

Bern, 19.03.2020

Coronavirus-Pandemie

Empfehlungen für die Versorgung und Betreuung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Die derzeitige Pandemie des Coronavirus (Covid-19) stellt das gesamte Gesundheitswesen in der Schweiz, im Kanton Bern und auch die UPD und das ZPR vor massive Herausforderungen. Die gesamte Entwicklung ist zum jetzigen Zeitpunkt ungewiss. Unklar ist, ob und welche weiteren Einschränkungen im Alltag und in der Gesundheitsversorgung noch kommen werden. Dies erzeugt Unsicherheiten in der Bevölkerung, bei den Mitarbeitenden sowie bei den Nutzenden.

Erfahrungen aus früheren Pandemien haben gezeigt, dass diese erhebliche negative Auswirkungen auf Menschen mit psychischen Erkrankungen haben können. Dies betrifft die beispielsweise die Psychopathologie, die sich verschlechtern kann durch Angst vor Infektion und Isolation oder durch die Sorge um Angehörige. Negativ können aber auch die Folgen durch die möglichen Einschränkungen der Bewegungsfreiheit oder die Einschränkungen in der Kommunikation mit Mitarbeitenden sein, etwa wenn Schutzkleidung oder Masken getragen werden müssen.

Nachfolgend haben wir für unsere Mitarbeitenden Empfehlungen für die Versorgung und Betreuung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zusammengestellt. Diese Empfehlungen stammen aus der Forschungsliteratur, aber auch von internationalen Organisationen wie der Weltgesundheitsorganisation WHO.

1. Halten Sie sich auf dem Laufenden bezüglich der Entwicklungen

Nehmen Sie bitte regelmässig die Informationen der eidgenössischen und kantonalen Behörden sowie der UPD zur Kenntnis, damit notwendige Massnahmen wie etwa Einschränkungen bei Besuchen mit den Nutzenden abgesprochen und umgesetzt werden können.

2. Halten Sie die Nutzenden auf dem Laufenden bezüglich der Entwicklungen

Informieren Sie bitte die Nutzenden hinsichtlich der Massnahmen bezüglich Hygiene und der Einschränkungen im Alltag. Sie können nicht davon ausgehen, dass alle Nutzenden diese Informationen kennen und anwenden.

3. Korrigieren Sie Falschinformationen und Gerüchte und ordnen Sie das Krankheitsrisiko ein

Die sozialen Medien und das Internet sind derzeit überfüllt mit nicht zutreffenden Informationen, die Angst und Unsicherheit erzeugen. Fachpersonen haben die Aufgabe, in einer solchen Situation Sicherheit und Korrektheit zu vermitteln. Das Risiko einer schweren Erkrankung oder gar eines Todesfalls ist gering.

4. Sorgen Sie für Entlastung bei Angst und Belastungserleben

Die derzeitige Situation erzeugt bei vielen Menschen Angst und Stress. Dies ist normal und zu erwarten. Sollte Ihnen dies bei Nutzenden begegnen, erkennen Sie diese Belastung an (Beispielsweise: «Ich sehe, dass Sie das alles belastet. Vielen Menschen geht es ähnlich.»)

5. Entwickeln Sie gemeinsam mit den Nutzenden Strategien für den Umgang mit der Situation
 - a. Besprechen Sie den derzeitigen Medienkonsum. Die permanente Verfügbarkeit neuer und sich verändernder Nachrichten kann das Stresserleben erhöhen. Ein massvoller Umgang mit Internet und News kann dem entgegenwirken.
 - b. Besprechen Sie die Tagesstruktur und den Alltag. In der derzeitigen Situation besteht ein erhebliches Risiko von sozialer Isolation und Langeweile. Entwickeln Sie gemeinsam mit den Nutzenden Gegenstrategien.
 - c. Achten Sie gemeinsam mit den Nutzenden auf den Schlaf, die Ernährung, den Suchtmittelkonsum und ausreichende Bewegung (wenn möglich an der frischen Luft).
6. Führen Sie eine Risikobewertung für jede einzelne Person durch, die von Ihnen betreut und versorgt wird

Die Pandemie-Situation kann zu drastischen Massnahmen wie Isolation und Quarantäne führen. Falls dies nach Ihrer Einschätzung möglich und zielführend ist, besprechen Sie diese potenziellen Massnahmen bereits jetzt mit den Nutzenden und bewerten Sie die Risiken, die mit den Massnahmen verbunden sein können (z.B. absehbare Nicht-Einhaltung von Verhaltensregelungen).

Falls Psychopharmaka von den Nutzenden eingenommen werden, sollte, soweit nicht vorhanden, die Möglichkeit einer Reservemedikation in einer Belastungssituation in Betracht gezogen werden. Dies muss mit der zuständigen therapeutischen Person abgesprochen bzw. durch die Person angeordnet werden.

7. Bereiten Sie sich auf eine Isolation oder Quarantäne von Nutzenden vor

Es ist zu erwarten, dass Nutzende entweder selbst mit dem Coronavirus infiziert werden oder aber Kontakt zu infizierten Personen haben werden. Die notwendigen Massnahmen müssen zeitig vorbereitet werden. Hierzu zählt etwa die Auswahl der Räumlichkeiten und die Sicherstellung der Versorgung mit den Dingen des täglichen Lebens.

Während der Isolation oder Quarantäne müssen die sozialen Kontakte sichergestellt sein. Dies bedeutet etwa Zugang zum Telefon und zum Internet (beispielsweise Skype oder Whatsapp-Video). Zudem sollte ein Peer-Support installiert werden bzw. Freundinnen/Freunde oder Kolleginnen/Kollegen aktiviert werden, um die soziale Isolation zu reduzieren. Dies kann beispielsweise durch gemeinsame Mahlzeiten per Video geschehen.

Des Weiteren ist hier besonders auf die Tagesstruktur und die Aktivitäten zu achten. Bedürfnissen und Gewohnheiten ist, soweit möglich, entgegenzukommen.

8. Ziehen Sie Einschränkungen in der Versorgung mit Gütern des täglichen Lebens und bei Medikamenten in Betracht

Wenngleich zur Zeit diese Einschränkungen nicht bestehen und auch nicht absehbar sind, kann dies im Verlauf der Pandemie geschehen. Sorgen Sie deshalb gemeinsam mit den Nutzenden vor.

Quellen (Auswahl)

Brooks SK et al: The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020, 395, 912-920

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

CSTS: Caring for Patients' Mental Well-Being During Coronavirus and Other Emerging Infectious Diseases: A Guide for Clinicians

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_during_Coronavirus.pdf

WHO: Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>