

# 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: 12.02.2021

## Inhalt

Was bedeuten die Bezeichnungen: Corona, SARS-CoV-2, COVID-19? .....	2
Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden? .....	2
Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten? .....	3
Warum ist die aktuelle Situation problematisch? .....	4
Wie wird das Virus übertragen? .....	4
Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion? .....	5
Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun? .....	5
Was sollte man über die Impfung gegen COVID-19 wissen? .....	6
Wer wird auf eine COVID-19-Infektion getestet? .....	7
Wie wird auf eine Corona-Infektion getestet? .....	7
Welchen Zweck hat die soziale Distanz? .....	7
Was sollte man über einen Mund-Nasen-Schutz wissen? .....	8
Ist es derzeit sinnvoll, Hände-Desinfektionsmittel zu verwenden? .....	9
Warum sollte man die Corona-Warn-App nutzen? .....	10
Allgemeingültige Regeln einhalten .....	11
Empfehlungen bei der Pflege beachten .....	12
Penible Händehygiene einhalten .....	13
Pflege und Berufstätigkeit vereinbaren .....	14
Möglichen Ausfall einer Pflegeperson vorbereiten .....	15
Gesundheit und Wohlbefinden fördern .....	16
Für Entlastung sorgen, soweit möglich .....	17
Hilfen und Beratung nutzen .....	18
Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus .....	18
Sie wollen einen pflegenden Angehörigen unterstützen? .....	20

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

Der Begriff Corona beschreibt eine Gruppe von Viren mit ähnlichen Eigenschaften.

Das neuartige Corona-Virus wird als SARS-CoV-2 bezeichnet. Es ist im Dezember 2019 erstmalig in China aufgetreten. Seither hat sich das Virus innerhalb weniger Wochen weltweit ausgebreitet und zu hohen Infektionszahlen geführt. Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) hat die Situation daher am 11. März 2020 als Pandemie eingestuft.

SARS steht für Severe Acute Respiratory Syndrome (Schweres Akutes Atemwegs-Syndrom). Das bedeutet: Das Virus kann eine teils schwer verlaufende Erkrankung mit plötzlich einsetzenden Beschwerden der Atemwege auslösen. Neben den Atemwegen kann das Virus auch andere Organe wie Darm oder Niere befallen und weitere Symptome, Folgeerkrankungen und -schäden hervorrufen.

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 steht für die Jahreszahl 2019, in der die Erkrankung erstmalig erkannt und beschrieben wurde.

Zum Jahresende 2020 wurden neue Varianten des Virus bei Menschen in mehreren Ländern, u. a. in Deutschland, nachgewiesen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Ansteckungsfähigkeit höher ist als die des bisher bekannten Corona-Virus ist. Zu einer der neuen Virusvarianten gibt es erste Hinweise, dass Infektionen häufiger mit einem schweren Krankheitsverlauf einhergehen.

## **Warum müssen ältere und pflegebedürftige Menschen besonders geschützt werden?**

Bei den meisten Menschen, die sich mit dem Corona-Virus anstecken, verläuft die Erkrankung mild oder sogar unbemerkt. Doch erkranken auch viele Menschen schwer und benötigen dabei intensivmedizinische Versorgung, zum Teil mit Beatmungsgerät. Die Möglichkeiten der medizinischen Behandlung einer COVID-19 Erkrankung sind noch sehr begrenzt – und bei einem schweren Krankheitsverlauf komplex und langwierig. Im Zusammenhang mit einer COVID-19-Erkrankung versterben überproportional viele über 80-jährige Menschen.

Ältere, pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der COVID-19 Erkrankung. Denn im Alter ist das Immunsystem schwächer und erholt sich langsamer als in jüngeren Jahren. Zudem bestehen bei älteren pflegebedürftigen Menschen häufiger Erkrankungen, die als Risikofaktoren für einen schweren Verlauf gelten. Kommen mehrere Faktoren zusammen, erhöht sich das Risiko, schwer zu erkranken. Bei Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen kommt hinzu, dass der enge Kontakt zu anderen Personen im Pflegeheim die Ausbreitung des Virus und damit die Infektionsgefahr begünstigt.

Mit der bevorzugten Impfung der älteren Bevölkerung seit Januar 2021 wird - mit einer gewissen Verzögerung – ein spürbarer Rückgang der Anteile der Bevölkerung ab 80 Jahren sowohl an den Infizierten als auch an den Todesfällen erwartet.

Ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben auch Personen mit zunehmendem Alter ab 50/60 Jahren und Personen mit Vorbelastungen wie

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck
- Lungenerkrankungen, z. B. Asthma, chronische Bronchitis, COPD
- Lebererkrankungen
- Diabetes mellitus
- Krebserkrankung
- geschwächtes Immunsystem.

Schwere Verläufe treten in selteneren Fällen auch bei Personen ohne bekannte Vorerkrankungen und auch bei jungen Menschen auf. Dennoch bedeuten Vorerkrankungen nicht, dass man nach einer Ansteckung mit dem Virus zwangsläufig schwer erkrankt.

Neben dem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf bis hin zum Tod besteht die Gefahr, dass aufgrund einer Infektion Folgeerkrankungen und -Langzeitschäden auftreten.

### **Was ist bei Besuchen in einem Pflegeheim zu beachten?**

Da Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen ein höheres Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf haben, ist es besonders wichtig, sie vor einer Ansteckung zu schützen. Daher müssen die Einrichtungen für Schutzmaßnahmen sorgen, wie etwa Kontaktvermeidung, strenge Händehygiene und Tragen von Schutzkleidung. Neben Maßnahmen zum Infektionsschutz sind aber auch individuelle Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner nach sozialen Kontakten, Zuwendung und Alltagsbeschäftigung zu berücksichtigen.

Zur Lebensqualität von Bewohnerinnen und Bewohnern tragen externe Besuche, etwa von Angehörigen, erheblich bei. Damit solche Besuche in der Pandemie-Situation möglich sind, müssen Pflegeeinrichtungen der jeweiligen Situation angepasste Besuchskonzepte vorhalten. Diese sollten möglichst mit dem örtlichen Gesundheitsamt abgestimmt sein. Grundlagen stellen unter anderem fachliche Empfehlungen des Robert Koch-Instituts sowie bundeslandspezifische Regelungen dar.

