

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Schutz vor dem Corona-Virus

Tipps für pflegende Angehörige

Das sollten pflegende Angehörige wissen

<https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/>

Stand: 24.04.2020

Inhalt

Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?	2
Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?	2
Warum ist die aktuelle Corona-Pandemie problematisch?	2
Wie wird das Virus übertragen?	3
Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?	3
Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?	4
Welchen Zweck hat die soziale Distanz?	4
Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?	4
Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?	6
Allgemeingültige Regeln einhalten	7
Empfehlungen bei der Pflege beachten	8
Penible Händehygiene einhalten	9
Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren	10
Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten	10
Gesundheit und Wohlbefinden fördern	11
Für Entlastung sorgen, soweit möglich	12
Hilfen und Beratung nutzen	13
Hier erhalten Sie kostenlose telefonische Beratung zum Corona-Virus	14
Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?	15

Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19?

Der Begriff Corona bezeichnet eine Gruppe von Viren mit ähnlichen Eigenschaften. Beim Menschen können Corona-Viren zu unterschiedlich schweren Erkrankungen führen. Die Spannbreite reicht von leichten Erkältungen hin zu schweren Lungenentzündungen. Das neuartige Corona-Virus wird als SARS-CoV-2 bezeichnet. Es ist im Dezember 2019 erstmalig in China aufgetreten und breitet sich seitdem weltweit aus. SARS steht für Severe Acute Respiratory Syndrome. Übersetzt bedeutet das Schweres Akutes Atemwegs-Syndrom. Die Bezeichnung beschreibt: Das Virus kann eine Erkrankung auslösen, die schwer verlaufen und plötzlich einsetzende Beschwerden der Atemwege auslösen kann.

Die durch das Virus verursachte Erkrankung wird als COVID-19 bezeichnet. Diese Abkürzung stammt ebenfalls aus dem Englischen und meint Corona-Virus-Erkrankung 2019. Die Zahl 19 beschreibt die Jahreszahl 2019, in der die Erkrankung erstmalig erkannt und beschrieben wurde.

Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?

Für die meisten Menschen, die sich mit dem Corona-Virus anstecken, verläuft die Erkrankung mild und ist ungefährlich. Sie kann jedoch auch zu schweren Lungenentzündungen führen, die tödlich enden können.

Die bisherigen Untersuchungen zeigen, dass besonders ältere und pflegebedürftige Menschen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der COVID-19 Erkrankung haben. Denn im Alter ist das Immunsystem schwächer und erholt sich langsamer als in jüngeren Jahren. Hinzu kommt, dass Anzeichen einer Ansteckung wie Fieber mit zunehmendem Lebensalter weniger stark auftreten. Das hat zur Folge, dass erst bei weit fortgeschrittener Erkrankung ärztlicher Rat eingeholt wird. Auch leiden ältere und pflegebedürftige Menschen häufiger an Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen. Diese zählen zu den sogenannten Risiko-Faktoren für einen schweren Verlauf.

Auch für jüngere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem kann eine Infektion sehr gefährlich sein. Dazu gehören beispielsweise Personen mit einer chronischen Lungenerkrankung wie Asthma, während oder nach einer Krebs-Therapie oder nach einer Organ-Transplantation.

Warum ist die aktuelle Corona-Pandemie problematisch?

Das Wort Pandemie beschreibt eine weltweite Erkrankungswelle, die auf dieselbe Ursache zurückzuführen ist. Die Ursache kann zum Beispiel die Ansteckung mit einem Krankheitserreger, also einem Bakterium oder Virus, sein.

Das Virus SARS-CoV-2 hat sich innerhalb weniger Wochen in über 100 Ländern der Welt ausgebreitet. Deshalb wurde es von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11. März 2020 als Pandemie eingestuft.

Die Zahl der Menschen, die sich mit dem Virus angesteckt haben, steigt derzeit in vielen Ländern an. Auch in Deutschland nimmt die Anzahl der erkrankten Menschen zu. Weltweit sind mittlerweile viele Menschen an der Erkrankung gestorben, viele weitere Personen werden aktuell in Krankenhäusern behandelt.

Erkrankte Menschen mit einem schweren Verlauf müssen oftmals auf einer Intensivstation behandelt werden. Dabei kann auch die Therapie mit einem Beatmungs-Gerät notwendig werden. Allerdings stehen Krankenhaus-Betten und sogenannte Beatmungs-Plätze nur begrenzt zur Verfügung. Das wird dann zum Problem, wenn zu viele Menschen gleichzeitig so schwer erkranken, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Das Gesundheits-System kann dadurch schnell überlastet werden.

Deshalb ist es wichtig, die zu schnelle Ausbreitung des Virus mit Schutzmaßnahmen zu bremsen. Auch, weil es noch keinen zugelassenen Impfstoff und keine speziellen Medikamente gibt.

Wie wird das Virus übertragen?

Aktuell geht die Wissenschaft davon aus, dass das Virus hauptsächlich über Tröpfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen von einem Menschen zum anderen übertragen wird. Die Tröpfchen einer infizierten Person können dabei über die Schleimhäute in Mund, Nase oder eventuell auch über die Bindehaut der Augen auf eine andere Person in Reichweite übertragen werden (Tröpfcheninfektion).

