

Wat je als mantelzorgers dient te weten over het coronavirus

Als mantelzorgers zorg je niet enkel voor jezelf, maar ook voor iemand anders. Ben je bezorgd over een mogelijke besmetting door het coronavirus? We zetten alle voorzorgsmaatregelen voor jou op een rijtje.

Wat kan je doen om besmetting te voorkomen?

Zorg zoveel mogelijk voor jezelf en zorg zo ook voor anderen via volgende maatregelen:

- Was je handen regelmatig en grondig met water en vloeibare zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt. Droog je handen af met een aparte handdoek of keukenpapier. Of ontsmet je handen met ontsmettingsalcohol. Dit doe je altijd in de volgende gevallen:
 - vóór en na je bezoek aan de persoon voor wie je zorgt;
 - na contact met de directe omgeving van de persoon voor wie je zorgt, bijvoorbeeld andere familieleden, vrienden, burens, bezoekers of professionele zorgverleners;
 - als je contact hebt gehad met lichaamsvochten, bloed of slijmvliesen. Gebruik nadien ook ontsmettingsalcohol;
 - nadat jij of de persoon voor wie je zorgt geniest of gehoest hebben.
- Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog. Vraag hetzelfde te doen aan de persoon voor wie je zorgt. Bedek bij het snuiten en niezen de neus en mond.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
- Vermijd handen en kussen geven.
- Plaats na het toiletbezoek het deksel op het toilet nog voordat je het toilet doorspoelt. Laat dit erop staan tot aan het volgende toiletbezoek. Was na het toiletbezoek grondig je handen.
- Blijf thuis als je ziek bent en vermijd dan zeker het contact met mensen die behoren tot de risicogroep, zoals ouderen, personen met chronische aandoeningen of personen die herstellen van een medische ingreep.

Wees aandachtig voor symptomen van corona bij jezelf en de persoon voor wie je zorgt

Iedereen die symptomen heeft van een acute infectie van de luchtwegen, zoals hoest, koorts, kortademigheid of keelpijn, wordt beschouwd als een mogelijk slachtoffer van COVID-19. Dat is de officiële naam van het coronavirus.

Let op: Wie tot een risicogroep behoort, zoals ouderen en mensen die lijden aan een chronische aandoening (bijvoorbeeld diabetes), heeft een groter risico om een ernstig ziekteverloop te hebben. Contacteer de huisarts daarom telefonisch van zodra je vermoedt dat jij of de persoon voor wie je zorgt besmet zijn. De huisarts zal de situatie inschatten en al dan niet verdere stappen aanbevelen.

Wat als de persoon voor wie je zorgt (misschien) besmet is?

Het uitgangspunt is dat de verzorging thuis gegarandeerd dient te blijven, ook als de persoon voor wie je zorgt (misschien) besmet is. Alle noodzakelijke diensten blijven langskomen.

Als je huisarts vermoedt dat het om een COVID-19-besmetting gaat, leg dan het isolatiedocument (zie bijlage) van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid in het zicht voor de arts en andere zorgverleners.

Vraag de (mogelijk) besmette persoon om zijn/haar neus en mond te bedekken met een chirurgisch mondneusmasker. Je kunt dergelijke mondmaskers kopen bij een aantal apothekers. Als je geen chirurgisch mondneusmasker hebt, gebruik zowel jij als mantelzorgers als de (mogelijk) besmette persoon een stoffen mondneusmasker, een sjaal of een keukenhanddoek tijdens de verzorging of wanneer je op bezoek komt. Het stoffen mondneusmasker, de sjaal of de keukenhanddoek dien je dan wel dagelijks te wassen op minstens 60 graden. Je doet er dus goed aan meerdere exemplaren te gebruiken en bijvoorbeeld om de halve dag af te wisselen (bijvoorbeeld in de voormiddag een sjaal en in de namiddag een keukenhanddoek als je geen mondneusmaskers hebt).

