

Gemeinsame Erklärung von MBMC/IBTN/Can-Change zu COVID-19
Wenn die beste "Behandlung" die Prävention ist

Verfasst von:

Kim L. Lavoie, PhD^{1,2} und Simon Bacon, PhD^{2,3}

Co-Direktoren, Montreal Behavioral Medicine Center (MBMC)

Co-Leads, Internationales Netzwerk für Verhaltensstudien (IBTN)

Gründungsmitglieder des kanadischen Netzwerks für Änderung und Förderung des Gesundheitsverhaltens (CAN-Change)

1 Institut für Psychologie, Universität Quebec in Montreal (UQAM)

2 Verhaltensmedizinisches Zentrum Montreal (MBMC), CIUSSS-NIM Krankenhaus "Sacré-Coeur de Montréal"

3 Abteilung für Gesundheit, Kinesiologie und Angewandte Physiologie, Concordia Universität

Übersetzt von Alexandra Lacoste

Die COVID-19-Pandemie ist (aufgrund ihres globalen Ausmaßes) möglicherweise die bedeutendste Gesundheitskrise der modernen Geschichte. Die Welt, in der wir heute aufwachen, ist nicht mehr dieselbe wie die, in der wir erst vor wenigen Wochen aufgewacht sind. Die Welt fühlt sich plötzlich viel kleiner an - diese Krise findet nicht in irgendeiner "fremden" Region auf der Erde statt, sondern direkt vor der eigenen Haustür. Sie betrifft uns alle (und nicht nur "die Anderen"). Deshalb müssen wir jetzt mehr denn je als ein Volk zusammenkommen, um diese globale Krise zu überwinden. Das Ziel ist es, das Leben, unsere Lebensweise und unsere Lebensqualität zu erhalten. Die Frage ist: Wie?

Der vielleicht auffälligste Aspekt dieser Gesundheitskrise ist, dass dieses Problem nicht mit den traditionellen biomedizinischen Ansätzen wie Medikamenten und Operationen gelöst werden kann, auf die wir uns im Krankheitsfall inzwischen verlassen. Die Weltgesundheitsbehörden rund um den Globus sind sich einig: Die einzige "Behandlung" für dieses Virus ist keineswegs eine Behandlung, sondern eine Prävention, genauer gesagt: die Anwendung evidenzbasierter Verhaltensweisen auf globaler Ebene. Diese verhaltensbasierten Ansätze sind der Eckpfeiler einer angewandten Disziplin namens "Verhaltensmedizin", die verhaltensbasierte Interventionen zur Prävention, Behandlung und Bewältigung chronischer Krankheiten einsetzt. Zu keinem anderen Zeitpunkt ist die Relevanz und Bedeutung verhaltensmedizinischer Ansätze für die Prävention und das Management von Krankheiten jemals deutlicher gewesen.

Im Mittelpunkt der COVID-19-Lösung steht hier die Verhaltensmedizin:

Das Hauptproblem bei COVID-19 ist die Geschwindigkeit der Ausbreitung (weil es keinen Impfstoff gibt) und sein wichtigstes Erkennungsmerkmal: Kurzatmigkeit. Dieses spezielle Virus greift die Lunge an. Infizierte, die schwere Atemwegskomplikationen entwickeln, werden wahrscheinlich nicht sterben, weil wir ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem und Zugang zu medizinischen Geräten (wie Atemschutzgeräten) haben. Das Problem ist ... wenn sich das Virus zu schnell ausbreitet, könnten zu viele Hochrisikopatienten (ältere Menschen, Menschen mit anderen Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten, Lungenkrankheiten, Diabetes, Krebs, die fast 40% der Bevölkerung ausmachen) diese Pflege und diese Atemschutzgeräte benötigen, und es wird nicht genug für alle geben. Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt auf der "Abflachung der Infektionskurve" (siehe Abbildung), wodurch die Ausbreitungsgeschwindigkeit der Infektion effektiv verlangsamt wird, so dass wir nicht eine große Anzahl von Infizierten haben, die möglicherweise in kurzer Zeit Krankenhauspflege benötigen und damit das Gesundheitssystem überfordern.

Deshalb liegt der Schwerpunkt auf der Prävention und nicht auf der Behandlung/Kur. Da es keinen Impfstoff gibt, ist das Risiko einer raschen Ausbreitung leider viel höher (und diese Epidemie dient als

sanfte Erinnerung an die Bedeutung und den Wert von Impfungen - auch bei Krankheiten wie der Grippe, die jedes Jahr zu 140.000 bis 810.000 Krankenhauseinweisungen [in den USA] und 12.000 Krankenhausaufenthalten [in Kanada] führt -, weil so viele Menschen sich weigern, sich impfen zu lassen, was diejenigen, die einem hohen Risiko ausgesetzt sind, der Gefahr schwerer Komplikationen aussetzt).

