

Tips deze periode van Corona:

1. Zorg voor een goede en afwisselende voeding. Beperk, ook in deze tijd, alcohol, suiker, frisdrank en vruchtensappen.
2. Stop met roken. Mensen die roken hebben een hoger risico op infectie en complicaties bij een coronavirusinfectie. Ook nu kan de huisartsenpraktijk u (telefonisch) helpen in de begeleiding bij het stoppen met roken.
3. Zorg voor voldoende beweging, ook als u binnen moet blijven. Er is aangetoond dat voldoende beweging het immuunsysteem versterkt. Ga buiten dagelijks wandelen zo lang het nog kan, doe binnen oefeningen met TV (Nederland in Beweging iedere dag om 9.15 en 13.00) of internet/Youtube, probeer iedere 30 minuten op te staan en even in huis te lopen (vermindere zittijd).
4. Verminder stress en zorg voor ontspanning: zorg regelmatig voor momenten van ontspanning op een dag. Vermijd om de hele dag op internet, TV of telefoon naar het coronanieuws te kijken, maar doe dit bijv. twee keer per dag. Bel of beeldbel regelmatig met dierbare vrienden of familie. Lees een boek of doe een spelletje.
5. Zorg voor een goede nachtrust. Als u thuis moet blijven is het lastiger een vast dagritme aan te houden. Probeer een vaste slaaptijd en werktijd aan te houden, om het slaappatroon te bevorderen.
6. Denk aan de mogelijkheid om een thuisbloeddrukmeter of een bloedglucosemeter aan te schaffen en bespreek deze mogelijkheid met de praktijkondersteuner. U hoeft dan niet naar de praktijk of het laboratorium, kunt zelf uw waardes bijhouden en overleggen met de praktijkondersteuner of de huisarts.
7. Stop nooit met medicatie zonder overleg. In de media circuleren er regelmatig (onjuiste) berichten over negatieve effecten van bepaalde medicijnen bij COVID-19. Stop nooit zonder overleg met medicijnen, maar bel de huisartsenpraktijk voor advies.
8. Bel op tijd bij koorts en hoesten. Als u koorts krijgt (boven de 38 graden) en luchtwegklachten (hoesten of kortademigheid), is het advies om te bellen voor overleg. Ook bij braken of diarree is het belangrijk contact op te nemen met de huisartsenpraktijk. Soms is het dan verstandig om in overleg met de huisarts medicijnen te stoppen of de dosering te verlagen.