Die Besuchsregelung sollte von der Pflegeeinrichtung leicht verständlich und möglichst schriftlich kommuniziert werden. Dazu gehören konkrete Regeln zur Durchführung von Antigen-Schnelltest, zur Besuchsanzahl, zur Besuchsdauer, zu Hygienemaßnahmen, ggf. zu geeigneten Besuchsräumen und zur Registrierung der Kontaktdaten.

Wie Einrichtungen Besuche sicher ermöglichen sollten, kann man im Einzelnen in einer [Handreichung des Pflegebevollmächtigten der Bundesregierung](#) nachlesen.

Grundsätzlich sollten Besucherinnen und Besucher folgende Regeln beachten:

- über vor Ort geltende Besuchsregeln informieren
- Besuche nur nach Anmeldung
- vollständige Symptommfreiheit der besuchenden Person
- Besuch mit Namen und Anschrift zum Zweck der Nachverfolgbarkeit im Fall einer Infektion registrieren
- Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten
- Händehygiene durchführen, z. B. an einem Waschbecken oder Handdesinfektions-Dispenser vor Ort
- medizinische Mund-Nasen-Schutz-Maske oder FFP2-Maske tragen

- Regeln zum Umgang mit Mitgebrachtem wie Geschenken oder Speisen einhalten
- Bewohnerin oder Bewohner auf direktem Weg aufsuchen
- Aufzüge möglichst allein nutzen
- ausschließlich Besuchertoiletten benutzen
- gemeinsames Essen und Trinken vermeiden (da dabei die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen wird)
- Sonderregelungen, z. B. beim Anreichen von Nahrung oder Sterbebegleitung, beachten

Der ZQP-Einblick "[Infektionsschutz und Lebensqualität im Pflegeheim in der Corona-Pandemie](#)" zeigt zehn zentrale Maßnahmen auf, mit denen in Pflegeheimen sowohl der Infektionsschutz und als auch die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner, etwa durch entsprechende Besuchsregelungen, gefördert werden sollten.

### **Warum ist die aktuelle Situation problematisch?**

Die Zahl der Menschen, die mit SARS-CoV-2 infiziert sind, ist in vielen Teilen der Welt hoch, zum Teil sehr hoch – auch in Deutschland. Dabei sind die Zahl der auf Intensivstationen behandelten Patientinnen und Patienten mit einer SARS-CoV-2- Infektion sowie die Anzahl der Todesfälle im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 im Verlauf der Pandemie deutlich angestiegen. Gleichzeitig treten inzwischen neue Varianten des Virus auf, die ansteckender sind und zum Teil mit einem schwereren Krankheitsverlauf einhergehen können als das bisher bekannte Virus.

Zudem besteht die Gefahr, dass das Virus – auch bei mildem Verlauf – längerfristige Gesundheitsprobleme nach sich zieht. SARS-CoV-2 kann nicht nur die Atemwege angreifen, sondern auch andere Organe wie der Verdauungstrakt, die Nieren oder den Herzmuskel. Insbesondere ältere pflegebedürftige Menschen sowie Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen sind gefährdet schwer zu erkranken – oder gar an einer solchen SARS-CoV-2 Infektion zu versterben.

Die Möglichkeiten der medizinischen Behandlung einer SARS-CoV-2 Infektion sind derzeit noch sehr begrenzt. Auch die Umsetzung von Impfungen der Bevölkerung steht noch am Anfang.

Menschen mit einem hohen Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf müssen daher vor einer Ansteckung geschützt werden. Auch um einer Überlastung des Gesundheitswesens entgegenzuwirken, muss die Verbreitung des Virus gebremst werden.

Das Robert Koch-Institut (RKI) bewertet die aktuelle Situation als ernstzunehmend und die Gesundheitsgefährdung für die Bevölkerung als sehr hoch. Die Dynamik der Verbreitung der neuen Virusvarianten wird in diesem Zusammenhang als besorgniserregend eingestuft.

### **Wie wird das Virus übertragen?**

SARS-CoV-2 überträgt sich leicht von Mensch zu Mensch – hauptsächlich über die Einatmung virushaltiger Flüssigkeitspartikel.

Dabei werden virushaltige Tröpfchen und Aerosole (feinste Flüssigkeitspartikel) über Mund und Nase ausgeschieden, etwa beim

- Atmen
- Husten und Niesen
- Sprechen
- Singen
- Schreien.

Über die Luft können die Partikel auf die Schleimhäute in Mund und Nase einer anderen Person übertragen werden. Auch eine Übertragung über die Hände ist theoretisch möglich. Dabei könnte das Virus weitergegeben werden, indem man beispielsweise in die Hände niest oder hustet und anschließend jemandem die Hand gibt. Fasst sich diese Person danach ins Gesicht, können Viren auf Schleimhäute gelangen (Schmierinfektion). Nicht ausgeschlossen werden kann, dass Corona-Viren über Gegenstände bzw. Oberflächen übertragen werden (Kontaktinfektion) – insbesondere in unmittelbarer Nähe zu einer infizierten Person.

Das Risiko, sich anzustecken, ist stark von der regionalen Verbreitung, den Lebensbedingungen und dem individuellen Verhalten abhängig. Gute Belüftung von Räumen und Einhaltung des Mindestabstands senken die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung.

### Was sind Anzeichen einer COVID-19-Infektion?

Die Anzeichen einer Ansteckung sind nicht eindeutig: Eine Infektion kann ohne oder mit unspezifischen Symptomen verlaufen. Bisherige Daten aus Deutschland weisen auf folgende einzelne oder in Kombination häufig auftretende Symptome hin:

- Husten
- Fieber
- Schnupfen
- Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns
- Lungenentzündung

Weitere beobachtete Symptome sind:

- Halsschmerzen
- Atemprobleme wie Kurzatmigkeit oder das Gefühl von Luftnot
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust
- Übelkeit, Erbrechen
- Bauchschmerzen, Durchfall
- Bindehautentzündung
- Hautausschlag
- Lymphknotenschwellung
- Teilnahmslosigkeit
- Benommenheit, Schläfrigkeit.

