abgesehen vom Thema Corona mache ich mir Sorgen um diejenigen Patienten, die aufgrund anderer Erkrankungen medizinisch versorgt werden müssten, aber aus Angst vor einer Ansteckung abwarten und nicht zum Arzt gehen. Mittlerweile können wir aus meiner Sicht wieder mehr Alltag auf den Stationen zulassen und den Patientenschutz für Nicht-Corona Patienten sicherstellen.

Und wie erleben und beurteilen Sie die Corona-Krise privat?

Klar macht man sich selbst auch Gedanken wie beruflicher und privater Alltag gelingen und miteinander zu vereinbaren sind. Das ist aber immer so für jemanden, der in der medizinischen Versorgung täglich an der Front steht. Das besondere an der aktuellen Situation ist, dass das ganze gesellschaftliche Leben still steht und damit auch alle Pläne, inklusive Reisepläne, die man für das Jahr hatte, auf Eis gelegt sind. Niemand kann sagen, wie es in den nächsten Wochen und Monaten weitergeht. Mit einer Grippewelle hat man Erfahrungen, aber einen kompletten Shut-down haben wir alle noch nicht erlebt. Ich weiß, dass viele Menschen durch neuartige Situationen verunsichert sind. Das macht deutlich, wie wichtig fundierte und seriöse Informationsvermittlung ist, um Unsicherheit zu mindern.

Wie schalten Sie persönlich von Corona ab?

Dabei hilft die Beschäftigung mit außerberuflichen Interessen oder Hobbies. Bei mir sind das z. B. alternde Autos. Aber insgesamt bleibt wenig Zeit, denn telefonisch oder auch mental bin ich immer in Bereitschaft, in dieser besonderen Lage. Das ist aber in Ordnung für mich, denn das Wohl unserer Patienten ist mir auch ein persönliches Anliegen.

Wie ist die Stimmung im Team?

Die Stimmung im Team ist sehr gut. Die Mitarbeiter gehen diese Herausforderung gemeinsam an und machen ihren Job wirklich großartig. Auch haben wir einen deutlichen Schulterschluss erleben dürfen zwischen den Ärzten, aber auch zwischen den Ärzten und dem Pflegepersonal und allen anderen Berufsgruppen. Damit meine ich insbesondere auch die Physiotherapie und das Reinigungspersonal. Jeder trägt einen wichtigen Teil zur gemeinsamen Aufgabe, der Versorgung unserer Patienten, bei.

NIKLAS KESSLER
ASSISTENZARZT

Seit Ende Februar ist die Station 9/1 zur Isolierstation für Covid19-Patienten geworden. Wie hat das Ihren Arbeitsalltag verändert?

Es ist aufwendiger geworden, die tägliche Visite zu machen, da wir vor den Zimmern die Schutzkleidung anlegen müssen. Wir müssen vorbereiten, was wir am Patienten brauchen. Zum Beispiel müssen wir alle Materialien zur Blutentnahme mitnehmen und einschleusen. Im Zimmer machen wir dann die klassische Visite: Anamnese, körperliche Untersuchung, Blutentnahme. Und zum Schluss müssen wir uns wieder ausschleusen. Wir haben derzeit zwar weniger Patienten, aber durch die Hygiene-Maßnahmen dauert alles sehr lang. Pro Patient müssen wir für die Visite circa 20 Minuten einplanen. In dieser Zeit ist man gebunden und kann nirgendwo anders hin.

Wie erleben Sie die Corona-Krise als Mitarbeiter des Westpfalz-Klinikums?

Die Corona-Krise ist eine Herausforderung für die gesamte Bevölkerung. Natürlich haben wir hier im Westpfalz-Klinikum die Verpflichtung, die Patienten aufzunehmen, entsprechend zu behandeln und zu schützen. Am Anfang ist es für alle schwierig gewesen, sich darauf einzulassen und mit dem Unbekannten klarzukommen, bis die Abläufe alle organisiert waren. Mittlerweile ist das aber bei uns Alltag. Wir haben gelernt, mit der Erkrankung umzugehen. Die Abläufe haben sich eingespielt, wobei es täglich Neuerungen gibt, auf die wir uns einstellen müssen. Das was heute gilt, gilt morgen nicht mehr unbedingt.

Und wie erleben und beurteilen Sie die Corona-Krise privat?