Auch eine Übertragung über die Hände ist möglich. Dabei könnte das Virus weitergegeben werden, indem man beispielsweise in die Hände niest oder hustet und danach jemanden die Hand gibt. Fasst sich diese Person danach ins Gesicht, können Viren leicht auf Schleimhäute gelangen und eine Ansteckung die Folge sein (Schmierinfektion). Nicht ausgeschlossen werden kann, dass Corona-Viren über Gegenstände wie eine Türklinke übertragen werden (Kontaktinfektion).

Eine Übertragung des Virus über sogenannte Aerosole (in der Luft schwebende kleinste Tröpfchenkerne) in der Raumluft – trotz Einhalten der Abstandsregel und ohne Husten, Niesen oder Sprechen – kann derzeit ebenfalls nicht ausgeschlossen werden. Da die Viren auch in Stuhlproben infizierter Menschen gefunden wurden, ist eine Kontaktinfektion theoretisch auch darüber möglich.

Über die möglichen Ansteckungs-Wege wird derzeit noch erforscht.

Nach aktuellem Wissensstand wird das neuartige Corona-Virus nicht über Lebensmittel übertragen.

20.04.2020

Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?

Die Anzeichen einer Ansteckung sind nicht eindeutig. Bisherige Daten aus Deutschland weisen auf typische Erkältungs-Symptome:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen.

Mitunter klagen Erkrankte auch über:

- Halsschmerzen
- Atemprobleme wie Kurzatmigkeit oder das Gefühl von Luftnot
- Abgeschlagenheit
- Kopf- und Gliederschmerzen.

Darüber hinaus wurden aber auch ganz andere Symptome wie Übelkeit, Durchfall oder plötzliche Beeinträchtigungen des Geruchs- und Geschmacksinns von infizierten Menschen beschrieben.

17.04.2020

Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?

Wenn Sie vermuten, dass Sie oder die pflegebedürftige Person COVID-19 haben oder Sie Kontakt zu einer Person hatten, die nachweislich an COVID-19 erkrankt ist, sollten Sie möglichst zu Hause bleiben und den Kontakt zu anderen Menschen vermeiden.

Wenn Sie Anzeichen einer Infektion haben, melden Sie sich zunächst telefonisch bei einer der folgenden Stellen:

- Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin
- außerhalb der Sprechzeiten bei dem Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung: 116 117

Im Notfall, beispielsweise bei Atemnot, sollten Sie den Notruf 112 wählen.

Hatten Sie körpernahen Kontakt zu einer Person, die positiv auf COVID-19 getestet wurde, wenden Sie sich umgehend – auch ohne Symptome – bei einem Gesundheitsamt in Ihrer Nähe; die Adresse können Sie hier recherchieren: dem Gesundheitsamt in Ihrer Nähe; die Adresse können Sie hier recherchieren: <https://tools.rki.de/plztool>

Fragen Sie dort nach, wie Sie weiter vorgehen sollen.

Gehen Sie nicht ohne vorherigen Anruf zu Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, in die Rettungsstelle oder zum Gesundheitsamt – unterwegs und dort könnten Sie andere Menschen anstecken. In manchen Orten gibt es sogenannte Abklärung-Stellen oder COVID-19-Praxen, die speziell Personen mit Verdacht auf COVID-19 untersuchen und behandeln. Informationen hierzu erhalten Sie zum Beispiel bei Ihrem örtlichen Gesundheitsamt oder auf der offiziellen Webseite Ihrer Stadt beziehungsweise Ihres Landkreises.

AKTUALISIERT am 22. April 2020

Welchen Zweck hat die soziale Distanz?

Menschen stecken sich vor allem durch den nahen Kontakt zu anderen Menschen mit dem Virus an. Trifft man keinen anderen Menschen, kann man das Virus weder selbst bekommen noch Andere damit anstecken. Das verlangsamt die Ausbreitung.

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen verringert das Risiko einer Ansteckung zusätzlich. Das hilft dabei, dass nicht zu viele erkrankte Menschen zur gleichen Zeit in Krankenhäusern behandelt werden müssen.

AKTUALISIERT am 23. April 2020

Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen?

Aktuelle Empfehlungen von Bundesbehörden zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes beziehen sich auf die allgemeine Bevölkerung und das Gesundheitspersonal. Eine offizielle Empfehlung speziell für pflegende Angehörige zur Anwendung eines Mund-Nasen-Schutzes, insbesondere eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes, gibt es derzeit nicht.

Wichtig für pflegende Angehörige zu wissen ist:

Es gibt erhebliche Unterschiede bei einem Mund-Nasen-Schutz.

Im medizinischen Bereich und in der Pflege sollten Masken verwendet werden, die gesetzlichen Vorgaben und technischen Normen entsprechen (mehrlagiger medizinischer

Mund-Nasen-Schutz, auch Chirurgen-Maske oder OP-Maske genannt). Bei ihnen ist eine bestimmte Schutzwirkung garantiert, da sie beim Träger oder der Trägerin kleinste Tröpfchen, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten und Niesen entstehen, zurückhalten. Sie sollten bei nahem Körperkontakt getragen werden. Denn damit können Personen mit einem hohen Risiko für einen schweren Verlauf der Erkrankung, wie zum Beispiel pflegebedürftige Menschen, vor einer Ansteckung besser geschützt werden.

