



MERKBLATT

NEUES CORONAVIRUS: Empfehlungen für betreuende Angehörige Stand 15.05.2020

Das neue Coronavirus ist für Personen ab 65 Jahre und für Personen mit bestimmten Vorerkrankungen besonders gefährlich. Betreuen Sie selber besonders gefährdete Personen oder führen Sie einen gemeinsamen Haushalt? In diesem Merkblatt finden Sie nützliche Informationen, die Sie als betreuende Angehörige beachten sollten und die Ihnen Antworten auf wichtige Fragen geben können.

Schützen Sie sich und die von Ihnen betreute Person. Ihre Aufgabe ist in diesen Zeiten besonders wichtig. Hier finden Sie Informationen dazu, was Sie im Alltag und beim Auftreten von Krankheitssymptomen beachten sollten. Bereiten Sie sich auch auf die Situation vor, wenn Sie selber krank werden, indem Sie – wenn möglich gemeinsam mit der zu betreuenden Person – ein Schreiben mit hilfreichen Informationen für eine Stellvertretung vorbereiten.

Mit einer dieser Vorerkrankungen ist man besonders gefährdet:

- Bluthochdruck
- chronische Atemwegserkrankung
- Diabetes
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs

Was sollten Sie im Alltag beachten, wenn Sie mit der betreuten Person im gleichen Haushalt leben?

Sie können Ihr Zuhause verlassen, solange Sie strikt die [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) befolgen. Vermeiden Sie Orte mit hohem Personenaufkommen (zum Beispiel Bahnhöfe, öffentliche Verkehrsmittel) und Stosszeiten (zum Beispiel Einkaufen am Samstag, Pendelverkehr).

Vermeiden Sie unnötige Kontakte und halten Sie mindestens **2 Meter Abstand** zu anderen Personen.

Nehmen Sie Unterstützung aus Ihrem Umfeld an. Lassen Sie Ihr Umfeld wissen, was Sie brauchen. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen.

Sie können sich an die **Hotline** von Pro Senectute (+41 58 591 15 15) wenden oder sich bei den kantonalen Stellen des Schweizerischen Roten Kreuzes oder der Caritas informieren. Unter www.infosenior.ch, www.hilf-jetzt.ch oder über die App «Five-up» finden Sie **weitere Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe**. Wenn nötig, lassen Sie eine jüngere Person die Hilfe organisieren, die mit den neuen Medien vertraut ist.

Wenn Sie mit einer Person mit **Demenz** zusammenleben oder jemanden betreuen, der an Demenz erkrankt ist, finden Sie Beratung beim nationalen **Alzheimer-Telefon** (+41 58 058 80 00) oder unter www.alzheimer-schweiz.ch

Lassen Sie andere für Sie einkaufen. Bitten Sie dafür Ihr Umfeld um Hilfe oder nutzen Sie die oben erwähnten lokalen Angebote. Treffen Sie im Vorfeld individuelle Abmachungen für die Bezahlung. Führen Sie dafür zum Beispiel ein «Corona-Büchlein», nutzen Sie elektronische Zahlungsmittel oder verschieben Sie die Zahlung auf einen späteren Zeitpunkt.

Sie können **Lebensmittel oder Mahlzeiten** auch **online bestellen und nach Hause liefern lassen**. Auch hier können Sie die oben erwähnten lokalen Angebote nutzen oder auf das Online-Angebot von Lebensmittelhändlern zurückgreifen.

Abstand halten: Es ist wichtig, dass Sie einen Abstand von 2 Metern zu anderen Personen ausserhalb Ihres Haushalts einhalten. Falls Freunde oder Nachbarn für Sie einkaufen, sollen sie die Einkäufe vor die Tür stellen.

Reden Sie mit anderen Menschen. Erzählen Sie Ihrer Familie, Freunden oder Bekannten, wie es Ihnen geht. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte telefonisch oder digital. Ein Schwatz durchs Fenster liegt mit dem nötigen Abstand drin.