Nog enkele belangrijke tips:

- Verwittig andere zorg- en hulpverleners, familieleden en burens die ook zorg verlenen aan de zorgbehoevende persoon over de mogelijke besmetting. Bij voorkeur zorgt er maar één mantelzorgers voor een persoon met (een vermoeden van) COVID-19.
- Personen met (een vermoeden van) COVID-19 mogen niet verzorgd worden door andere kwetsbare personen. Heb je zelf gezondheidsproblemen of een chronische ziekte? Vraag dan hulp aan professionele zorg- en hulpverleners of eventueel andere familieleden die zorgtaken opnemen of willen opnemen.
- Vermijd zoveel mogelijk rechtstreeks contact met de zorgbehoevende persoon of houd 1,5 meter afstand. Lukt dat niet, dan vraag je aan de zorgbehoevende persoon om zijn of haar neus en mond te bedekken met een mondneusmasker, sjaal of keukenhanddoek.
- Was zoveel mogelijk grondig je handen en vraag aan de (mogelijk) besmette persoon om dit ook regelmatig te doen. Gebruik bij voorkeur elk je eigen zeep.
- Wie (misschien) besmet is met COVID-19 verblijft best in een aparte kamer, met indien mogelijk een apart toilet en wastafel, en verlaat zijn of haar woning niet.
- Was je kleren na je bezoek op minstens 60 graden.
- Overleg met de huisarts of bijkomende voorzorgsmaatregelen nodig zijn. Bovenstaande maatregelen dienen in ieder geval gerespecteerd te worden tot wanneer de symptomen volledig verdwenen zijn.

Mag je nog het huishouden doen van een zorgbehoevende persoon die (misschien) besmet is?

- Je mag blijven de boodschappen doen voor de zorgbehoevende persoon. Is je hulp beperkt tot de boodschappen, dan plaats je best de boodschappen bij de voordeur. Houd sowieso afstand van elkaar en betreed de woning niet.

- Bestek, borden en glazen was je best af op een hoge temperatuur (60 graden) in de afwasmachine. Heb je geen afwasmachine, kan je het eetgerei met de hand afwassen met heet water en afwasmiddel.
- Linnen dient steeds als besmet beschouwd te worden. Verwijder het vuil linnen onmiddellijk in een afgesloten linnenmand. Linnen wordt bij voorkeur gewassen op 60 graden of hoger. Bescherm jezelf met een mondneusmasker of draag een sjaal of handdoek voor je mond bij het behandelen van het wasgoed en was daarna zorgvuldig je handen.
- Gooi afval dat in aanraking is geweest met de (mogelijks) besmette persoon in een aparte afgesloten afvalzak.
- Was je handen grondig en regelmatig.
- De kamer of de woning van de zorgbehoevende persoon verlucht je best enkele keren per dag. Als je naaste (misschien) besmet is, reinig en ontsmet je die kamer of woning ook dagelijks, bijvoorbeeld met 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 dien je aandacht te besteden aan volgende zaken:
 - Reinig en ontsmet volgende punten vaak: deurklinken, telefoon en gsm, lichtsakelaars, tafels, stoelen, afstandsbediening van de televisie, radio en relaxzetel, de spoelknop van het toilet, handsteunen, kranen, ...
 - Gebruik minimaal één propere doek en proper (zeep)water per kamer.
 - Was dagelijks de mogelijks besmette schoonmaakdoeken. Doe dit gescheiden van de andere zaken en op een zo hoog mogelijke temperatuur. Droog ze, bij voorkeur, in de droogkast. Heb je geen droogkast, dan is het misschien mogelijk de doeken buiten te drogen.

Hoe organiseer je de zorg tijdens deze periode, ook als jij of de persoon voor wie je zorgt niet besmet zijn?

- De overheid vraagt om niet-noodzakelijke zorg en ondersteuning uit te stellen. Bekijk dus met de persoon voor wie je zorgt wat noodzakelijk is en wat eventueel kan wachten. Sommige zorg is natuurlijk niet uit te stellen. Behoud in dat geval 1,5 meter afstand, tenzij dat niet gaat, bijvoorbeeld omdat je de zorgbehoevende persoon helpt bij het wassen of aankleden.
- Ga niet met het hele gezin op bezoek bij de zorgbehoevende persoon. Beperk het aantal mensen die zorg verlenen tot een minimum. Vermijd ook nu nog dat ouderen rechtstreeks contact hebben met kinderen. Wuiven aan het raam mag uiteraard wel.

- Schakel de hulp in van professionele zorg- en hulpverleners:
 - 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 assistent(e), ergotherapeut(e) of sociaal verpleegkundige.
- De contactgegevens vind je op de website www.mantelzorgers.be (link: zie verder).

Ben jij of de persoon voor wie je zorgt ziek?

