

Schutz vor dem Corona-Virus: Was pflegende Angehörige jetzt tun können

Die COVID-19-Pandemie stellt pflegende Angehörige in Deutschland vor immense Herausforderungen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt Informationen und praktische Tipps, um Familien bei der Pflege zu Hause zu unterstützen.

Berlin, 16. April 2020. Die Corona-Pandemie hat erhebliche Folgen für die Pflegesituation in Deutschland. Insbesondere bedroht sie die Gesundheit älterer und pflegebedürftiger Menschen – und stellt dabei die etwa 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen vor besondere Herausforderungen. Sie versorgen etwa drei Viertel der 3,4 Millionen pflegebedürftigen Menschen hierzulande. Viele pflegende Angehörige sind selbst über 60 Jahre alt und gesundheitlich vorbelastet. Sie bedürfen ebenfalls besonderem Schutz vor dem neuen Corona-Virus SARS-CoV-2. Gleichzeitig stehen unterstützende Hilfen für die Pflege zu Hause zurzeit teilweise weniger zur Verfügung. Die aktuelle Situation fordert vielen pflegenden Angehörigen immens viel ab und kann sie zusätzlich sehr belasten.

Auf dem ZQP-Internetportal www.pflege-praevention.de erhalten pflegende Angehörige aktuelle Informationen und praktische Tipps zum Schutz vor dem Corona-Virus. Dort wird empfohlen, zuvorderst die derzeit gültigen allgemeinen Regeln genau zu beachten: Dazu zählt unter anderem, das Haus nicht unnötig zu verlassen, Nies- und Hustenetikette einzuhalten, sich nicht ins Gesicht zu fassen sowie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen zu halten. Soweit möglich sollten Angehörige diesen Abstand auch im Umgang mit der pflegebedürftigen Person beachten und etwa auf Umarmungen oder Küsse verzichten – auch wenn es schwerfällt. Manchmal ist Abstand halten aber gar nicht möglich, zum Beispiel bei der Körperpflege. Dann ist es sinnvoll, zum Schutz der pflegebedürftigen Person eine Mund-Nasen-Bedeckung oder, falls vorhanden, einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Denn das Virus wird hauptsächlich über Tröpfchen beim Sprechen, Husten und Niesen übertragen. Besonders wichtig bei der Pflege ist mehr denn je die penible Hände-Hygiene vor jedem Kontakt mit dem pflegebedürftigen Angehörigen. Die Hände sollten dazu unbedingt immer mit Seife und für mindestens 20 Sekunden gewaschen werden.

„Wenn pflegende Angehörige Symptome einer Atemwegserkrankung oder Fieber bei sich selbst wahrnehmen, sollten sie sofort das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin telefonisch besprechen“, rät Daniela Sulmann, Pflegeexpertin am Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Wichtig ist, einen Plan zu haben, falls man selbst als Pflegeperson ausfallen sollte. Viele Angehörige sind zurzeit im Alltag und bei der Pflege verunsichert. „Da kann es helfen, sich regelmäßig über aktuell empfohlene Maßnahmen zu informieren, etwa auf den Internetseiten des Bundesgesundheitsministeriums oder des Robert Koch-Instituts sowie des ZQP. Die Erkenntnisse rund um das neuartige Corona-Virus entwickeln sich laufend weiter und daher auch die daraus folgenden Empfehlungen“, erklärt die Fachfrau weiter.

Berufstätige Angehörige stehen oft zusätzlich zu den allgemeinen Sorgen vor dem Problem, die Pflegeaufgaben und die beruflichen Verpflichtungen miteinander vereinbaren zu müssen. „Beschäftigte sollten mit ihrem Arbeitgeber darüber sprechen, wie die Pflege zu Hause ermöglicht werden kann, zum Beispiel durch Home-Office, Abbau von Überstunden, flexible Arbeitszeiten oder Freistellung. Es gibt auch gesetzliche Ansprüche, etwa auf kurzzeitige Freistellung für 10 Arbeitstage, um die Pflege sicherzustellen. Dazu können die Pflegekasse, die private Pflegeversicherung oder das Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend beraten“, so der Hinweis von Daniela Sulmann.

Und auch sonst sollten Angehörige versuchen, für Entlastung zu sorgen, indem sie zum Beispiel Lieferdienste nutzen, Nachbarn um Hilfe bei den Einkäufen bitten oder sich Arzneimittelverordnungen und Medikamente per Post zustellen lassen. Außerdem kann man mit dem Hausarzt oder der Hausärztin besprechen, ob Medikamente über einen längeren Zeitraum verschrieben werden können. Für die eigene Gesundheit und Erholung ist es zudem wichtig, über den Tag verteilt kleine Pausen einzulegen und mit Freunden oder Familienmitgliedern über Sorgen, Ängste oder Gefühle der Einsamkeit zu sprechen, etwa bei einem Telefonat. Auch eine professionelle telefonische Beratung kann in solchen Situationen helfen. Entsprechende Angebote finden sich, ebenso wie viele weitere Informationen, auf dem werbefreien Online-Portal www.pflege-praevention.de der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Das Internetportal steht kostenlos zur Verfügung.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: torben.lenz@zqp.de