

Information

Handlungshilfe für pflegende Angehörige während der Corona-Pandemie

Präventive Tipps und Informationen



Foto: DGUV/Wolfgang Bellwinkel

Sie gehören zu den 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen in Deutschland und betreuen ein Familienmitglied, einen Nachbarn oder sogar einen Bekannten in 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 der pflegenden Angehörigen für den einzelnen Menschen mit Pflegebedarf und für unser Gesundheitssystem heute bedeutender denn je. Zugleich sind aber viele der pflegenden Angehörigen selbst um die 60 Jahre alt und leiden unter gesundheitlichen Einschränkungen. Somit bedürfen nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch die Pflegepersonen eines besonderen Schutzes vor dem Corona-Virus.

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz als Ihr Träger für Unfallversicherungsschutz möchte Sie mit den nachfolgenden präventiven Tipps und Informationen zur häuslichen Pflege während der Corona-Pandemie unterstützen. Denn nur wenn Sie gesund bleiben, können Sie auch gut pflegen!

Hygiene- und Verhaltensregeln

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

Folgende Hygiene- und Verhaltensregeln gelten in der häuslichen Pflege:

Abstand halten

Zu den wichtigsten Verhaltensregeln gehört nach derzeitigen Empfehlungen ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen. Auch im Umgang mit der pflegebedürftigen Person sollten Sie soweit möglich diesen Abstand berücksichtigen und enge Körperkontakte wie Händeschütteln, Umarmen oder Küssen vermeiden. Ein freundliches Lächeln bedeutet in dieser Zeit auch sehr viel. Jedoch kann der Abstand in der häuslichen Pflege nicht immer eingehalten werden, z. B. bei der Körperpflege oder Wundversorgung. In diesem Fall sollten Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen.

Mund-Nasen-Bedeckung tragen

Im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen muss in Deutschland eine Mund-Nasen-Bedeckung getra-

Information

gen werden. Diese sollte auch bei der körpernahen Versorgung eines Pflegebedürftigen angelegt werden, da das Corona-Virus hauptsächlich über Tröpfchen beim Sprechen, Husten und Niesen übertragen wird. Wichtig ist, dass Sie sich nicht selbst mit dem Tragen einer Schutzmaske vor einer möglichen Infektion schützen, sondern Ihre Mitmenschen!

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. Nach einmaliger Nutzung sollte die Maske in einem luftdicht verschlossenen Beutel aufbewahrt und sofort gewaschen werden. Selbstgenähte Stoffmasken können idealerweise bei 90 Grad, mindestens aber 60 Grad, gewaschen oder auch wie medizinische Schutzmasken bei 70 Grad für 30 Minuten in den Backofen gelegt werden. Wenn es schnell gehen muss, ist auch Bügeln mit dem heißen Bügeleisen eine Alternative. Bitte beachten Sie aber auch immer, wenn vorhanden, die vom Hersteller empfohlenen Hinweise zur Reinigung und Nutzungsdauer der Mund-Nasen-Bedeckung.

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, haben viele große Kranken- bzw. Pflegekassen diesen Betrag bis zum 31. Dezember 2020 auf 60 Euro monatlich erhöht. Einen Antrag für Pflegehilfsmittel zum Ver-

brauch können Sie bei Ihrer zuständigen Pflegekasse stellen; 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 Händehygiene von besonderer Bedeutung, um die Virusübertragung auch 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 (Handinnenflächen, Handrücken, Fingerzwischenräume, Fingerspitzen, Fingernägel) regelmäßig und gründlich für 20-30 Sekunden unter fließendem Wasser mit Seife waschen und mit einem sauberen Handtuch oder einem Papiertuch abtrocknen.

Beachten Sie bitte hierbei, dass Sie das Handtuch nicht mit anderen teilen. Vermeiden Sie, 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.

Neben dem Händewaschen zur Entfernung von Schmutz und Verunreinigungen ist die Händedesinfektion die wirksamste Einzelmaßnahme zur Unterbrechung von Infektionsketten. Daher verwenden Sie

Information

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 Bezeichnung „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ gibt 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 auch 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-Rachen-Raum verschmutzt sind. Auch hier gilt: Nutzen Sie Flächendesinfektionsmittel mit der Bezeichnung „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“.