Filtrierende Halbmasken, auch FFP2 + FFP3 genannt, müssen medizinischen Personal und Pflegenden vorbehalten bleiben, die sich im körpernahen Kontakt mit Erkrankten selbst vor einer Ansteckung schützen müssen.

Für die allgemeine Bevölkerung wird eine einfache Mund-Nasen-Bedeckung (sogenannte Alltags-Masken, Community-Maske oder ein Schal) beim Aufenthalt in öffentlichen Bereichen dringend empfohlen. Besonders gilt dies, wenn die Abstandsregel von 1,5 Metern zu anderen Menschen nicht immer einzuhalten ist, etwa beim Einkaufen und in öffentlichen Verkehrsmitteln. Bestehen eine Atemwegs-Erkrankung bzw. Erkältung oder der Verdacht, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein, sollte unbedingt eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.

Zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung haben alle Bundesländer verpflichtende Vorschriften erlassen. Informieren Sie sich über die vor Ort geltenden Regelungen. Beachten Sie bitte: Eine Mund-Nasen-Bedeckung schützt nicht vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus! Aber wenn sie richtig verwendet wird, kann das dazu beitragen, andere vor einer Infektion zu schützen und die Verbreitung zu verlangsamen. Denn eventuell vorhandene Viren in den Tröpfchen der Atemluft können wahrscheinlich zum Teil durch eine Mund-Nasen-Bedeckung zurückgehalten werden. Man nimmt an, dass sich dadurch das Virus nicht so stark verbreiten kann. Gesicherte Erkenntnisse zur Schutzwirkung liegen dazu aber noch nicht vor.

Wichtig: Ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz und eine Mund-Nasen-Bedeckung sind KEINE Alternativen zu den zentralen Maßnahmen zum Schutz vor einer Viren-Übertragung, wie körperlich Abstand halten und Hände-Hygiene. Diese Regeln sind jederzeit – auch beim Tragen eines solchen Schutzes – unbedingt einzuhalten.

Wenn Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz oder eine Mund-Nasen-Bedeckung einsetzen, achten Sie außerdem darauf,

- dass das Teil eng anliegen muss
- dass es nicht um den Hals getragen oder anderweitig (auch unbewusst) verschoben wird
- es zu wechseln, wenn es feucht wird
- sich möglichst nicht ins Gesicht zu fassen und dabei die Außenseite des Teils zu berühren
- sich die Hände gründlich vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen des Teils zu waschen
- es nach Benutzung in einem luftdicht verschlossenen Beutel aufzubewahren oder sofort bei mindestens 60 Grad Celsius zu waschen und
- ggf. die vom Hersteller empfohlenen Hinweise zur Reinigung und Nutzungsdauer einzuhalten.

Eine behelfsmäßige Mund-Nasen-Bedeckung kann auch selbst genäht werden. Anleitungen dazu gibt es im Internet.

Wichtige Hinweise zur Verwendung von selbst hergestellten Masken in Zusammenhang mit

dem Corona-Virus finden Sie auf der Webseite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

Mehr zum Thema

- BMG-Webseite: Einfach erklärt: Mund-Nasen-Schutz zur Eindämmung des Corona-Virus <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/masken-mund-nasen-schutz-kann-bei-der-eindaemmung-der-epidemie-hilfreich/>
- Infektionsschutz.de <https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Mund-Nasen-Bedeckung.pdf>
- BMG-Webseite: <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/praevention/>
- RKI-Webseite: Hinweise zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Öffentlichkeit https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Mund_Nasen_Schutz.html
- BfArM-Webseite: <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>
- Infektionsschutz.de <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html#faq3770>
- Stadt Essen-Webseite: Nähanleitung für Gesichtsmasken in unterschiedlichen Sprachen https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus_6.de.html
- ZDF-Webseite: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/coronavirus-masken-vorschriften-deutschland-100.html>
- Die Bundesregierung-Webseite: Regelungen und Einschränkungen in den Bundesländern: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198>

AKTUALISIERT am 24. April 2020

Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden?

Im direkten Umgang mit pflegebedürftigen Menschen oder Menschen mit geschwächter Abwehr kann es derzeit sinnvoll sein, Hände-Desinfektionsmittel anzuwenden, etwa vor Körperkontakt oder dem Essen reichen. Dies kann dazu beitragen, sie vor einer möglichen Ansteckung mit dem Corona-Virus zu schützen.

Ist eine Person im Haushalt an COVID-19 erkrankt, müssen die besonderen ärztlichen Anweisungen zur Hygiene befolgt werden. In diesem Fall sollten Sie Hände- und Flächen-Desinfektionsmittel benutzen, die mit dem Hinweis „begrenzt viruzid“, „begrenzt viruzid PLUS“ oder „viruzid“ versehen sind.

Beachten Sie aber bitte: In der Regel sind Hände- und Reinigungs-Desinfektionsmittel im privaten Haushalt nicht nötig. Sie können sogar eher schädlich sein: Indem sie Allergien oder Hautschäden verursachen und krankmachende Keime widerstandfähiger machen (sogenannte Resistenz-Bildung). Um einer Übertragung von Krankheits-Erregern vorzubeugen, ist es vor allem wichtig, die Hände regelmäßig und gründlich zu waschen. Gegenstände, die häufig angefasst werden – wie Türklinken, Lichtschalter oder Telefone – sollten mehrmals wöchentlich sorgfältig mit einfachen Haushaltsmitteln gereinigt werden.

