



## Empfehlungen Universitärer Geriatrie Verbund Zürich

Stand 10.10.2022

### Vorsichtsmassnahmen und Verhaltensempfehlungen zu COVID-19 für ältere Menschen zu Hause und in Alters- und Pflegezentren

#### Aktuelle Pandemie Situation

Ende März 2022 hat der Bundesrat die letzten Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus aufgehoben und die besondere Lage beendet. Die epidemiologische Entwicklung bleibt jedoch weiterhin unsicher, insbesondere angesichts der beginnenden Herbst- und Wintermonate. Es muss in den kommenden Monaten mit erneuten Ansteckungswellen gerechnet werden.

Seit Beginn der Pandemie hat sich das Virus mehrfach verändert. Seit ca. einem halben Jahr dominiert die Omikron-Variante (BA.4 und BA.5), die 100% der in den letzten Wochen nachgewiesenen Infektionen verursachte. Dies, nachdem die Delta-Variante Ende 2021 und Anfangs 2022 wiederum zu zahlreichen Hospitalisationen mit schweren Verläufen und Todesfällen geführt hatte. Die Omikron-Variante ist leichter übertragbar und führt im Vergleich zur Delta-Variante erfreulicherweise zu schwächeren Krankheitsverläufen. Dies zeigt sich auch an der niedrigeren Auslastung der Intensivstationen. Leider erkrankten jedoch auch geimpfte und geboosterte Menschen an dieser Variante, wenn auch oft nicht gleich schwer wie ungeimpfte. Die Immunität, das bedeutet, dass jemand bereits in Kontakt mit dem Virus gekommen ist, sei es durch Impfung oder durchgemachte Erkrankung in der Bevölkerung ist sehr hoch. Konkret geht das BAG davon aus, dass dies auf über 97% der Bevölkerung zutrifft.

Aktuell (Woche vom 04.10.2022) wurden in den letzten 7 Tagen 25'134 laborbestätigte COVID-19 Infektionen verzeichnet. Es kam im gleichen Zeitraum zu 290 Hospitalisationen und es verstarben 13 Menschen an den Folgen von COVID-19 (Quelle: BAG).

Es gilt weiterhin die Empfehlung, dass möglichst viele Menschen mit Hilfe der verfügbaren Impfstoffe geimpft und geboostert werden.

#### Welche Vorteile hat die Impfung?

- Das Risiko, sich anzustecken, ist für Geimpfte reduziert.
- Das Übertragungsrisiko ist tiefer bei Geimpften.
- In der Altersklasse der über 80-jährigen und Älteren zeigte sich bei der Omikron-Variante, dass Nicht-Geimpfte schwerer erkranken und häufiger hospitalisiert werden müssen als Geimpfte.
- Soziale Kontakte können entspannter erlebt werden und dadurch die psychische Gesundheit gestärkt werden.
- Es bestehen Hinweise, dass das Risiko für anhaltende gesundheitliche Einschränkungen einer COVID-19 Infektion («Long-COVID») vermindert ist.

Zum jetzigen Zeitpunkt (Stand Ende August 2022) sind in der Schweiz ca. 70% der Bevölkerung mittels Impfung grundimmunisiert und zwei Drittel davon haben eine erste Auffrischimpfung («Booster») erhalten. 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. Grundimmunisierung und Auffrischimpfungen («Booster»)**

Die Impfeempfehlungen werden in der Schweiz von der EKIF (Eidgenössische Kommission für Impffragen) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) erarbeitet. Für diese Impfeempfehlungen werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse miteinbezogen und die aktuelle epidemiologische Lage berücksichtigt.

Ab dem 10. Oktober 2022 gelten neue Impfeempfehlungen für die COVID-19 Impfung. In diesen wird in erster Linie besonders gefährdeten Personen ab 16 Jahren und allen über 65-jährigen Personen eine weitere Auffrischimpfung im Herbst 2022 empfohlen. In der Altersgruppe der über 80-jährigen ist die zweite Auffrischimpfung bereits seit dem Frühjahr empfohlen. Eine weitere Auffrischimpfung wird frühestens 4 Monate nach der letzten Impfdosis empfohlen. Wird dieser Abstand eingehalten können sich über 80-jährige also ein weiteres Mal impfen lassen. Begründet ist dies dadurch, dass die bisher verfügbaren Daten zeigen, dass eine weitere Auffrischimpfung bei besonders gefährdeten Personen und Personen über 65 Jahren den Schutz vor schweren Verläufen (Hospitalisationen, Tod) vorübergehend erhöhen kann (für ca. 3-4 Monate).

Auch für Gesundheitspersonal und Betreuungspersonen zwischen 16 und 64 Jahren ohne Risikofaktoren, die in der Akut- und Langzeitbetreuung tätig sind oder beruflich oder privat eine Person betreuen die besonders gefährdet ist kann eine Auffrischimpfung helfen das individuelle Krankheitsrisiko zu reduzieren und die Gesundheitsversorgung insgesamt oder Betreuung der Einzelperson sicherzustellen und diese nicht zu gefährden.

Eine erste Auffrischimpfung wird auch allen Personen ab 16 Jahren mit abgeschlossener Grundimmunisierung ohne zusätzliches Risiko empfohlen. Nicht explizit empfohlen ist eine Auffrischimpfung für Kinder unter 16 Jahren, die kein erhöhtes Risiko haben, da schwere Krankheitsverläufe in dieser Alterskategorie selten sind.

