



Empfehlungen zur Wiederaufnahme von Treffen der DMSG-Selbsthilfegruppen

Die DMSG-Selbsthilfegruppen stellen die zeit- und ortsnahe Betreuung MS-Erkrankter in Deutschland sicher. Die DMSG ist sich der besonderen Verantwortung bewusst, die mit der Wiederaufnahme von Aktivitäten, d.h. insbesondere der Treffen in den Selbsthilfegruppen entsteht. Die DMSG hat sehr frühzeitig eine detaillierte Empfehlung für an MS erkrankte Menschen entwickelt und herausgegeben und passt diese Empfehlung laufend den Erkenntnissen und Entwicklungen im Zusammenhang mit der Corona-(Covid-19-)Pandemie an:

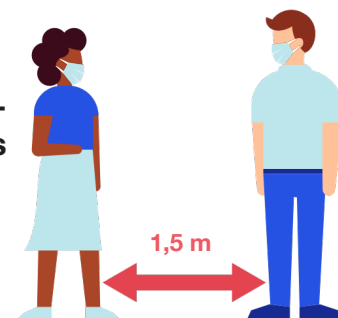
<https://www.dmsg.de>

Wir sind uns bewusst, dass sich die Lage durch die Impfungen momentan sehr entspannt, allerdings dürfen wir gerade jetzt nicht nachlässig werden. Weiterhin gelten die Abstands- und Hygieneregeln und die Nachverfolgung von Kontakten.

Wir weisen darauf hin, dass die Situation momentan sehr komplex ist. Die Rechtsverordnungen ändern sich stetig. Wir empfehlen selbst bei Geimpften regelmäßig und insbesondere vor Treffen und Besuchen einen Test durchführen zu lassen oder selbst durchzuführen. Bitte beachten Sie auch die aktuelle Landesverordnung.

Die Jahrzehnte der Zusammenarbeit haben in der DMSG gezeigt, wie verantwortungsvoll und umsichtig vor Ort gehandelt wird. Diese Umsicht sowie die Selbst- und Fremdverantwortung der Gruppenmitglieder und jeder einzelnen Person werden neben der in den Richtlinien enthaltenen Vorsichtsmaßnahmen das wichtigste Mittel im Kampf zur weiteren Eindämmung von Covid-19 sein:

Bei der Teilnahme an den Gruppen der DMSG ist grundsätzlich ein Abstand von mindestens 1,5 m einzuhalten und das Tragen einer FFP2/3-Maske.*

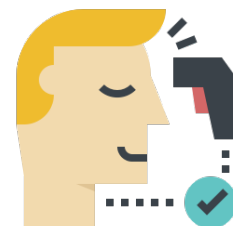


Lassen Sie uns den Weg gemeinsam gehen – für jeden Einzelnen und uns alle zusammen!

**Die allgemeinen Aussagen zu gesundheitlichen Ausnahmen gelten auch hier.*

Checkliste

<p>Vor jedem Treffen sollen sich die Teilnehmenden bei der Gruppenleitung anmelden. Dies dient der besseren Planung, auch bzgl. der erforderlichen Raumgröße, Materialien und Hilfen. An den Treffen dürfen nur Personen teilnehmen, die frei von Krankheitssymptomen sind.*</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Alle Teilnehmer*innen sind angehalten eine FFP2/3-Maske zu tragen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Die Teilnehmer*innen sollten auf ein geregeltes Betreten und Verlassen der Räume achten: einzeln und mit einem Mindestabstand von 1,5 m. Die Raumgröße muss den Mindestabstand von 1,5 m für die Teilnehmer*innen ermöglichen. Der Raum ist regelmäßig (alle 15 Minuten) zu lüften.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Die Treffen werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen und in den Arm nehmen in der Gruppe wird verzichtet.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Der oder die Gruppenleiter*in klärt über die Hygiene- und Abstandsregelungen auf. Zu Beginn jeder Sitzung ist es wichtig erneut auf die A-H-A+L+A Regeln hinzuweisen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Während der Gruppentreffen sollte weder gegessen noch getrunken werden. In medizinisch begründeten Ausnahmen (z.B. Diabetes mellitus) empfehlen wir, notwendige Speisen und Getränke individuell mitzuführen.**</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hat ein bzw. eine Teilnehmer*in einen regelmäßigen Hilfebedarf, der auch während des Gruppentreffens auftreten kann, raten wir dringend an, einen nur für den Teilnehmenden verantwortlichen Helfer zum Treffen mitzubringen, der diese Hilfen übernehmen kann. Andere Mitglieder der Selbsthilfegruppen sollten solche Hilfen kurzfristig nicht übernehmen müssen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Auf das Herumreichen von Materialien sollte verzichtet werden, Schreibutensilien sollten für den eigenen Gebrauch eingesetzt und mitgeführt werden.</p>	<input type="checkbox"/>