Nach einer Ansteckung treten Symptome in einem Zeitraum von etwa 2 bis 14 Tagen auf, im Mittel sind es 5 bis 6 Tage. Viele stecken sich bei infizierten Personen bereits 1 bis 2 Tage vor deren Symptombeginn an. Bei einigen mit SARS-CoV-2-Infizierten bleiben Krankheitszeichen ganz aus. Auch sie können andere mit dem Virus anstecken – nach aktuellem Wissenstand ist dies aber weniger häufig der Fall.

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

Wenn Sie vermuten, dass Sie oder die pflegebedürftige Person COVID-19 haben oder Kontakt zu einer Person hatten, die nachweislich an COVID-19 erkrankt ist:

**Bleiben Sie zu Hause bleiben und meiden Sie persönlichen Kontakt zu anderen Menschen.** Beachten Sie besonders streng die **AHA + L + A – Formel**:

- Abstand halten
- Hygiene-Maßnahmen einhalten
- Mund-Nasen-Schutz-Maske

- Lüften
- Corona-Warn-App nutzen

Melden Sie sich umgehend zunächst **ausschließlich telefonisch** bei einer der folgenden Stellen:

- Hausarzt oder Hausärztin
- kassenärztlicher Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Telefonnummer: 116 117
- örtliche Corona-Hotline (siehe Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“)

**Wichtig:** Gehen Sie nicht ohne vorherigen Anruf zu den genannten Anlaufstellen. Unterwegs und dort können Sie andere Menschen anstecken.

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

Erkältungssymptome sollten Sie vorsorglich 5 Tage zu Hause auskurieren und Kontakte vermeiden. Sind diese nicht vermeidbar, halten Sie streng die AHA+L-Regeln ein. Bevor Sie sich mit anderen treffen, sollten Sie für mindestens 2 Tage symptomfrei sein.

Wenn Sie Kontakt zu einer Person hatten, die (später) positiv auf SARS-CoV-2 getestet wurde oder von der Corona-Warn-App über ein erhöhtes Ansteckungsrisiko informiert wurden, melden Sie sich umgehend – auch ohne Symptome – **ausschließlich telefonisch** an ein [Gesundheitsamt in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis](#).

Fragen Sie dort nach, wie Sie weiter vorgehen sollen.

Bleiben Sie möglichst zu Hause, während Sie auf das Ergebnis des SARS-CoV-2-Tests warten.

#### Was sollte man über die Impfung gegen COVID-19 wissen?

Wer sich gegen COVID-19 impfen lässt, kann sich vor einer COVID-19-Erkrankung schützen. Gleichzeitig hilft die Impfung, die Ausbreitung der Pandemie zu begrenzen. Wenn ein Großteil der Bevölkerung gegen das Virus immun ist, ist das Risiko, an COVID-19 zu erkranken, sehr stark reduziert. Das kann neben der Reduktion von Neuinfektionen dazu beitragen, Kontaktbeschränkungen zukünftig wieder zu lockern.

Seit dem 27. Dezember 2020 wird hierzulande geimpft. Die Impfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfohlen. Das staatliche [Paul-Ehrlich-Institut](#) ist unter anderem für die Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit des Impfstoffes verantwortlich.

Die Corona-Schutzimpfung ist freiwillig und kostenlos für die Bevölkerung zugänglich. Anspruchsberechtigt sind Menschen, die in Deutschland wohnen beziehungsweise sich längerfristig oder regelmäßig hier aufhalten. Ausgenommen sind Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren, da der Impfstoff für diese Gruppe noch nicht zugelassen ist.

Weil Impfdosen jedoch noch nicht in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen, werden sie zunächst nur besonders gefährdeten Personengruppen angeboten. Dazu gehören unter anderem Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen, Personen ab 80 Jahren und Gesundheitspersonal, das durch das Tätigkeitsfeld einem hohen Risiko einer Ansteckung ausgesetzt ist oder besonders verletzte Personengruppen versorgt.

Die [Impfempfehlungen](#) hierzu werden von der STIKO herausgegeben und fortlaufend aktualisiert. Einen Überblick über Organisation, Verteilung und Durchführung der Impfungen gibt die [nationale Impfstrategie](#). Rechtliche Grundlage ist die [Coronavirus-Impfverordnung – CoronaimpfV](#).

Informationen zum nächstgelegenen Impfzentrum, zu mobilen Impfteams für Pflegeheime und zur Terminvergabe gibt es auf der [Webseite des jeweiligen Bundeslands](#).

Antworten auf Fragen zur Wirksamkeit und Sicherheit der Corona-Schutzimpfung gibt zum Beispiel die [BZgA](#).

## Wer wird auf eine COVID-19-Infektion getestet?

Den Anspruch auf einen Coronavirus-Test regelt die [Corona-Testverordnung](#). Wer getestet werden soll, beschreiben die [nationale Teststrategie](#) und die für die Herbst- und Wintersaison angepassten Testkriterien des Robert Koch-Instituts. Auf dieser Basis wird entschieden, wer getestet wird und welcher Test angezeigt ist. Die Entscheidung trifft der Arzt, die Ärztin, das Gesundheitsamt oder die in der Coronavirus-Testverordnung genannten Einrichtungen.

Die Coronavirus-Testverordnung sieht u. a. vor, dass Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und -dienste, Arztpraxen, Dialysezentren Antigen-Tests durchführen. Dafür ist ein einrichtungsbezogenes Testkonzept zu erstellen, in dem festgelegt ist, wer wie oft getestet wird.

Darüber hinaus gibt es länderspezifische Regelungen zur Testpflicht in Alten- und Pflegeeinrichtungen. Laut [Beschluss der Bundeskanzlerin und der Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder](#) sollen die Bundesländer eine verpflichtende Testung mehrmals pro Woche für das Personal in Alten- und Pflegeeinrichtungen – sowie für Besucherinnen und Besucher in Regionen mit erhöhten Infektionszahlen anordnen. Dementsprechend besteht keine bundesweit einheitliche Testpflicht für Pflegepersonal. Die Informationen über regionale Regelungen zur Testpflicht finden Sie auf den Webseiten der Bundesländer oder können Sie bei den örtlichen Gesundheitsämtern erfragen.