Wenn Sie Sorgen oder **Ängste** haben und jemanden zum Reden brauchen, telefonieren Sie auf die Nummer 143 (Die Dargebotene Hand) oder informieren Sie sich im Internet unter www.dureschnufe.ch

Sollten Sie **Unterstützung von der Spitex** erhalten, so können Sie diese weiterhin nutzen. Mitarbeitende von Spitex, Pro Senectute und anderen Fachorganisationen sind in den nötigen Hygieneregeln geschult.

Wenn Sie oder die von Ihnen betreute Person zum Arzt/zur Ärztin müssen, melden Sie sich zuerst telefonisch. Falls Sie gebeten werden, in die Arztpraxis zu gehen, fahren Sie mit dem Auto oder Velo oder gehen Sie zu Fuss. Ist das nicht möglich, nehmen Sie ein Taxi. Rufen Sie die Telefonnummer 144 an, wenn es sich um einen Notfall handelt. Halten Sie immer **mindestens 2 Meter Abstand** zu anderen Personen.

Wenn Sie den öffentlichen Verkehr nutzen und den Abstand von 2 Metern nicht einhalten können, empfehlen wir Ihnen dringend, eine **Hygienemaske** zu tragen.

Bei anderen Hilfskräften wie **Reinigungshilfe, Handwerker** etc. sollten Sie abwägen, was für Sie wichtiger ist: die Dienstleistung, welche Sie vielleicht dringend benötigen, oder das Risiko, über diese Personen evtl. angesteckt zu werden. Auf jeden Fall gilt: Halten Sie den Abstand von 2 Metern zu anderen Personen ein.

Was gilt es zu beachten, wenn Sie nicht mit der betreuten Person im gleichen Haushalt leben?

Sie können Betreuungsaufgaben grundsätzlich weiterhin wahrnehmen, wenn Sie sich an die Verhaltens- und Hygienemassnahmen halten und Ihre Kontakte auf ein Minimum reduzieren, um die Wahrscheinlichkeit der Übertragung des neuen Coronavirus zu reduzieren.

Falls Sie für die betreute Person einkaufen gehen, sollten Sie die **Einkäufe vor die Tür stellen** und den notwendigen Abstand von 2 Metern halten. Wichtig ist es, dass Sie sich die Hände vorher gründlich waschen. Ein Schwatz im Treppenhaus oder durchs Fenster liegt mit dem nötigen Abstand drin.

Wenn die betreute Person zum Arzt/zur Ärztin muss, soll sie sich oder Sie ihr ein Taxi bestellen und rechts auf der Rückbank Platz nehmen. Rufen Sie die Telefonnummer 144 an, wenn es sich um einen Notfall handelt. Es ist wichtig, dass der Abstand von **2 Metern** zu anderen Personen eingehalten wird.

Wenn Sie den öffentlichen Verkehr nutzen und den Abstand von 2 Metern nicht einhalten können, empfehlen wir Ihnen dringend, eine **Hygienemaske** zu tragen.

Wenn Sie selbst älter als 65 Jahre sind oder eine Vorerkrankung haben, gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen. Sie können Ihr Zuhause verlassen, solange Sie strikt die **Hygiene- und Verhaltensregeln** befolgen. Vermeiden Sie Orte mit hohem Personenaufkommen (zum Beispiel Bahnhöfe, öffentliche Verkehrsmittel) und Stosszeiten (zum Beispiel Einkaufen am Samstag, Pendelverkehr).

Vermeiden Sie unnötige Kontakte und halten Sie mindestens **2 Meter Abstand** zu anderen Personen.

Nehmen Sie für sich und die betreute Person Unterstützung aus Ihrem Umfeld an. Oder suchen Sie jemanden, beispielsweise über www.hilf-jetzt.ch, der in der Nähe der zu betreuenden Person wohnt und regelmässig vorbeischaud (unter Einhaltung der **Hygiene- und Verhaltensregeln**).

Sie können auch eine **Spitex-Organisation beauftragen**, die notwendigen Betreuungs- und Pflegeleistungen zu erbringen. Pflegeleistungen können über die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechnet werden.

Erhält die betreute Person bereits **Unterstützung der Spitex**, so kann diese weiterhin genutzt werden. Mitarbeitende der Spitex verfügen über geschultes Fachpersonal und sind in den nötigen Hygieneregeln geschult.

