



## Informationen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

# Corona-Virus

Durch die Ausbreitung des Corona-Virus hat sich unser Leben sehr verändert. Auch in den kommenden Wochen und Monaten wird unser Alltag nicht wieder so sein wie zuvor. Diese Veränderungen sind notwendig, um diejenigen, die durch das Virus besonders gefährdet sind, so gut wie möglich zu schützen. Für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Pflegenden ist diese Phase der Veränderungen beunruhigend. Wir haben deshalb die wichtigsten Informationen zum Corona-Virus für Sie zusammengestellt. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und all ihre Mitgliedsgesellschaften vor Ort sind auch jetzt für Sie da, wenn Sie Unterstützung benötigen.

**Was ist das Corona-Virus?** Das Corona-Virus führt zu einer Erkältungskrankheit, die vor allem die Lunge und die Atemwege betrifft. Die Krankheit ist ansteckend und kann von einer Person auf die andere übertragen werden.

### Symptome bei einer Infektion mit dem Corona-Virus



Erhöhte Temperatur  
oder Fieber



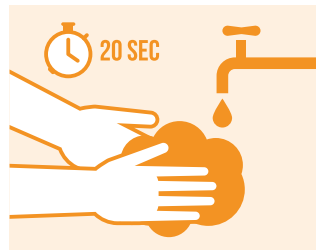
Ein neu auftretender,  
anhaltender Husten



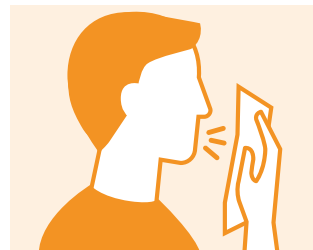
Kurzatmigkeit  
und Luftnot

Aktuelle Informationen  
finden Sie immer unter  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

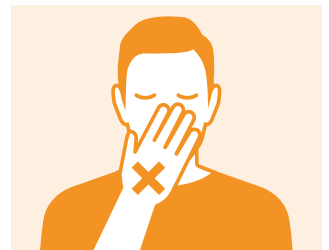
Wie kann ich das  
Risiko verringern,  
das Corona-Virus  
zu bekommen?



Häufiges Händewaschen  
mit Seife: jedes Mal  
mindestens 20 Sekunden



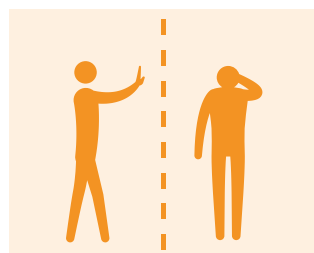
Husten oder niesen Sie in  
ein Taschentuch. Werfen  
Sie es danach weg.



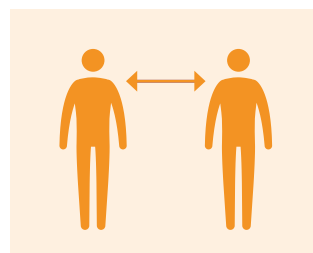
Fassen Sie sich  
nicht ins Gesicht.



Meiden Sie große  
Menschengruppen.



Bleiben Sie möglichst  
zu Hause. Vermeiden  
Sie nicht notwendige  
persönliche Kontakte.



Halten Sie zwei Meter  
Abstand zu anderen  
Personen. Verzichten Sie  
aufs Händeschütteln.



Bei Erkältungssymptomen  
in Ihrem Haushalt: Verlas-  
sen Sie die Wohnung für  
14 Tage nicht. Telefonieren  
Sie mit Ihrem Hausarzt.



## Was muss ich beachten?

- Je älter Sie sind, umso größer ist Ihr Risiko für einen schweren Verlauf der Krankheit.
- Rauchen erhöht das Risiko.
- Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen, Diabetes, Krebs oder Lebererkrankungen sind besonders gefährdet.
- Eine Atemmaske kann die Übertragung des Virus verhindern. Es macht Sinn, sie auch zuhause zu tragen, wenn man nicht alleine ist.
- Pflegende Angehörige sollten einen Notfallplan aufstellen für den Fall, dass sie selbst erkranken (ob am Corona-Virus oder einer anderen Krankheit).
- Lieferdienste und nachbarschaftliche Hilfen sind eine gute Möglichkeit, um das Ansteckungsrisiko beim Einkaufen zu vermeiden.

## Weitere hilfreiche Tipps

- In dieser Zeit ist die tägliche Routine wichtig. Versuchen Sie, Ihren Alltag mit unterschiedlichen Aktivitäten zu strukturieren.
- Bleiben Sie so aktiv wie möglich. Wenn Sie einen Garten haben, bewegen Sie sich an der frischen Luft. Machen Sie sportliche Aktivitäten in der Wohnung. Tipps dazu gibt es unter [www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/)
- Gehen Sie spazieren – nutzen Sie dafür aber Zeiten, in denen es auf den Straßen und in den Parks ruhiger ist. Das kann zum Beispiel morgens sein oder am Abend.
- Die Arbeit im Haushalt bietet viele Möglichkeiten, weiterhin aktiv zu bleiben.

- Gegen Langeweile hilft Lesen, Musik hören, Gesellschaftsspiele spielen, Puzzeln oder Basteln. Im Internet findet man Filme, Konzerte, Museumsrundgänge und Vieles mehr.
- Telefonieren Sie regelmäßig mit Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn. Nutzen Sie auch Videotelefonie über das Smartphone oder den Computer.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Wenn Sie einen Arzt benötigen, rufen Sie zuerst in der Praxis an, um Wartezeiten zu vermeiden.
- Gruppentreffen finden momentan nicht statt. Fragen Sie nach, ob es einen Austausch per Telefon oder über das Internet gibt.

## Weitere Informationen

- Informationen rund um die Corona-Pandemie: [www.zusammengecorona.de](http://www.zusammengecorona.de)
- Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14  
Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr, Freitag von 9 bis 15 Uhr  
Schriftliche Beratungsanfragen: per E-Mail an [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de) oder über die Online-Beratungsplattform unter: <https://deutsche-alzheimer-gesellschaft.beranet.info/e-mailberatung>
- Viele regionale Alzheimer-Gesellschaften haben ihre Beratungsangebote (telefonisch, per E-Mail oder online) der aktuellen Situation angepasst. Hier finden Sie die Adressen der Alzheimer-Gesellschaften: [www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/alzheimer-gesellschaften-und-anlaufstellen.html](http://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/alzheimer-gesellschaften-und-anlaufstellen.html)
- Aktuelle Informationen sowie Antworten auf häufige Fragen zur Corona-Krise: [www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html](http://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/aktuelles-zur-corona-krise.html)