

Handlungshilfe für pflegende Angehörige während der Coronapandemie

Was ist präventiv zu beachten?

Sie gehören zu den 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen in Deutschland, die seit Beginn der Pandemie dazu beitragen, unser Gesundheitssystem stabil zu halten. Damit sichern Sie die Versorgung der ca. 2,6 Millionen Pflegebedürftigen, die zuhause versorgt werden und unterstützen die Gruppe der professionell Pflegenden. Als Ihr starker Partner in Sachen Unfallversicherungsschutz haben wir für Sie zusammengestellt, was unter präventiven Gesichtspunkten bei der häuslichen Pflege während der Coronapandemie zu beachten ist.

1 Übertragungswege

Das größte Risiko einer Infektion mit dem Coronavirus entsteht vor allem bei langen und engen Kontakt mit infizierten Menschen durch die Übertragung von virusbelastenden feinsten Tröpfchen in der Atemluft. Diese Tröpfchen können durch Husten, Niesen oder sogar durch Sprechen ausgeschieden werden. Vor allem die aufkommenden Virusvarianten des Coronavirus, sogenannte Mutante, weisen ein unterschiedliches Risiko in Bezug auf Ansteckungsgefahr und Infektionsverlauf auf.

2 Maßnahmen

Mit diesen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere zu schützen.

- **Impfung**

Ähnlich wie bei der Grippe ist eine effektive Maßnahme zum Schutz gegen das Coronavirus die Impfung. Nach derzeitigem Kenntnisstand bietet eine vollständige Impfung einen hohen Schutz gegen eine Ansteckung bzw. gegen einen schweren Verlauf. Dies gilt auch gegen die vorherrschenden Virusvarianten. In Berlin ist eine Drittimpfung (Auffrischungsimpfung) seit dem 1. September 2021 möglich, vorrangig für ältere Menschen und Menschen mit Immunschwäche. Generell gilt als Voraussetzung, dass die Zweitimpfung mindestens ein halbes Jahr zurückliegt.

- **1,5 m Abstand halten**

Achten Sie weiterhin auf den Mindestabstand von 1,5 Metern. Auch wenn das gerade für pflegende Angehörige und die Pflegebedürftigen schwierig ist.

- **Masken**

Bei körpernahen Tätigkeiten (z. B. Körperpflege) ist das Einhalten eines Abstands schwierig. Hier kann das Tragen eines **Mund-Nasen-Schutzes (OP-Maske)** das Risiko verringern, eine andere Person anzustecken. Achten Sie darauf, dass sowohl Sie als auch die zu pflegende Person bei solchen Tätigkeiten eine Maske tragen. Sie können auch eine sogenannte **Atemschutzmasken** verwenden. Diese bieten neben dem Fremdschutz auch einen hohen Eigenschutz. Diese sind in der Regel als **FFP2** gekennzeichnet. Hier sollten Sie beachten, dass Sie regelmäßige Pausen einlegen, da das Atmen durch die Atemschutzmasken belastend sein kann.

Das gilt vor allem bei anstrengenden Tätigkeiten (Heben und Tragen), bei zum Beispiel hoher Raumtemperatur oder bei einer weniger guten körperlichen Konstitution. Achten Sie darauf, nach etwa 75 Minuten Tragezeit eine Erholungspause von 30 Minuten einzuplanen.

Für eine sichere Anwendung der Masken müssen diese beim Tragen eng anliegen, um eine mechanische Barriere für die Atemtröpfchen sicherzustellen. Sie sollte nicht verschoben oder um den Hals getragen werden. Wenn sie feucht wird, sollte eine neue Maske verwendet werden. Vermeiden Sie Berührungen im Gesicht und an der Außenseite der Schutzmasken. Vor dem Aufsetzen und nach dem Abnehmen gründlich die Hände waschen.

Die Masken sind Einwegartikel und sollten nach der Benutzung verworfen werden. Beachten Sie immer die Angaben des Herstellers bei der Wiederverwendung.

Einfachen Stoffmasken bieten keinen wirkungsvollen Schutz. Sollten diese dennoch angewendet werden, wird empfohlen, diese bei 60 °C zu waschen.

Als pflegender Angehöriger haben Sie einen Anspruch auf die zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel. Viele große Kranken- bzw. Pflegekassen haben diesen Betrag bis zum 31. Dezember 2021 auf 60 Euro pro Monat erhöht.