Die Krise ist auch privat herausfordernd. Ich habe Familie, Kinder zu Hause, die jetzt keine Schule, keine Kita haben. Dann ist da die Angst vor dem, was noch auf uns zukommen könnte, und die Überlegung, wie ich mich isoliere, wenn ich mich angesteckt haben sollte. Hinzu kommt, dass ein Teil meines Freundeskreises gesagt hat, wir wollen aktuell lieber Abstand, weil ich direkt in die Behandlung von Covid19-Patienten involviert bin. Insgesamt war die Angst aber am Anfang größer – bei mir und bei den anderen. Das legt sich jetzt im Laufe der Zeit.

Wie schalten Sie persönlich von Corona ab?

Meine Familie lenkt mich genug ab. Außerdem mache ich Sport – normalerweise Teamsport, aber zurzeit gehe ich joggen oder Rad fahren. Wobei ein völliges Abschalten allein durch die Medienpräsenz von Corona gar nicht möglich ist. Die Gedanken sind natürlich schon bei den Patienten.

Wie ist die Stimmung im Team?

Anfänglich waren wir schon angespannt, da wir uns gefragt haben, was da auf uns zukommt. Als Team hatten wir aber noch nie Probleme. Unser Team war und ist ein wirkliches Team. Die Stimmung ist gut.

Was hat Sie in den vergangenen Wochen berührt?

Das sind die Patienten-Schicksale. Das Virus hat mehrere Patienten aus dem Leben gerissen, die vorher fit waren. Nicht alle waren alt und schwer krank, manche waren jung und hatten kaum Vorerkrankungen und sind trotzdem gestorben.

DANIEL KLINCK
BEREICHSLEITER

Seit Ende Februar ist die Station 9 / 1 zur Isolierstation für Covid-19 Patienten geworden. Wie hat das Ihren Arbeitsalltag verändert?

Grundlegend. Wir haben normalerweise eine Liegezeit von etwa einer Woche pro Patient und aktuell sind wir bei durchschnittlich 5 bis 6 Stunden bei den Verdachtsfällen. Das ist schon eine Umstellung, so viele Patienten von der Aufnahme bis zur Verlegung zu managen. Als Stationsleitung bin ich neben dem Pflegedienst und Dienstplaneinteilung, aktuell auch für die Beschaffung der Schutzausrüstung für die Stationsmitarbeiter zuständig. Aufgrund des An-und Ausziehens der Schutzkleidung vor jedem Betreten des Patientenzimmers, muss man aktuell viel bedachter und konzentrierter arbeiten als zuvor.

Und wie erleben und beurteilen Sie die Corona-Krise privat? Können Sie die Ängste nachvollziehen, die mit Corona einhergehen?

Ja kann ich. Mein Motto dabei ist: Panik nein, Respekt ja. Wenn man die vorgegebenen Hygienemaßnahmen und Abstände einhält, kann man sich vor Corona gut schützen. Als Privatperson erlebe ich es schon, dass mich meine Freunde und Bekannte oft fragen, ob die Nachrichten über den Virus so stimmen. Aber soziale Meidung erfahre ich nicht. Ich habe aber auch jemanden in meiner Familie, der zur Hochrisikogruppe gehört und da ist es schon wichtig, dass man Abstand hält, die Einkäufe nur vor der Tür abgibt oder sich durch die Fensterscheibe unterhält. In Deutschland sind wir mit einem blauen Auge davon gekommen. Weil wir zum Glück keine solchen Zustände wie in Frankreich oder Amerika haben, entstehen aber jetzt Zweifel bei uns in der Bevölkerung, ob diese strengen Maßnahmen überhaupt notwendig waren. Ich möchte nie in einer solchen Situation sein, in der ich entscheiden müsste, welcher Patient jetzt beatmet werden soll und welcher nicht. Solange es also so bleibt wie momentan mit der Belegung auf unserer Station, bin ich absolut zufrieden.

Wie erleben Sie die Corona-Krise als Mitarbeiter des Westpfalz-Klinikums?