ZQP Das können pflegende Angehörige jetzt tun

<https://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/>

Allgemeingültige Regeln einhalten

- Informieren Sie sich regelmäßig über die aktuell empfohlen Maßnahmen, zum Beispiel auf den Internetseiten vom Bundesgesundheitsministerium/ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html> dem Robert Koch-Institut/ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>
- Bleiben Sie möglichst viel zu Hause. Erledigen Sie Dinge außer Haus nur, wenn sie unbedingt nötig sind, wie Einkaufen oder dringende Arztbesuche. Vermeiden Sie Erledigungen und Einkäufe zu Stoßzeiten. Wenn möglich, verzichten Sie auf den öffentlichen Nahverkehr.
- Vermeiden Sie direkten Kontakt zu anderen Menschen, die nicht im eigenen Haushalt leben. Beschränken Sie Ihre sozialen Kontakte auf ein Minimum. Erlaubt sind Treffen mit nur einer Person, die nicht in Ihrem Haushalt lebt. Halten Sie stattdessen telefonisch, über das Internet oder über den Postweg Kontakt.
- Falls Sie berufstätig sind, arbeiten Sie in dieser Zeit möglichst von zu Hause aus. Sprechen Sie über mögliche Regelungen mit Ihrem Arbeitgeber. Informationen zu Möglichkeiten der Freistellung finden Sie auf den Internetseiten von BMFSFJ (<https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>) und des BMAS (<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsrecht/Vereinbarkeit-Familie-Pflege-Beruf/pflege-und-beruf.html>).
- Informieren Sie sich über die Besuchs-Regelungen und Kontakt-Möglichkeiten im Pflegeheim. Halten Sie wenn möglich Kontakt zu der pflegebedürftigen Person über Telefon, Video-Telefonie oder mit Briefen.

Beachten Sie die sogenannte AHA-Formel des Bundesministeriums für Gesundheit: **A**bstand halten, **H**ygiene-Regeln einhalten, **A**lltags-Masken tragen:

- Halten Sie zu Menschen außerhalb des Zuhauses einen Abstand von mindestens 1,5 Metern, besonders bei Husten, Schnupfen und Fieber.
- Benutzen Sie eine Alltags-Maske in der Öffentlichkeit an den Orten, wo es schwierig ist, diesen Abstand einzuhalten. Informieren Sie sich, ob es in Ihrem Bundesland Pflicht ist, eine solche Alltags-Maske zu tragen.
- Husten oder niesen Sie in ein Einmal-Taschentuch oder in die Armbeuge. Drehen Sie sich dabei von anderen Menschen weg. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher umgehend in einem verschließbaren Behälter. Waschen Sie sich danach und nach dem Nase putzen gründlich die Hände.
- Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht.
- Achten Sie auf penible Hände-Hygiene

Hände richtig reinigen

- Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.
- Seifen Sie Ihre Hände mit Flüssigseife für 20 bis 30 Sekunden ein: Handflächen, zwischen den Fingern, Fingerspitzen, Nägel, Daumen und Handrücken.
- Spülen Sie die Seife gründlich unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig mit einem sauberen und trockenen Handtuch ab. Teilen Sie sich Handtücher nicht mit anderen. Nutzen Sie unterwegs Einmal-Tücher oder Einmal-Taschentücher

Wenn Sie sich krank fühlen, rufen Sie in der Arztpraxis an. Fragen Sie dort, wie sie weiter vorgehen sollten.

AKTUALISIERT am 23. April 2020

Empfehlungen bei der Pflege beachten

- Informieren Sie die pflegebedürftige Person über die aktuelle Situation und nötige Maßnahmen. Besprechen Sie gemeinsam Sorgen und Ängste. Nehmen Sie telefonische Beratung in Anspruch, z. B. das Pflgetelefon des Bundesfamilienministeriums, die Telefon-Seelsorge oder das telefonische Angebot von Silbernetz. Für besorgte Kinder und Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer. Kinder und Jugendliche, die sich um ein pflegebedürftiges Familienmitglied kümmern, können sich außerdem auf der Internetseite <http://www.pausentaste.de/darum-gehts/> über den Umgang mit dem Corona-Virus informieren.
- Halten Sie die Anzahl der pflegenden Personen möglichst gering. Lassen Sie so wenige Menschen wie möglich in die Wohnung. Personen unter 16 Jahren sollten auf Besuche der Großeltern verzichten.
- Soweit vertretbar und möglich, halten Sie Abstand zur pflegebedürftigen Person: z. B. nicht gegenseitig ins Gesicht fassen, nicht anatmen, nicht küssen, nicht umarmen.
- Vermeiden Sie das Sprechen und atmen Sie durch die Nase bei direktem Kontakt mit der pflegebedürftigen Person. Bei besonders körpernahen Tätigkeiten wie der Körperpflege oder dem Positionswechsel ist es sinnvoll, zum Schutz der pflegebedürftigen Person eine Mund-Nasen-Bedeckung (z. B. eine sogenannte Alltags-Maske) oder einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Regen Sie die pflegebedürftige Person an, Einmal-Taschentücher zu benutzen und sie nach Gebrauch in einem geschlossenen Behälter zu entsorgen.
- Teilen Sie Ihr Geschirr und Besteck mit keiner weiteren Person. Kennzeichnen Sie dieses ggf., damit es nicht zu Verwechslungen kommen kann. Halten Sie auch beim Essen ausreichend Abstand.
- Lüften Sie regelmäßig die Räume.
- Reinigen Sie Gegenstände, die häufig angefasst werden, mehrmals wöchentlich sorgfältig, z. B. Türklinken, Lichtschalter oder Telefone. Hierfür reicht ein einfaches Haushaltsmittel.
- Pausieren Sie die Pflege sofort, wenn Sie selbst Symptome einer Atemwegs-Erkrankung wahrnehmen. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und anderen an der Versorgung beteiligten Personen, z. B. Familien-Mitgliedern oder dem ambulanten Pflegedienst.
- Informieren Sie sich: Ist die Hausärztin oder der Hausarzt der pflegebedürftigen Person weiterhin erreichbar? Wie kann die Medikamenten-Versorgung sichergestellt werden? Kommt der Pflegedienst wie gewohnt?

