

Handlungshilfe für pflegende Angehörige während der Coronapandemie

Was ist präventiv zu beachten?

Sie gehören aktuell zu den 4,7 Millionen pflegenden Angehörigen in Deutschland, die in dieser herausfordernden Zeit 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 Mögliche Übertragungswege

Nach derzeitigem Kenntnisstand kommen Übertragungen des Coronavirus insbesondere bei engem, z. B. häuslichem oder medizinisch-pflegerischem, ungeschütztem Kontakt zwischen Menschen vor. Die Übertragung erfolgt in erster Linie über Tröpfchen, etwa beim Husten, Niesen oder Sprechen. Auszuschließen ist auch nicht die Übertragung des Virus über Aerosole. Das sind kleinste Tröpfchenkerne, die sich auch unter Einhaltung der Abstandsvorgaben und ohne Husten, Niesen oder Sprechen in der Luft befinden.

Auch die Virusübertragung durch eine Kontaktinfektion ist möglich. Bei ihr erfolgt die Ansteckung über die Hände, in die geniest oder gehustet wurde. Gibt man einer anderen Person die Hand und fasst sich diese anschließend ins Gesicht, kann eine Ansteckung über die Schleimhäute erfolgen. Vermutet wird, dass das Coronavirus auch über Gegenstände, z. B. eine Türklinke, als Kontaktinfektion übertragen werden kann. Die möglichen Ansteckungswege werden derzeit noch erforscht.

2 Hygienemaßnahmen

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere zu schützen. Dazu zählen z. B. Abstand halten und eine gute Handhygiene.

- **1,5 m Abstand halten**

Auch wenn die Einhaltung der sozialen Distanz insbesondere für pflegende Angehörige und die Gruppe der Pflegebedürftigen schwierig ist. Halten Sie, wenn möglich, Abstand.

- **Mund-Nasen-Bedeckung**

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung kann das Risiko verringern, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken. Diese muss 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 Mund-Nasen-Bedeckung 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 Maske nach der Benutzung in einem luftdichten Beutel aufbewahren. Handelsübliche Stoffmasken können Sie anschließend bei 60 °C waschen.

Medizinische Gesichtsmasken oder auch Mund-Nasen-Schutzmasken sind Einwegartikel und sollten nach der Benutzung verworfen werden. Beachten Sie immer die Angaben des Herstellers zur Wiederverwendung.

- **Atemschutzmaske**

Am besten benutzen Sie **FFP2-Masken ohne Ventil** – so schützen Sie Dritte und sich selbst. Wichtig ist, dass die Maske richtig angewendet wird. Ähnlich wie die Mund-Nasen-Bedeckung sollte sie eng über Mund und Nase anliegen und bei Durchfeuchtung gewechselt werden. Häufig ist es schwerer mit einer FFP2-Maske zu atmen. 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.

- Als pflegender Angehöriger haben Sie einen Anspruch auf die zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel. Dazu gehören Schutzausrüstungen wie Schürzen, Handschuhe und Schutzmasken. Dieser Anspruch besteht in den Pflegegraden 1 bis 5 monatlich in Höhe von bis zu 40 Euro, sofern Pflegegeld bezogen bzw. die Pflege durch private Pflegepersonen sichergestellt wird. Viele große Kranken- bzw. Pflegekassen haben diesen Betrag bis zum 31. März 2021 auf 60 Euro pro Monat erhöht. Einen Antrag auf zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel können Sie bei der entsprechenden Pflegekasse stellen. Sie können sich aber auch direkt an eine Apotheke oder an ein Sanitätshaus (Vertragspartner der Pflegekasse) wenden. Diese leiten dann den Antrag an die zuständige Pflegekasse zur Prüfung und Bewilligung weiter.

- **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 trockenem 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 gilt: Lüften ist nur eine zusätzliche Maßnahme, um sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen. Die bisherigen Regeln: Abstand halten (wenn möglich), Hygiene und Mund-Nasen-Bedeckung müssen dringend berücksichtigt werden.

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

Halten Sie die Anzahl der pflegenden Personen und Besucher möglichst gering. Beachten Sie dazu die aktuellen Landesregeln. Soweit möglich und akzeptabel, halten Sie Abstand zur pflegebedürftigen Person. Vermeiden Sie gegenseitiges ins Gesicht fassen, Anatmen, 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. Beachten Sie immer die AHA+L-Formel des Bundesministeriums für Gesundheit: Abstand halten, Hygieneregeln einhalten, Alltagsmasken tragen, Lüften.