Als die ersten Corona-Patienten im Februar auf unserer Station aufgenommen wurden, war es schon seltsam und das Team war auch einigem Druck ausgesetzt. Wir mussten die Haupttür zur Station abdunkeln, sodass die Leute nicht dauernd hineinschauen konnten. Wir haben zahlreiche Anrufe von besorgten Kollegen bekommen, die wissen wollten, ob das Gerücht stimmt, dass wir die ersten Corona-Patienten auf der 9/1 haben. Zum Teil haben Kollegen aus Sorge vor einer Ansteckung kurzfristig einen Bogen um uns gemacht. Doch das alles hat sich mit der Zeit entspannt und die Stimmung zu den anderen Kollegen ist wieder ganz normal. Ich finde es gut, dass es die COYO App gibt, über die man sich immer über die aktuellsten Nachrichten im Haus informieren kann. Von der Pflegedirektion gibt es wöchentliche Telefonkonferenzen für alle Stationsleitungen, die auch sehr hilfreich und informativ sind.

Wie schalten Sie persönlich von Corona ab?

Ich bin viel in der Natur – wandere gerne durch den Pfälzer Wald.

Wie ist die Stimmung im Team?

Seit Januar beschäftigen wir uns schon mit dem Coronavirus. Wir haben da schon mit Planungen und Vorbereitungen begonnen und jeder hat dazu seine Ideen eingebracht und mitgemacht. Seitdem sind wir noch enger zusammengerückt. Ich bin stolz, ein Team zu haben, das in dieser Krise so zusammenhält.

KIRSTEN WEIDLER
PHYSIOTHERAPEUTIN

Sie sind als Physiotherapeutin für die Behandlung von Corona-Patienten im Einsatz. Wie unterscheidet sich Ihre Arbeit auf der Station 9/1 im Vergleich zur Arbeit auf einer Normalstation?

Der Unterschied ist das An-und Ausziehen der Schutzkleidung, bevor ich in das Patientenzimmer gehe und die häufige Händedesinfektion. Das ist schon ein größerer zeitlicher Aufwand. Dadurch, dass ich in der Schutzkleidung die Übung anleite, ist es schon sehr anstrengend und dann komme ich auch schon mal an meine Grenzen. Am Ende einer Anwendung bin ich tatsächlich von Kopf bis Fuß durchgeschwitzt und freue mich nach meinem Dienst dann immer auf eine Dusche. Schwierig ist für mich auch, dass die Patienten durch die Maske, die ich trage, meine Mimik nicht sehen. Ich versuche dann mehr mit den Augen zu lachen. Und ich selbst bekomme mit der Maske natürlich auch schwerer Luft, was insgesamt die Arbeit etwas beschwerlicher macht als sonst. Von der physiotherapeutischen Behandlung gibt es keine Unterschiede. Es gibt Patienten, die bereits ganz fit sind. Mit ihnen kann ich auch schon kräftigende Übungen machen. Man plant den einen oder anderen Handgriff im Voraus mit ein, damit ihn die Kollegen aus der Pflege dann nicht tun und deswegen die Schutzkleidung anziehen müssen.

Wie erleben Sie die Corona-Krise als Mitarbeiterin des Westpfalz-Klinikums?

Ich bin eigentlich relativ entspannt. Unter den Kollegen hält man die Abstände ein. Man desinfiziert die Hände noch häufiger als sonst. Was mir jedoch fehlt, ist das etwas näher Beieinanderstehen bei einem Kollegengespräch oder dass man sich mal kurz umarmt. Man ist in der Krise schon vereint, aber im Zwischenmenschlichen ist man mehr auf Distanz.

Und wie erleben und beurteilen Sie die Corona-Krise privat?

Meine Familie und ich sind in der glücklichen Lage, dass wir auf dem Land leben, Haus und Garten haben und dadurch gar keine Einschränkungen erleben. Stressig ist für mich das Einkaufen und dabei darauf achten zu müssen, dass man die Abstände zu den anderen Menschen einhält.

Können Sie die Ängste nachvollziehen, die mit Corona einhergehen?

Ja absolut. Insbesondere wenn ich an die Risikogruppen und Senioren denke, verstehe ich, dass sie Angst haben. Das sollte man auch respektieren und zum Gegenüber dann noch mehr Abstand halten.

Wie schalten Sie persönlich von Corona ab?

Ich genieße zuhause die Zeit mit meiner Familie, unseren Katzen und arbeite täglich im Garten.

Wie ist die Stimmung im Team?