Hinweis im Umgang mit Menschen mit Demenz

Beachten Sie, dass die aktuelle Situation für Menschen mit Demenz besonders schwer nachzuvollziehen ist. Ausbleibende Besuche und Abstands-Regeln können sie stark verunsichern. Versuchen Sie dennoch Zuwendung zu zeigen und gemeinsame Beschäftigungen zu finden. Informationen und Beratungen erhalten Sie bundesweit bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V.:

Alzheimer-Telefon | 030 – 259 37 95 14

Mehr zum Thema

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html>

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/infektionen-pflegebeduerftige/>

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/atemwegs-entzuendungen-pflegebeduerftige/>

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](tel:03020179131): 030 – 20 17 91 31

[Telefon-Seelsorge](tel:08001110111-222): 0800 – 111 0 111 | -222

[Silbernetz](tel:08004708090): 0800 – 4 70 80 90

[Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/01307/geo_lat_range/50)

https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/01307/geo_lat_range/50

[Nummer gegen Kummer](tel:116111): 116 111

QUELLEN

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2015). Das Pflegetelefon: schnelle Hilfe für Angehörige. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686> [Stand: 09.04.2020]

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (o. J.). Pausentaste. Coronavirus in Deutschland.

<http://www.pausentaste.de/artikel/news/coronavirus-in-deutschland-1/> [Stand:09.04.2020]

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) (o. J.). Aktuelle Informationen zum Umgang in Zeiten von Corona. <https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html> [Stand: 09.04.2020]

Evangelische Konferenz für Telefon Seelsorge und Offene Tür e.V. (o. J.). Telefon Seelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de/> [Stand 09.04.2020]

Nummer gegen Kummer e.V.(o. J.). Nummer gegen Kummer.

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
Stand 09.04.2020]

Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung (2020). Corona-Virus (SARS-Covid-19): Handlungsempfehlungen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige.

<https://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus/pflegebeduerftige-und-pflegende-angehoerige/> [Stand 09.04.2020]

Silbernetz e.V. (o. J.). Silbernetz. <https://www.silbernetz.org/> [Stand 09.04.2020]

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. J.). Krisendienste und Beratungsstellen. https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen/geo_lat/01307/geo_lat_range/50 [Stand 09.04.2020]

AKTUALISIERT am 24. April 2020

Penible Händehygiene einhalten

Waschen Sie sich die Hände **immer vor**:

- jedem Kontakt mit dem pflegebedürftigen Menschen
- Kontakt mit Lebensmitteln, Medikamenten, Kontaktlinsen oder Zahnprothesen.

Waschen Sie sich die Hände **immer, nachdem** Sie etwas angefasst haben, worauf sich gewöhnlich Keime befinden, wie:

- Toilette oder Toilettenbürste
- Ausscheidungen, z. B. Erbrochenes, Urin oder Stuhl
- Körpersekrete, z. B. Speichel, Nasen- oder Rachenschleim, Blut
- unterwegs, z. B. auf dem Haltegriff im Bus, am Einkaufswagen oder an Türklinken.

Außerdem:

- Regen Sie die pflegebedürftige Person zum regelmäßigen Händewaschen an.
- Cremens Sie sich regelmäßig die Hände, um Hautschäden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Pflege keinen Schmuck an den Händen und Handgelenken.

<https://youtu.be/sDIPCXaBzvw>

Mehr zum Thema

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/hygiene-pflegende/>

<https://www.pflege-praevention.de/tipps/hygiene-pflegende/>

Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren

Wegen der Corona-Krise ist die Unterstützung bei der Pflege zuhause durch Pflegeanbieter oder private Hilfen derzeit oft nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Berufstätige Angehörige stehen dann vor dem Problem, die Pflege des Angehörigen und die beruflichen Verpflichtungen miteinander vereinbaren zu müssen. Hinzu kommt vielleicht die Sorge, das Corona-Virus über die beruflichen Kontakte auf die pflegebedürftige Person zu übertragen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über Regelungen, um Ihnen die Pflege Ihres Familienmitglieds zu ermöglichen, z. B. Home Office, Abbau von Überstunden, flexible Arbeitszeiten oder Freistellung.
- Lassen Sie sich zu gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten von der Pflegekasse, privaten Pflegeversicherung oder am Pflegetelefon des BMFSFJ (<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfue-angehoerige/78686>) beraten.