Auf ein sauberes zu Hause achten

Auch in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person sollte kontinuierlich auf Hygiene geachtet werden. Häufig berührte Oberflächen wie Türklinken, Lichtschalter oder Handy-/Telefondisplay sind mehrmals wöchentlich mit entsprechenden Putzmitteln zu reinigen. Zudem sollten insbesondere das Badezimmer und die Küche regelmäßig mit unterschiedlichen Putzlappen hygienisch sauber gehalten werden. Hier

empfiehlt es sich, ein Farbsystem einzuführen, z. B. rot für kritische Bereiche wie Toilette, gelb für Waschbecken und Armaturen, blau für Oberflächen und grün für den Küchenbereich. Küchenutensilien sind nach Benutzung mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60 Grad (besser 95 Grad) zu reinigen. Ebenfalls sind Spüllappen, Putztücher, Handtücher, Bettwäsche, Unterwäsche bei 60 Grad zu waschen. Nahrungsmittel sollten stets gut gekühlt aufbewahrt und vor dem Verzehr mit Wasser gründlich gesäubert werden.

Sehr wichtig ist es, darauf zu achten, dass mehrmals täglich zu Hause gelüftet (10 Minuten Stoß- oder Querlüften) und die Raumluft feucht gehalten wird. Bisherige Untersuchungen weisen darauf hin, dass das Corona-Virus auch über sogenannte Aerosole (in der Luft schwebende kleinste Tröpfchenkerne) in der Raumluft – trotz Einhalten des Abstands und Husten- sowie Niesetikette – übertragen werden könnte.

Soziale Kontakte reduzieren

Um das Infektionsrisiko für sich selbst und den zu pflegenden Angehörigen möglichst gering zu halten, sollten Sie soziale Kontakte zu Personen vermeiden, welche nicht in Ihrem Haushalt leben. Kontakt zur Familie, zu Freunden und Verwandten können über regelmäßige Telefonate oder andere Kommunikationskanäle wie Chats oder Videoanrufe aufrechterhalten werden. Auch handgeschriebene Briefe oder Postkarten gewinnen in dieser Zeit wieder an Bedeutung. Nehmen Sie sich bewusst die Auszeit, um Ihre sozialen Kontakte zu pflegen, und beziehen Sie den zu Pflegenden aktiv mit ein.

Information

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/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 aufzuschreiben und in der Wohnung auszuhängen. Stellen Sie zudem sicher, dass notwendige Medikamente vorhanden sind. Bis zum 31. Januar 2021 können notwendige Medikamente auch per Telefon vom Arzt verordnet werden. Überlegen Sie auch 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 und Nachbarn. Für diesen vorübergehenden Einsatz anderer Pflegepersonen kann eine Kostenersatzung bei der Pflegekasse beantragt werden. Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter anderem bei Ihrer zuständigen Pflegekasse.

Vereinbarkeit von Pflege und Berufstätigkeit

Viele pflegende Angehörige sind zudem noch berufstätig. In Verbindung mit diversen Unterstützungsangeboten, wie etwa Tagespflege oder Betreuungsgruppen, bekommen Sie die Pflege- und Betreuungszeiten normalerweise gut bewältigt. Allerdings stehen zurzeit diese Angebote 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 Arbeitgeber, wie Sie die Pflege zu Hause sicherstellen können, z. B. durch Abbau von Überstunden, flexible Arbeitszeiten oder Home-Office.

Darüber hinaus haben Sie auch gesetzliche Ansprüche, die durch das Pflege- und Familienpflegezeitgesetz geregelt werden. Die darin festgeschriebenen gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten wurden aufgrund der Corona-Pandemie ausgeweitet, sie gelten vorübergehend bis zum 31. März 2021. 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, vom Pflegestützpunkt oder auch vom Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums beraten!

Information

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? Hierbei empfiehlt es sich, den Tag bereits im Voraus mit kleineren und festen Pausen-, Essens- sowie Bewegungszeiten zu planen. 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!

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

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.

Tel.: 02632 960-4140

Zu folgenden Zeiten erreichbar:

- Di: 17:00 bis 18:00 Uhr
- Mi: 10:00 bis 11:00 Uhr
- Fr: 13:00 bis 14:00 Uhr

Weitere Informationen, Hilfen und Beratungsstellen:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html
(Stichwort: COVID-19)

www.infektionsschutz.de/
(Stichwort: Coronavirus SARS-CoV-2)

www.pflege-praevention.de/
(Stichwort: Wissen und Tipps für pflegende Angehörige zum Schutz vor dem Corona-Virus)

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
(Stichwort: Informationen für pflegende Angehörige; Akuthilfe für pflegende Angehörige)

<https://www.bafza.de/>
(Stichwort: Familienpflegezeit)

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

Haben Sie Fragen?

Ihre Fragen beantwortet gerne das Referat Gesundheit im Betrieb der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Telefon: 02632 960-1630

E-Mail: praevention@ukrlp.de

Weitere wichtige Informationen zum Thema Sicherheit und Gesundheitsschutz während der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.ukrlp.de/covid-19/>