## Wie wird auf eine Corona-Infektion getestet?

Um auf eine akute SARS-CoV-2-Infektion zu testen, werden derzeit zwei verschiedene Verfahren angewandt: Der PCR-Test (Polymerase-Kettenreaktion) und der Antigen-Test. Wann welcher Test durchgeführt werden soll, steht in der [nationalen Teststrategie](#). Bei einem **PCR-Test** wird die Infektion durch Nachweis des Erbmaterials des Virus mittels Laboruntersuchung festgestellt. Die Auswertung dauert mehrere Stunden und kann nur in Laboren durchgeführt werden. Der Test reagiert bereits bei einer geringen Virusmenge und gilt als sehr verlässlich.

Bei einem **Antigen-Test** werden Proteine des Virus nachgewiesen. Der Test liefert schnelle Ergebnisse und kann direkt vor Ort ohne Labor durchgeführt werden. Jedoch ist ein Antigen-Test nicht so genau wie ein PCR-Test. Das heißt: Ein negativer Antigen-Test schließt die Möglichkeit einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht aus. Umgekehrt muss ein positiver Antigen-Test mit einem PCR-Test bestätigt werden. Antigen-Tests werden vor allem angewandt, um eine rasche Einschätzung zu erhalten, ob eine Infektion vorliegt. Sie dienen vor allem dazu, die unbemerkte Verbreitung des Corona-Virus zu verhüten und um Risikogruppen besser vor einer Ansteckung zu schützen.

Bei beiden Testverfahren sind die Proben durch Fachpersonal und möglichst aus den oberen Atemwegen als Nasopharynx-Abstrich oder Oropharynx-Abstrich zu entnehmen.

**Wichtig:** Ein negativer Test ist nur eine Momentaufnahme. Antigen-Tests sind zudem nicht hundertprozentig verlässlich. Daher sind die Abstands- und Hygieneregeln auch bei einem negativen Testergebnis in jedem Fall streng einzuhalten.

## Welchen Zweck hat die soziale Distanz?

Menschen stecken sich vor allem durch den nahen Kontakt zu anderen Menschen, die mit dem Virus infiziert sind, an. Auch wer keine Anzeichen für eine Infektion hat, kann das Virus übertragen.

Je weniger direkten Kontakt man zu anderen Menschen hat (sogenannte soziale Distanz), umso geringer ist das Risiko, das Virus zu übertragen oder sich zu infizieren. Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Menschen, die richtige Verwendung einer Mund-Nasen-Schutz-Maske und weitere Hygienemaßnahmen (siehe jeweilige Abschnitte) verringern das Risiko einer Ansteckung zusätzlich.

Behördlich angeordnete Kontaktbeschränkungen zielen darauf ab, die Zunahme von Neuinfektionen zu verlangsamen: So soll die Belastung des Gesundheitssystems so gering wie möglich gehalten und die Versorgung schwer kranker Patientinnen und Patienten sichergestellt bleiben. Außerdem soll so Zeit für die Weiterentwicklung der Therapie sowie einem ausreichenden Impfschutz innerhalb der Bevölkerung gesorgt werden.

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

Es gibt verschiedene Arten von Mund-Nasen-Bedeckungen. In ganz Deutschland gilt derzeit die Pflicht zum Tragen einer einfachen medizinischen Mund-Nasen-Schutz-Maske oder wahlweise FFP2-Maske im öffentlichen Personenverkehr und in Geschäften. In Bayern muss in diesen Situationen eine FFP2-Maske getragen werden. Vielerorts gibt es auch an belebten Orten im Freien wie Einkaufsstraßen oder Parkplätzen eine solche Maskenpflicht.

Da man das Coronavirus auch ohne Symptome an andere weitergeben kann, ist eine Maske auch dann aufzusetzen, wenn keine Krankheitszeichen bestehen. Informieren Sie sich über die vor Ort geltenden Regelungen. Adressen finden Sie im Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“. Außerdem bietet die kostenfrei zugängliche [Warn-App NINA](#) unter anderem Informationen zu örtlichen Corona-Regeln.

### **Maskenarten**

#### **Medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken**

Medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken müssen gesetzlichen Vorgaben und damit technischen Normen entsprechen. Sie sind unter den Namen medizinischer Mund-Nasen-Schutz, Chirurgen-Maske oder OP-Maske als Einwegartikel erhältlich. Bei diesen ist eine bestimmte Schutzwirkung garantiert. Sie halten beim Träger oder der Trägerin kleinste Tröpfchen zurück, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten und Niesen entstehen.

#### **Filtrierende Halbmasken**

Filtrierende Halbmasken, auch FFP-Masken genannt, sind zertifizierte Schutzmasken. Sie gelten sicherer als die einfachen medizinischen Mund-Nasen-Schutz-Masken. Solche Masken filtern winzig kleine Tröpfchen aus der Atemluft. Es gibt sie mit und ohne Ventil. Masken mit Ventil filtern nur die eigene Einatem-Luft und nicht die Ausatem-Luft. Damit sind sie nicht – wie Masken ohne Ventil – für den Schutz Anderer ausgelegt.

Menschen über 60 Jahren sowie mit bestimmten Risikofaktoren erhalten ab Januar 2021 zwei Coupons per Post von ihrer Krankenkasse beziehungsweise privaten Krankenversicherung. Diese Coupons können in der Apotheke gegen jeweils sechs FFP2-Masken innerhalb zwei festgelegter Zeiträume eingetauscht werden. Dafür ist ein Eigenanteil von zwei Euro pro Coupon zu zahlen. Falls eine persönliche Abholung der Masken nicht möglich ist, kann auch eine Vollmacht ausgestellt werden. Rechtliche Grundlage ist die [Coronavirus-Schutzmasken-Verordnung \(SchutzmV\)](#). Wer anspruchsberechtigt ist, geht z. B. aus der [Webseite](#) des BMG hervor. Ziel dieser Verordnung ist, das Ansteckungsrisiko für besonders verletzbare Personengruppen zu senken.

