

## PfiFf-Themenblatt Nr. 4 Sonderausgabe Corona Pandemie

### Tipps & Tricks „Kontakte pflegen“

Durch das Coronavirus (Covid-19) bedeutet die Pflege durch Angehörige noch mehr Herausforderung als bisher. Diese PfiFf Tipps & Tricks zum Thema „**Kontakte pflegen**“ geben Ihnen Hinweise, wie die Begleitung von Pflegebedürftigen durch die Familie unterstützt werden kann.

#### **Kontakte pflegen #1: Schutz vor Coronavirus**

Kranke, pflegebedürftige und ältere Menschen benötigen einen besonderen Schutz vor Infektionen, aktuell vor dem Coronavirus (Covid-19). Als direkt Pflegende erhalten Sie Informationen und aktuelle Empfehlungen vom Robert Koch Institut und auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Eine der wichtigsten Aufgaben in dieser besonderen Lage ist „Kontakte pflegen“ und andere Wege finden, miteinander in Verbindung zu bleiben, z. B. telefonisch mit den Pflegebedürftigen im Pflegeheim oder mit Freunden und Familie.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

#### **Kontakte pflegen #2: Durch Telefonate unterstützen**

Telefonate sind eine Möglichkeit, um den Pflegealltag nachweislich zu unterstützen. Ob in einer Pflegeeinrichtung oder zu Hause – ein Telefonat zwischen Pflegebedürftigen und Angehörigen über schöne Erinnerungen und Erlebnisse kann von Sorgen ablenken und zu Wohlbefinden beitragen. Verabreden Sie sich zu einem nächsten Gespräch. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und Freunden ab, an welchem Wochentag und zu welcher Tageszeit ein Anruf günstig ist, zum Beispiel, um miteinander digital verbunden Kaffee zu trinken. So wird liebgewordenes Zusammensein nicht unterbrochen, sondern auf eine andere Art fortgesetzt. Achten Sie darauf, das Gespräch positiv und zuversichtlich zu beenden.

#### **Kontakte pflegen #3: Pflegeberatung telefonisch**

Durch individuelle und neutrale Pflegeberatung, z. B. über die Pflegestützpunkte, begleiten Pflegeberater/-innen der Pflegekassen Familien in Pflegesituationen. Auch wenn viele Beratungsstellen aktuell nicht geöffnet haben, können Sie die Möglichkeit der telefonischen Kontaktaufnahme nutzen. Zögern Sie nicht, sich Rat zu holen.

#### **Kontakte pflegen #4: Hygienemaßnahmen**

Pflegebedürftige und ältere Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem haben ein erhöhtes Risiko, sich durch Krankheitserreger anzustecken. Deshalb ist der Schutz vor Infektionskrankheiten schon immer wichtig, aber aktuell existentiell. Die körperliche Pflege und Sorge muss weitergehen.

Um die Ausbreitung von Keimen zu vermeiden, können Sie in der Pflege zu Hause Folgendes tun: Meiden Sie aktuell jedes Treffen mit anderen Menschen. Pflegen Sie Kontakte telefonisch. Finden Sie eine gesunde Person, die Sie unterstützt, den Einkauf vor die Tür stellt, Medikamente besorgt. Waschen Sie sich selbst regelmäßig die Hände. Husten und niesen Sie in die Armbeuge. Lüften Sie regelmäßig und gönnen Sie sich eine Pause am offenen Fenster oder auf dem Balkon.

## **Kontakte pflegen #5: Polizei warnt vor Corona-Enkeltricks**

Die Polizei warnt angesichts der Situation vor Enkeltrick-Betrügern. Falsche Enkel nutzen am Telefon aktuell die Anspannung um das Coronavirus aus, um Ältere um Geld zu betrügen. Sie geben sich als Angehörige aus, die sich mit dem Virus infiziert hätten und nun dringend Geld für die Behandlung benötigten. Die Polizei rät: „Übergeben Sie niemals Geld an Unbekannte!“. Bei einem Verdacht sollte die Polizei unter 110 angerufen werden.

## **Kontakte pflegen #6: Essen für Leib und Seele**

Gesunde Ernährung spielt ein Leben lang eine wichtige Rolle, ganz gleich in welchem Alter und in welcher gesundheitlichen Situation man sich befindet. Eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Menge von Flüssigkeit sind wichtig für den Körper. Vitamine und Mineralstoffe helfen, das Immunsystem zu stärken. Auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse ist in der aktuellen Situation geeignet.

## **Kontakte pflegen #7: Ausreichend Schlaf ist wichtig**

Das Schlafen ist bei Stress, Sorge, Schmerzen oder aufgrund des aktuellen Tagesgeschehens für viele gestört. Nutzen Sie Rituale, um zur Ruhe zu kommen, wie z. B. schöne Musik zu hören. Weitere Tipps finden Sie auf den Themenblättern Nummer 2 rund um das Thema Schlafen.

## **Kontakte pflegen #8: Briefe und Postkarten schreiben**

Viele Großeltern müssen derzeit auf den Besuch ihrer Enkelkinder verzichten. Wenn Sie ihnen einen Brief oder eine Postkarte schreiben und darum bitten, dass sie Antwort bekommen, kann der Kontakt aufrechterhalten werden. Gleichzeitig wird damit eine gute Tradition weitergegeben.

## **Kontakte pflegen #9: gemeinsames Lesen**

Verabreden Sie sich mit Freunden, Nachbarn, Familienmitgliedern über das Handy, Laptop oder Computer zu einer festgelegten Zeit, um sich Lieblingsstellen aus Büchern gemeinsam vorzulesen.

## **Kontakte pflegen #10: Musik für die Seele**

Viele Theater und Konzerthäuser haben zur Eindämmung des Coronavirus ihre Türen geschlossen. Frei zugänglich sind nun aber Konzerte über soziale Medien. Die Jugend kennt sich aus. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich die Wege, in z. B. live übertragene Konzerte bekannter Künstler, erklären.