Gesetzliche Freistellungsmöglichkeiten:

- kurzzeitige Arbeitsverhinderung für 10 Tage: Dabei können Berufstätige in einer akuten Pflegesituation kurzzeitig von der Arbeit freigestellt werden, um die Pflege neu zu organisieren. Die 10 Tage können auch aufgeteilt werden, z. B. unter Geschwistern. Voraussetzung ist, dass die Situation plötzlich und unerwartet eintritt.
- Pflegezeit für bis zu 6 Monate: dabei wird die Arbeitszeit reduziert oder vollständig pausiert, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.
- Familienpflegezeit für bis zu 2 Jahre: dabei kann die wöchentliche Arbeitszeit auf 15 Stunden reduziert werden, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.

Wenn keine dieser Möglichkeiten für Sie infrage kommt: Erfragen Sie bei dem Pflegedienst oder der Tagespflegeeinrichtung, ob es eine Notbetreuung für die pflegebedürftige Person gibt.

Mehr zum Thema

BMFSFJ-Webseite: FAQ zu Freistellungsmöglichkeiten <https://www.wege-zur-pflege.de/service/faq.html>

BMAS-Webseite: Pflege und Beruf vereinbaren

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsrecht/Vereinbarkeit-Familie-Pflege-Beruf/pflege-und-beruf.html>

Verbraucherzentrale-Webseite: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753>

Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten

- Erstellen Sie einen Plan für den Fall, dass Sie vertreten werden müssen. Stimmen Sie sich mit der pflegebedürftigen Person und innerhalb der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder mit einem professionellen Pflegedienst ab.

- Lassen Sie sich zu Unterstützungs-Angeboten wie Verhinderungs-Pflege, Kurzzeitpflege oder Tagespflege beraten (<https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/>)
- . Außerdem haben pflegende Angehörige Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Informieren Sie sich dazu bei Ihrer Pflege- bzw. Krankenkasse oder der privaten Pflegeversicherung.
- Notieren Sie wichtige medizinische und pflegerische Informationen und die wichtigsten Kontakte für die Vertretung.
- Stellen Sie sicher, dass nötige Medikamente vorrätig sind.
- Erwägen Sie Essen vorzukochen und einzufrieren, Wäsche vorzubereiten.

Mehr zum Thema

Unfallkasse NRW: Notfallcheckliste <https://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/wp-content/uploads/2011/11/Notfall-Checkliste.pdf>

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

- Planen Sie Ihren Tag im Voraus: nehmen Sie sich feste Zeiten vor, zu denen Sie Pausen machen und z. B. etwas essen oder sich bewegen.
- Tun Sie jeden Tag auch Dinge, die Ihnen Spaß bereiten, z. B. einen Film schauen, Musik hören, lesen, Handarbeiten, neue Rezepte ausprobieren.
- Überlegen Sie, welche Aktivitäten Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person unternehmen können, z. B. Kreuzwort-Rätsel lösen, Gesellschafts-Spiele spielen, einen Film schauen.
- Wenn möglich, gehen Sie täglich gemeinsam auf den Balkon oder die Terrasse. Oder setzen Sie sich gemeinsam einige Zeit ans offene Fenster.
- Bewegen Sie sich gemeinsam zu Hause oder bei einem Spaziergang. Anregungen für Übungen finden Sie z. B. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Ermöglichen Sie soziale Kontakt mit der Familie, Freunden oder Bekannten über Telefon oder Video-Telefonie.
- Versuchen Sie möglichst ausreichend zu schlafen, ausgewogen zu essen, ausreichend zu trinken, sich regelmäßig zu bewegen und regelmäßig die Räume zu lüften.
- Lassen Sie sich nicht von falschen Informationen beunruhigen. Informieren Sie sich ausschließlich bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert Koch-Institut oder dem Bundesministerium für Gesundheit.
- Machen Sie sich bewusst positive Gedanken. Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge im Alltag.

Mehr zum Thema für Pflegebedürftige

ZQP-Tipps: Ausreichend trinken <https://www.pflege-praevention.de/tipps/fluessigkeitsmangel-pflegebeduerftige/>

ZQP-Tipps: Bedarfsgerecht essen <https://www.pflege-praevention.de/tipps/mangelernaehrung-pflegebeduerftige/>

ZQP-Tipps: Bewegung fördern <https://www.pflege-praevention.de/tipps/bewegungsmangel-pflegebeduerftige/>

BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Bewegungstipps für zu Hause

