



Coronavirus, COVID-19: Empfehlungen zur Wiederaufnahme von Herzgruppen-Bewegungsprogrammen (gültig ab 6. Juli 2020)

Die Schweizerische Herzstiftung unterstützt und fördert den Auf- und Ausbau von Herzgruppen. In einer Herzgruppe treffen sich Herzpatientinnen und Herzpatienten mindestens einmal pro Woche zu einem von Fachpersonen geleiteten Bewegungsprogramm (Phase III). Im Gegensatz zur Phase II (ambulante oder stationäre kardiale Rehabilitation) handelt es sich dabei nicht um eine ärztlich verordnete Leistung, sondern um Selbstverantwortung der Teilnehmenden.

Mit Ausbruch der Corona-Pandemie erliess der Bundesrat ein Verbot für jegliche Bewegungstrainings in Gruppen per 13. März 2020. Unterdessen erfolgten schrittweise Lockerungsmassnahmen unter Auflage von Schutzkonzepten. In diesem Zusammenhang gelangen einige Herzgruppen mit der Frage an die Herzstiftung, welche Massnahmen eingehalten werden müssen, um das Training wieder aufnehmen zu können. Die Schweizerische Herzstiftung hat gegenüber den Herzgruppen keine Weisungsbefugnis (die Herzgruppen sind rechtlich und finanziell eigenständig) und ist auch keine fachliche Instanz. Sie kann deshalb lediglich Empfehlungen abgeben, die sich auf die Verordnungen und Erläuterungen des Bundesrates, des Bundesamtes für Gesundheit BAG sowie der Swiss Working Group for Cardiovascular Prevention, Rehabilitation and Sports Cardiology SCPRS stützen.

Nach wie vor gilt, dass sich besonders gefährdete Personen umsichtig verhalten sollen. Zu diesen gefährdeten Personen gehören Menschen ab 65 Jahren und solche mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das bedeutet, dass das Leben draussen sorgfältig wieder aufgebaut werden darf. Verlassen des Hauses, wenn man sich bereit dazu fühlt. Die Empfehlungen des BAG betreffend Hygiene und soziale Distanz einhalten und nach Möglichkeit Stosszeiten und Orte vermeiden mit hohem Personenaufkommen wie Bahnhöfe und öffentliche Verkehrsmittel. Achtung – in allen öffentlichen Verkehrsmitteln muss eine Maske getragen werden! Teilnehmende von Herzgruppen gehören zu den besonders gefährdeten Personen, die sich unbedingt vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen sollten.

Die Wiederaufnahme des Herzgruppen-Trainings ist möglich, wenn die Vorgaben des BAG erfüllt werden. Jede Herzgruppe braucht ein Schutzkonzept, das mit dem Erstellungsdatum und dem Namen der verantwortlichen Person versehen ist. Die verantwortliche Person ergänzt das Schutzkonzept mit Ort, Datum und Unterschrift. Das Schutzkonzept muss jederzeit bei allfälligen Kontrollen/Stichproben vorgelegt werden können. Eine Genehmigung der Konzepte durch kantonale oder Bundesstellen ist nicht vorgesehen.

- Für jedes Herzgruppen-Training wird eine Teilnehmerliste geführt
- Für ein Indoor-Training muss mindestens 1.5 Metern Abstand zwischen den einzelnen Teilnehmenden und Therapeut/in während aller Aktivitäten eingehalten werden können (ergibt einen Platzbedarf von rund 6 m² pro Person)
- Maskenpflicht nur dort, wo der Abstand von 1.5 m nicht eingehalten werden kann, was jedoch möglichst zu vermeiden ist!
- Einhaltung der Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG
- Befragung der Teilnehmenden vor jedem Training auf COVID-19 durch Therapeut/in (Husten oder Halsschmerzen, Störungen des Geruchs- und Geschmacksinns, Atemprobleme, Fieber oder Kontakt zu Corona-infizierten Personen)

- Vorzugsweise erscheinen Teilnehmende im Sporttenu und verzichten auf die Benutzung von Umkleieräumen und Duschen (Abstandsregel von 1.5 m einhalten)
- Keine Gruppenspiele, keine Hilfsmittel, die von Hand zu Hand übergeben werden
- Desinfektion sämtlicher Geräte, Gegenstände, Matten, Türklinken etc. vor und nach jedem Training
- Aktivitäten im Freien sind zu bevorzugen
- Ausgiebige Raumlüftung mindestens alle 30 Minuten oder Vorhandensein einer ausreichenden Aktivlüftung

Es liegt im Entscheid jeder Herzgruppe, aufgrund ihrer individuellen Gegebenheiten und Möglichkeiten den Zeitpunkt der Wiederaufnahme des Herzgruppen-trainings selbst zu bestimmen. Muster und Basisvorlagen für Schutzkonzepte sind auf der Website des BAG aufgeschaltet (siehe Linkliste am Schluss).

Der Bundesrat will mit dem Einsetzen des Contact Tracings eine zweite Welle an Neuinfektionen vermeiden. Die Schweizer Corona-App für Mobiltelefone ist für alle im Apple Store und Google Play Store verfügbar. Die Nutzung ist freiwillig jedoch empfohlen.

Aktuelle Informationen zum Coronavirus und COVID-19 inklusive Fragen und Antworten zu häufigen Fragen siehe auch www.swissheart.ch sowie www.bag.admin.ch

SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Christa Bächtold
Bereichsleiterin Patienten

Isabelle Friedli
Verantwortliche Herzgruppen

Linkliste

COVID-19 Verordnung 2, *Stand 20. Juni 2020*

<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200744/index.html>

Massnahmen, Verordnung und Erläuterungen, *gültig ab 6. Juli 2020*

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html#1055950590>

Muster Schutzkonzepte <https://backtowork.easygov.swiss/>

COVID-19 precautionary measures for cardio-vascular rehabilitation centers, *Stand 6.Juni 2020* https://www.scprs.ch/public/home/home_deutsch.html

Bern, 6. Mai 2020, aktualisiert: 13. Mai/14.Mai/3.Juni/9. Juni/23. Juni/2. Juli/28.Juli 2020