Ich bin jetzt die dritte Woche als Physiotherapeutin auf der 9 / 1 und von allen super herzlich aufgenommen worden. Die gegenseitige Wertschätzung über alle beteiligten Berufsgruppen hinweg freut mich ungemein. Mit Dr. Kniele und seinem Ärzteteam, aber auch mit den Kollegen aus der Pflege, bin ich immer im Austausch zu den einzelnen Patienten, was für mich ganz wichtig ist. Auch das An- und Ausziehen der Schutzkleidung wurde mir dort gezeigt. Also ich bin begeistert und fühle mich total wohl auf dieser Station.

Was hat Sie in den vergangenen Wochen berührt?

Ich habe eine ältere Patientin, die schon über 90 Jahre alt und an Corona erkrankt ist. Wenn es solche Patienten dann schaffen, sich erholen und langsam immer fitter werden – das ist unheimlich schön. Die Dame geht jetzt sogar schon ein paar Schritte und ist trotz Isolation sehr motiviert und gut drauf. Das fasziniert mich.

SPENDENÜBERSICHT

PRIVATPERSONEN

Spender Anne Blauth
Spende Mundschutz

Spender Christl Brutscher-Sawruk
Spende 1.000,00 €

Spender Darryl Cathcart
Spende 500,00 €

Spender Heike Derkow
Spende Spendenaufruf via Social Media

Spender Angela Gerstner
Spende 50,00 €

Spender Eva Günter
Spende 100 St. selbstgenähter Mundschutz (für KIB/ROK zur privaten Nutzung)

Spender Heinz-Peter Kaiser
Spende 5 FFP3-Masken

Spender Christa Knapp
Spende 12 P. Handschuhe

Spender Familie Kropp
Spende 100 Überraschungseier für die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Spender Oliver Mags
Spende 5 FFP3-Masken sowie 12 FFP1- und FFP2-Masken

Spender Torsten Schlemmer
Spende 650 Kopfhauben und 50 Überschuhe

Spender Rabea Schmidt
Spende 1 P. Handschuhe

Spender Heide Schmitt
Spende 2 Kartons Windeleinlagen für Erwachsene

Spender Wolfgang Stutzmann
Spende 100,00 € sowie 1.000 Handschuhe

Spender Moger Vater
Spende 5 FFP3-Masken

Spender Jenlong Vu
Spende ca. 6.700 Handschuhe

Spender Karl Westrich
Spende 100,00 €

Spender Günter Wünstel
Spende 50,00 €

UNTERNEHMEN

Spender Adient
Spende 46 P. Nitrithandschuhe

Spender Chemiefabrik Stöcker
Spende 1.000 x 100 ml Desinfektionsmittel

Spender DENTAID
Spende Mundspülung

Spender Domino´s Pizza
Spende 40 Pizzen

Spender Eismann
Spende 150 Online-Gutscheine

Spender FCK
Spende Osterhasen

Spender Finanzamt NW
Spende 2 Pack Handschuhe sowie 300 Handschuhe

Spender General Dynamics
Spende 70 FFP3-Masken

Spender Gipfelpuls
Spende Care-Pakete, 6 Stationen

Spender Grüne Apotheke
Spende 100 St. Mundschutz

Spender Hort + Hensel GmbH
Spende 100,00 €

Spender Hussel Confiserie - Julie Steinsch
Spende Hussel-Ware im Wert von 1.000 €

Spender K in Lautern
Spende Schoko-Osterhasen

Spender Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz
Spende 10 FFP2-Masken ohne Filter, 40 OP-Masken ohne Filter sowie 2 Flaschen Desinfektionsmittel

Spender Möbel Karch
Spende 3.000 P. Gummibärchen

Spender Nestlé
Spende Überraschungspakete

Spender RPR1
Spende Ostereier

Spender Sozialstation Kusel - Susanne Miller
Spende 150 Kittel + 7.000 Handschuhe

Spender kfd St. Ägidius Kusel
Spende 500 Euro

Zahlreiche Spenden haben uns über die E-Mail **helfen@westpfalz-klinikum.de** erreicht.

Ein großes Dankeschön an alle Spender – Privatpersonen und Unternehmen.

DANKESCHÖN

Die Pflegeteams der Isolier- und Intensivstationen freuten sich über eine süße Spende zu Ostern vom 1.FCK und RPR1!