Unser Problem besteht darin, dass wir uns so stark auf unser Gesundheitssystem verlassen, um uns "zu heilen", wenn wir krank sind, dass wir den Sinn für persönliche und soziale Verantwortung verloren haben, einen gesunden Lebensstil zu führen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu praktizieren - wie soziale Distanzierung, Händewaschen, Husten in die Ellenbogen, zu Hause bleiben, wenn wir krank sind und sich impfen lassen (wenn ein Impfstoff verfügbar sein wird). COVID-19 erinnert uns daran, wie wichtig es ist, ein gutes Gesundheitsverhalten im Zusammenhang mit der Übertragung und Verbreitung von Infektionskrankheiten zu praktizieren, aber sie sind ebenso wichtig im Zusammenhang mit der Prävention und Behandlung nicht übertragbarer chronischer Krankheiten (NCD), da NCDs wie Herz-Kreislauf- und chronische Lungenkrankheiten, Krebs und Diabetes für die Mehrheit der weltweiten Erkrankungen und mehr als 70% der Todesfälle verantwortlich sind.

Die gute Nachricht ist, dass die Übernahme eines guten Gesundheitsverhaltens im Vergleich zu Medikamenten, Operationen, Arztbesuchen und Krankenhausaufenthalten kostenlos bzw. sehr preiswert ist. Sie haben auch die Kontrolle über Ihr Gesundheitsverhalten und die "Verschreibung" läuft oft auf den gesunden Menschenverstand und das Ergreifen vernünftiger Vorsichtsmaßnahmen hinaus und macht die Übernahme eines guten Gesundheitsverhaltens zu einem Teil Ihres Alltagslebens.

Also keine Panik. Holen Sie sich Ihre COVID-19-Informationen aus seriösen Quellen wie der Public Health Agency of Canada, den Centers for Disease Control und der Weltgesundheitsorganisation und nehmen Sie eine massive Dosis "Verhaltensmedizin":

1.

Üben Sie sich in sozialer Distanzierung. Dies bedeutet, Situationen und Aktivitäten zu vermeiden, die dazu führen, dass Sie mit anderen oder den Oberflächen, die eine infizierte Person möglicherweise berührt hat, in engen (1 Meter) Kontakt kommen. Dies beinhaltet:

- Arbeit, Schule/Universität
- Öffentliche Verkehrsmittel (Bus, Taxi, Uber, Zug)
- Einrichtungen des Gesundheitswesens
- Glaubensbezogene Aktivitäten (Kirche, Synagoge, Moschee)
- Geschäfte, Einkaufszentren (**Informieren Sie sich, ob Sie sich Dinge liefern lassen oder zu Ihnen bringen lassen können)
- Alle öffentlichen Veranstaltungen (Sport, Festivals, Konferenzen, Konzerte usw.).
- Persönliche Zusammenkünfte (Abendessen, Partys, Spielabende)
- Alle unnötigen Reisen mit dem Flugzeug (Halten Sie sich über Reisewarnungen auf dem Laufenden, da sie sich täglich ändern und wenn Sie reisen, seien Sie darauf vorbereitet, dass die Grenzen jederzeit geschlossen werden können).

2.

Waschen Sie Ihre Hände vor und nach dem "aus dem Haus gehen" und nach dem Berühren öffentlicher Flächen mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife (verwenden Sie Desinfektionsmittel mit mindestens 60% Alkohol, wenn das Waschen nicht möglich ist, und vermeiden Sie das Berühren öffentlicher Flächen)

3.
Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht mit den Händen zu berühren.

4.
Husten und Niesen Sie in den Arm oder Ellenbogen

5.
Isolieren Sie sich gesellschaftlich (auch von geliebten Personen, die zu Hause wohnen), wenn Sie infiziert sind oder Erkältungs-/Grippeähnliche Symptome (insbesondere Fieber und Kurzatmigkeit) entwickeln und rufen Sie Ihre örtliche Gesundheitsbehörde an, um Anweisungen zu erhalten.

6.
Bewahren Sie Ihre psychische Gesundheit, indem Sie Ihre Einstellung zu Gesundheitsrichtlinien und Risikoinformationen berücksichtigen. Vermeiden Sie katastrophales Denken und seien Sie kreativ, wenn es darum geht, Wege zu finden, wie Sie die Zeit fernab von allem nutzen können: Lesen Sie, informieren Sie sich über Ihre Lieblingssendungen/Filme, kochen Sie, meditieren Sie, treiben Sie Sport, beginnen Sie mit dem Frühjahrsputz, wenden Sie sich an einen Freund oder eine geliebte Person, gehen Sie spazieren oder wandern Sie, genießen Sie eine schöne Zeit mit Ihren Kindern.

Es besteht keine Notwendigkeit, sich schnell mit irgendwas einzudecken (es gibt absolut kein Risiko bezüglich der Warenlieferkette in Kanada oder den USA), und Masken sind unwirksam, um SIE zu schützen. Sie sind nur wirksam, wenn es darum geht, potenziell gefährdete/infizierte Menschen wie Mitarbeiter des Gesundheitswesens dabei zu unterstützen, Patienten vor ihnen zu schützen.

Unsere Priorität muss es sein, die Ausbreitungsgeschwindigkeit zu verringern und die Fähigkeit des Gesundheitssystems (und unserer wertvollen Versorger) zu schützen, alle Hochrisikofälle zu behandeln, während wir uns gleichzeitig um alle anderen Patienten im System kümmern.

Praktizieren Sie also ein gutes, vernünftiges Gesundheitsverhalten - nicht nur, um COVID-19 zu verhindern, sondern auch um anderen wichtigen chronischen Krankheiten (wie Herz- und Lungenkrankheiten, Krebs und Diabetes) vorzubeugen, die nach Abklingen dieser Gesundheitskrise immer noch die weltweit größte Todesursache sein werden.