



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Einwohnerinnen und Einwohner

In der aktuellen Lage möchten wir uns an Sie wenden, um aktiv Ihnen allen helfen zu können, ohne dass das System überlastet wird. Wir sind Notfallsituationen und schwierige Entscheidungen gewohnt und sie bestimmen oft auch unseren Alltag. Auch wenn die aktuelle Situation noch nie dagewesen ist, gibt es Rezepte, welche sich bewährt haben. Auf diese sollten wir alle bauen.

Unsere Praxis hat in den letzten Wochen schon früh Massnahmen ergriffen die Versorgung aufrecht erhalten zu können und RisikopatientInnen zu schützen. Wir stehen auch weiterhin funktionstüchtig zur Verfügung und wir sind auch auf weitere Probleme vorbereitet. Das ganze Praxisteam gibt auch gerne Auskunft, aber bitte überlasten sie die Linien nicht und nutzen Sie auch andere Angebote. Nicht zwingend notwendige Termine sollten auch um die Kontakte zu reduzieren auf später verschoben werden. Bitte berücksichtigen Sie dies auch ausserhalb zu Hause. Durch möglichst wenige Kontakte kann die Ausbreitung am besten reduziert werden.

Bitte tragen Sie durch Ihr Verhalten dazu bei, die Kapazitäten offen zu halten. Ein einfacher Schnupfen oder Husten auch bei Menschen > 65 ist kein Grund umgehend zum Arzt zu gehen. Wie viele Erkältungen wurden schon überstanden. Machen sie das was bisher genutzt hat. Es wird auch dieses Mal wirken. Hausmittel sind oft sehr effizient und ausreichend. Fieber oder Atemnot bei Immungeschwächten sollte aber auf alle Fälle zum Arztkontakt führen.

Das grösste Problem und die grösste Gefahr ist Fehlverhalten durch Ignoranz der Vorgaben (Reduktion der Kontakte auf ein Minimum, Hände waschen) und aktuell vor allem die Panik. Angst ist zu einem gewissen Mass normal. Wir alle haben Ängste und natürlich macht allen das Virus auch Sorgen. Das soll es auch, denn Ignoranz ist kein sinnvolles Mittel. Angst allein hilft aber auch nicht. Dann wird Angst zur Panik und in Panik handeln wir falsch. Wir vergessen dann das Wichtigste und zerstören die anwendbaren vorhandenen Mittel und Massnahmen. Wir gefährden uns und auch die Mitmenschen. Angst kann aber auch in Mut umgewandelt werden. Den braucht es jetzt. Mutig sich der Herausforderung stellen. Bisher haben wir das gut geschafft und wir sind auch auf Sie zu Recht stolz. Schauen wir, dass es so bleibt.

Denn es ist richtig. Das Virus ist da, es handelt aber nicht aktiv, es ist kein Lebewesen. Wir können etwas dagegen tun. Die Massnahmen sind bekannt und sollten gemäss Vorgaben des Bundes eingehalten werden. Das macht Sinn. Zahlen von Toten im Liveticker machen keinen Sinn, denn für jeden Einzelnen zählt das nicht. Wir alle sind Individuen und wir sind noch da und bleiben es auch.

Viele von Ihnen hatten schon bedeutend gefährlichere Erkrankungen und sind noch da. Herzinfarkte, schwere Infektionen. Sie haben all das überstanden. Viele auch weil sie daran geglaubt haben. Die Psyche ist auch für das Immunsystem extrem wichtig. Der Mut und die Zuversicht für Sie als Einzelner ist also mehr als berechtigt. Insbesondere auch für unsere Kinder und Enkelkinder. Denn sie sind am wenigsten gefährdet.

Ängste im Leben kennen wir alle und deshalb kennen wir auch Mittel dagegen, welche auch von Experten in Krisensituationen angewendet werden. Sie sind effektiv und einfach und jeder kann sie anwenden. Denkt an die Vorfahren. Hätten sie nicht Krisen überstehen können, wärt ihr nicht da..

Eine Anleitung wie man mit Panik umgehen soll, können Sie einem aufgeschalteten Schreiben auf der Website der Gemeinde entnehmen.

Also Ärmel hochkrempeln und Hände waschen.

Gemeinsam schaffen wir auch das!

Ihr Hausarztpraxisteam