

Empfehlungen Universitärer Geriatrie Verbund Zürich

Stand 25.10.2020

Vorsichtsmassnahmen und Verhaltensempfehlungen während der COVID-19-Pandemie für ältere Menschen zu Hause und in Alters- und Pflegezentren

Aktualisierung ab 25.10.2020

Die zweite Infektionswelle ist da. Im Frühling konnte die Anzahl der COVID-19 Infektionen nicht zuletzt durch den mehrwöchigen Lockdown in der Schweiz stark gesenkt werden. Seit einigen Wochen zeigt sich nun leider eine exponentielle Zunahme der Erkrankten, d. h., dass jeder COVID-19 Patient mehr als eine Person mit dem Virus ansteckt und immer mehr Menschen zum gleichen Zeitpunkt erkrankt sind. Die Fallzahlen waren seit Beginn der Pandemie zu keinem anderen Zeitpunkt in der Schweiz so hoch wie aktuell. Die sinkenden Herbsttemperaturen zwingen uns mehr Zeit drinnen zu verbringen, was es dem Virus erleichtert sich zu verbreiten.

Dies bedeutet, dass auch das Risiko sich anzustecken erneut gestiegen ist und es deshalb gilt die kantonalen Schutzkonzepte und die Hygiene- und Verhaltensregeln strikte zu befolgen.

Im Gegensatz zum Frühling ist das Durchschnittsalter der Infizierten tiefer, möglicherweise dürfte dies aber auch mit der damaligen Testempfehlung zusammenhängen, dass junge Menschen häufig gar nicht erfasst wurden. In den letzten Wochen hat sich der prozentuale Anteil der Erkrankten 80+-jährigen bei denen häufiger ein schwerer Krankheitsverlauf auftritt gegenüber anfangs Juni jedoch bereits wieder verfünffacht (3.8% der Fälle) und ein weiterer Anstieg wird erwartet.

Seit die «ausserordentliche Lage» wieder auf die «besondere Lage» gemäss Epidemien-Gesetz zurückgestuft wurde erlassen der Kanton Zürich eigene Schutzmassnahmen. Im Kanton Zürich besteht seit dem 06.07.20 eine Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr und seit dem 27.08.2020 in allen Einkaufsläden. Weiter besteht eine Quarantäne bei Rückreise aus zahlreichen Ländern. Von nicht-dringlichen Reisen wird weiterhin abgeraten. Die Liste der Länder und weitere Informationen zum Coronavirus finden Sie auf der Seite des [Bundesamt für Gesundheit](#). Für den Mittwoch 28.10.20 wird erwartet, dass der Bundesrat strengere Verhaltensregeln einführen wird.

Nebst den etablierten Empfehlungen und Vorsichtsmassnahmen die Sie in dieser Zusammenstellung finden möchten wir drei wichtige Empfehlung bereits in der Einleitung betonen:

- Lassen Sie sich gegen die Grippe impfen (idealerweise noch im November). Falls Sie zu einer Risikogruppe gehören (z. B. wenn sie unter Organfunktionsstörungen wie z. B. Herzschwäche, chronische Lungenerkrankungen oder Störungen des Immunsystems leiden) besprechen Sie mit ihrem Hausarzt oder Hausärztin auch die Pneumokokken-Impfung.
- Täglich 800 internationale Einheiten Vitamin D einnehmen: Es ist bekannt, dass Vitamin D eine Rolle bei der Immunabwehr spielt. Erste Studien geben Hinweise, dass Vitamin D die schwere des COVID-19 Krankheitsverlaufs abzuschwächen

vermag.

- **Maske:** Wählen Sie eine zertifizierte Hygiene- oder EMPA-zertifizierte Stoffmaske. Masken sollen primär schützen und sind kein modisches Accessoire.

