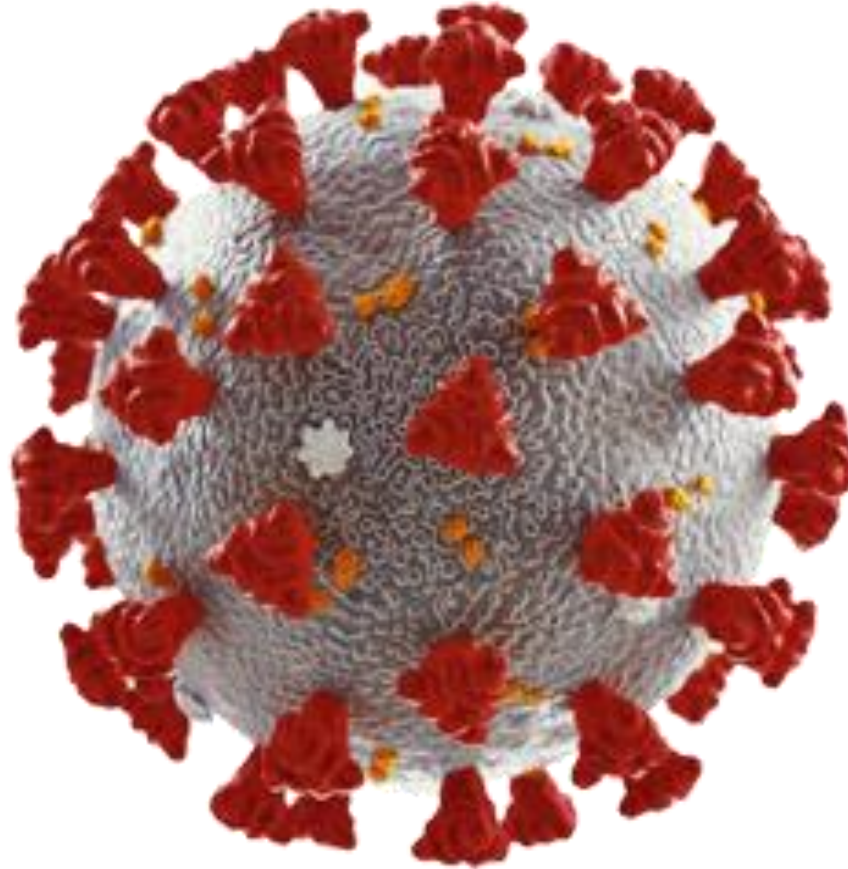


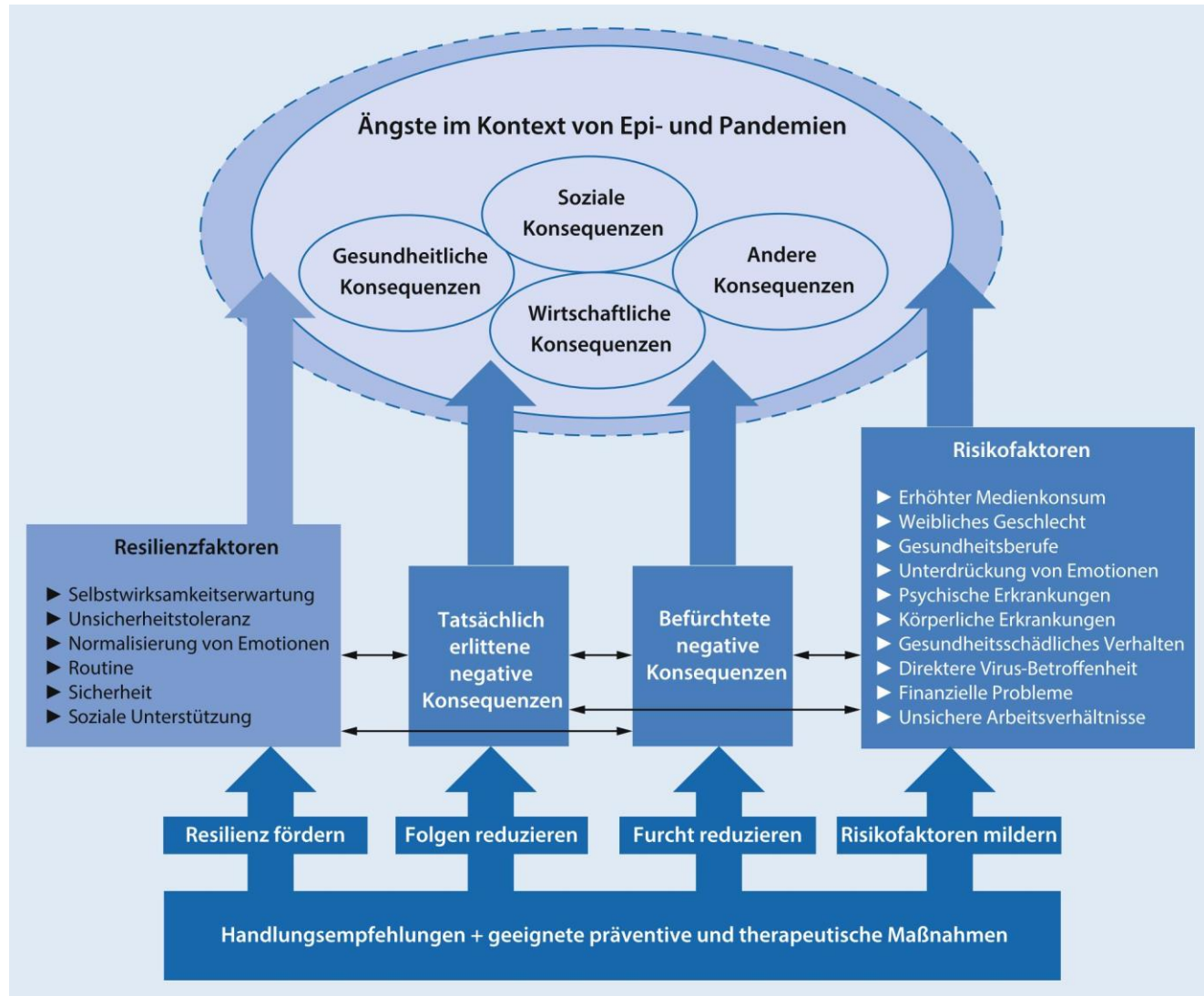
# Corona-Krise: gesund bleiben im Homeoffice



Dr. med. Jens G. Acker, MBA

Chefarzt Klinik für Schlafmedizin Zurzach und Airport Zürich

# Ängste in Zeiten von COVID-19



# Wissensstand, Risikowahrnehmung und Umgang mit