

* Verhaltens-Tipps *

Pflegende Angehörige - Corona Virus

Wir alle müssen derzeit mit dem Corona Virus leben.

Das stellt gerade pflegende Angehörige vor große Herausforderungen.

Es geht um unsere Gesundheit, aber vor allem um die unserer Pflegebedürftigen.

Durch den Kontakt zu anderen Menschen, müssen wir uns bewusst sein, dass wir ansteckend sein können.

Nachfolgend einige Empfehlungen und Gedanken angesichts der **Gefahr, dass wir unsere Angehörigen anstecken könnten:**

- **Beim Verlassen des Hauses, beim Einkaufen, am Arbeitsplatz sind Hygieneempfehlungen zu beachten wie**
 - nicht ins Gesicht fassen,
 - in Ellenbeuge husten/niesen,
 - >2 Meter Abstand zu Arbeitskollegen und allen anderen Menschen erhalten, denen wir begegnen,
 - ggf. Einmalhandschuhe anziehen,
 - Mundschutz bzw. Baumwolltuch vor Mund und Nase binden, regelmäßig wechseln und bei 90Grad waschen! (schützt gesunde zu Pflegende, wenn man selber infiziert ist und es nicht weiß),
 - beim nach Hause kommen Hände mit Seife gründlich waschen und ggf. desinfizieren
- **Beim Zurückkommen und Aufenthalt in die Wohnung eines Menschen mit Unterstützungsbedarf achten auf**
 - Hände regelmäßig waschen, ggf. desinfizieren
 - beim Sprechen Abstand halten (s.o.),
 - möglichst Mundschutz tragen oder ein Baumwolltuch vor dem Mund (s.o.),
 - Oberflächen, Tür- und sonstige Griffe desinfizieren,
 - direkte Kontakte so kurz als möglich halten, soviel Distanz wie möglich einhalten,
 - Keine anderen Besuche von ausserhalb, keine Kontakte mit anderen Verwandten oder Vertrauten, Kindern oder Enkelkindern,
 - Kontakt halten per (Video-)Telefon, Skype, whatsapp-Gruppe, Messenger-Gruppe.
- **Beim Zurückkommen und Aufenthalt in der Wohnung eines Pflegebedürftigen den man pflegt achten auf**
 - Hände waschen, ggf. desinfizieren
 - beim Sprechen Abstand halten,
 - möglichst Mundschutz tragen oder wenigstens ein Tuch vor dem Mund,
 - Oberflächen, Tür- und sonstige Griffe desinfizieren,
 - Schutzkleidung tragen bzw. Kleidung wechseln
 - direkte Kontakte so kurz als möglich halten, soviel Distanz wie möglich einhalten.

- **Wenn eine professionelle Pflege mit einbezogen wird:**
 - Beim Sprechen Abstand einhalten,
 - Kein Händeschütteln, auch nicht mit Pflegebedürftigem
 - Mundschutz tragen
 - Pflegebedürftiger sollte ebenfalls Mundschutz tragen
- **Wenn man in häuslicher Quarantäne leben muss, bisher für einen Pflegebedürftigen gesorgt hat und das Haus nicht mehr verlassen darf:**
 - Hände waschen, ggf. desinfizieren
 - beim Sprechen Abstand halten,
 - möglichst Mundschutz tragen oder wenigstens ein Tuch vor dem Mund,
 - Oberflächen, Tür- und sonstige Griffe desinfizieren,
 - Schutzkleidung tragen bzw. Kleidung wechseln
 - direkte Kontakte so kurz als möglich halten, soviel Distanz wie möglich einhalten.
 - Ev. per Telefon, Skype o.ä. Kontakt halten,
 - Lebensmittel , ev. Essen und Medikamente telefonisch bestellen liefern lassen,
 - Pflege telefonisch organisieren,
 - Kontakt mit Freunden/Familie telefonisch und/oder online herstellen.
- **Wenn Pfleger Angehöriger am Corona Virus erkrankt ist und ambulant versorgt wird:**
 - Soweit möglich Quarantäne in der Wohnung herstellen und soweit möglich in getrennten Zimmern betreuen.
 - Pflegedienst und Unterstützungspersonen die den Pflegebedürftigen und den erkrankten Angehörigen versorgen sollten darauf achten die Ansteckungsgefahr zu minimieren.
 - Alle Personen sollten Schutzmaßnahmen einhalten.
- **Wenn Pfleger Angehöriger im Krankenhaus behandelt werden muss**
 - Familie, Nachbarn, Freunde informieren über Situation und mitteilen, dass Pflege sichergestellt werden muss,
 - ev. Nachbarschaftshilfe, Kirchengemeinde, informieren,
 - wenn alle Stricke reißen: Polizei verständigen.
- **Kontakt mit Angehörigen im Heim und Krankenhäusern**
 - Nach den Vorgaben der Heime richten,
 - Fragen / Probleme versuchen telefonisch oder online zu lösen,
 - Kontakt halten mit Angehörigem per Telefon, wo möglich,
 - Sonstige Kontaktmöglichkeiten individuell mit Einrichtung absprechen,
 - Es geht vor allem um das Wohlergehen unserer Pflegebedürftigen.

WICHTIG:

- WIR sollten vor Augen zu haben, dass **WIR** ein Risiko für unsere Pflegebedürftigen sind sich mit dem Virus zu infizieren.
- Wenn WIR Kontakt zur Aussenwelt haben. müssen **WIR unsere Pflegebedürftigen vor uns schützen.**
- **WIR sollten uns so verhalten, als ob wir das Virus in uns tragen.**
- **WIR** sollten darauf achten, dass möglichst kein naher Kontakt mehr stattfindet mit anderen Menschen die von ausserhalb in die Wohnung kommen.

Dass wir das Corona Virus nicht sehen können heisst nicht, dass es nicht in unserer Nähe ist!

VORSICHT Betrüger:

- Betrüger sind unterwegs. Sie bieten Hilfe im Haushalt an,
- sie sagen, dass sie vom Gesundheitsamt kommen und auf das Corona Virus testen müssen
- und anderes

Was tun?

- Telefonanrufe nur annehmen, wenn Nummer bekannt
- nicht hereinlassen!
- Namen geben lassen
- Polizei rufen
- Im Internet nachsehen
- Nachbarn anrufen, bitten ein Auge auf den eigenen Eingang zu haben

Alle diese Tipps erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind auf der Basis von Angehörigenerfahrung entstanden und auf Grund der Bitte von Ärzten und Pflegenden. Sie bereiten sich in Kliniken mit großer Umsicht und Sorge auf Corona Virus Patienten vor und hoffen die Situation mit unser aller Hilfe bewältigen zu können.

Zum Schluß: Nicht den Mut verlieren!

Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie wir uns auch in Zeiten des Corona Virus durch Abstand geschützt per Telefon, online o.ä. begegnen und eine Freude machen können!

Brigitte Bührlen 20.03.2020