Ben jij als mantelzorger zelf ziek geworden of de persoon voor wie je zorgt? Neem dan eerst telefonisch contact op met de huisarts. Ga zeker niet op consultatie bij de huisarts en ga ook niet naar de spoedafdeling van het ziekenhuis. Neem ook contact op met je ziekenfonds om te kijken wie de zorg kan overnemen. Je kunt ook contact opnemen met een thuiszorgdienst. De contactgegevens vind je op <https://www.mantelzorgers.be/Pages/Ondersteuning%20thuis.aspx> of op <https://www.i-mens.be>.

Mondneusmaskers: hoe doe je ze aan?

Op 24 april 2020 maakte de Nationale Crisiscel de richtlijnen over de mondmaskers bekend. Enkel door een correct gebruik ervan wordt de verspreiding van het coronavirus beperkt.

Het mondneusmasker opzetten

- Voordat je het mondneusmasker opzet, was je grondig je handen.
- Raak enkel de elastieken of lintjes aan bij het opzetten van je masker.
- Het mondneusmasker dient je neus, mond en kin te bedekken en dient goed aan te sluiten aan de zijkanten.
- Begin je masker op te zetten aan de bovenkant door het goed te zetten op je neus. Bind het vast aan de onderkant door je kin te bedekken.



- 2** Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten.
Er mag geen opening zijn aan de zijkanten.



Het mondneusmasker dragen

- Van zodra je het mondneusmasker hebt opgezet, vermijd je om je masker aan te raken.
- Als je mondneusmasker afglijdt of niet goed vastzit, raak het dan enkel aan de zijkanten aan om het terug goed te zetten.
- Vermijd om je masker te vaak op en af te zetten.

- 3** Het mondmasker dragen:



Het mondneusmasker afzetten

- Om je mondneusmasker af te zetten, raak je het enkel aan de elastieken of lintjes aan.
- Nadat je het hebt afgezet, was je grondig je handen.
- Als je het masker dient af te zetten voor een korte tijd, bijvoorbeeld om te drinken, leg het dan op een propere plaats die je nadien gemakkelijk kunt schoonmaken of stop het in een luchtdoorlatende zak.

Het mondneusmasker wassen

- Het mondneusmasker moet elke 8 uur, of elke 4 uur bij intensief gebruik, vervangen worden. Dit moet sneller gebeuren wanneer het vochtig of zichtbaar vuil is.
- Een herbruikbaar mondneusmasker moet na elk gebruik gewassen worden.
- Een herbruikbaar mondneusmasker moet gewassen worden met een wasmiddel in de wasmachine op 60 graden met de rest van de was of het kan gekookt worden in een kookpot die enkel hiervoor gebruikt wordt. Wanneer je het masker op een te lage temperatuur wast,

bijvoorbeeld door het te wassen met de hand, moet je het daarna wel op hoge temperatuur strijken.

- Nadat je een vuil mondneusmasker hebt aangeraakt, bijvoorbeeld om het in de wasmachine te plaatsen, was dan zeker grondig je handen.
- Het masker moet helemaal droog zijn voor je het opnieuw kunt gebruiken. Het is aangeraden om minimum twee maskers te hebben.

Het masker bewaren

- Laat je mondneusmasker niet rondslingeren. Kies een vaste en propere plaats voor je maskers en bewaar je gebruikte mondneusmaskers bij voorkeur in een gesloten stoffen zak die je samen met het masker wast.
- Raak het propere mondneusmasker enkel aan nadat je je handen hebt gewassen en raak het nooit aan de binnenkant aan.
- Stop je masker niet in de diepvries of in de frigo. De koude doodt het coronavirus niet en je riskeert je voeding te besmetten met het masker.

Hoe maak je een mondneusmasker?

Je vindt een erg praktische en volledige handleiding op <https://maakjemonmasker.be/pdf/mondmasker-latest.pdf>.

Mondneusmaskers zijn verplicht:

- op het openbaar vervoer (bus, tram, trein en metro) voor iedereen ouder dan 12 jaar. Ze zijn ook verplicht in de stations, op het perron en in spoortunnels aan de stations;
- in supermarkten en andere winkels;
- op je werk wanneer het niet mogelijk is om 1,5 meter afstand te houden;
- op school voor leerlingen ouder dan 12 jaar en personeelsleden;
- op plaatsen waar je geen 1,5 meter afstand kan houden.