der Pandemie

1048 Teilnehmer eines Gesundheitspanels (in Schleswig-Holstein befragt)

**Angst** in Bezug auf

- Familienangehörige 60%
- Bevölkerung 45%
- Wirtschaft 79%

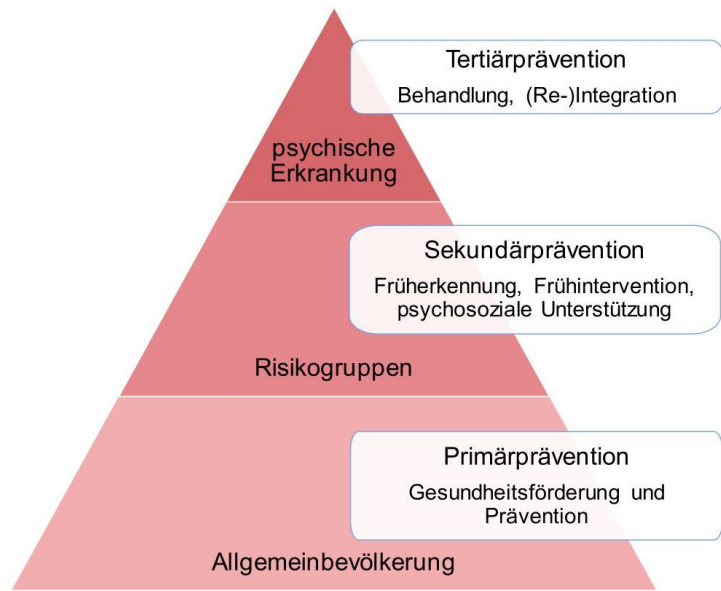
79% haben individuelle Massnahmen ergriffen (Kontaktreduktion, Einhalten von Mindestabständen)