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 mit 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 Ver-

fügung. 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**

Am 14. Mai 2020 hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) neue Regelungen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf in einer akuten Pflegesituation beschlossen. Die kurzzeitige Arbeitsverhinderung von bisher zehn Tagen kann nunmehr auf 20 Tage ausgedehnt werden. Die Größe des Unternehmens spielt dabei weiterhin keine Rolle. Voraussetzung ist, dass Ihre pflegebedürftige Person über einen Pflegegrad verfügt und eine pandemiebedingte akute Pflegesituation durch Sie bewältigt werden muss. Die Pflegekassen zahlen für die kurzzeitige Arbeitsverhinderung ein Pflegeunterstützungsgeld in Höhe von 90 Prozent des Netto-Entgelts ebenfalls für 20 Tage. Die Regelungen sind vorübergehend bis zum 31. März 2021 befristet. 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. Sollten Sie die Pflegezeit in Anspruch nehmen wollen, ist dies dem Arbeitgeber zehn Tage im Voraus anzukündigen. In der Pflegezeit erhalten Sie keine Lohnfortzahlung oder Lohnersatzleistungen der Pflegekasse. Weiterhin sind Sie während dieser Zeit nicht gesetzlich krankenversi-

chert. Sie können sich allerdings freiwillig krankenversichern oder über den Ehepartner/die Ehepartnerin in der Familienversicherung mitversichern. Zur Überbrückung des Verdienstausfalls können Sie ein zinsloses staatliches Darlehen beim BAFzA beantragen. Seit dem 14. Mai 2020 haben sich durch die neuen Regelungen auch hier Änderungen ergeben.

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. Der bisher formulierte unmittelbare Anschluss zwischen Pflegezeit und Familienpflegezeit entfällt befristet. Die Mindestarbeitszeit für die Familienpflegezeit von 15 Wochenstunden kann vorübergehend unterschritten werden. Auch das Darlehen nach dem Familienpflegezeitgesetz wird entsprechend angepasst. Dabei werden die Monate, in denen pandemiebedingt ein geringeres Einkommen gezahlt wurde, nicht berücksichtigt. Diese Regelungen wurden nunmehr bis zum 31. März 2021 verlängert. 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. Der Betrag in Höhe von 1.612 Euro steht Ihnen pro Kalenderjahr für maximal sechs Wochen zu. Wenn keine Mittel aus der Kurzzeitpflege ausgeschöpft werden, kann sich der Betrag der Verhinderungspflege auf bis zu 2.418 Euro erhöhen. Diesen können Sie sich auch einmalig pro Kalenderjahr auszahlen lassen und mit Ihren Unterstützungspersonen pro Stunde abrechnen. 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. Dabei übernehmen geschulte Ehrenamtliche oder professionelle Betreuungskräfte für einige Stunden im Monat verschiedene Aufgaben. Der Entlastungsbetrag hat den Zweck die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme des Entlastungsbetrages ist das Vorhandensein eines Pflegegrades. Es muss kein gesonderter Antrag bei der Pfl-

gekasse 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

Am 30. März 2020 hat der GKV-Spitzenverband den Pflege-Rettungsschirm beschlossen, um in der Zeit der Coronapandemie die medizinische und pflegerische Versorgung zu stabilisieren. Kann nunmehr 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. Dabei werden in Einzelfallentscheidungen die Kosten in Höhe der ambulanten Pflegesachleistungen übernommen.

Voraussetzungen dafür sind das Vorliegen des Pflegegrades 2 bis 5 und die bisherige Inanspruchnahme der ambulanten Pflegesachleistungen, auch in Kombination mit dem Pflegegeld. Weiterhin muss ein Versorgungsengpass vorliegen, der durch Angehörige oder andere Pflegedienste nicht ausgeglichen werden kann. Wenn diese Rahmenbedingungen vorliegen, können Sie bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen einen Antrag auf Kostenerstattung stellen.

Die Kostenzusage ist auf bis zu drei Monate, längstens bis zum 31. März 2021 befristet. Die Versorgung kann dann beispielsweise durch Betreuungsdienste, medizinische Leistungserbringer (z. B. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Reha-Kliniken, Tagespflegeeinrichtungen), anerkannte Betreuungs- und Entlastungsangebote oder Personen

ohne Qualifikation (z. B. Nachbarn) erfolgen. Vorrang haben bei dieser ersatzweisen Betreuung bzw. Pflege qualifizierte Leistungserbringer. Denn je höher die Qualifikation des Leistungserbringers, desto höher wird die Vergütung für diesen ausfallen. Diese liegt im Ermessen der Pflegekassen.

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.