#### **Alltagsmasken**

Alltagsmasken (auch Community-Masken oder DIY-Masken genannt) sind einfache Mund-Nasen-Bedeckungen aus Stoff. Sie sind nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Solche Masken ermöglichen einen gewissen Schutz der Übertragung von Viren, da Tröpfchen der Atemluft zumindest zum Teil zu-rückgehalten werden können.

Gesichts-Visiere werden vom [RKI](#) nicht als gleichwertige Alternative zu einer Mund-Nasen-Schutz-Maske bewertet.

### **Anwendung**

**Wichtig:** Auch medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken, einschließlich FFP2 Masken, bieten keinen hundertprozentigen Schutz. Die weiteren Regeln sind jederzeit – auch beim Tragen von Masken – einzuhalten, wie Abstand halten, Hygiene beachten, Lüften sowie Selbstisolation bei Erkrankung.

Achten Sie beim Einsatz von Mund-Nasen-Schutz-Masken darauf

- dass einfache medizinische Masken und FFP-Masken die Kennzeichnung als Medizinprodukt mit vierstelliger CE-Kennnummer aufweisen
- sie richtig herum aufzusetzen (Anleitung beachten).
- Nase, Mund und Wangen bis zum Kinn zu bedecken.
- dass die Rändern möglichst durchgehend eng anliegen.
- sie nicht um den Hals zu tragen oder anderweitig zu verschieben.
- sie zu wechseln, wenn sie feucht wird.
- sich nicht ins Gesicht zu fassen und dabei die Außenseite der Maske zu berühren.
- sich gründlich die Hände zu waschen, bevor Sie die Maske aufsetzen oder abnehmen.
- dass der Atemwiderstand insbesondere bei der Nutzung von FFP2- und FFP3-Masken erhöht ist; dies könnte bei Menschen mit Vorerkrankungen wie COPD oder Lungenkrebs zu Luftnot führen; eine Nutzen-Risiko-Abwägung ist daher wichtig
- beim Abnehmen nicht den Außenstoff, sondern die seitlichen Laschen oder Schnüre anzufassen.
- sie unterwegs nach Benutzung in einem luftdicht verschlossenen Beutel aufzubewahren und zu Hause nach Herstellerangaben zu reinigen oder zu entsorgen.
- die vom Hersteller empfohlenen Hinweise zur Nutzungsdauer einzuhalten.
- textile Alltagsmasken bei mindestens 60°C zu waschen.

Medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken sind Einwegprodukte. FFP-Masken können aber unter bestimmten Voraussetzungen wiederverwendet werden. Informationen hierzu finden Sie auf der [Webseite der Fachhochschule Münster](#).

### **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 SARS-CoV-2 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 bitte:** In der Regel sind Hände- und Reinigungs-Desinfektionsmittel im privaten Haushalt nicht nötig. Sie können sogar schädlich sein, indem sie Allergien oder Hautschäden verursachen und krankmachende Keime widerstandsfähiger machen (sogenannte Resistenz-Bildung). Um einer Übertragung von Krankheitserregern durch eine sogenannte Kontakt- oder auch „Schmier“-infektion 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.

## Warum sollte man die Corona-Warn-App nutzen?

Nicht immer weiß man, dass man Kontakt mit einer positiv auf COVID-19 getesteten Person hatte. Mithilfe der [Corona-Warn-App des RKI](#) sollen Infektionswege besser nachvollziehbar werden, um zukünftig Infektionsketten schneller unterbrechen zu können. Damit soll die Verbreitung des Virus weiter verlangsamt werden. Die App wurde im Auftrag der Bundesregierung entwickelt.

Die App registriert automatisch, wenn wir uns in der Nähe anderer Personen aufhalten, die die App ebenfalls nutzen. Diese Daten werden für 14 Tage verschlüsselt und auf dem eigenen Smartphone gespeichert. Falls man Begegnungen mit nachweislich infizierten Personen hatte, wird man von der App darüber informiert und erhält Empfehlungen für das weitere Vorgehen. Ist man nachweislich selbst an dem Virus erkrankt, kann man dies mit einem Zufallscode anonym in der App eintragen. Zudem kann das Testergebnis – nach Zustimmung des Nutzers – automatisch vom Labor an die Corona-Warn-App übermittelt werden.

Je mehr Menschen diese App nutzen, desto effektiver funktioniert das Frühwarn-System. Zudem wird der Prozess der Nachverfolgung von Infektionswegen erleichtert. Download und Nutzung der App sind freiwillig und kostenlos; die Identität der Nutzerinnen und Nutzer sowie die Privatsphäre sind maximal geschützt.

Derzeit ist die App in deutscher, englischer, türkischer, rumänischer, bulgarischer und polnischer Sprache verfügbar.

## ZQP Das können pflegende Angehörige jetzt tun

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

### Allgemeingültige Regeln einhalten

- Beachten Sie die von der Bundesregierung <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-massnahmen-1734724> und den Bundesländern <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-bundeslaender-1745198> beschlossenen Regeln, um die Zahl der Neuinfektionen niedrig zu halten.
- Informieren Sie sich regelmäßig über die aktuell empfohlenen 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](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>
- Halten Sie zu Menschen außerhalb des Zuhauses einen Abstand von mindestens 1,5 Metern.
- Benutzen Sie eine medizinische Mund-Nasen-Schutz-Maske **oder** FFP2-Maske in der Öffentlichkeit an den Orten, wo es schwierig ist, diesen Abstand einzuhalten. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Was sollte man über den Mund-Nasen-Schutz wissen?“. Informieren Sie sich, welche verpflichtenden Regelungen in Ihrem Bundesland zum Tragen von Masken gelten. Die Informationen erhalten Sie zum Beispiel auf der Webseite oder über die Hotline des Bundeslandes. Adressen finden Sie im Abschnitt „Telefonische Beratung und weitere Informationen zum Corona-Virus“.
- 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.
- Lüften Sie mehrmals täglich die Räume – vor allem, wenn sich mehrere Personen darin aufhalten. Eine möglichst hohe Frischluftzufuhr hilft dabei, mögliche virushaltige Flüssigkeitspartikel in Innenräumen zu reduzieren.
- Nutzen Sie die Corona-Warn-App.