- Die Befragten fühlen sich gut informiert und stimmen in ihren Kenntnissen zum Coronavirus im Wesentlichen mit der aktuellen Expertenmeinung überein.
- Die Befragten schätzen die mit der Pandemie verbundenen Risiken ähnlich ein, wie Experten zum Zeitpunkt der Erhebung.
- Die Befragten ergreifen geeignete individuelle Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie und stimmen den staatlichen Maßnahmen zu.

# Prävention psychischer Probleme bei der Covid-19 Pandemie

- Informiert bleiben – aber richtig

BAG – [www.bag.ch](http://www.bag.ch)



Darstellung BASS / B & A

## **Ebene III - Massnahmen und Interventionen der Tertiärprävention**

- Zugang zur Versorgung gewährleisten
- Versorgungslücken schliessen und Angebote weiterentwickeln

## **Ebene II - Massnahmen und Interventionen der Sekundärprävention**

- Risikogruppen für psychische Gesundheitsfolgen differenziert erfassen
- Zugang zu psychosozialer Unterstützung fördern

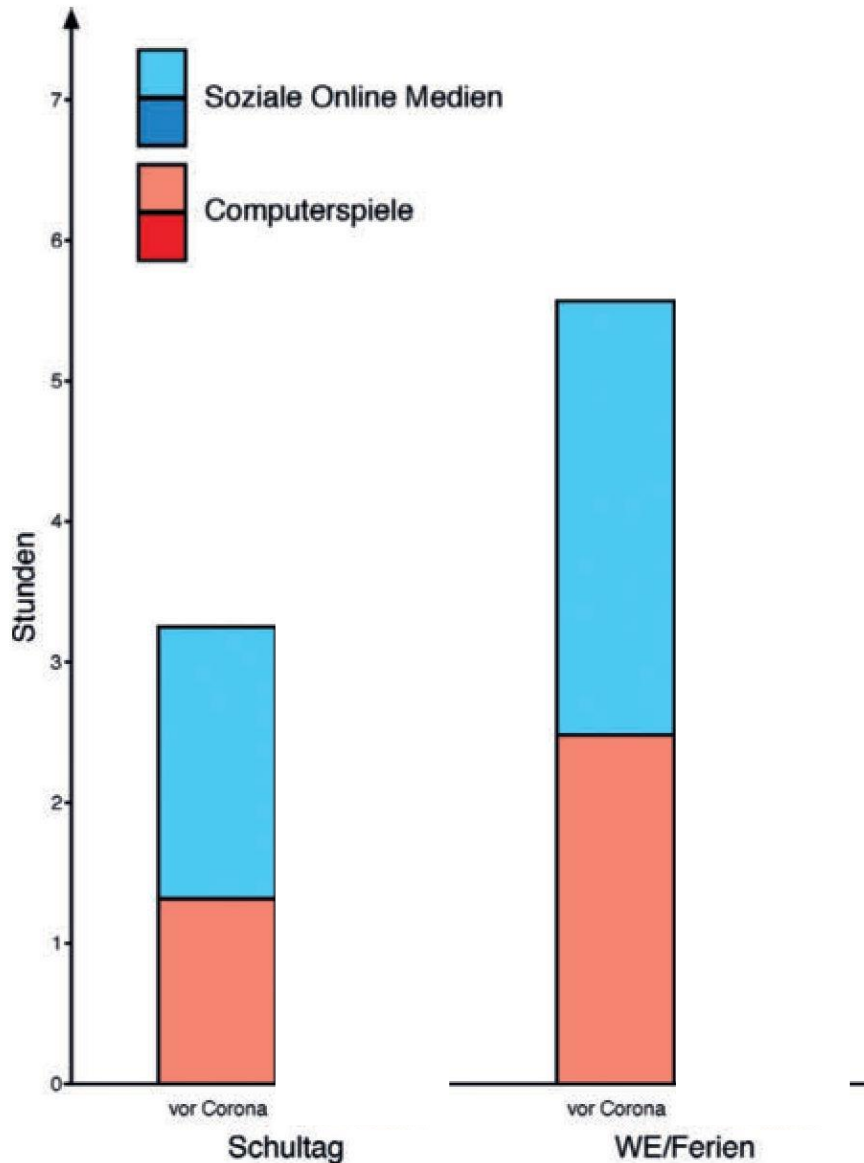
## **Ebene I - Massnahmen und Interventionen auf Ebene Primärprävention**

