

# Information

## Coronavirus (SARS-CoV-2) – Handlungshilfe für pflegende Angehörige Prävention in der Corona-Pandemie



Foto: DGUV/Wolfgang Bellwinkel

Sie gehören zu den 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen in Deutschland und betreuen ein Familienmitglied, eine Nachbarin oder sogar einen Bekannten in deren oder dessen häuslicher Umgebung? Dann übernehmen Sie gerade in dieser herausfordernden Zeit eine verantwortungsvolle Aufgabe, welche Sie vor besondere Belastungen und neue Probleme stellt.

Die bisherigen Untersuchungen zeigen, dass vor allem ältere und pflegebedürftige Menschen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der COVID-19-Erkrankung haben. Damit ist die Rolle von pflegenden Angehörigen für den einzelnen Menschen mit Pflegebedarf und für unser Gesundheitssystem heute bedeutender denn je. Zugleich ist aber eine Vielzahl an pflegenden Angehörigen selbst um die 60 Jahre alt und leidet unter gesundheitlichen Einschränkungen. Somit bedürfen nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch die Pflegepersonen selbst besonderen Schutz vor dem Corona-Virus.

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung möchte Sie mit den nachfolgenden präventiven Tipps und Informationen zur häuslichen Pflege in der Corona-Pandemie unterstützen. Nur wenn Sie gesund bleiben, können Sie auch gut pflegen!

### Wichtigste Maßnahmen zum Schutz vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus:

- Abstand halten, wo immer es geht
- Hygiene- und Verhaltensregeln einhalten
- Im Alltag Maske tragen (wenn ein Abstand von 1,5 m nicht eingehalten werden kann, FFP2-Masken schützen zuverlässiger als medizinischer Mund-Nasen-Schutz)
- Regelmäßig Stoß- und Querlüften
- Soziale Kontakte nach draußen verlagern
- Schnelltests durchführen

### Aktuelle Neuerungen im Überblick:

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung von bis zu 20 Arbeitstagen pro Akutfall ist bis 31.03.2022 verlängert.
- Flexibilisierung im Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeitgesetz bis zum 31.03.2022 verlängert (z. B. Möglichkeit der Ankündigung der Familienpflegezeit per E-Mail).
- Vereinfachter Zugang zum Pflegeunterstützungsgeld bis zum 31.03.2022, wenn ein Engpass in der Versorgung entstanden ist, den die Angehörigen nur selbst auffangen können.

# Information

## Hygiene- und Verhaltensregeln

Mit einfachen Maßnahmen tragen Sie dazu bei, die Ansteckungsgefahr mit dem Corona-Virus zu verringern. Schützen Sie sich selbst und Ihre zu pflegenden Angehörigen!

Folgende Hygiene- und Verhaltensregeln gelten in der häuslichen Pflege:

### Abstand halten

Zu den wichtigsten Verhaltensregeln gehört die Abstandsregelung zu anderen Personen von mindestens 1,5 Meter Abstand. Auch im Umgang mit der pflegebedürftigen Person sollten Sie (soweit möglich) diesen Abstand berücksichtigen und enge Körperkontakte wie Händeschütteln, Umarmen oder Küssen vermeiden. Jedoch kann der Abstand in der häuslichen Pflege nicht immer eingehalten werden, zum Beispiel bei der Körperpflege oder Wundversorgung. In diesem Fall sollten Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen.

### Mund-Nasen-Bedeckung tragen

Bei der körpernahen Versorgung einer oder eines Pflegebedürftigen sollten FFP2- oder medizinische Masken getragen werden. So können Sie auch bei verringertem Abstand einen Schutz vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus ermöglichen.

Beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung sollten Sie beachten, dass die Maske möglichst eng über Mund, Nase, Wangen und Kinn platziert ist und nicht rutscht. Wenn sie feucht wird, sollte eine neue Bedeckung verwendet werden. Vermeiden Sie außerdem Berührungen im Gesicht und an der Außenseite der gebrauchten Maske. Vor dem Anziehen und nach dem Absetzen waschen Sie sich bitte gründlich die Hände mit Seife.

