

## Mehr Schutz für pflegende Angehörige und Betreuungspersonen

*Tipps, wie Sie sich selbst vor Ansteckung und Infektionen schützen können*



### Räumliche Trennung

Besteht der Verdacht einer infektiösen Erkrankung, sollte nach Möglichkeit eine räumliche Trennung herbeigeführt werden, um trotz Versorgung und Betreuung den benötigten Abstand und die notwendige Distanz wahren zu können. Wenn es die örtlichen Gegebenheiten zulassen, kann beispielsweise ein separates Zimmer hergerichtet werden. Hier finden auch Menschen mit Grippe, Covid-19 oder ähnlich ansteckenden Krankheiten die benötigte Ruhe, um schnell wieder gesund zu werden.



### Nutzung von Gemeinschaftsräumen

Bäder, Küchen und Wohnzimmer werden häufig gemeinschaftlich genutzt. Liegt eine ansteckende Erkrankung vor, sollten feste Zeiten für die Benutzung der Gemeinschaftsräume festgelegt werden. Nach der Nutzung müssen die Oberflächen gereinigt und bei Bedarf desinfiziert werden.



### Lüften

Alle Räume sollten mehrmals täglich gelüftet werden, um potenzielle Krankheitserreger durch Zugluft zu entfernen. Zu diesem Zweck empfiehlt sich das Stoßlüften, bei dem die Fenster und Türen für ein paar Minuten ganz geöffnet werden. Ist es besonders kalt, sollten sich Erkrankte während des Lüftens in einem anderen Raum aufhalten.



### Händewaschen

Nahezu alle Aufgaben in der Betreuung und Versorgung werden mit den Händen durchgeführt. Deshalb ist es auch so wichtig, die Hände regelmäßig gründlich mit Wasser und Seife zu waschen. Ist jemand in der Umgebung erkrankt, so sollte beim Abtrocknen auf Papierhandtücher ausgewichen werden, die nach der Benutzung weggeworfen werden können. Bei der Verwendung von klassischen Handtüchern muss sichergestellt werden, dass jeder nur sein eigenes Handtuch verwendet und ein häufiger Austausch bzw. eine Wäsche erfolgt.



### Kontrolle der Körpertemperatur

Viruserkrankungen wie der Coronavirus äußern sich in der Regel auch durch eine erhöhte Temperatur oder Fieber. Es wird empfohlen, zwei Mal am Tag die Körpertemperatur zu kontrollieren, um bei Bedarf entsprechend handeln zu können.



### Schutzmaßnahmen zum Infektionsschutz

Bei stark infektiösen Krankheiten wie etwa SARS-CoV-2 müssen unbedingt zusätzliche Maßnahmen zum Selbstschutz ergriffen werden. Innerhalb von geschlossenen Räumen und bei engen Kontakten können FFP2-Masken eine Belastung durch Viren reduzieren. Bei Pflegemaßnahmen im Bereich der Körperpflege schützen Einmalhandschuhe, die nach Beendigung der Arbeiten ausgezogen und entsorgt werden. Auf das Händewaschen danach darf trotzdem nicht verzichtet werden! Alle Oberflächen und Alltagsgegenstände, die von Erkrankten berührt und benutzt werden, müssen regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden. Beim eingesetzten Desinfektionsmittel sollte darauf geachtet werden, dass es auch viruzid wirkt.



### Pflegetagebuch führen

Das Führen eines Pflegetagebuchs wird grundsätzlich empfohlen. Ist jemand zusätzlich akut erkrankt, sollten auch die Symptome fortlaufend dokumentiert werden, damit der Gesundheitszustand besser kontrolliert und nachvollzogen werden kann. Bei akuten Erkrankungen sollten insbesondere Informationen zum Bewusstseinszustand, zur Atemfrequenz, zur Körpertemperatur und zum Blutdruck notiert werden. So kann auch ein Arzt die Situation schneller und besser einschätzen.



### Hilfe in Anspruch nehmen

Die Betreuung und Versorgung von kranken Menschen ist anstrengend, was durch die Gefahr einer Ansteckung zusätzlich noch verstärkt wird. Pflegende müssen in diesen Fällen auch auf sich selbst achten und frühzeitig Hilfe und Unterstützung anfordern, wenn Kraft und Leistungsfähigkeit nachlassen.



### Gesund bleiben

Pflegende Angehörige und Betreuungspersonen werden im Rahmen der Pflege körperlich und psychisch stark belastet. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Schlaf können helfen, diese Herausforderungen zu meistern. Zusätzlich halten Sport und Bewegung fit und aktiv, was sich positiv auf die eigene Gesundheit und Stimmung auswirken kann.

Bleiben Sie gesund!