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/>

AKTUALISIERT am 16. April 2020

Für Entlastung sorgen, soweit möglich

- Planen und strukturieren Sie Ihren Tag vorab. Konzentrieren Sie sich auf das Notwendige, z. B. Mahlzeiten und Körperpflege.
- Nehmen Sie Lieferdienste in Anspruch, z. B. für Einkäufe oder Essen auf Rädern.
- Lassen Sie sich Arzneimittelverordnungen und Medikamente per Post zustellen. Sprechen Sie mit dem Hausarzt oder der Hausärztin, ob Medikamente über einen längeren Zeitraum verschrieben werden können.
- Bitten Sie aktiv um Unterstützung, z. B. bei Ihren Nachbarn. Nutzen Sie auch Nachbarschafts-Initiativen, z. B. nebenan.de/
https://nebenan.de/corona?utm_medium=hometeaser&utm_source=nebenan&utm_campaign=hotline oder wirgegencorona <https://www.wirgegencorona.com/>
- Teilen Sie sich Betreuungs-Zeiten unter den möglichen Pflegepersonen auf.
- Informieren Sie sich bei Ihrer Tagespflege-Einrichtung, ob die Betreuungs-Möglichkeiten weiterhin genutzt werden können oder welche Alternativen es gibt.
- Gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen am Tag. Sorgen Sie für kurze entspannende Momente zwischendurch, z. B. Musik hören, eine Zeitschrift anschauen.
- Tauschen Sie sich über Sorgen, Ängste oder Gefühle der Einsamkeit mit Freunden oder Familienangehörigen aus. Dies ist über das Telefon, über das Internet oder über den Postweg möglich.
- Nutzen Sie auch Beratungs-Angebote des BMFSFJ-Pflegetelefons, von Silbernetz oder der Telefon-Seelsorge sowie die kostenfreie psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de <https://www.pflegen-und-leben.de/online-beratung-pflegen-und-lebende.html> ; diese ist per E-Mail oder in Form eines persönlichen Video-Chats möglich.
- Beachten Sie: Falls die ambulante Pflege durch den bisherigen Pflegedienst nicht sichergestellt werden kann, ist es derzeit möglich, für den vorübergehenden Einsatz anderer Personen eine Kosten-Erstattung bei der Pflegekasse zu beantragen. Infrage kommen z. B. freigestellte Mitarbeiter einer geschlossenen Tagespflegeeinrichtung, aber auch Nachbarn. Informationen zu Stellen, die Beratung zur Pflege anbieten, finden Sie im Abschnitt „Hilfen und Beratung“ nutzen.

Mehr zum Thema

Initiative: gemeinschaftonline <https://gemeinschaft.online/>

Initiative: TagderNachbarn <https://www.tagdernachbarn.de/>

Initiative: Quarantänehelden <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

Initiative: CoronaPort <https://www.coronaport.net/>

BMG-Webseite: Psychische Gesundheit

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychische-gesundheit/>

Verbraucherzentrale-Webseite: Was tun, wenn Tagespflegeeinrichtungen schließen?

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753>

ZQP Wissen: Beratung und Hilfen <https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/beratung-hilfen/>

ZQP Tipps: Entlastung für Pflegende <https://www.pflege-praevention.de/tipps/entlastung-pflegende/>

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](https://www.bmfsfj.de/Service/Telefonische-Angebote/BMFSFJ-Pflegetelefon): 030 – 20 17 91 31

[BZgA-Telefonberatung](https://www.bmfsfj.de/Service/Telefonische-Angebote/BZgA-Telefonberatung): 0800 – 23 22 783

[Silbernetz](https://www.silbernetz.de/Service/Telefonische-Angebote/Silbernetz): 0800 – 4 70 80 90

[TelefonSeelsorge](https://www.telefonseelsorge.de/Service/Telefonische-Angebote/TelefonSeelsorge): 0800 – 111 0 111 | 111 0 222 | 116 123

[Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen Nummer gegen Kummer](https://www.stiftung-deutsche-depressionshilfe.de/Service/Telefonische-Angebote/Stiftung-Deutsche-Depressionshilfe) : 0800 – 116 111

[BDP-Corona-Hotline](https://www.bdp-corona-hotline.de/Service/Telefonische-Angebote/BDP-Corona-Hotline): 0800 – 777 22 44

[HelloBetter-Hotline](#): 0800 000 95 54
[nebenan.de](#): 0800 – 866 55 44
[wirgegencorona](#): 0800 – 08 200 20

QUELLEN

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2020). Handeln – Das tut sich in Deutschland. Machen Sie mit. <https://www.zusammengengencorona.de/handeln/> [Stand: 09.04.2020]

Bundesministerium für Gesundheit (2020). Psychische Gesundheit.

<https://www.zusammengengencorona.de/informieren/psychische-gesundheit/> Stand: 09.04.2020

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020). GESUNDAKTIV älter werden: Alltagstipps für zu Hause. <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/alltagstipps-fuer-zu-hause/> [Stand: 09.04.2020]

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020). Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“. <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html#c12551> [Stand: 09.04.2020]

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020). Verhaltensregeln und -empfehlungen zum Schutz vor dem Coronavirus

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensregeln-empfehlungen-Coronavirus.pdf> [Stand: 09.04.2020]

Verbraucherzentrale (2020). Corona: Was tun, wenn Tagespflegeeinrichtungen schließen?

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/corona-was-wenn-die-pflege-zu-hause-neu-organisiert-werden-muss-45753>

[Stand 09.04.2020]

AKTUALISIERT am 20. April 2020

Hilfen und Beratung nutzen

Wenden Sie sich bei Fragen zur Pflege telefonisch an die Pflegekasse oder private Pflegeversicherung der pflegebedürftigen Person. Kommunale Stellen, Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung bieten ebenfalls telefonische Beratung zur Pflege an. Zudem können Sie sich auch an einen ambulanten Pflegedienst wenden. Adressen finden Sie in der frei zugänglichen Beratungsdatenbank des ZQP.

Die für Pflegegeld-Bezieher vorgeschriebenen regelmäßigen Beratungsbesuche finden bis zum 01.10.2020 nicht statt, das Pflegegeld wird ohne Durchführung weitergezahlt.

