

Empfehlungen Universitärer Geriatrie Verbund Zürich

Stand 06.07.2020

Vorsichtsmassnahmen und Verhalten bei COVID-19-Epidemie für ältere Menschen zu Hause und in Alters- und Pflegezentren

Maskenpflicht im ÖV ab 6.7.2020 obligatorisch

Seit Ende Juni steigt die Zahl der täglichen Neuinfektionen in der Schweiz erstmals wieder über 100 Neuinfektionen pro Tag. Der Bundesrat hat daher per 6.7.2020 im Öffentlichen Verkehr eine Maskenpflicht bestimmt.

Aktualisierung Medizinische Versorgung

Der Lockdown im Rahmen der Pandemie zeigte eine gute Wirkung.

Relevant für die gesundheitliche Versorgung ist, dass bereits per Ende April 2020 Spitäler wieder alle Eingriffe vornehmen und medizinische Praxen wieder ihren Betrieb aufnehmen konnten inklusive der regulären ärztlichen Kontrollen.

Alarmieren Sie bei medizinischen Notfallsituation wie z.B. Verdacht auf Herzinfarkt und Hirnschlag, Atemnot oder Sturz mit Verletzung auch während der Corona-Krise den Notruf 144. Die medizinische Versorgung im Herz-Kreislauf-Notfall ist gewährleistet. Dies sind Notfälle und jede Minute zählt.

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: **Für den Weg zum Arzt, wenn nicht zu Fuss oder im eigenen Auto zurückgelegt werden kann, empfehlen wir Ihnen im ÖV oder im Taxi das Tragen einer Maske, weil Sie sich damit besser schützen können.**
- Für Arztbesuche in der Altersmedizin/Geriatrie am Waidspital oder am Universitätsspital Zürich, können Sie um Zusendung einer Maske (plus Maske für Begleitung) anfragen, die man Ihnen mit der Post vorab zusendet.
- 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. Auch für **seelische Nöte** hat Ihr Arzt/Ihre Ärztin ein offenes Ohr und diese dürfen immer angesprochen werden.
- 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 die Abstands- und Hygienemassnahmen stets einhalten.

Wer gehört zu den Risikogruppen?

Die COVID-19 Infektion verläuft bei jüngeren Menschen und Menschen im mittleren Alter ohne Vorerkrankungen 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. 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. Alternativ können die Viren 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.

Vermeiden Sie Stosszeiten an Orten mit hohem Personenaufkommen

- Beispielsweise Pendlerzeiten im ÖV oder am Bahnhof, Einkaufen am Samstag. 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 Massnahmen für ältere Erwachsene

- Bewegung draussen in Form eines Spaziergangs in Begleitung einer Person aus dem gleichen Haushalt ist weiterhin empfohlen.
- Vermeiden Sie auch weiterhin grundsätzlich Kontakte, wenn immer möglich und empfangen Sie Besuche nur unter Einhaltung der Distanzregeln und wenn möglich draussen.
- Lassen Sie weiterhin, 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 Maske und vermeiden Sie Stosszeiten.
- Personen über 65 Jahre oder mit einer Vorerkrankung sollen keine ÖV benutzen, oder bei Ausnahmen eine Maske tragen.
- **Unterstützen Sie Ihr Immunsystem:**
 - Nehmen Sie täglich 800 Internationale Einheiten Vitamin D am Tag um einen Vitamin D Mangel zu vermeiden.
 - Essen Sie regelmässig mit einer ausreichenden Eiweisszufuhr zu allen Mahlzeiten
 - Täglich Gemüse und Früchte für eine ausreichende Vitamin C Versorgung
 - Genügend Schlaf und kein Überkonsum von Alkohol
- **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. Den Link finden Sie auf der GUD Website, oder direkt zum Anklicken hier: <https://usz-microsite.ch/gruuve/>

Warum immer noch zu Hause bleiben?

Die Schweiz konnte mit den etablierten Schutzmassnahmen, die Anzahl der Infektionen senken. Es finden aber weiterhin täglich neue Infektionen statt und es wird erwartet, dass eine Lockerung der Massnahmen und Öffnung der Grenzen, wie es nun erfolgt ist die Anzahl der Infektionen in Wellen wieder ansteigen lässt, bis ein Impfstoff zur Verfügung steht. Menschen mit einem erhöhten Risiko brauchen daher weiterhin die beschriebenen Schutzmassnahmen, sollen aber auch wieder sicher zum Arzt und ins Spital gehen können, wenn sie sich krank fühlen oder wegen Vorerkrankungen Kontrolluntersuchungen brauchen.

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

Mit der Maske schützen Sie sich belegter massen selbst und andere, in einer Situation in der Sie das Haus verlassen müssen. Im Akutspital oder beim Hausarzt tragen deshalb alle Mitarbeiter und alle Patienten eine Maske. Ab 6.7. ist das Maskentragen im ÖV obligatorisch.

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 der 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 nächstliegende 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 Ärztelefon unter der Telefonnummer **0800 33 66 55** können ebenfalls informieren.