



## MERKBLATT

### **CORONAVIRUS: Empfehlungen für betreuende Angehörige**

Stand 30.11.2020

**Das neue Coronavirus kann für ältere Menschen und Erwachsene mit gewissen Vorerkrankungen gefährlich sein. Sie können schwer erkranken. 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
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Chronische Atemwegserkrankung
- Krebserkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Adipositas Grad III (morbid, BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>)

#### **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).

Treffen Sie so wenige Menschen wie möglich. Wenn Sie Menschen treffen, halten Sie mindestens **1,5 Meter Abstand** und tragen Sie eine Maske, falls der Abstand nicht eingehalten werden kann.

**Lüften** Sie die ganze Wohnung drei- bis fünfmal täglich für 5 bis 10 Minuten.

**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](http://www.infosenior.ch), [www.hilf-jetzt.ch](http://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](http://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 1,5 Metern zu anderen Personen ausserhalb Ihres Haushalts einhalten. Falls Freunde oder Nachbarn für Sie einkaufen, sollen sie die Einkäufe vor die Tür stellen. Tragen Sie eine Maske, falls der Abstand nicht eingehalten werden kann.

---

**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](http://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 und tragen Sie eine Maske. Rufen Sie die Telefonnummer 144 an, wenn es sich um einen Notfall handelt.

---

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 1,5 Metern zu anderen Personen ein und tragen Sie eine Maske, falls der Abstand nicht eingehalten werden kann.

## 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 [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) 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 1,5 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. Tragen Sie eine Maske, falls der Abstand nicht eingehalten werden kann.

Wenn die betreute Person zum Arzt/zur Ärztin muss, soll sie sich oder Sie ihr ein Taxi bestellen und eine Maske tragen. Rufen Sie die Telefonnummer 144 an, wenn es sich um einen Notfall handelt.

Tragen Sie eine Maske, wenn Sie den öffentlichen Verkehr nutzen.

---

Wenn Sie selbst älter 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).

Treffen Sie so wenige Menschen wie möglich. Wenn Sie Menschen treffen, halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand und tragen Sie eine Maske, falls der Abstand nicht eingehalten werden kann.

**Nehmen Sie für sich und die betreute Person Unterstützung aus Ihrem Umfeld an.** Oder suchen Sie jemanden, beispielsweise über [www.hilf-jetzt.ch](http://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 müssen Sie bei Symptomen tun?

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen.

Die **häufigsten Symptome** sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Bei älteren Menschen kann akute Verwirrtheit oder Verschlechterung des Allgemeinzustandes ohne andere Ätiologie ebenfalls ein Symptom für COVID-19 sein. Die Krankheitssymptome können unterschiedlich stark und auch leicht sein. Wenn die betreute Person krank fühlt oder einzelne Symptome hat, ist sie eventuell am neuen Coronavirus erkrankt. **Bei besonders gefährdeten Personen kann die Ansteckung mit dem neuen Coronavirus gefährlich sein.** Denn vor allem bei ihnen kann die Erkrankung schwer verlaufen.

Wenn Sie eine besonders gefährdete Person betreuen und diese **starke Symptome** hat oder die Symptome Sie beunruhigen, melden Sie sich sofort bei dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin – auch am Wochenende –, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit dem neuen Coronavirus anrufen und zu den besonders gefährdeten Personen gehören. Beschreiben Sie Ihre Symptome. Dasselbe Vorgehen gilt auch für Sie, wenn Sie selber zu den besonders gefährdeten Personen gehören und starke Symptome haben.

Wenn die betreute Person oder Sie nur **leichte Symptome** haben, gehen Sie wie folgt vor:

1. **Kontaktreduktion:** Zu Hause bleiben und alle Kontakte zu anderen Personen vermeiden.
2. **Testempfehlung:** Den Coronavirus-Check machen und alle Fragen bestmöglich beantworten. Am Ende des Checks folgt eine Handlungsempfehlung des BAG. Wenn Sie oder die betreute Person sich testen lassen sollen, folgen Anweisungen, wie Sie vorgehen müssen. Sie können auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt anrufen und das Vorgehen besprechen.
3. **Testen:** Sich testen lassen, wenn der Coronavirus-Check oder die Ärztin/der Arzt dies empfiehlt.
4. **Bis zum Testergebnis:** Zu Hause bleiben und den Anweisungen zur Isolation folgen. Es sollten alle Kontakte zu anderen Personen vermeiden werden bis das Testergebnis vorliegt.

Auf der BAG-Website [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](https://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) finden Sie alle weiteren Informationen dazu.

## Wie muss ich mich vorbereiten für den Fall, dass ich als betreuende(r) Angehörige(r) selber krank werde?

Bereiten Sie 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/coronavirus-de](http://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) und [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

Informationen erhalten Sie auch auf der Infoline Coronavirus +41 58 463 00 00, täglich von 6 bis 23 Uhr.