Spezielle Vorsichtsmassnahmen für ältere Erwachsene

- Wenn Sie älter als 65 Jahre und/oder an Vorerkrankungen leiden empfehlen wir Ihnen weiterhin Orte mit hohem Personenaufkommen zu meiden und die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten.
- Falls Sie sich krank fühlen und einen Arzt oder Ärztin brauchen, oder eine wichtige Kontroll-Untersuchungen beim Hausarzt haben, empfehlen wir Ihnen sich auch auf dem Weg zum Arzt zu schützen. Nehmen Sie diese Besuche aber auf jeden Fall wahr.
- Lassen Sie sich dieses Jahr gegen die Grippe (Influenza) impfen! Ihr Arzt oder Ärztin berät Sie gerne! Auch in Apotheken oder im Ambulatorium der Klinik für Geriatrie können Sie sich (auf Voranmeldung) impfen lassen.
- Für Arztbesuche in der Altersmedizin/Geriatrie am Waidspital oder am Universitätsspital Zürich, schicken wir Ihnen mit der Post vorab eine Maske für sich und eine Begleitperson zu.
- Therapien mit weiteren, nicht-ärztlichen Gesundheitsfachpersonen (Ernährungsberatung, Physiotherapie, Psychotherapie, etc.): Nehmen Sie mit Ihrem Arzt oder der Fachpersonen Kontakt auf, und besprechen Sie die Dringlichkeit der Therapie. Teilen Sie dabei Ihrer Fachperson mit, wie es Ihnen geht. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Fachperson Lösungen, um die Therapie fortzusetzen: via virtuelles Gespräch, Übungen für zuhause, spezielle Schutzmassnahmen etc.
- Teilen Sie Ihrem Arzt/Ärztin mit, wie es Ihnen in dieser Situation geht und wo und in welcher Form Sie sich Unterstützung wünschen oder brauche.
- Für seelische Nöte hat Ihr Arzt/Ihre Ärztin ein offenes Ohr und diese dürfen immer angesprochen werden. Zum jetzigen Zeitpunkt sieht es trotz der sich in Entwicklung befindlichen Impfstoffe danach aus, dass wir noch eine Weile durchhalten müssen.
- Das BAG empfiehlt allen Risikopersonen eine Reserve von Ihren Medikamenten für mindestens einen Monat zuhause zu haben.

Für Risikogruppen gilt weiterhin

Menschen im Alter über 65 Jahre oder Menschen mit Vorerkrankungen wird empfohlen, Orte mit hohem Personenaufkommen (zum Beispiel Bahnhöfe, öffentliche Verkehrsmittel) und Stosszeiten (zum Beispiel Einkaufen am Samstag, Pendelverkehr) zu meiden. Zudem sollten Sie unbedingt Abstands- und Hygienemassnahmen einhalten.

Wer gehört zu den Risikogruppen?

Die COVID-19 Infektion verläuft bei jüngeren Menschen und Menschen im mittleren Alter meist milde im Sinne einer Erkältung. Bei älteren Menschen, vor allem bei über 80-Jährigen Menschen, scheint die Erkrankung, anhand bisheriger weltweiter Erfassungen, teilweise einen schwereren Verlauf zu nehmen. Neben dem Alter erhöhen Vorerkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzschwäche, Verengungen an den Herzgefässen, vorangegangenen Herzinfarkt oder Schlaganfall), Diabetes, chronische Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma oder COPD), schwere andere Organerkrankungen (z.B. Leber, Nieren), Krebs, starkes Übergewicht (Body Mass Index >40) oder Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, das Risiko für einen schwereren Verlauf.

Was muss ich zur Übertragung von COVID-19-Viren wissen?

COVID-19-Viren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen. Das heisst, dass die Viren, die sich im Atmungstrakt befinden, beim Niesen, Husten, und Sprechen über kleinste Tröpfchen an die Luft abgegeben werden (Aerosole). Diese können dann von einem anderen Menschen eingeatmet bzw. direkt über die Schleimhäute (Mund, Rachen, Augen) aufgenommen werden. Daher ist Distanz halten (ideal 1.5 Meter) eine wichtige Schutzmassnahme. In der kalten Jahreszeit kommt regelmässiges Lüften als wichtige Massnahme hinzu. Viren können aber auch über Hände und Gegenstände, die man in die Hand nimmt, und sich dann ins Gesicht fasst (Mund/Nase/Augen) übertragen werden. Daher ist Händewaschen oder Händedesinfektion wichtig.