### Außerdem

- Halten Sie die behördlich angeordneten Regeln wie Kontaktbeschränkungen ein.
- Bleiben Sie bei Anzeichen einer Erkältung solange zu Hause, bis Sie mindestens 2 Tage symptomfrei waren. Meiden Sie in dieser Zeit unbedingt persönliche Kontakte zu anderen Personen.
- Achten Sie auf [penible Hände-Hygiene](#). Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Penible Händehygiene einhalten“.
- Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht.
- Vermeiden Sie Ansammlungen von Menschen in Innenräumen, besonders in kleinen, schlecht belüfteten Räumen. Wenn möglich, verzichten Sie auf Einkäufe zu Stoßzeiten. Halten Sie sich auch im Freien möglichst nicht an besonders belebten Plätzen auf.
- Nehmen Sie Arztbesuche wahr: Schieben Sie Vorsorgeuntersuchungen nicht auf. Das gilt besonders bei akuten Beschwerden oder chronischer Krankheit.
- 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](#) und [BMAS](#).
- Besuchen Sie pflegebedürftige Menschen möglichst einzeln – und am besten draußen. Bei Besuch in Räumen lüften Sie währenddessen gut. Verzichten Sie in jedem Fall auf Besuche, wenn Sie Anzeichen einer Erkältung bemerken oder Kontakt zu einer Person

hatten, die positiv auf COVID-19 getestet wurde. Halten Sie wenn möglich über Telefon, Video-Telefonie oder mit Briefen Kontakt zu der pflegebedürftigen Person.

- Informieren Sie sich über Besuchs-Regelungen und Kontakt-Möglichkeiten im Pflegeheim. Regelungen in den einzelnen Bundesländern fasst der [BIVA-Pflegeschtzbund](#) regelmäßig zusammen.
- Verzichten Sie auf Reisen in [Risikogebiete](#). Halten Sie sich an die behördlich angeordneten Test-, Quarantäne- und Isolations-Regeln. Informieren Sie sich hierüber z. B. bei einem [Gesundheitsamt in Ihrer Nähe](#).
- Wenn Sie sich krank fühlen, rufen Sie in Ihrer Hausarztpraxis oder außerhalb der Sprechzeiten bei dem Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung unter 116 117 an. Fragen Sie dort, wie sie weiter vorgehen sollten. Mehr erfahren Sie im Abschnitt „Was sollte man bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion tun?“

### **Empfehlungen bei der Pflege beachten**

- Pausieren Sie die Pflege sofort, wenn Sie bei sich selbst Symptome einer Atemwegs-Erkrankung wahrnehmen oder Kontakt mit einer Person hatten, die positiv auf das Virus getestet wurde. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin und anderen an der Versorgung beteiligten Personen, z. B. Familienmitgliedern oder dem ambulanten Pflegedienst. Halten Sie sich von der pflegebedürftigen Person fern, bis Sie mindestens für 2 Tage symptomfrei waren. Wenn Ihnen eine Quarantänezeit behördlich angeordnet wurde, halten Sie sich an die Vorgabe.
- Halten Sie die Anzahl der persönlichen Kontakte, vor allem der pflegenden Personen, möglichst gering. Verzichten Sie insbesondere auf Treffen mit erkälteten Menschen oder Personen, die kürzlich Kontakt mit einer positiv auf das Coronavirus getesteten Person hatten.
- Beachten Sie bei der Versorgung der pflegebedürftigen Person streng die Regeln der Hygiene bzw. Schutzmaßnahmen.
- Informieren Sie die pflegebedürftige Person über die aktuelle Situation und nötigen Maßnahmen. Besprechen Sie gemeinsam Sorgen und Ängste. Nehmen Sie telefonische Beratung in Anspruch, z. B. das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums, die Telefon-Seelsorge oder das Angebot von Silbernetz. Für besorgte Kinder und Jugendliche gibt es die Nummer gegen Kummer und die Internetseite [Pausentaste](#).
- Soweit vertretbar und möglich, halten Sie Abstand zur pflegebedürftigen Person: z. B. nicht gegenseitig ins Gesicht fassen, nicht anatmen, nicht küssen, nicht umarmen.
- Atmen Sie bei besonders körpernahen Tätigkeiten wie der Körperpflege oder dem Positionswechsel möglichst durch die Nase und begrenzen das Sprechen auf das Nötigste.
- Lüften Sie regelmäßig die Räume.
- Tragen Sie zum Schutz der pflegebedürftigen Person eine medizinische Mund-Nasen-Schutz-Maske oder FFP2-Maske. Soweit aufgrund des gesundheitlichen Zustands der pflegebedürftigen Person vertretbar und möglich, sollte auch sie bei körpernahe Kontakt einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Mehr dazu finden Sie im Abschnitt „Was sollte man über den Mund-Nasen-Schutz wissen?“.
- 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.
- Reinigen Sie Gegenstände, die häufig angefasst werden, mehrmals wöchentlich sorgfältig, z. B. Türklinken, Lichtschalter oder Telefone. Hierfür reicht ein einfaches Haushaltsmittel.
- 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?

Mehr zum Thema

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

<https://www.pflege-praevention.de/wissen/>

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

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/wie-verhalte-ich-mich.html?L=0>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/sich-und-andere-schuetzen.html>

Telefonische Angebote

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

[Telefon-Seelsorge](https://www.seelsorge.de): 0800 – 111 0 111 | -222

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

[Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen](https://www.deutsche-depressionshilfe.de)

[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](https://www.deutsche-depressionshilfe.de): 116 111

### **Hinweis für den Umgang mit Menschen mit Demenz**

Die aktuelle Situation ist für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zusätzlich schwierig. Denn krankheitsbedingt ist die Situation für Menschen mit Demenz schwer verständlich und die damit verbundenen Verhaltensregeln sind für sie kaum einzuhalten. Ausbleibende Besuche, Abstands-Regeln und eine Mund-Nasen-Bedeckung beim Gegenüber können sie besonders verunsichern. Gleichzeitig kann es sein, dass Menschen mit Demenz Hygiene- und Abstandsregeln nicht umsetzen und eine Mund-Nasen-Bedeckung nicht tolerieren.