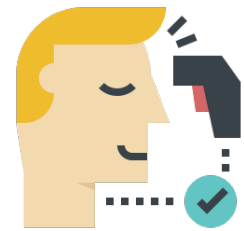
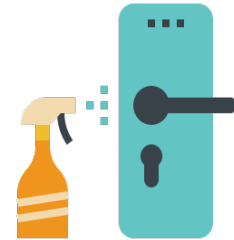


*Dazu unseren Selbsttest beachten

**Grund für diese Regelung ist nicht nur das Tragen einer FFP2/3-Maske, sondern in vielen Fällen sind für die Reinigung des Geschirrs keine hinreichend heißspülenden Spülmaschinen vorhanden und die Gefährdung der Helfer, die benutztes Geschirr würden abräumen müssen, gilt es zu vermeiden.

Checkliste

Die Gruppenleitung erhält von der DMSG schriftliche Unterlagen zur Durchführung von Gruppentreffen. Darüber hinaus stehen die Landesverbände bei allen Fragen zur Umsetzung der Empfehlungen zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>
Vor der Wiederaufnahme der Gruppentreffen muss mit dem Vermieter oder Träger geklärt werden, ob die Abstandsregelungen und Hygienevorgaben in den Gruppenräumen eingehalten werden können.	<input type="checkbox"/>
Der bzw. die Gruppensprecher*in stellt sicher, dass ausreichend Desinfektionsmittel (Hand- und Flächendesinfektionsmittel) zur Verfügung stehen.	<input type="checkbox"/>
Die Einhaltung der Abstands- und Hygienemaßnahmen ist zu gewährleisten.	<input type="checkbox"/>
Die Räume sind vor und während jedem Treffen alle 15 Minuten zu lüften.	<input type="checkbox"/>
Die Leitungen achten darauf, dass nur Personen ohne Vorliegen von Symptomen laut Symptomliste an den Treffen teilnehmen. Personen, die trotz Auffälligkeiten im Symptomcheck zum Gruppentreffen anreisen, dürfen vom Gruppensprecher nicht zum Treffen zugelassen werden.*	<input type="checkbox"/>
Die Gruppenleitung führt eine Teilnehmerliste für jedes Treffen. Es muss eine Kontaktnachverfolgung möglich sein, nutzen Sie dafür das Formular „Erfassung von Daten zur Kontaktverfolgung“. Falls vorhanden kann die Luca-App eingesetzt werden.	<input type="checkbox"/>
Vor jedem Treffen werden die Teilnehmenden vom Gruppenleitenden über die Hygienemaßnahmen und Hygienevorschriften aufgeklärt.	<input type="checkbox"/>
Mit dem Vermieter oder Träger sind Reinigung, Lüftung und Desinfektion vor und nach Nutzung der Räume, inklusive Sanitärbereich und des Mobiliars, zu klären.	<input type="checkbox"/>



**Die Symptomcheckliste sollte von jedem Teilnehmenden bereits zu Hause vor dem Anreisen zum Gruppentreffen durchgeschaut werden. So wird eine Anreise eines symptombelasteten Teilnehmenden vermieden.*

Was sind die Hygienemaßnahmen?

Bitte waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 30 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Die Benutzung von Einmalhandtüchern wird empfohlen.

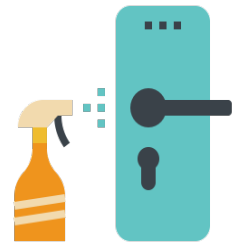
Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände regelmäßig, insbesondere vor den Gruppentreffen und bei Bedarf.*

Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer.

Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

Desinfizieren Sie die Ablageflächen bei Bedarf.*

Reinigen Sie Toilette und Sanitär nach Gebrauch mit Sprüh-Desinfektion.**



Ganz wichtig!

Behördliche Auflagen und Kontaktverbote sind dringend zu beachten.

Diese sind regional unterschiedlich und können sich ändern.

Beobachten Sie daher bitte auch im Prozess der Wiederaufnahme und nach der Wiederaufnahme die Presse und auch auf anderen Wegen veröffentlichte Verordnungen und Erlasse!

Sobald eine Auflage der Durchführung des DMSG-Angebots widerspricht, ist diese sofort einzustellen.

Wenn Sie unsicher sind, informieren Sie sich jederzeit gerne bei Ihrem DMSG-Landesverband.

** Besonderer Bedarf besteht, wenn Gegenstände, Flächen oder Hände potenziell mit Tröpfchen besiedelt worden sind. Zu denken ist hier insbesondere an Situationen, bei denen Sie husten oder niesen mussten. Besonders zu beachten sind Situationen, in denen Sie aus gesundheitlichen Gründen während des Gruppentreffens essen oder trinken mussten.*

*** Eine Sprühdesinfektion erscheint als praktikabelste Lösung, obgleich eine Wischdesinfektion generell wirksamer ist und eine Sprühdesinfektion immer die Gefahr birgt, dass Desinfektionsmittel eingeatmet werden können.*