

Richtlijnen rond COVID-19 voor mantelzorg in de thuissituatie (15 mei 2020)

Dit document bespreekt de richtlijnen voor alle mantelzorgers¹.

Aandacht: deze maatregelen wijzigen permanent. U vindt updates via:
<https://www.zorg-en-gezondheid.be/uitbraak-coronavirus-COVID-19>
<https://www.zorg-en-gezondheid.be/corona-richtlijnen-voor-zorgprofessionals>

1 STAND VAN ZAKEN

Momenteel neemt het aantal COVID-19 besmettingen per dag af, alsook de dagelijkse aantallen ziekenhuisopnames en de curve van overlijdens. De drastische maatregelen die genomen werden, lijken effect te hebben.

De Nationale Veiligheidsraad kondigde een versoepeling van de maatregelen aan om meer sociaal contact mogelijk te maken. Vanaf 10 mei mag elk gezin thuis maximaal vier personen – altijd dezelfde – ontvangen. Om het aantal contacten te beperken om de verspreiding van het virus niet te bevorderen, verbinden de bezoekers zich ertoe slechts met één gezin af te spreken. Het doel is om het aantal gezinnen (mensen onder hetzelfde dak) die mekaar ontmoeten tot een minimum te beperken en een zo groot mogelijke wederkerigheid te garanderen. En dit onder de volgende voorwaarden:

- De veiligheidsafstand moet uiteraard worden nageleefd met de bezoekers.
- Als mensen een tuin of terras hebben, is het beter om dit bezoek buiten te organiseren.
- Het is duidelijk dat geen bezoek kan worden toegestaan als een gezinslid of één van de bezoekers ziek is.
- **Speciale aandacht moet worden besteed aan oudere en kwetsbare mensen.**

¹ iedere persoon die vanuit een sociale en emotionele band een of meer personen met een verminderd zelfzorgvermogen, niet beroepshalve maar meer dan occasioneel, helpt en ondersteunt in het dagelijkse leven. Deze persoon kan inwonend of niet-inwonend zijn.

2 VERPLAATSINGEN

Verplaatsingen zijn toegelaten in het geval van noodzakelijkheid en omwille van dringende redenen. Bijstand aan hulpbehoevenden valt hieronder. Er is geen attestatiesysteem voorzien.

3 SYMPTOMEN VAN COVID-19

Het blijft uitermate belangrijk om aandachtig te zijn voor de symptomen van een besmetting en indien er een vermoeden is van besmetting zo snel als mogelijk de huisarts te contacteren.

Als de huisarts aangeeft dat het inderdaad om een mogelijke COVID-19 besmetting gaat, is het van groot belang om alle betrokken zorgaanbieders en andere mantelzorgers hiervan op de hoogte te brengen. Zorg en Gezondheid heeft hiervoor een isolatiedocument ontwikkeld. Ook mantelzorgers mogen dit formulier gebruiken. Wie (nog) niet over dit document beschikt, schrijft zelf best een duidelijke boodschap en legt dit goed in het zicht. Voorzie zeker het volgende:

- “er zijn beschermingsmaatregelen nodig”
- Start van de periode
- Naam van de besmette persoon

4 ORGANISATIE VAN DE ZORG

Ondanks de versoepeling van de maatregelen van de Nationale Veiligheidsraad, blijft het aangeraden om het bezoek bij hulpbehoevenden zoveel als nodig te beperken tot het strikt noodzakelijke, maar rekening houdend met de nood aan sociale en psychologische ondersteuning.

4.1 Prioriteiten stellen

Stel ondanks de versoepeling van de maatregelen nog steeds prioriteiten aan het bezoek en de zorg. Stel in de eerste plaats alles wat niet noodzakelijk is uit en bewaar een afstand van 1,5m wanneer fysiek contact niet vereist is (bvb. hulp bij wassen of aankleden). Beperk het bezoek tot een minimum aan personen (lieft steeds dezelfde personen van hetzelfde gezin) en neem geen kinderen mee bij bezoek aan personen uit een risicogroep: ouderen en personen met chronische ziekten (o.a. hart- of longaandoeningen, nierziekte, diabetes, ...) of personen met een verminderde weerstand (bijvoorbeeld een kankerbehandeling). Het wordt nog steeds aangeraden intergenerationeel contact te vermijden.