Als pflegende Angehörige haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel zum Verbrauch, wozu unter anderem Mundschutz, Einmalhandschuhe oder auch Händedesinfektionsmittel zählen. Dieser

Anspruch besteht in den Pflegegraden 1-5 in einem Wert von bis zu 40 Euro monatlich, sofern Pflegegeld bezogen bzw. die Pflege durch private Pflegepersonen durchgeführt wird. Da die Preise für Pflegehilfsmittel in Folge der Corona-Pandemie deutlich gestiegen sind, wurde dieser Betrag bis zum 31. Dezember 2021 auf 60 Euro monatlich erhöht. Einen Antrag für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch können Sie bei Ihrer zuständigen Pflegekasse stellen oder Sie können sich auch direkt an eine Apotheke oder ein Sanitätshaus (Vertragspartner der Pflegekasse) wenden. Diese leiten dann den Antrag an Ihre Pflegekasse weiter.

### Hände- und Flächenhygiene beachten

Vor und nach jeder körpernahen oder körperfernen Versorgung eines Pflegebedürftigen ist mehr denn je die gewissenhafte Hände-Hygiene von besonderer Bedeutung, um die Virusübertragung durch eine Schmierinfektion zu verhindern. Dabei werden Erreger über eine Kette von Berührungen weitergereicht, d. h. von Mensch zu Mensch oder über Oberflächen und Gegenstände.

Deshalb sollten Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich für 20 bis 30 Sekunden unter fließendem Wasser mit Seife (Handinnenflächen, Handrücken, Fingerzwischenräume, Fingerspitzen, Fingernägel) waschen und mit einem sauberen Handtuch oder einem Papiertuch abtrocknen. Beachten Sie bitte hierbei, dass Sie das Handtuch nicht mit anderen Mitmenschen teilen. Vermeiden Sie es, sich mit gewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen und decken Sie Verletzungen als auch Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab. Vergessen Sie in diesem Zusammenhang nicht Hautpflegecremes zu benutzen, da die intensive Händehygiene die Haut sehr beansprucht. Zudem sollten Sie darauf achten, dass Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch (kein Stofftaschentuch) husten und niesen. Halten Sie dabei Abstand und entsorgen Sie das Taschentuch nach einmaligem Gebrauch.

# Information

Neben dem Händewaschen zur Entfernung von Schmutz und Verunreinigungen ist die Händedesinfektion die wirksamste Einzelmaßnahme zur Unterbrechung von Infektionsketten. Daher verwenden Sie bitte weiterhin vor und nach pflegerischen Tätigkeiten ein Händedesinfektionsmittel. Bitte achten Sie darauf, dass Sie ein Händedesinfektionsmittel verwenden, das vom Verbund für angewandte Hygiene (VAH) oder dem Robert-Koch-Institut (RKI) zertifiziert ist. Die Bezeichnungen „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ geben Ihnen die Sicherheit, ein wirksames Händedesinfektionsmittel zu nutzen. Die Kennzeichnungen finden Sie auf dem Produkt. Vergessen Sie auch hier nicht Hautpflegecremes zu benutzen. Eine Händedesinfektion ist übrigens auch notwendig, wenn Sie bei den pflegerischen Tätigkeiten Einmalhandschuhe tragen.

Grundsätzlich ist während der Corona-Pandemie eine regelmäßige Reinigung von Oberflächen mit haushaltsüblichen Reinigern in Ihrem privaten Umfeld ausreichend. Als pflegende Angehörige sollten Sie jedoch zu Ihrem eigenen und dem Schutz Ihrer Angehörigen folgende Empfehlungen beachten: Führen Sie eine regelmäßige Flächendesinfektion (wischen nicht sprühen) in patientennahen Bereichen mit häufigen Handkontakten durch. Eine Wischdesinfektion ist auch unbedingt erforderlich, wenn die Oberflächen mit Sekreten aus dem Nasen-Rachenraum verschmutzt sind. Auch hier gilt: Nutzen Sie Flächendesinfektionsmittel mit der Bezeichnung „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

## **Lüften**

In Innenräumen ist die Gefahr sich mit dem Corona Virus zu infizieren um ein vielfaches höher als draußen. Als wirksames Gegenmittel hat sich regelmäßiges Stoß- und Querlüften bewährt. Als Faustformel gilt: Mindestens alle zwanzig Minuten für mehrere Minuten lüften. Die Aerosole in der Raumluft, also in der Luft schwebende feste oder flüssige Partikel, können sich

so weniger gut im Zimmer verteilen und werden nach draußen abgeführt.

Gerade im Winter kann die Raumtemperatur dadurch kurzzeitig stark sinken. Achten Sie darauf, dass die zu pflegende Person in dieser Zeit warm angezogen oder gut zugedeckt ist. Eine zusätzliche Wärmflasche im Bett kann hier auch eine gute und wärmende Methode sein. Nutzen Sie auch Phasen, in denen Sie und Ihre Angehörigen nicht im Raum sind.

