

Empfehlungen Universitärer Geriatrie Verbund Zürich

Stand 29.09.2021

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

Aktuelle Pandemie Situation

Mittlerweile befinden wir uns in der vierten Infektionswelle. Seit Beginn der Pandemie hat sich das Virus mehrfach verändert. Seit diesem Sommer dominiert die Delta-Variante (B.1.617). Diese ist leichter übertragbar und führt im Vergleich mit der ursprünglichen Alpha-Variante zu schwereren Krankheitsverläufen. Das zentrale Ziel der Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie ist daher, schwere Krankheitsverläufe und damit auch eine Überlastung des Gesundheitswesens zu vermeiden. Das gelingt nur, wenn mit Hilfe der verfügbaren Impfstoffe möglichst viele Menschen bereits eine Immunisierung gegen das Virus besitzen, bevor sie damit in Kontakt kommen. Auf diese Weise kann das Risiko für eine schwere Infektion stark reduziert werden. Gleichzeitig sinkt das Übertragungsrisiko. Je besser es aktuell gelingt, mit Hilfe der Impfung das Virus in seiner Erkrankungsschwere abzumildern, desto rascher können die aktuell erforderlichen Massnahmen in Zukunft wieder aufgehoben werden.

Welche Vorteile hat die Impfung?

- Das Risiko, sich anzustecken, ist gegenüber Ungeimpften um die Hälfte reduziert.
- Das Risiko Krankheitssymptome zu entwickeln, ist um 80% reduziert.
- Das Risiko, einen schweren Verlauf mit Spitalaufenthalt zu erleiden, wird um 88% (Daten aus Israel) bis 96% (Daten aus Grossbritannien) reduziert, d. h. ca. 9 von 10 Hospitalisierungen/schwere Verläufe werden bei Geimpften verhindert.

Zum jetzigen Zeitpunkt (Stand 16.09.2021) sind in der Schweiz ca. 60% der Erwachsenen mind. 1x geimpft. Bei den über 80-jährigen Personen sind 83% doppelt geimpft. Diese «Durchimpfung» der Bevölkerung ist gemessen an der Übertragbarkeit leider noch nicht ausreichend. Sollten Sie noch nicht geimpft sein und sich diesbezüglich unsicher fühlen, empfehlen wir Ihnen das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt Ihres Vertrauens zu suchen.

3. Booster-Impfung?

Verschiedene Länder haben begonnen eine 3. Booster-Impfung zu verabreichen in der Hoffnung, dass eine Auffrischung dem Immunsystem hilft, sich vor einer Ansteckung zu schützen. Eine Auffrischdosis ist jedoch bis heute weder von Swissmedic noch der europäischen Arzneimittelbehörde zugelassen. Auch die Eidgenössische Kommission für Impffragen hat hier noch keine Empfehlung ausgesprochen. Eine aktuelle Übersichtsarbeit in einer renommierten medizinischen Zeitschrift (The Lancet) empfiehlt hier aktuell noch abzuwarten, da es noch keine klare wissenschaftliche Evidenz zu Gunsten einer Booster-Impfung gibt. Eine Ausnahme sind immunsupprimierte Patienten (z. B. nach Transplantationen oder nachgewiesenen Erkrankungen des Immunsystems), die in der Regel von Spezialärzten betreut werden und die in Einzelfällen eine Booster-Impfung erhalten. Mit Sicherheit wird hier Stellung genommen, bevor die ersten COVID-Zertifikate von Geimpften (Januar 2022) auslaufen.

Im Zusammenhang mit einer Booster-Impfung empfehlen wir Ihnen, sich beim kantonalen VAC-ME Portal zu registrieren (zh.vacme.ch). Sie erhalten dann einen SMS- oder E-Mail Alarm sobald eine 3. Impfung empfohlen wird und Sie sich dafür anmelden können. Im Kanton Zürich geimpfte Menschen, die sich bisher nicht im VAC-ME Portal registriert haben, erhalten die Zugangsdaten unaufgefordert per Brief in diesen Tagen von der Gesundheitsdirektion Kanton

Zürich. Sollte dies nicht geschehen können Sie bei der Impfhotline Zürich nachfragen (0848 33 66 11).

Wann soll ich mich testen lassen?

Wir empfehlen Ihnen, sich bei Symptomen (Erkältungssymptome wie Schnupfen, Husten, Halsschmerzen mit oder ohne Fieber, Verlust von Geschmacks- oder Geruchssinn, plötzliche Diarrhöe, Verwirrtheit und unerklärter plötzlicher Schwäche bei älteren Personen) weiterhin testen zu lassen. Seit Juli 2021 sind Selbsttests für Geimpfte und Genesene kostenpflichtig. Antigen-Schnelltests und PCR-Tests beim Arzt, im Testzentrum oder in der Apotheke bezahlt der Bund weiterhin, falls Symptome bestehen. Ab Oktober 2021 müssen die Kosten selbst bezahlt werden, falls keine Symptome bestehen.

Maskenpflicht

Aktuell gilt weiterhin eine Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Innenräumen. Beispielsweise in Geschäften, im öffentlichen Verkehr. Als Faustregel gilt: Tragen Sie in Innenräumen immer eine Maske, wenn Sie nicht zu Hause sind, keine Zertifikatspflicht gilt und Sie den Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht durchgehend einhalten können.

Personenbeschränkungen

Bei privaten Treffen sind maximal 30 Personen drinnen und maximal 50 Personen draussen erlaubt. Wir empfehlen Ihnen, dass sie sich auch hier an oben genannte Faustregel zum Maskentragen halten, auch wenn es sich um Ihnen bekannte Menschen handelt.

