

Richtlijnen rond COVID-19 voor mantelzorgers

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>

MANTELZORGERS IN DE THUISSITUATIE

Organisatie van de zorg

Stel 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 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).

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.

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.

Symptomen van COVID-19

Het blijft uitermate belangrijk om aandachtig te zijn voor de symptomen van een besmetting.

Iedereen die symptomen heeft van een acute infectie van de luchtwegen (zoals hoest, koorts, kortademigheid, keelpijn, ...) wordt beschouwd als een mogelijk geval van COVID-19. Dit geldt voor zowel personen waar dit nieuw optreedt, als voor personen waarbij deze symptomen verslechteren.

Bij personen uit de risicogroepen² is het **risico** op een ernstig ziekteverloop **groter**.

Contact met de zorgbehoevende - algemeen

Wees extra **waakzaam voor symptomen van COVID-19**, zoals hierboven beschreven, bij uzelf en de persoon waarvoor u mantelzorg bent. Contacteer de huisarts van de persoon van zodra er vermoeden is van een besmetting.

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 mantelzorg bent
 - o Na contact met de directe omgeving van de persoon
 - o Na accidenteel contact met lichaamsvochten, bloed of slijmvliezen (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.

² **ouderen en personen met chronische ziekten** (o.a. hart- of longaandoeningen, nierziekte, diabetes, ...) of personen met een verminderde weerstand (bijvoorbeeld een kankerbehandeling)

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.

Verwittig de huisarts en andere mogelijke bezoekers met het isolatiedocument

Als u bij uw naaste een teken van besmetting met COVID-19 waarneemt, verwittigt u **altijd de huisarts**.

Geef de huisarts aan dat het inderdaad om een mogelijke COVID-19 besmetting gaat, leg het isolatiedocument van Zorg en Gezondheid dan goed in het zicht. Dit isolatiedocument vindt u [hier](#). **Ook u als mantelzorger mag dit invullen en gebruiken!**

Verwittig zoveel en zo snel als mogelijk andere personen (zorgaanbieders, andere mantelzorgers,...). U vindt een lijst met de meest voorkomende organisaties die thuisondersteuning bieden in het isolatiedocument.

Wie (nog) niet over dit document beschikt, schrijft zelf 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.

Aandachtspunten tijdens het bezoek

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).

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 strikt na (u vindt ze op pagina 2 van dit document): 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 verlaat zijn woning niet.

Vraag de (mogelijk) besmette persoon om zijn of haar neus en mond te bedekken met een sjaal of doek (bijvoorbeeld keukenhanddoek) tijdens de verzorging of wanneer u op bezoek bent. Deze moet dagelijks worden gewassen op minstens 60 °C. Er wordt best een doek in de voormiddag en een nieuwe in de namiddag gebruikt.

Het dragen van beschermingsmiddelen (mondmasker, handschoenen,...) wordt gezien de schaarste bij de professionele hulpverleners niet vooropgesteld. Het is van zeer groot belang dat de beschermingsmiddelen maximaal ter beschikking zijn voor de hulpverleners.

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.

Huishouden bij (mogelijke³) COVID-19 personen

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.

³ Een mogelijk geval van COVID-19 is elke persoon met een acute infectie van de bovenste of onderste luchtwegen die nieuw verschijnen **of** die verslechteren, indien de patiënt chronische respiratoire symptomen vertoont.

| 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, lichtschaakelaar, oppervlakken zoals tafel, afstandsbediening,
 - o 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.

MANTELZORGERS IN HET WOONZORGCENTRUM

Er geldt in de Vlaamse woonzorgcentra een **algemeen bezoekersverbod**. Dit wil zeggen dat toegang tot het woonzorgcentrum enkel mogelijk is voor:

- interne en externe medewerkers, bv. medische en paramedische hulpverleners, pedicure, kapper en stagiairs;
- vrijwilligers en mantelzorgers die essentiële zorgtaken uitvoeren bij **meerdere** bewoners in het woonzorgcentrum. Essentiële zorgtaken zijn hulp bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL). Het is aangewezen dat vrijwilligers en mantelzorgers zoveel mogelijk essentiële zorgtaken op zich nemen zodat het aantal personen die in het woonzorgcentrum binnenkomen, beperkt blijft.

Mantelzorgers kunnen dus tot en met 19 april 2020 enkel toegang krijgen tot het woonzorgcentrum als ze instaan voor essentiële zorgtaken bij **meerdere** bewoners.

De directie van het woonzorgcentrum beslist zelf hoeveel mantelzorgers nodig zijn voor het uitvoeren van de essentiële zorgtaken. Het is immers belangrijk dat niet meer geregistreeerde mantelzorgers worden toegelaten tot het woonzorgcentrum dan nodig. Het is mogelijk dat de directie niet onmiddellijk maar later van uw aangeboden hulp gebruik wenst te maken.

MANTELZORGERS IN GROEPEN VAN ASSISTENTIEWONINGEN EN DE SERVICEFLATGEBOUWEN

De richtlijnen die mantelzorgers moeten navolgen in deze soorten voorzieningen is afhankelijk van de architectuur van het gebouw. Dit vraagt u best na bij de verantwoordelijke. Vallen de groepen van assistentiewoningen en serviceflatgebouwen onder de thuissituatie, dan gelden de richtlijnen onder hoofdstuk 'mantelzorger in de thuissituatie'. Vallen deze onder een woonzorgcentrum, dan moet de procedure onder hoofdstuk 'mantelzorgers in het woonzorgcentrum' gevolgd worden.