Overweeg het inschakelen van professionele zorgverstrekkers:

- Diensten voor thuisverpleging: voor verpleegkundige zorg aan huis;
- Diensten voor gezinszorg: voor persoonsverzorging en poetshulp;
- Diensten voor oppashulp: voor oppashulp aan huis;
- Dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds: voor advies van een maatschappelijk werker.

Wees u er van bewust dat deze zorgverstrekkers zich ook moeten beperken tot de essentiële zorg.

U vindt contactgegevens via de website van Zorg en Gezondheid.

4.2 Contact met de zorgbehoevende - algemeen

Algemene **hygiënische maatregelen** die in acht moeten genomen worden:

- Regelmatig de handen grondig wassen met water en vloeibare zeep (of ontsmetten indien voldoende ontsmettingsalcohol voorhanden). Droog uw handen af aan een aparte handdoek of keukenpapier.
 - o Voor en na bezoek bij de persoon waarvan u mantelzorgert bent
 - o Na contact met de directe omgeving van de persoon
 - o Na accidenteel contact met lichaamsvochten, bloed of slijmvliesen (hier: handen wassen en daarna ontsmetten)
- Raak uw ogen, neus of mond niet aan indien uw handen niet (recent) gewassen zijn. Probeer het aanraken van uw aangezicht zoveel als mogelijk te beperken.

Leef hoest- en niesetiquette na en leer dit ook bij de zorgbehoevende:

- Bedek bij snuiten en niezen de neus en mond met een papieren zakdoek. Gooi de zakdoek nadien in de vuilnisbak. Als je geen zakdoek hebt, hoest of nies dan in je elleboog of voorarm (niet in je hand).
- Was na hoesten of niezen je handen met water en vloeibare zeep. Gebruik papieren wegwerphanddoekjes of een schone handdoek om de handen te drogen.

Van zodra de zorgbehoevende tekenen van mogelijke besmetting vertoont, wordt de huisarts telefonisch verwittigd, die de situatie zal inschatten. Er zal enkel een test worden uitgevoerd op basis van de actuele procedures.

De persoon die vermoedelijk besmet is, wordt verzorgd alsof hij/zij effectief besmet is.

4.3 Contact met een (mogelijk) besmette zorgbehoevende

Het uitgangsprincipe is dat de verzorging thuis moet gegarandeerd blijven. Thuisisolatie en verzorging in de eigen omgeving genieten de voorkeur (indien mogelijk zelfs in een aparte kamer en met apart sanitair). Alle noodzakelijke diensten moeten kunnen blijven langkomen bij deze persoon.

Personen met (een vermoeden van) COVID-19 mogen niet verzorgd worden door andere kwetsbare personen. Dit zijn mensen met chronische hart- of longaandoeningen, patiënten met verminderde weerstand door bijvoorbeeld een kankerbehandeling, bejaarden). Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden. U kan hiervoor terecht bij uw dienst voor maatschappelijk werk van het ziekenfonds of het OCMW van uw gemeente.

Stel niet noodzakelijke zorg en bezoek uit. Hou het kort. Neem geen kinderen mee op bezoek. In deze bijzondere omstandigheden is aandacht voor het welbevinden van de persoon erg belangrijk. Bezoek ter plaatse kan vervangen worden door extra telefonisch contact of maak gebruik van multimedia.

Leef de hygiënische maatregelen zoals hierboven vermeld strikt na: hou minstens 1,5m afstand en was bij het verlaten van de kamer/woning grondig de handen.

De (mogelijk) besmette persoon moet zo veel als mogelijk in een aparte kamer verblijven en mag zijn woning niet verlaten.