Wie schütze ich mich vor einer COVID-19-Infektion – unabhängig vom Alter? Distanz halten

- kein Händeschütteln oder Umarmen (vermeiden Sie allgemein nahen Körperkontakt) und halten Sie idealerweise 1.5 Meter Abstand zu anderen Menschen.

Gründlich Hände waschen oder Händedesinfektion

- z.B. nach Kontakt mit anderen Personen und Gegenständen im öffentlichen Raum (ÖV, Einkaufswagen, Treppengeländer, Türklinken, Liftknöpfe etc.)
- Befolgen Sie dies auch im privaten Rahmen, beispielsweise indem Sie beim Rausschöpfen des Essens nicht dasselbe Besteck anfassen und nicht aus demselben Glas trinken wie Familie, enge Freunde, etc.
- Für unterwegs kann ein kleines Fläschchen Desinfektionsmittel in der Jackentasche hilfreich sein, falls es keine Möglichkeit gibt die Hände zu waschen.

Vermeiden Sie Stosszeiten an Orten mit hohem Personenaufkommen

- Beispielsweise Pendlerzeiten im ÖV oder am Bahnhof, Einkaufen am Samstag, Spaziergang an der Seepromenade am Sonntag. Wenn Sie sich trotzdem an Orten mit hohem Personenaufkommen aufhalten und den nötigen Abstand nicht einhalten können, empfehlen wir das Tragen einer Hygienemaske.

Berühren Sie nicht Ihre Augen, Nase oder den Mund ohne vorher die Hände gewaschen oder desinfiziert zu haben (Übertragung von Krankheitserregern)

- Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen
- Benutzte Taschentücher in Abfallbehälter entsorgen

Spezielle Vorsichtsmassnahmen für ältere Erwachsene

- Halten Sie sich fit! Bewegung draussen in Form eines Spaziergangs in Begleitung einer Person aus dem gleichen Haushalt ist weiterhin empfohlen.
- **Bleiben Sie in Bewegung, auch zu Hause – Gruuen Sie mit – Sie sind nicht alleine!** Wir haben ein musikalisch unterstütztes Bewegungsprogramm für Sie entworfen, ganz einfach zu Hause und im Sitzen durchführbar, zum Durchatmen und zum Geniessen. Es wird nicht langweilig – wir machen fortlaufend neue Gruuves, zurzeit sind bereits über 50 Gruuves aufgeschaltet. Den Link finden Sie auf der GUD Website, oder direkt zum Anklicken hier: www.gruuve.ch
- Vermeiden Sie grundsätzlich Kontakte, wenn immer möglich und empfangen Sie Besuche nur unter Einhaltung der Distanzregeln und tragen einer Hygieneschutzmaske (ausser beim Essen) und wenn möglich draussen.
- Lassen Sie wenn möglich Freunde, Angehörige oder Nachbarn für sich einkaufen und sich die Einkäufe vor die Türe stellen oder mit genügend Abstand übergeben. Alternativ tragen Sie eine Hygienemaske und vermeiden Sie Stosszeiten.
- Personen über 65 Jahre oder mit einer Vorerkrankung sollen, wenn möglich keine ÖV benutzen. Falls dies nicht vermeidbar ist tragen Sie die Maske bereits an der Haltestelle oder im Bahnhofsareal.
- **Unterstützen Sie Ihr Immunsystem:**
 - Täglich 800 internationale Einheiten Vitamin D einnehmen: Erste Studien zeigen, dass Vitamin D eine wichtige Rolle haben könnte um die schwere des COVID-19 Krankheits-Verlaufs abzuschwächen.
 - Essen Sie regelmässig mit einer ausreichenden Eiweisszufuhr zu allen Mahlzeiten
 - Täglich Gemüse und Früchte für eine ausreichende Vitamin C Versorgung
 - Omega-3 Fettsäuren als Nahrungsergänzung sind empfohlen (1 Gramm täglich sollte dabei eingenommen werden).
 - Genügend Schlaf und kein Überkonsum von Alkohol

Warum wieder zu Hause bleiben?