Sommige gemeenten verplichten het dragen van een mondneusmasker ook op straat. Bij andere gemeenten is deze verplichting beperkt tot de bebouwde kom of drukke straten.

Mondmaskers zijn niet nodig:

- thuis, tenzij er een (mogelijke) besmette persoon aanwezig is;
- tijdens het sporten, tenzij je geen 1,5 meter afstand kunt houden van andere mensen.

Hoe ontsmet je een rolstoel?

- Was je handen eerst met zeep en warm water of gebruik ontsmettingsmiddel met minstens 70 % alcohol: minstens 20 seconden en alle delen van de hand (voor en achter, onder de nagels, tussen de vingers, polsen). Droog je handen af met keukenpapier of een nog niet gebruikte handdoek.
- Wees voorzichtig met het aanraken van de banden. Als de zorgbehoevende persoon de banden vastneemt bij verplaatsingen, maak de banden dan regelmatig schoon met keukenpapier of een papieren zakdoek.

- Maak ook de hoepels regelmatig schoon.
- Maak de remhandgrepen, duwhandvaten en andere delen van de rolstoel die vaak aangeraakt worden regelmatig schoon.
- Maak de joystick, armleningen en andere bedieningselementen van de elektrische rolstoel schoon zonder de elektronica te beschadigen.
- Denk bij het regelmatig goed reinigen ook aan de mobiele telefoon, alle delen van een tas of rugzak die jij of de zorgbehoevende persoon vaak aanraken. Hetzelfde geldt voor eventuele krukken, een rollator of alle andere hulpmiddelen die regelmatig gebruikt worden.

Verplaatsingen met de wagen naar de zorgbehoevende persoon

Verplaatsingen voor het verlenen van zorg aan een naaste zijn toegelaten. Je dient op dit moment geen attest te kunnen voorleggen aan de politie.

Zorgtaken in een woonzorgcentrum (rusthuis)

Neem je nog zorgtaken op voor je partner of ouder die is opgenomen in een woonzorgcentrum? Vraag in het rusthuis de richtlijnen op die daar van toepassing zijn en probeer ze zo zorgvuldig mogelijk op te volgen.

Nog enkele tips

- Probeer elke dag toch wat tijd te nemen voor jezelf, al is het maar een halfuurtje.
- Maak een onderscheid tussen dringende en niet-dringende taken. Dringende taken dienen sowieso gedaan te worden; niet-dringende taken kunnen wachten voor een moment dat je wat meer tijd hebt, bijvoorbeeld wanneer de persoon voor wie je zorgt naar de dagopvang kan. Taken die slechts twee minuten van je tijd vergen, doe je beter onmiddellijk. Ze blijven anders in je hoofd rondspoken, bezorgen je stress en je ligt er misschien zelfs 's nachts aan te denken, waardoor je onvoldoende tot rust kan komen.
- Durf hulp vragen aan familieleden, burens en vrienden. Het kan nuttig zijn iemand anders om boodschappen te sturen met een boodschappenlijstje. Iedereen dient immers boodschappen te doen en als iemand de boodschappen voor twee of meerdere gezinnen kan meebrengen, is dat tijd gewonnen. Of laat de boodschappen aan huis brengen door de dienst van het grootwarenhuis of door een lokale handelaar die zo'n service aanbiedt. Je betaalt dan wel iets meer, maar het bespaart jou heel wat tijd.
- Zorg dat zo weinig mogelijk mensen op bezoek komen bij personen die verzwakt zijn. Zo verklein je het risico op besmetting. Vraag aan familieleden en vrienden dat zij bellen of skypen met de zorgbehoevende persoon in plaats van op bezoek te komen.
- Ben je nog tewerkgesteld? Bespreek deze situatie met je werkgever. Misschien vinden jullie samen wel een oplossing, zodat je tijdelijk meer tijd bij de zorgbehoevende kan doorbrengen. In een aantal bedrijven bestaat immers de mogelijkheid van telewerk. Is dit niet mogelijk, bespreek dan de mogelijkheid van een flexibeler arbeidsregime of neem een kijkje op de website van de RVA. Misschien kom je in aanmerking voor het zorgverlof om medische bijstand te verlenen.

Meer info?

Meer info vind je op www.info-coronavirus.be of in bijgevoegde richtlijnen van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid.

Tekst gebaseerd op bericht van Steunpunt Mantelzorg van 12 maart 2020 en op de richtlijnen van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid van 19 maart 2020 en 15 mei 2020.