Angehörige von Menschen mit Demenz sind dadurch zusätzlich herausgefordert. Umfangreiche Informationen, Tipps und Beratung zum Umgang mit Menschen mit Demenz während der Corona-Pandemie erhalten Sie bundesweit bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V.:

**Alzheimer-Telefon | 030 – 259 37 95 14**

Mehr zum Thema

DAIzG-Webseite: Aktuelle Informationen zum Umgang in Zeiten von Corona:

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

DAIzG-Info-Blatt: Informationen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen:

[https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt\\_coronavirus\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt_coronavirus_dalzg.pdf)

DAIzG-App für Angehörige: „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/unsere-aktivitaeten-und-projekte/abgeschlossene-projekte/app-alzheimer-you-den-alltag-aktiv-gestalten.html>

### **Penible Händehygiene einhalten**

Waschen Sie sich mehrmals am Tag mit fließendem Wasser und Seife die Hände.

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

- jedem Kontakt mit dem pflegebedürftigen Menschen

- Kontakt mit Lebensmitteln, Medikamenten, Kosmetika, 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
- Abfall
- Wunden
- Tiere
- rohes Fleisch oder roher Fisch.

Außerdem:

- Regen Sie die pflegebedürftige Person zum regelmäßigen Händewaschen an.
- Cremen Sie sich regelmäßig die Hände, um Hautschäden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Pflege keinen Schmuck an den Händen und Handgelenken.
- Halten Sie die Hygiene besonders sorgfältig ein, wenn die pflegebedürftige Person eine Infektion hat. Lassen Sie sich dann auch ärztlich beraten, ob Sie zusätzlich Desinfektions-Mittel für die Hände nutzen sollten.

Video: <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-hilfe-fuer-angehoerige/78686>) beraten.

Die bisherigen gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten wurden aufgrund der Corona-Pandemie bis zum 31. März 2021 ausgeweitet.

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung sowie Pflegeunterstützungsgeld: Statt bisher 10 Tage können Berufstätige in einer akuten Pflegesituation nun kurzfristig 20 Tage von der Arbeit freigestellt werden, um die Pflege neu zu organisieren, z. B. wenn eine Pflegeperson oder ein ambulanter Pflegedienst ausfällt. Für diese Zeit können Berufstätige sogenanntes Pflegeunterstützungsgeld erhalten. Die 20 Tage können auch aufgeteilt werden, z. B. unter Geschwistern. Voraussetzung ist, dass die Situation aufgrund der COVID-19-Pandemie plötzlich und unerwartet eintrat.

- Familienpflegezeit für bis zu 2 Jahre: Während der Corona-Pandemie kann die eigentlich erforderliche wöchentliche Arbeitszeit von 15 Stunden unterschritten werden, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.
- Kurzzeitpflege: bei Versorgungsengpässen können auch Rehabilitations- und Vorsorge-Einrichtungen für Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.
- Pflegezeit für bis zu 6 Monate: Unverändert besteht die Möglichkeit, die Arbeitszeit bis zu 6 Monate lang zu reduzieren oder vollständig zu pausieren, um ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu pflegen.
- Entlastungsbetrag: Zusätzlich zu den Sach- und Geldleistungen aus der Pflegeversicherung haben Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 1 bis 5 Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich. Dieser kann für Hilfen im Alltag eingesetzt werden, zum Beispiel für haushaltsnahe Dienste. Um den Betrag zu erhalten muss kein Antrag gestellt werden. Aber: Die Kosten werden von der Pflegekasse oder -versicherung nur gegen Vorlage einer Rechnung von zugelassenen Anbietern erstattet. Diese Adressen kann man bei der zuständigen Pflegekasse oder -versicherung erfragen. Aufgrund der Auswirkungen der Corona-Pandemie können Entlastungsbeträge, die 2019 nicht genutzt wurden, noch bis Dezember 2020 in Anspruch genommen werden. Außerdem können Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 den Entlastungsbetrag bis Ende 2020 flexibler verwenden. Das heißt, der Betrag kann z. B. für Unterstützung durch Nachbarn eingesetzt werden und nicht wie sonst nur für offiziell zugelassene Anbieter.

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>

ZQP Unterstützung und Hilfen: Gesetzliche Regelungen

<https://www.pflege-praevention.de/unterstuetzung-hilfen/gesetzliche-grundlagen/>

#### **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.
- Gehen Sie täglich nach draußen an die frische Luft. Ist das nicht möglich, gehen Sie gemeinsam auf den Balkon oder die Terrasse. Oder setzen Sie sich gemeinsam einige Zeit ans offene Fenster.
- Tun Sie jeden Tag auch Dinge, die Ihnen Spaß bereiten, z. B. einen Film schauen, Musik hören, lesen, Handarbeiten. Auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
- Überlegen Sie, welche Aktivitäten Sie gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person unternehmen können, z. B. Kreuzwort-Rätsel lösen, Gesellschafts-Spiele spielen, einen Film schauen.
- Bewegen Sie sich gemeinsam zu Hause bei geöffnetem Fenster oder bei einem Spaziergang. Anregungen für Übungen finden Sie z. B. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Ermöglichen Sie soziale Kontakte mit der Familie, Freunden oder Bekannten über Telefon oder Video-Telefonie.
- Verlegen Sie Treffen mit anderen Personen möglichst nach draußen. Vor allem Aktivitäten wie Gruppensport oder Singen mit anderen sollten an der frischen Luft stattfinden. Halten Sie sich an die behördlich angeordneten Regeln wie Kontaktbeschränkungen und Maskenpflicht.
- 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

BMG-Webseite: Fit bleiben und die Zeit der Epidemie gut überstehen

<https://www.zusammengegencorona.de/informieren/fit-bleiben-und-die-zeit-der-epidemie-gut-ueberstehen/>

BMG-Webseite: Psychische Gesundheit

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

BZgA-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>

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 älter werden IN BALANCE: Broschüren <https://www.aelter-werden-in-balance.de/service/materialien/broschueren/>