Wenn Sie einen Pflegegrad oder eine Änderung des Pflegegrades bei der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung beantragen, erfolgt die Begutachtung während der Corona-Pandemie nicht wie bisher persönlich. Der Pflegegrad wird in dieser Zeit mithilfe einer Sichtung der Aktenlage plus Telefon-Interview mit der pflegebedürftigen Person, den Angehörigen und ggf. der Pflegefachperson und dem gesetzlichen Betreuer oder der Betreuerin ermittelt.

Mehr zum Thema

ZQP-Beratungsdatenbank <https://www.zqp.de/beratung-pflege/>

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](#): 030 – 20 17 91 31

Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus

Wichtig

Wenden Sie sich umgehend **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, wenn Sie Sorge haben, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein. Ist diese/r nicht erreichbar, kontaktieren Sie den Patientenservice des ärztlichen Bereitschaftsdiensts **116 117**. Bei lebensbedrohlichen Symptomen wie Atemnot wählen Sie den Notruf: **112**.

Bundesweite Telefone

Unabhängige Patientenberatung Deutschland | 0800 – 011 77 22 (deutsch)
Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung | Behördennummer 115
Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit | 030 – 346 465 100
Corona-Hotline durch den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen | 0800 – 777 22 44

Beratungs-Angebote für Hörgeschädigte

- BMG: Beratungsservice für gehörlose und Hörgeschädigte | Fax: 030 – 340 60 66 07 | E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de oder info.gehoerlos@bmg.bund.de
- Gebärdentelefonie des Bundesministeriums für Gesundheit
<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

Telefon-Angebote der Krankenkassen und privaten Krankenversicherung

- Eine Liste mit Telefonnummern und Sprechzeiten der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie beim GKV-Spitzenverband. https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp
- Privat Versicherte können sich an ihre private Krankenversicherung oder an compass private pflegeberatung wenden. <https://www.compass-pflegeberatung.de/>

Bundesland-interne Telefonnummern und Webseiten

- Baden-Württemberg | 0711 – 90 43 95 55/ <https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/>
- Bayern | 089 – 122 220/ <https://www.bayern.de/>
- Berlin | 030 – 90 28 28 28/ <https://www.berlin.de/corona/>
- Brandenburg | 0331 – 866 50 50/ <https://www.brandenburg.de/de/portal/bb1.c.473964.de>
- Bremen 115/ <https://www.bremen.de/corona>
- Hamburg | 040 – 428 28 40 00/ <https://www.hamburg.de/coronavirus/>
- Hessen | 0800 – 555 46 66/
<https://soziales.hessen.de/gesundheits/infektionsschutz/aktuelle-informationen-corona>
- Mecklenburg-Vorpommern | 0385 – 58 81 13 11/ <https://www.regierung-mv.de/service/Hotline-Corona/>
- Niedersachsen | 0511 – 120 60 00 | <https://www.niedersachsen.de/Coronavirus>
- Nordrhein-Westfalen | 0211 – 91 19 10 01 | <https://www.land.nrw/corona>
- Rheinland-Pfalz | 0800 – 575 81 00 | <https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/liveblog-corona-100.html>
- Saarland | 0681 – 501 44 22 | https://corona.saarland.de/DE/home/home_node.html
- Sachsen | 0800 – 100 02 14 | <https://www.coronavirus.sachsen.de/>
- Sachsen-Anhalt | 0391 – 25 64 222 | <https://coronavirus.sachsen-anhalt.de/>
- Schleswig-Holstein | 0431 – 79 70 00 01 | https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus_node.html
- Thüringen | 0361 – 573 81 50 99 | <https://corona.thueringen.de/>

Hier finden Sie weitere Informationen zum Corona-Virus

Bundesgesundheitsministerium/

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Robert Koch-Institut/

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html oder der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>

Der Bevollmächtigte der Bundesregierung für Pflege <https://www.pflegebevollmaechtigter.de/>

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) <https://www.bfr.bund.de/de/start.html>

Weltgesundheitsorganisation (WHO) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration:

Informationen in mehreren Sprachen

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

AKTUALISIERT am 24. April 2020

Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen?

Das können Sie tun:

- Kennen Sie jemanden, die eine pflegebedürftige Person versorgt? Dann nehmen Sie Kontakt auf und bieten Ihre Hilfe an. Fragen Sie gezielt nach, wobei Unterstützung benötigt wird.
- Machen Sie selbst konkrete Vorschläge, wobei Sie unterstützen können: z. B. Müll rausbringen oder mit der pflegebedürftigen Person telefonieren.
- Übernehmen Sie Hol- und Bringdienste wie den Einkauf oder den Gang in die Apotheke.
- Haben Sie ein offenes Ohr, wenn Sorgen angesprochen werden.
- Hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer, damit die pflegende Person sich melden kann, wenn sie etwas braucht.

Mehr zum Thema

Initiative: gemeinschaftonline <https://gemeinschaft.online/>

Initiative: TagderNachbarn <https://www.tagdernachbarn.de/>

Initiative: Quarantänehelden <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

Initiative: CoronaPort <https://www.coronaport.net/>

Telefonische Angebote

nebenan.de: 0800 – 866 55 44

wirgegencorona: 0800 – 08 200 20