Bij voorkeur bedekt de (mogelijk) besmette persoon zijn of haar neus en mond met een chirurgisch mondmasker. Indien dit niet beschikbaar is, wordt gevraagd een stoffen mondmasker te gebruiken of een sjaal of doek (bijvoorbeeld keukenhanddoek) tijdens de verzorging of wanneer u op bezoek bent. Deze moeten dagelijks worden gewassen op minstens 60 °C. Er wordt best een doek in de voormiddag en een nieuwe in de namiddag gebruikt.

Beperk zoveel mogelijk **fysiek contact** met een persoon met (een vermoeden van) COVID-19. Bij voorkeur zorgt er maar één mantelzorger voor een persoon met (een vermoeden van) COVID-19.

Vervang de kledij na het bezoek aan de (mogelijk) besmette persoon. Deze kledij dient na het bezoek gewassen te worden op minstens 60°C.

Vraag de persoon zelf ook regelmatig de handen te wassen en een goede hoest- en nieshygiëne uit te voeren.

Overleg met de huisarts hoe lang u deze maatregelen moet nemen. Deze voorzorgsmaatregelen moeten in ieder geval gerespecteerd worden tot wanneer de symptomen volledig verdwenen zijn.

Boodschappen mag u blijven doen voor de zorgbehoevende. Indien uw taak beperkt is tot louter boodschappen is het best om de boodschappen aan de voordeur te plaatsen, afstand te houden en de woning niet te betreden.

Eetgerei wordt best machinaal afgewassen op hoge temperatuur (60°). Indien er geen afwasmachine is, kan het eetgerei met de hand afgewassen worden met heet water en afwasmiddel.

Verlucht indien mogelijk enkele keren per dag de kamer van de persoon door de vensters te openen.

Linnen dient steeds als besmet beschouwd te worden. Verwijder het vuil linnen onmiddellijk in (afgesloten) linnenmand. Linnen wordt bij voorkeur gewassen op 60° (of hoger). Bescherm uzelf met een sjaal/handdoek de mond bij het behandelen van het wasgoed en was daarna zorgvuldig de handen.

Indien mogelijk gaat de besmette persoon naar een aparte **badkamer en toilet**.. Als dat niet kan, is het aangewezen om de badkamer als laatste te gebruiken door de besmette persoon en daarna te reinigen, te ontsmetten en te verluchten.

De kamers van personen met (een vermoeden van) COVID-19 worden best dagelijks gereinigd en ontsmet worden met een product dat actief is tegen COVID-19, bv. een chlooroplossing (javel) die aangelengd is met water volgens onderstaande tabel.

Commerciële concentratie chlooroplossing	Hoeveelheid geconcentreerde chlooroplossing	Hoeveelheid geconcentreerde chlooroplossing
chlooroplossing 8°	40 ml per liter water	200 ml per 5 liter water
chlooroplossing 10°	32 ml per liter water	160 ml per 5 liter water
chlooroplossing 12°	26 ml per liter water	130 ml per 5 liter water
chlooroplossing 15°	20 ml per liter water	100 ml per 5 liter water
chlooroplossing 20°	16 ml per liter water	80 ml per 5 liter water

Bij het poetsen en ontsmetten van de kamers moet er aandacht zijn voor:

- Frequenter reinigen/ontsmetten van:
 - o De punten die vaak aangeraakt worden: deurklink, telefoon/gsm, lichtsakelaar, oppervlakken zoals tafel, afstandsbediening,

- Het sanitair (zeker spoelknop, handsteun, kraan,...).
- Gebruik minimaal één propere doek en proper (zeep)water per kamer.
- Was dagelijks de 'besmette' schoonmaakdoeken en –moppen gescheiden en op een zo hoog mogelijke temperatuur en droog ze, bij voorkeur, in de droogkast.
- Gooi al het afval dat in aanraking is geweest met de (mogelijk) besmette persoon in een aparte afgesloten afvalzak die best voorzien is in de kamer. Was uw handen grondig na het verwijderen van de afvalzak en voer het af met de rest van het huishoudelijk afval.