Pflegen Sie den Kontakt zur betreuten Person **telefonisch oder digital**.

Was gilt es bei Symptomen zu beachten?

Wenn Sie Krankheitssymptome des neuen Coronavirus haben, bleiben Sie zu Hause und vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen und insbesondere zu der betreuten Person.

Krankheitssymptome sind:

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Die Krankheitssymptome können unterschiedlich stark und auch leicht sein.

Wenn Sie eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome haben, sind Sie eventuell am neuen Coronavirus erkrankt. Gehen Sie wie folgt vor:

1. **Bleiben Sie zu Hause.** Isolieren Sie sich gemäss den [Anweisungen](#).
2. **Machen Sie den [Coronavirus-Check](#)** und beantworten Sie alle Fragen bestmöglich. Sie erhalten am Ende des Checks unsere Handlungsempfehlung. Wenn Sie sich testen lassen sollen, erhalten Sie Anweisungen, wie Sie vorgehen müssen. Sie können auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt anrufen und das Vorgehen besprechen.
3. **Lassen Sie sich testen**, wenn der Coronavirus-Check dies empfiehlt.
4. **Bleiben Sie zu Hause**, bis das Testergebnis vorliegt.

Auf der [BAG-Website](#) finden Sie alle weiteren Informationen dazu.

Gehören Sie oder die von Ihnen betreute Person zu den besonders gefährdeten Personen und haben Sie oder die betreute Person die Krankheitssymptome:

Rufen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung, auch am Wochenende. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus anrufen und zu den besonders gefährdeten Personen gehören. Beschreiben Sie Ihre Symptome.

Informieren Sie sich über die Krankheit und deren Symptome, bevor Sie oder die betreute Person Symptome der Coronavirus-Infektion hat. Auf der [BAG-Website](#) finden Sie aktuelle Informationen zum neuen Coronavirus, wie sie sich und andere schützen können und wie Sie bei Symptomen vorgehen müssen.

Was tun, wenn Sie als betreuende(r) Angehörige(r) selber krank werden?

Wenn Sie krank werden – und auch wenn Sie nur milde Symptome haben – müssen Sie in die Isolation gehen. Bereiten Sie deshalb einen **«Plan B»** vor für den Fall, dass Sie krank werden:

Gibt es Personen in Ihrem Umfeld, die für Sie einspringen können, wenn Sie krank werden?
Wer kann welche Aufgaben übernehmen?

Bereiten Sie ein Schreiben mit hilfreichen **Informationen für eine Stellvertretung** vor, damit alles Nötige schnell greifbar ist, wenn es darauf ankommt. Lassen Sie das Schreiben im Idealfall durch die betreute Person erstellen oder besprechen Sie das Schreiben möglichst mit der betreuten Person.

Mögliche Punkte, die Sie im Schreiben aufgreifen könnten:

- Welche Unterstützung braucht die betreute Person?
- Welche Angehörigen müssen kontaktiert werden?
- Was kann die betreute Person selbständig übernehmen?
- Was soll zum Wohl der betreuten Person beachtet werden?
- Evtl. Welche Medikamente muss sie wann einnehmen?
Und wo sind die Medikamente erhältlich?
- Namen und Telefonnummern der wichtigsten Ärzte und von anderen Fachpersonen.
- Gibt es bereits eine Patientenverfügung, in der die betreute Person bereits Wichtiges geregelt hat?

Für das Schreiben mit hilfreichen Informationen für eine Stellvertretung können Sie beispielsweise auch die [Vorlage](#) von Pro Aidants verwenden.

Reden Sie mit anderen Menschen über Ihr Erleben, über Ihre Gedanken und Ihre Gefühle – mit Ihrer Familie, Freunden oder Bekannten oder auch mit Fachpersonen.

Weitere Informationen

Alle weiteren Informationen über das neue Coronavirus finden Sie auf der Website des Bundesamts für Gesundheit (BAG): www.bag.admin.ch/neues-coronavirus und www.bag-coronavirus.ch.

Informationen erhalten Sie auch auf der Infoline Coronavirus +41 58 463 00 00, täglich 24 Stunden.