Zertifikatspflicht

Seit dem 13.09.2021 besteht gemäss Bundesratsentscheid vom 08.09.2021 eine Zertifikatspflicht für Restaurants, Bibliotheken, Kinos, Tanzlokale, Hallenbäder, Fitnesscenter, Museen, Zoos und Grossanlässe. Hier gilt die sogenannte 3G-Regel: Geimpfte (bis 12 Monate nach der zweiten Impfung), Genesene (bis 6 Monate nach dem positiven Test) und Getestete (maximale Gültigkeit bis 72h je nach Testverfahren). Religiöse Feiern, Bestattungen, Selbsthilfegruppen sowie Anlässe zur politischen Meinungsbildung sind von der Zertifikatspflicht ausgenommen unter bestimmten Schutzvorkehrungen.

Quarantäneregeln & Reisen

Vor einer Reise empfehlen wir die BAG-Seite zu konsultieren, da sich diese Bestimmungen bereits mehrfach geändert könnten. Auch sollte man sich bezüglich Einreisebestimmungen des Reiseziels vor Abreise informieren. Verschieden Länder verlangen eine Registrierung vor oder bei der Einreise.

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

- 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 und regelmässiges Händedesinfizieren.

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

Zusätzliche Empfehlungen für Menschen im Alter 65+

- 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. Auch in Apotheken oder im Ambulatorium der Klinik für Altersmedizin USZ können Sie sich (auf Voranmeldung) impfen lassen.
- Täglich 800 internationale Einheiten Vitamin D einnehmen: Zwar fehlt bezüglich Vitamin D zum heutigen Zeitpunkt der abschliessende Beweis einer grossen klinischen Studie bei COVID-19 erkrankten Patienten, jedoch zeigte eine Zusammenfassung von über 40 klinischen Studien (publiziert im Lancet 2021), dass Vitamin D in der aktuellen Dosis-Empfehlung des BAG (400 bis 1000 IE am Tag) das Risiko jeglicher akuter Atemwegsinfekte um ein Drittel zu senken vermag. Wir empfehlen daher gerade bei älteren Menschen mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin D Mangel und Atemwegsinfekte eine Einnahme von 800 IE Vitamin D am Tag.
- Maske: Wählen Sie eine zertifizierte Hygiene- oder EMPA-zertifizierte Stoffmaske. Masken sollen primär schützen und sind kein modisches Accessoire. Beim Benützen von ÖV tragen Sie die Maske bereits an der Haltestelle oder im Bahnhofsareal.
- 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.
- Das Spital und auch die Notfallstationen sind sichere Orte. Die Behandlungsteams sind routiniert und setzen die Schutzmassnahmen korrekt um. Wenn Sie also in eine Notsituation geraten, zögern Sie nicht sich im Spital vorzustellen.
- Therapien mit Gesundheitsfachpersonen (Ernährungsberatung, Ergotherapie, Physiotherapie, Psychotherapie) sollten durchgeführt werden, wenn sie ärztlich verordnet wurden.
- Teilen Sie Ihrem Arzt/Ärztin mit, wie es Ihnen in dieser Situation geht, und wo und in welcher Form Sie sich Unterstützung wünschen oder brauchen.
- Für seelische Nöte hat Ihr Arzt/Ihre Ärztin ein offenes Ohr und diese dürfen immer angesprochen werden. Zum jetzigen Zeitpunkt sieht es aufgrund der ungenügenden Durchimpfung danach aus, dass die Pandemie noch fort dauert.
- Das BAG empfiehlt allen Risikopersonen eine Reserve von Ihren Medikamenten für mindestens einen Monat zuhause zu haben.

- Bleiben Sie **in Bewegung, auch zu Hause – Gruuven 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 98 Gruuves aufgeschaltet. Den Link finden Sie auf der GUD Website, oder direkt zum Anklicken hier: www.gruuve.ch.

Wie unterstütze ich mein Immunsystem?

- Täglich 800 internationale Einheiten Vitamin D einnehmen zur Senkung des Risikos akuter Atemwegsinfekte.
- Essen Sie regelmässig und achten Sie auf eine ausreichende Eiweisszufuhr zu allen Mahlzeiten.
- Täglich Gemüse und Früchte für eine ausreichende Vitamin C Versorgung
- Genügend Schlaf und kein Überkonsum von Alkohol
- Gehen Sie täglich an der frischen Luft spazieren und bleiben Sie auch zu Hause aktiv – machen Sie mit bei www.GRUUVE.ch. Sie sind nicht alleine!

Wer gehört zu den Risikogruppen?

Die COVID-19 Infektion verläuft bei Kindern und jüngeren Menschen und Menschen im mittleren Alter in der Überzahl der Fälle mild im Sinne einer Erkältung oder Grippe. Bei ungeimpften, sehr selten auch bei geimpften älteren Menschen, vor allem bei über 80-Jährigen Menschen, kann die Erkrankung einen schweren Verlauf 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 Krankheitsverlauf.

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.

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, plötzliche Diarrhöe, 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.

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). Die Info-Hotline des BAG (täglich 6 - 23 Uhr): **058 463 00 00** oder das Ärztelefon unter der Telefonnummer **0800 33 66 55** können ebenfalls informieren.

Quellen:

- www.bag.admin.ch
- Krause, Philip R et al., Considerations in boosting COVID-19 vaccine immune responses, *The Lancet*, online :14.09.2021
- Swiss National COVID-19 Science Task Force, sciencetaskforce.ch
- www.GRUUVE.ch