- **Händehygiene**

Waschen Sie regelmäßig und gründlich 20 bis 30 Sekunden die Hände mit Flüssigseife. Berücksichtigen Sie dabei die Handflächen, die Zwischenräume der Finger, Fingerspitzen, Nägel, Daumen und Handrücken gleichermaßen. Spülen Sie anschließend die Seife gründlich unter fließendem Wasser ab und trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig mit einem sauberen und trockenen Handtuch. Teilen Sie sich das Handtuch nicht mit anderen Personen. Gegebenenfalls geben Sie es nach Beendigung Ihres Besuches in die Wäsche.

Verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel wie bisher bei Ihren pflegerischen Tätigkeiten. Egal ob Sie Ihre Hände waschen oder desinfizieren, vergessen Sie nicht das regelmäßige Eincremen mit einer Pflegelotion. Das schützt Ihre Hände vor Austrocknung.

- **Lüften:**

Die Wohnung sollte mehrmals täglich gelüftet werden. Vor allem in Räumen, in denen sich Personen aufhalten. Eine hohe Frischluftzufuhr kann dabei helfen, eine mögliche Viruslast in den Räumen zu reduzieren. Achten Sie darauf, die Lüftungsintervalle und die Lüftungsdauer der jeweiligen Jahreszeit anzupassen.

An folgenden Werten können Sie sich orientieren:

- » Winter (bei Minusgraden): mindestens 3 Minuten
- » Frühjahr und Herbst: 5 bis 10 Minuten
- » Sommer (bei Außentemperaturen, die höher oder gleich der Innentemperatur sind): mindestens 10 Minuten

Grundsätzlich sollten Sie beachten, dass die einzelnen Maßnahmen nur in Kombination am wirkungsvollsten sind.

- **Weitere Empfehlungen für die Pflege zu Hause**

Halten Sie die Anzahl der pflegenden Personen und Besucher möglichst gering. Soweit möglich und akzeptabel, halten Sie Abstand zur pflegebedürftigen Person. Vermeiden Sie gegenseitiges ins Gesicht fassen, Anathmen, Küssen und Umarmen.

Aktivieren Sie Ihren zu pflegenden Angehörigen dazu, Einmal-Taschentücher zu benutzen und diese nach Gebrauch in einen geschlossenen Behälter zu werfen. Teilen Sie Ihr Geschirr und Besteck nicht mit einer weiteren Person. Kennzeichnen Sie dieses, um Verwechslungen zu vermeiden. Denken Sie auch bei den Mahlzeiten an den nötigen Abstand. Reinigen Sie Gegenstände, die häufig berührt werden (z. B. Türklinken, Lichtschalter, Telefone) mehrmals wöchentlich mit Haushaltsreiniger.

Sollten Sie selbst Symptome einer Atemwegserkrankung wahrnehmen, pausieren Sie die Pflege und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin. Planen Sie die weitere Pflege mit den in die Pflege involvierten Personen bzw. dem ambulanten Pflegedienst.

- **Eigenes Wohlbefinden in den Blick nehmen**

Planen Sie feste Pausenzeiten für ausgewogene Mahlzeiten und Bewegung ein sowie Zeit für Ihre Lieblingsaktivitäten. Für soziale Kontakte können Sie z. B. regelmäßige Telefonate oder Videochats mit der Familie oder Freunde organisieren. Versuchen Sie täglich gemeinsam an der frischen Luft zu sein. Falls dies nur eingeschränkt möglich ist, setzen Sie sich zusammen einige Zeit ans offene Fenster. Versuchen Sie Bewegungen in Form von Spaziergängen oder Übungen in den Alltag einzubauen. Anregungen finden Sie hier:

www.aelter-werden-in-balance.de

Wichtig ist für Sie, sich Rat und Hilfe zu suchen, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Pflegekasse oder den Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe. www.pflegestuetzpunkteberlin.de

3 Notfall: Ausfall der Betreuungsleistungen/-person

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind in vielen Bereichen spürbar, so kann es zu Ausfällen von Betreuungs- und Pflegekräften kommen. Die ambulanten Pflegedienste müssen sich anders organisieren. Die Tages- und Nachtpflege steht nicht mehr in gewohnter Form zur Verfügung. Die Folge ist, dass Sie als pflegender Angehöriger noch mehr in die Verantwortung genommen werden. Mit den folgenden Anregungen können Sie die Pflege weiterhin sicherstellen:

- **Besondere Berufsgruppen, Notbetreuung**

Auch in der häuslichen Pflege durch Angehörige gelten Regelungen bezüglich Ausnahmen für besondere Berufsgruppen. Diese können Sie hier einsehen: www.berlin.de/corona (Stichwörter: Maßnahmen, Verordnung)

Fragen Sie im Pflegestützpunkt Ihres Einzugsgebietes nach den Tagespflegeeinrichtungen, die noch Kapazitäten zur Verfügung haben.

