

Liebe Mitglieder der Landesseniorenvertretung Sachsen-Anhalt,

das Corona-Virus ist für uns ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung stetig an. Wenn Alter und eine schon bestehende Grunderkrankung zusammenkommen, ist die Gefährdung besonders hoch.

Diesbezüglich gilt für ältere Menschen, **Risiken** zu vermeiden, um sich selbst und andere zu schützen.

Alle Maßnahmen gelten als **Vorsorge und ihrer persönlichen Gesundheit**. Haben Sie Verständnis und zeigen Solidarität untereinander.

Die Mitglieder der Landesseniorenvertretung können sich z.Zt. nicht zu Beratungen treffen, aber medial ist doch alles möglich. Daher möchte ich Ihnen einige praktische Tipps übermitteln, welche Sie auch weiterleiten können.

1. Die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden kann Gefühle von Verunsicherung und Angst, von Hilflosigkeit oder sogar Kontrollverlust hervorrufen. Diese Empfindungen und Reaktionen sind normal.
2. Reduzieren Sie Ihre persönlichen Kontakte.
3. Halten Sie mit Familie und Freunden ihre sozialen Kontakte über Telefon oder per Mail u. a. Medien aufrecht.
4. Gehen Sie nicht in Arztpraxen, rufen Sie im Bedarfsfall dort an, und fragen, wie Sie sich verhalten sollen.
5. Bitten Sie Freunde oder Nachbarn, für Sie einzukaufen oder Medikamente zu besorgen. Auch die Gemeinden oder ehrenamtliche Helfer bieten häufig Unterstützung an.
6. Sollten Sie einen Hund als Haustier haben, so bitten Sie Freunde oder Nachbarn, mit ihm für die Zeit der Quarantäne spazieren zu gehen.
7. Denken Sie daran, dass die vorbeugenden Hygiene- Maßnahmen wie Husten- und Nies-Etikette auch in der Quarantäne notwendig sind, besonders, wenn mehrere Personen in Ihrem Haushalt leben.
8. Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein. Die Telefonseelsorge kann ebenfalls eine Anlaufstelle sein (Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder 116 123).
9. Bleiben Sie körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport getrieben werden, z.B. durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
10. Nutzen Sie das schöne Wetter, um spazieren zu gehen. Das stärkt Ihre Abwehr. Halten Sie auch dort mindestens zwei Meter Abstand!
11. Bleiben Sie auch mental aktiv, z.B. durch Lesen, Schreiben, (Denk-)Spiele usw.
12. Probieren Sie Entspannungsübungen aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind (z.B. progressive Muskelentspannung). Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
13. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle: Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation.
14. Vermutlich haben Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit, da Sie nicht Ihrer ehrenamtlicher Tätigkeit oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur und setzen Sie sich Ziele. Die Ziele sollten unter den gegebenen Umständen

realistisch sein. Überlegen Sie, wie Sie die Zeit füllen können. Probieren Sie verschiedene Dinge aus wie z.B. lesen, das Schreiben eines Tagebuchs usw.

15. Versuchen Sie, den Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema bewusst zu gestalten. Setzen Sie sich z.B. feste Zeiten, in denen Sie neue Nachrichten und Informationen recherchieren.
16. Seien Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen, z.B. auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de). Auch das Bundesgesundheitsministerium, die Landesministerien und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin.
17. Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (z.B. Familie, soziales Netz, Glaube)

Hotlines zum Corona-Virus

Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder wählen Sie die **116117 - die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes**-, wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Corona-Virus infiziert zu haben.

Hier finden Sie eine weitere Auswahl von Hotlines, die bundesweit zum Thema Corona-Virus informieren.

- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland** - 0800 011 77 22
- **Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon)** - 030 346 465 100
- **Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung** - Behördennummer 115 (www.115.de)
- **Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte** - Fax: 030 / 340 60 66 – 07
[info.deaf@bmg.bund\(dot\)de](mailto:info.deaf@bmg.bund(dot)de) / [info.gehoerlos@bmg.bund\(dot\)de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund(dot)de)
- **Gebärdentelefon (Videotelefonie)** - <https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

Wo finde ich weitere Informationen?

Offiziell bestätigte COVID-19-Fälle in Deutschland und weltweit, Fragen und Antworten sowie aktuelle Informationen zum Corona-Virus SARS-CoV-2 finden Sie beim **Robert Koch-Institut**.

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Corona-Virus stellt die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** für die Bevölkerung bereit.

Das **Auswärtige Amt** hat Informationen für Reisende zusammengestellt, das RKI veröffentlicht Reisehinweise in verschiedenen Sprachen als Handzettel und Poster.

Beim **BMI** finden Sie Fragen und Antworten zu Reisebeschränkungen und Grenzkontrollen.

Informationen zu den wirtschaftlichen Auswirkungen des Corona-Virus stellt das **BMWi** bereit.

Über arbeitsrechtliche Auswirkungen klärt das **BMAS** auf.

Zu Auswirkungen auf die Lebensmittelversorgung sowie Haustiere und Landwirtschaft informiert das **BMEL**.

Was können wir denn tun, um älteren Menschen von zu Hause aus zu helfen?

Einsamkeit trifft viele ältere Menschen, und sie schleicht sich oft unmerklich ins Leben ein.

Einsamkeit kann krank machen, und je länger sie andauert, desto schwerer kann der Weg hinaus werden.

Kapseln Sie sich nicht ab, sondern greifen einmal mehr zum Telefon und Handy, um die bestehenden Kontakte zu halten und neue zu knüpfen. Das ist besonders wichtig um nicht zu vereinsamen oder es Ihnen zu langweilig wird!

Lassen Sie sich helfen, nehmen Sie die Angebote und Hilfe an!

Beachten Sie unbedingt die Empfehlungen der Gesundheits- und Sozialbehörden Ihrer Kommune und bleiben Sie gesund!

Sollten Sie Fragen haben, stehe auch ich zur Verfügung: Tel.: 0178 5456731 oder per Mail: lsv.zander@gmx.de

Mit herzlichen Grüßen verbunden mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit verbleibt
Angelika Zander
Vorsitzende