## **Corona-Schnelltest durchführen**

Der Corona-Schnelltest ist eine gute Möglichkeit symptomfreie Corona-Infektionen zu erkennen.

Ein Schnelltest kann nur von geschultem Personal durchgeführt werden und ist in Rheinland-Pfalz aktuell einmal pro Woche kostenlos möglich. Testmöglichkeiten gibt es in ausgewiesenen Testzentren sowie in vielen Apotheken. Nutzen Sie den Schnelltest nach Möglichkeit wöchentlich. Ergänzend zum Schnelltest ist die Nutzung eines Selbsttests vor jedem Besuch sinnvoll. Diesen Test können Sie selbstständig durchführen und er ist gültig für einen Zeitraum von 24 Stunden. Neben täglichen Testungen sind auch anlassbezogene Testungen möglich. Beispielsweise bei leichten Erkältungssymptomen oder vorangegangenen sozialen Kontakt (z. B. Theaterbesuch).

Sollte ein Test positiv sein, ist ein Bestätigungstest erforderlich. Dies erfolgt durch einen PCR-Test. Gleiches empfehlen wir bei Krankheitssymptomen, wie beispielsweise Geschmacksverlust, Halsschmerzen oder Husten.

Auch eine regelmäßige Testung der zu pflegenden Person ist ein guter Weg, um eine mögliche Infektion schnell zu erkennen. Deshalb empfiehlt es sich nach Arzt-, Therapie- oder Familienbesuch einen Selbsttest bei Ihren Angehörigen durchzuführen.

# Information

## **Impfung**

Eine Impfung ist neben den Hygienemaßnahmen der wirksamste Schutz vor einer Infektion beziehungsweise vor einem schweren Krankheitsverlauf. Als ausreichend geschützt gilt man inzwischen nur noch nach einer sogenannten Booster-Impfung. D. h. in der Regel werden derzeit drei Impfungen für einen vollständigen Impfschutz gegen Corona benötigt. Diese Maßnahmen schützen sehr gut und mit hoher Zuverlässigkeit vor schweren Krankheitsverläufen, selbst wenn man sich in seltenen Fällen infizieren sollte. Aktuell ist davon auszugehen, dass nach einem gewissen Zeitraum auch dieser Impfstatus wieder aufgefrischt werden muss. Hier müssen die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse beobachtet werden.

Beim Impfen gilt genauso wie beim Tragen von Schutzmasken, dass bevorzugt sowohl Pflegenden als auch zu pflegende Personen entsprechend geschützt sein sollten.

## **Notfallplan: Ausfall der Pflegeperson**

Im Rahmen der aktuellen Pflegesituation ist es besonders wichtig, einen Plan zu haben, falls Sie selbst als zuständige Pflegeperson ausfallen sollten. Sobald Sie Symptome einer akuten Atemwegserkrankung oder anderweitige Krankheitszeichen bemerken, sollten Sie erst einmal nicht mehr pflegen und Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin kontaktieren.

Damit die Versorgung stets sichergestellt ist, stimmen Sie sich mit der pflegebedürftigen Person und innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder auch in der Nachbarschaft ab. Dafür ist es auch hilfreich medizinische und pflegerische Informationen sowie wichtige Kontakte zusammenzuschreiben und in der Wohnung auszuhängen. Stellen Sie zudem sicher, dass notwendige Medikamente vorhanden sind. Bis zum 31. März 2022 können notwendige Medikamente auch per Telefon von Ärzten verordnet werden.

Überlegen Sie gemeinsam, wer Sie im Alltag entlasten kann, z. B. bei der Aufteilung der Pflege- und Betreuungszeiten oder bei der Besorgung von Nahrungsmitteln oder Medikamenten. Bauen Sie sich ein individuelles Netzwerk rund um die Pflege und Betreuung auf, aber halten Sie dennoch die Anzahl der unterstützenden Personen möglichst gering.

Für die Versorgung sollten Sie noch folgendes beachten: Kann der ambulante Pflegedienst oder eine Vertretung die Betreuung und Pflege nicht mehr sicherstellen, können Sie diese zum gegenwärtigen Zeitpunkt auch durch andere Leistungserbringer durchführen lassen. Infrage kommen z. B. Mitarbeitende aus Reha-Kliniken oder Tagespflegeeinrichtungen als auch Nachbarn. Für diesen vorübergehenden Einsatz anderer Pflegepersonen kann eine Kostenerstattung bei der Pflegekasse beantragt werden. Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter anderem bei Ihrer zuständigen Pflegekasse.