STATION 6/3

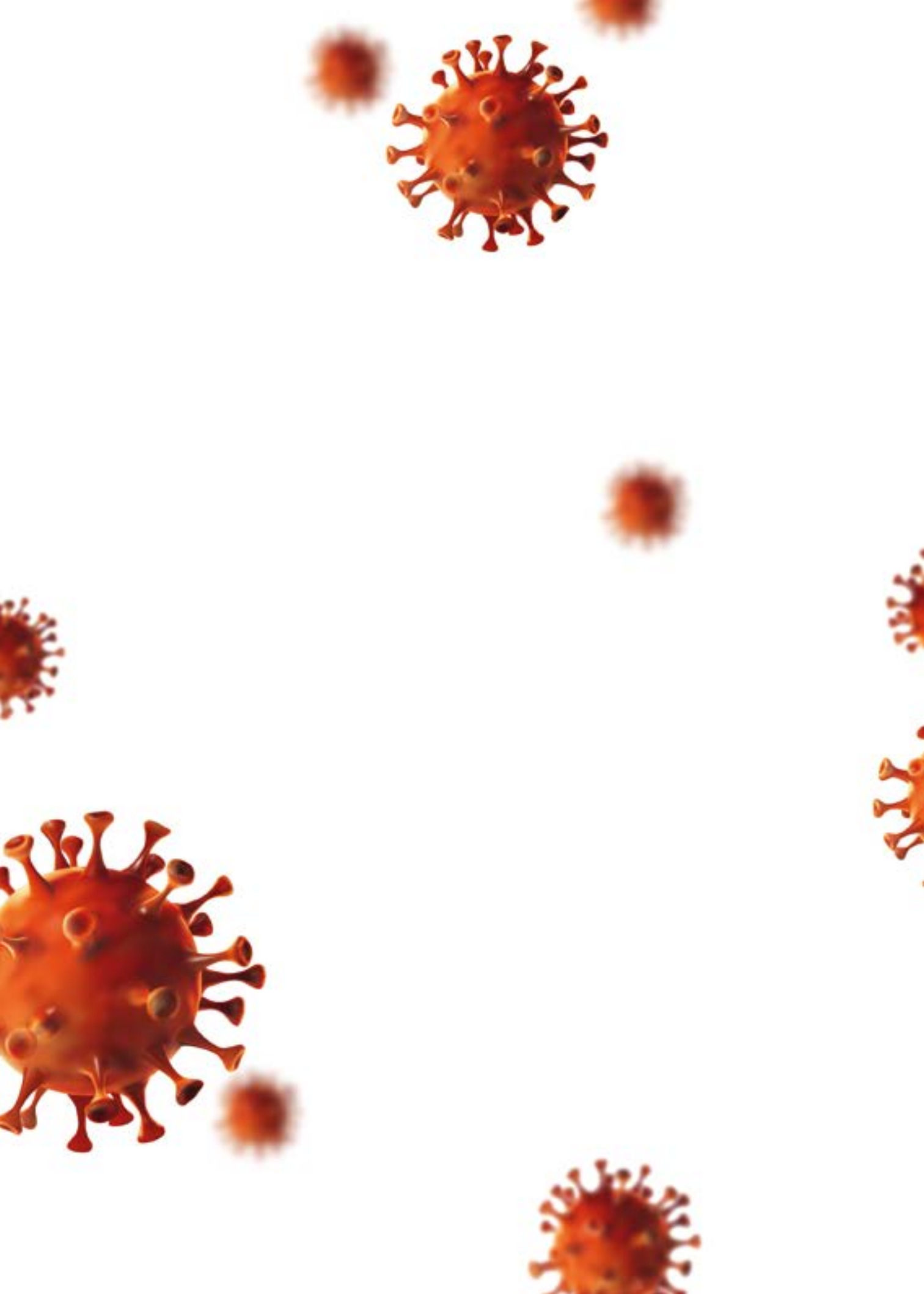
STATION 9/1

STATION 10/5

STATION 10/8

IMPRESSUM

Freepik - Designed by
Seite 16 © macrovector / Freepik

Adobe Stock - www.stock.adobe.com
Cover © Gilang Prihardono
Seite 3 © WoGi
Seite 5 © Photocreo Bednarek
© Mariakray
© Mongkolchon
© alphaspirit
Seite 10 © Alona
© Anna Kutukova
Seite 17 © Andrew Ivan
Seite 19 © jolygon
Seite 21 © transurfer

Sonstige Quellen
Johns Hopkins University
Robert Koch-Institut
World Health Organisation