- **Mobiles Arbeiten**

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre häusliche Pflegesituation und die Möglichkeit, Ihre Arbeitszeit zu Hause erbringen zu können.

- **Kurzzeitige Arbeitsverhinderung**

Die kurzzeitige Arbeitsverhinderung kann auf 20 Tage ausgedehnt werden. Voraussetzung ist, dass Ihre pflegebedürftige Person über einen Pflegegrad verfügt und eine pandemiebedingte akute Pflegesituation durch Sie bewältigt werden muss. Informieren Sie sich im Einzelnen auf der Website des **BMFSFJ** und bei Ihrer Pflegekasse.

- **Pflegezeit (6 Monate) und Familienpflegezeit (24 Monate)**

Als Arbeitnehmer haben Sie die Möglichkeit, sechs Monate vollständig oder teilweise die berufliche Tätigkeit auszusetzen. Voraussetzungen dafür sind das Vorliegen eines Pflegegrades und eine Betriebsgröße von mindestens 15 weiteren Beschäftigten, einschließlich Auszubildenden. Auch wenn die Betriebsgröße nicht der Größenordnung entspricht, ist zu empfehlen, das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber zu suchen. In der Pflegezeit erhalten Sie keine Lohnfortzahlung oder Lohnersatzleistungen der Pflegekasse. Weiterhin sind Sie während dieser Zeit nicht gesetzlich krankenversichert.

Die Pflegezeit und Familienpflegezeit ist ab jetzt flexibler gestaltbar. Die Ankündigungsfristen der Auszeit im Rahmen der Familienpflegezeit beim Arbeitgeber betragen nun anstatt acht Wochen zehn Tage. Wer bisher den gesetzlichen Rahmen für die Auszeiten nicht ausgeschöpft hat, kann diese Restzeiten kurzfristig für sich beanspruchen. Die Gesamtdauer von 24 Monaten sollte dabei nicht überschritten werden. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Website des **BMFSFJ**.

- **Verhinderungspflege**

Verhinderungspflege können Sie in Anspruch nehmen, wenn entfernte Verwandte, Freunde oder Nachbarn Sie bei der Betreuung Ihres Angehörigen unterstützen. Voraussetzungen für den Anspruch auf Verhinderungspflege ist mindestens der Pflegegrad 2 und eine Versorgung in der Häuslichkeit seit mindestens einem halben Jahr.

- **Entlastungsbetrag**

Den Entlastungsbetrag in Höhe von monatlich 125 Euro können Sie für Betreuungs- und Unterstützungsleistungen in Anspruch nehmen.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme des Entlastungsbetrages ist das Vorhandensein eines Pflegegrades. Es muss kein gesonderter Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden. Der Anspruch besteht ab Mitteilung des Pflegegrades. Zu den Einzelheiten lassen Sie sich gerne durch die Pflegekasse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen beraten.

4 Pflege-Rettungsschirm zur Stabilisierung der Pflege

Kann der ambulante Pflegedienst oder eine Vertretung die Versorgung nicht mehr sicherstellen, können Sie diese auch durch andere Leistungserbringer durchführen lassen. Diese Kosten für die Inanspruchnahme können bis zu drei Monate durch die Pflegekasse erstattet werden. Weiterer Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Weitere Informationen

www.bmfsfj.de (Stichwort: Akuthilfe für pflegende Angehörige beschlossen)

www.rki.de (Stichwort: Coronavirus Risikogruppen)

www.rki.de (Stichwort: Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARSCoV-2)

www.infektionsschutz.de (Stichwort: Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen)

www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige/

www.bafza.de/programme-und-foerderungen/familienpflegezeit/

www.gkv-spitzenverband.de (Stichwort: Erläuterungen zum Pflegerettungsschirm)

Auf der Website der Unfallkasse Berlin finden Sie weitere Informationen zu den Themen Sicherheit und Gesundheit während der Coronapandemie sowie zum Versicherungsschutz:
www.unfallkasse-berlin.de/corona

www.unfallkasse-berlin.de/pflegende-angehoerige

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon (030) 76 24- 0
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

Wir danken der Unfallkasse Baden-Württemberg für die Möglichkeit, dieses Informationsblatt übernehmen zu dürfen.