

PfiFf-Themenblatt Nr. 4 Sonderausgabe Corona Pandemie

Tipps & Tricks „Kontakte pflegen“

Durch das Coronavirus (Covid-19) bedeutet die Pflege durch Angehörige noch mehr Herausforderungen 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 Pflegenden erhalten Sie Informationen und aktuelle Empfehlungen vom Robert Koch Institut und auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Eine der wichtigsten Aufgaben



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

in dieser besonderen Lage ist, weiterhin Kontakte zu pflegen und dabei andere Wege zu finden, miteinander in Verbindung zu bleiben, z. B. telefonisch mit den Pflegebedürftigen im Pflegeheim oder mit Freunden und Familie.

Kontakte pflegen #2: Durch Telefonate unterstützen

Telefonate (ggf. mit Bildübertragung) 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 immer geöffnet haben, können Sie die Möglichkeit der telefonischen Kontaktaufnahme nutzen. Zögern Sie nicht, sich Rat zu holen.

Kontakte pflegen #4: Hygienemaßnahmen

Die körperliche Pflege und Sorge muss und kann weitergehen. Mit der Möglichkeit des Impfens werden die schweren Verläufe von Infektionen mit dem Coronavirus reduziert. Weil aber trotz Impfungen Übertragungen weiterhin möglich sind, behalten

Hygienemaßnahmen weiterhin ihre entscheidende Bedeutung für das Miteinander in der Pflege. Um die Ausbreitung von Keimen zu vermeiden, können Sie in der Pflege zu Hause Folgendes tun: Pflegen Sie Kontakte telefonisch oder mit Abstand und mit FFP2 Masken in gut gelüfteten Räumen oder bei einem Spaziergang. Waschen Sie sich selbst regelmäßig die Hände. Husten und niesen Sie in die Armbeuge. Weitere Hinweise zu Hygienemaßnahmen finden Sie auf dem Themenblatt Nummer 5.

Kontakte pflegen #5: Polizei warnt vor Corona-Enkeltricks

Die Polizei warnt vor Enkeltrick-Betrügern. Falsche Enkel nutzen am Telefon 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 der Telefonnummer 110 angerufen werden.

Kontakte pflegen #6: Gemeinsames Essen für Leib und Seele

Auch zu einem gemeinsamen Essen kann man sich über das Telefon oder andere digitale Formate gut verabreden und die Mahlzeiten zeitgleich einnehmen oder sich zu einem kleinen Picknick z. B. auf einer Parkbank verabreden.

Kontakte pflegen #7: 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 #8: 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 #9: Musik für die Seele

Inzwischen gibt es viele Theater und Konzerthäuser, die ihre Angebote digitalisiert haben und regelmäßig so auch einem größeren Publikum anbieten können. Die Jugend oder vielleicht Nachbarn und Freunde kennen sich damit sicherlich aus. Nehmen Sie Kontakt mit ihnen auf und lassen Sie sich die Wege, in z. B. live übertragene Konzerte bekannter Künstler, erklären. Dann können Sie sich vielleicht auch zu diesem Konzert verabreden und erleben es gemeinsam, wenn auch im eigenen Zuhause.

Erfahren Sie mehr zur Sonderausgabe Corona Pandemie auf den **PfiFf-Themenblättern Nr. 4a, Nr. 4b und Nr. 4c.**