Wie bereits erwähnt konnte die Schweiz mit den etablierten Schutzmassnahmen, die Anzahl der Infektionen stark senken. Mit Beginn des Herbstes und der damit einhergehenden kühlen Temperaturen sind die Fallzahlen nun leider sogar über die Spitzenwerte im Frühling angestiegen in einer noch nie dagewesenen Geschwindigkeit. Alle Menschen sollten sich deshalb nun strikte an die beschriebenen Schutzmassnahmen halten. Alle sollen aber auch weiterhin zum Arzt und ins Spital gehen können, wenn sie sich krank fühlen oder wegen Vorerkrankungen Kontrolluntersuchungen brauchen. Das Risiko sich bei einem solchen Besuch im Spital anzustecken ist sehr gering.

Soll ich als älterer Mensch oder wegen Vorerkrankungen eine Maske tragen?

Mit der Maske schützen Sie sich wirkungsvoll selbst, aber auch andere, in einer

Situation in der Sie das Haus verlassen müssen. Im Spital oder beim Hausarzt tragen deshalb alle Mitarbeiter und alle Patienten eine Maske.

Was sollte ich als betreuender Angehöriger wissen?

Auch wenn Sie selber als betreuender Angehöriger nicht zu einer Risikogruppe gehören, sollten Sie sich bestmöglich vor einer Infektion schützen, um den Risikopatienten nicht zu gefährden. Neben den allgemeinen Hygienemassnahmen gilt auch, dass Sie wenn möglich grössere Menschenansammlungen meiden. Wichtig ist auch, dass Sie Ihr Umfeld wissen lassen welche Unterstützung Sie benötigen (z. B. Spitex). Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Freunden oder Bekannten oder auch mit Fachpersonen über Ihr Erleben der Situation, Ihre Gedanken und Gefühle die Sie beschäftigen. Und bereiten Sie sich auf den Fall vor, dass Sie selbst krank werden: Bestimmen Sie - möglichst gemeinsam mit der von Ihnen betreuten Person – eine Stellvertretung. Schreiben Sie wenn möglich gemeinsam das Wichtige auf, damit alles rasch greifbar ist, wenn Sie krank würden.

Wann besteht ein Verdacht auf COVID-19-Infektion?

Symptome einer akuten Infektion der Atemwege (z. B. Erkältungssymptome mit Husten oder Halsschmerzen, oder Atembeschwerden) mit oder ohne Fieber, Fieber ohne andere Ursache, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns und akute Verwirrtheit oder Verschlechterung des Allgemeinzustandes bei älteren Menschen ohne andere erkennbare Ursache.

Trifft das auf Sie zu, empfehlen wir, dass Sie auf das Vorliegen einer COVID-19 Infektion getestet werden. Rufen Sie bitte Ihre(n) Hausärztin/Hausarzt oder das nächstgelegene Spital an. Begeben Sie sich **nicht ohne Anmeldung** zur Hausarztpraxis oder Spital. Sagen Sie, dass Sie im Zusammenhang mit der COVID-19 Infektion anrufen und ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. Beschreiben Sie Ihre Symptome.

Weitere Informationen?

Da die weitere Entwicklung nicht absehbar ist, wird das Merkblatt kontinuierlich angepasst. Zusätzliche Informationen gibt die Website vom Bundesamt für Gesundheit (BAG Website www.bag.admin.ch). Hierbei weisen wir speziell auf das Merkblatt für «Personen mit Vorerkrankungen» hin. Die Info-Hotline des BAG (täglich 24 Stunden): **058 463 00 00** oder das Ärztefon unter der Telefonnummer **0800 33 66 55** können ebenfalls informieren.