Nach durchgemachter und nachgewiesener COVID-19 Infektion ist ebenfalls eine Impfung zur Verbesserung der Immunität empfohlen. Der Abstand zur Infektion oder letzten Auffrischimpfung sollte jedoch mindestens 4 Monate betragen.

Bevorzugt sollte der bivalente Impfstoff von Moderna (Spikevax®), der an die Omikron-Virus-Varianten angepasst ist und in der Schweiz neu zugelassen ist gewählt werden. Für die Auffrischimpfung spielt es keine Rolle welche Impfstoffe bisher verwendet wurden. Weiterhin kann auch der monovalente Impfstoff (Pfizer/Biontech: Comirnaty®), der auch bei den neuen Omikron-Varianten gut vor schweren Verläufen mit Spitaleinweisung schützt.

Im Zusammenhang mit einer Booster-Impfung empfehlen wir Ihnen, sich über das kantonale VacMe Portal anzumelden ([zh.vacme.ch](https://zh.vacme.ch)). Eine Anmeldung und Klärung von Fragen ist auch telefonisch über die Impfhotline Zürich möglich (0848 33 66 11; Montag bis Sonntag 08.00-20.00 Uhr).

### **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, ev. auch mit Sturz bei älteren Personen) weiterhin testen zu lassen. Antigen-Schnelltests und PCR-Tests beim Arzt, im Testzentrum oder in der Apotheke bei Symptomen bezahlt der Bund. Antigen-Schnelltests werden auch ohne Symptome vom Bund übernommen, die Einzel-PCR Tests jedoch nur bei Symptomen, Kontakt zu einem bestätigten COVID-19 Patienten oder auf Anweisung einer kantonalen Stelle oder eines Arztes.

### **Maske als Schutz**

Aktuell gilt für einzelne Spitäler und Institutionen wieder eine Maskenpflicht für Patienten, Mitarbeiter und Besucher. Eine generelle Maskenpflicht gilt hingegen nicht mehr (Stand 10.10.2022). Personen die kein Ansteckungsrisiko eingehen möchten tragen in Innenräumen weiterhin eine Maske, wenn sie längere Zeit einen Abstand von 1.5 Metern nicht einhalten können und im öffentlichen Verkehr. Personen die aufgrund von COVID-19 Symptomen eine Infektion bei sich vermuten tragen bitte eine FFP-2 Maske ausser Haus um andere Personen nicht zu gefährden. Grundsätzlich bietet eine gute sitzende FFP-2 Maske einen höheren Schutz als eine Hygienemaske.

### **Quarantäneregeln & Reisen**

Sämtliche Beschränkungen wurden in der Schweiz aufgehoben. Für vereinzelte Länder bestehen noch Einreisebestimmungen, informieren Sie sich entsprechend vor einer Reise. Wir empfehlen bei einer COVID-19 Infektion zu Hause zu bleiben und insbesondere den Kontakt zu besonders gefährdeten Personen zu vermeiden bis Sie mindestens 48h beschwerdefrei sind. Mehr Informationen finden Sie auf der BAG Seite [COVID-19 und Reisen](#).

### **Gründlich Hände waschen oder Händedesinfektion**

Dies ist eine einfache und wirksame Massnahme sich nicht nur vor COVID-19 aber auch vor anderen Infektionen zu schützen. 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 bei dichtem Gedränge.

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 dieses Jahr gegen die Grippe impfen (idealerweise 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. Im 2022 wird mit einer starken Grippewelle gerechnet.
- 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 Hygienemaske oder FFP-2 Maske. Masken sollen primär schützen und sind kein modisches Accessoire.
- Falls Sie sich krank fühlen (Fieber und/oder «Grippe»-Symptome) und einen Arzt oder Ärztin brauchen empfehlen wir Ihnen sich auch auf dem Weg zum Arzt mit Maske zu schützen, auch um nicht weitere Personen anzustecken.
- 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 unter: [www.gruuve.ch](http://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](http://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 auch diesen Herbst/Winter grössere Menschenansammlungen meiden oder sich schützen. Wichtig ist auch, dass Sie Ihr Umfeld wissen lassen welche Unterstützung Sie und die zu betreuende Person benötigen. 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, das Ärztefon 0800 33 66 55 oder das nächstgelegene Spital an.

### **Weitere Informationen?**

Da die weitere Entwicklung nicht absehbar ist, wird das Merkblatt wiederholt angepasst. Zusätzliche Informationen gibt die Website vom Bundesamt für Gesundheit (BAG Website [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)). Die Info-Hotline des BAG (Mo-Fr 8.00 – 18.00 Uhr): **058 463 00 00** oder das Ärztefon Kanton Zürich unter der Telefonnummer **0800 33 66 55** können ebenfalls informieren. Die Impfhotline des Kanton Zürich ist unter 0848 33 66 11 erreichbar (Mo-So 08.00 – 20.00 Uhr)

Quellen:

- [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- [Corona immunitas](#)
- [Offizielle COVID-19-Homepage des BAG - Hilfsangebote](#)
- [Kanton Zürich: Impfkampagne Herbst 2022 \(Info zu Auffrischimpfungen\)](#)
- [www.gruuve.ch](http://www.gruuve.ch)