## **Eigene Gesundheit und Wohlbefinden: Selbstsorge**

Als pflegende Angehörige kümmern Sie sich achtsam um andere, aber sorgen Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden? Es empfiehlt sich, den Tag bereits im Voraus mit kleineren und festen Pausen-, Essens- sowie Bewegungszeiten einzuplanen. Versuchen Sie möglichst ausreichend zu schlafen, ausgewogen zu essen, ausreichend zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen, z. B. in Form von Spaziergängen oder Sportübungen an der frischen Luft. Überlegen Sie vielleicht auch, was Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person unternehmen können – aber gönnen Sie sich auch bewusst Auszeiten für sich alleine. Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß und positive Gedanken bereiten, damit Sie sich ausgeglichener und leistungsfähiger fühlen. Und wenn Sie an Ihre Grenzen kommen, dann suchen Sie sich bitte auch Rat und Hilfe!

# Information

## Vereinbarkeit Pflege und Berufstätigkeit

Viele pflegende Angehörige sind noch berufstätig. In Verbindung mit diversen Unterstützungsangeboten, wie etwa Tagespflege oder Betreuungsgruppen, bekommt man die Pflege- und Betreuungszeiten normalerweise gut bewältigt. Allerdings stehen diese Angebote derzeit nur eingeschränkt zur Verfügung und dies stellt Angehörige zusätzlich vor das Problem, die Pflegeaufgaben und beruflichen Verpflichtungen miteinander vereinbaren zu müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgebenden, wie Sie die Pflege zu Hause sicherstellen können, z. B. durch Abbau von Überstunden, flexiblen Arbeitszeiten oder Home-Office.

Darüber hinaus haben Sie auch gesetzliche Ansprüche, welche durch das Pflege- und Familienpflegezeitgesetz geregelt werden. Die darin festgeschriebenen gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten wurden aufgrund der Corona-Pandemie ausgeweitet, welche bis zum 31. März 2022 vorübergehenden gelten. Somit haben Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer nun die Möglichkeit, statt bisher 10 Tage nun 20 Tage von der Arbeit freigestellt zu werden, um kurzfristig auf unterschiedliche Pflegesituationen reagieren zu können. Lassen Sie sich zu diesen Formen der Freistellung von Ihrer zuständigen Pflegekasse, Pflegestützpunkt oder auch vom Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums beraten!

**Bitte beachten Sie, dass sich diese Empfehlungen zu der häuslichen Pflege in der Corona-Pandemie aufgrund der dynamischen Lage jederzeit ändern können. Informieren Sie sich zudem regelmäßig über die aktuellen Landesregeln.**

## Weitere Informationen, Hilfen und Beratungsstellen

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Stichwort: COVID-19

[www.infektionsschutz.de/](http://www.infektionsschutz.de/)

Stichwort: Coronavirus SARS-CoV-2

[www.pflege-praevention.de/](http://www.pflege-praevention.de/)

Stichwort: Wissen und Tipps für pflegende Angehörige zum Schutz vor dem Corona-Virus

[www.wege-zur-pflege.de/start.html](http://www.wege-zur-pflege.de/start.html)

Stichwort: Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums; Aktuelle Informationen für pflegende Angehörige – Coronavirus in Deutschland

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie)

Stichwort: Informationen für pflegende Angehörige; Akuthilfe für pflegende Angehörige

<https://www.bafza.de/>

Stichwort: Familienpflegezeit

<https://sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen/pflegestuetzpunkte/>

## Corona-Beratungstelefon

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet ihren Versicherten eine telefonische Beratung für Krisen- und Stresssituationen an. Unsere Psychologinnen hören ihnen zu und beraten sie vertraulich.

Telefon: 02632 960-4140

E-Mail: [coronastress@ukrlp.de](mailto:coronastress@ukrlp.de)

## Haben Sie Fragen?

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Abteilung Prävention der Unfallkasse Rheinland-Pfalz helfen Ihnen gern weiter:

**Telefon:** 02632 960-1650

**E-Mail:** [praevention@ukrlp.de](mailto:praevention@ukrlp.de)

Weitere wichtige Informationen zum Thema Sicherheit und Gesundheitsschutz während der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode:1659