5 MANTELZORGERS IN (RESIDENTIËLE) VOORZIENINGEN

Iedere (residentiële) voorziening heeft **specifieke richtlijnen voor bezoek** uitgewerkt. De mantelzorger dient de richtlijnen die van toepassing zijn in de betreffende voorziening na te vragen en na te leven.

6 BIJLAGE - CONCRETE AANPAK VAN BEZOEK AAN PERSONEN MET EEN ZORG- EN ONDERSTEUNINGSNOOD IN DE THUISITUATIE

Onderstaande tekst werd opgesteld door een clusterwerkgroep in opdracht van de 'Task Force COVID-19 Zorg' en kan gebruikt worden in de communicatie naar de mantelzorgers.

Thuiswonende personen met een zorg- en ondersteuningsnood zijn letterlijk 'baas in eigen huis' en houden de regie en beslissingsrecht in eigen handen. Er is geen voorziening die een bezoekreglement kan uitvaardigen, of het naleven ervan kan afdwingen.

Het is daarom belangrijk dat de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood en de mogelijke bezoeker(s) met mekaar in dialoog gaan over **de noodzakelijkheid/wenselijkheid** van het bezoek vanuit beide partijen. Stel jezelf de vraag: waarom is dit bezoek nodig? Zal dit bezoek het psychosociaal welzijn van de persoon die zorg en ondersteuning nodig heeft verbeteren? Ga hierover een gesprek met elkaar aan en geef elk je eigen verwachtingen en grenzen aan.

Het bezoek moet altijd op **een veilige manier** kunnen verlopen, zowel voor de persoon zelf, als de bezoeker. Hiervoor gelden volgende aanbevelingen:

- Het bezoek moet beperkt worden tot vier personen die behoren tot hetzelfde gezin/huishouden en steeds dezelfde personen;
- Pas de principes van social distancing toe. Houd dus min. 1,5 meter afstand;
- Het bezoek vindt bij voorkeur plaats in de open lucht of in een ruimte waar het mogelijk is om 1,5m afstand te houden;
- Pas de regels rond handhygiëne en nies- en hoesthygiëne toe. Ter informatie: <https://www.youtube.com/watch?v=ioppHbcUk-0&feature=youtu.be> (+link poster)
- Bezoekers die zelf tot een risicogroep behoren, besteden extra aandacht aan de voorzorgsmaatregelen of stellen het bezoek nog even uit;
- Draag een mondkapje vanaf de leeftijd van 12 jaar;
- Bezoek is af te raden wanneer professionele zorgverleners aanwezig zijn, behoudens wanneer dit nodig is voor de communicatie met de zorgverleners (bvb. bij personen met dementie)

Zowel professionele zorgverleners als burgers (bvb. burens) die verbonden zijn met de thuissituatie van personen met een zorg- en ondersteuningsnood kunnen bijdragen aan het maken van juiste keuzes i.v.m. bezoek:

- Dienstverlenende instanties zorgen voor informatie op maat van de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood. Professionele zorgverleners kunnen ingrijpen wanneer de situatie niet houdbaar of duurzaam is;
- Indien de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood niet over een informeel netwerk beschikt en dit het welbevinden hypothekeert, kunnen betrokken professionele zorgverleners op zoek gaan naar initiatieven in de buurt die veilig sociaal contact mogelijk maken;
- Professionele zorgverleners informeren over de grenzen en mogelijkheden van bezoek;
- De professionele zorgverlener kan de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood ondersteunen met het zoeken naar mogelijkheden voor een veilig bezoek en op zoek gaan naar oplossingen op maat waar er grenzen opduiken;
- Burgers kunnen mekaar wijzen op de mogelijkheden en beperkingen van bezoek.

Informatie, vorming en sensibilisering i.v.m. afwegingen zijn wenselijk, wanneer personen met zorg- en ondersteuningsnood en bezoekers de mogelijkheid tot bezoek overwegen.