BZgA-Webseite GESUNDAKTIV älter werden: Bewegungstipps für zu Hause

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/>

BZgA-Webseite: Übungsvideos <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

INFORM-Webseite <https://www.in-form.de/>

Mehr zum Thema Gesundheit fördern bei pflegenden Angehörigen

ZQP-Tipps: Gut essen und trinken: <https://www.pflege-praevention.de/tipps/ernaehrung-pflegende/>

ZQP-Tipps: Schlaf-Problemen begegnen: <https://www.pflege-praevention.de/tipps/schlaf-pflegende/>

### **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. 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 Tagespflegereinrichtung, 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: Quarantänehelden <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

App für pflegende Angehörige: in.kontakt

[https://www.wege-zur-pflege.de/fileadmin/daten/Aktuelles/in.kontakt\\_APP\\_-\\_Miteinander\\_verbunden\\_mach\\_mit.mp4](https://www.wege-zur-pflege.de/fileadmin/daten/Aktuelles/in.kontakt_APP_-_Miteinander_verbunden_mach_mit.mp4)

Infektionsschutz.de-Webseite: Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html>

BMG-Webseite: Psychische Gesundheit

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

Verbraucherzentrale-Webseite: Was tun, wenn Tagespflegereinrichtungen 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: 030 – 20 17 91 31

BZgA-Telefonberatung: 0800 – 23 22 783

Silbernetz: 0800 – 4 70 80 90

TelefonSeelsorge: 0800 – 111 0 111 | 111 0 222

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Krisendienste und Beratungsstellen

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800 – 111 05 50

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) **BDP-Corona-Hotline: 0800 – 777 22 44**

### 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 zum Schutz vor einer Ansteckung derzeit nur telefonisch statt.

Wenn Sie einen Pflegegrad oder eine Änderung des Pflegegrades bei der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung beantragen, erfolgt die Begutachtung während der Corona-Pandemie nicht immer persönlich. Der Pflegegrad kann 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 werden.

Mehr zum Thema

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

Telefonische Angebote

[BMFSFJ-Pflegetelefon](https://www.bmfsfj.de/Service/Versicherten_Service/COVID_2019/Coronavirus.jsp): 030 – 20 17 91 31

GKV-SV: Hotlines der gesetzlichen Krankenkassen: [https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten\\_service/covid\\_2019/coronavirus.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/covid_2019/coronavirus.jsp)  
<https://www.compass-pflegeberatung.de/>

### Telefonische Beratung und weitere Information zum Corona-Virus

Wichtig

Wenden Sie sich umgehend **telefonisch** an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, wenn Sie **Anzeichen einer Infektion** und Sorge haben, mit dem Corona-Virus infiziert zu sein. Ist diese/r nicht erreichbar, kontaktieren Sie den Patientenservice des ärztlichen Bereitschaftsdiensts **116 117** oder eine örtliche Corona-Hotline und lassen Sie sich über das weitere Vorgehen beraten.

Bei lebensbedrohlichen Symptomen wie Atemnot wählen Sie den Notruf: **112**.

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: <https://tools.rki.de/plztool>.

### **Bundesweite Telefone**

[Unabhängige Patientenberatung Deutschland](#) | 0800 – 011 77 22 | 0800 – 011 77 23 (in türkischer Sprache) | 0800 – 011 77 24 (in russischer Sprache) | 0800 – 33 22 12 25 (in arabischer Sprache)

[Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung](#) | Behördennummer 115

[Corona-Hotline des Bürgertelefons des BMG](#) | 030 – 346 465 100

[Corona-Hotline durch den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen](#) | 0800 – 777 22 44

### **Beratungs-Angebote für Hörgeschädigte**

- [Beratungsservice für gehörlose und Hörgeschädigte des BMG](#) | Fax: 030 – 340 60 66 07 | E-Mail: [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de) oder [info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)
- Gebärdentelefon (Videotelefonie) des BMG | [Webseite](#)

### **Telefon-Angebote der Krankenkassen und privaten Krankenversicherung**

- Eine Liste mit speziellen Telefonnummern und Sprechzeiten der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie beim [GKV-Spitzenverband](#).
- Privat Versicherte können sich an ihre private Krankenversicherung oder an [compass private pflegeberatung](#) wenden.

### **Bundesland-interne Telefonnummern und Webseiten**

Baden-Württemberg | 0711 – 90 43 95 55 | [Webseite](#)

Bayern | 089 – 122 220 | [Webseite](#)

Berlin | 030 – 90 28 28 28 | [Webseite](#)

Brandenburg | 0331 – 866 50 50 | [Webseite](#)

Bremen | 115 | [Webseite](#)

Hamburg | 040 – 428 28 40 00 | [Webseite](#)

Hessen | 0800 – 555 46 66 | [Webseite](#)

Mecklenburg-Vorpommern | 0385 – 58 81 13 11 | [Webseite](#)

Niedersachsen | 0511 – 120 60 00 | [Webseite](#)

Nordrhein-Westfalen | 0211 – 91 19 10 01 | [Webseite](#)

Rheinland-Pfalz | 0800 – 575 81 00 | [Webseite](#)

Saarland | 0681 – 501 44 22 | [Webseite](#)

Sachsen | 0800 – 100 02 14 | [Webseite](#)

Sachsen-Anhalt | 0391 – 540 20 00 | [Webseite](#)

Schleswig-Holstein | 0431 – 79 70 00 01 | [Webseite](#)

Thüringen | 0361 – 57 33 211 88 | [Webseite](#)

### **Hier finden Sie weitere Informationen zum Corona-Virus**

[Die Bundesregierung](#)

[Bundesministerium für Gesundheit \(BMG\)](#)

[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\): infektionsschutz.de](#)

[Robert Koch-Institut \(RKI\)](#)

[Bundesinstitut für Risikobewertung \(BfR\)](#)

[Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#)

[Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration:](#)

[Informationen in mehreren Sprachen](#)

Informationen zum Corona-Virus in Leichter Sprache werden zum Beispiel auf der [Webseite des Robert Koch-Instituts](#) angeboten.

## 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