- Strukturelle Risikofaktoren reduzieren
- Klar kommunizieren
- Sozialen Zusammenhalt und soziale Unterstützung fördern

# Häusliche Isolation gut überstehen (1)

- Dienst an der Gemeinschaft  
= Einhalten der Quarantäneregeln
- Halten Sie eine Tagesstruktur ein!
  - Struktur gegen Chaos – gibt auch Sicherheit
  - Essen-/Schlafens-/Arbeits-/Lernzeiten einhalten
  - „Todo“ aber auch „Done“-Listen führen
  - private Highlights planen (worauf kann ich mich freuen)
- Medienkonsum aktiv steuern!
  - keine Überforderung durch zuviel Fakten
  - Ein Update pro Tag reicht völlig aus

# Mediennutzung in Zeiten von Corona



Nutzungszeit von Computerspielen und sozialen Online-Medien durch Kinder und Jugendliche

- September 2019
- April 2020 (während Lockdown)

Vergleich von Schulzeit mit Wochenende.

# Häusliche Isolation gut überstehen (2)

- Pflegen Sie soziale Kontakte – auch auf Distanz!
- Wo sind Ihre Stärken?
  - Wie haben Sie früher schwere Zeiten überstanden?
  - Was hat Ihnen damals geholfen?
- Begrenzen Sie das Grübeln!
  - Feste Grübelzeit zum Nachdenken über Probleme (10-20 min pro Tag) – **nicht** am Abend, **nicht** in der Nacht



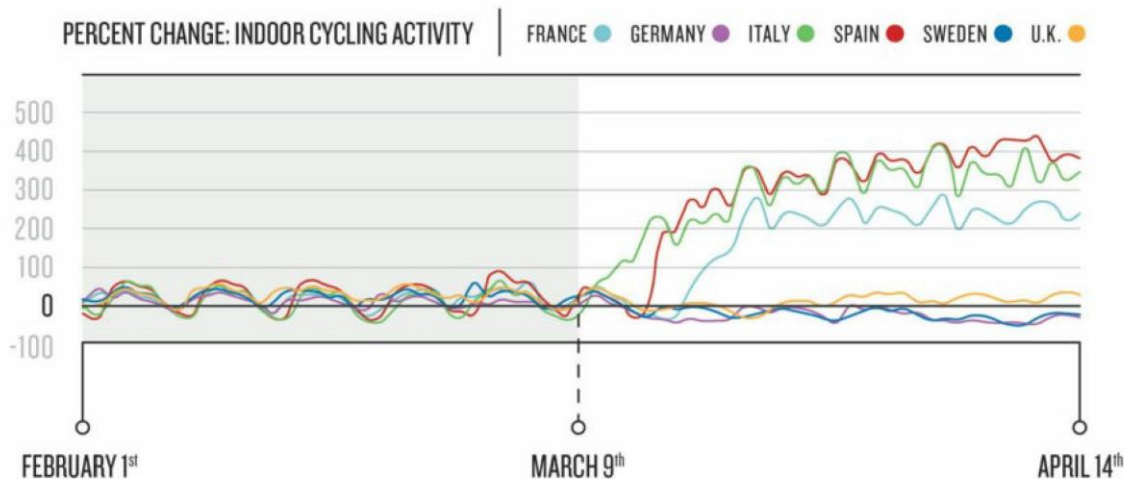
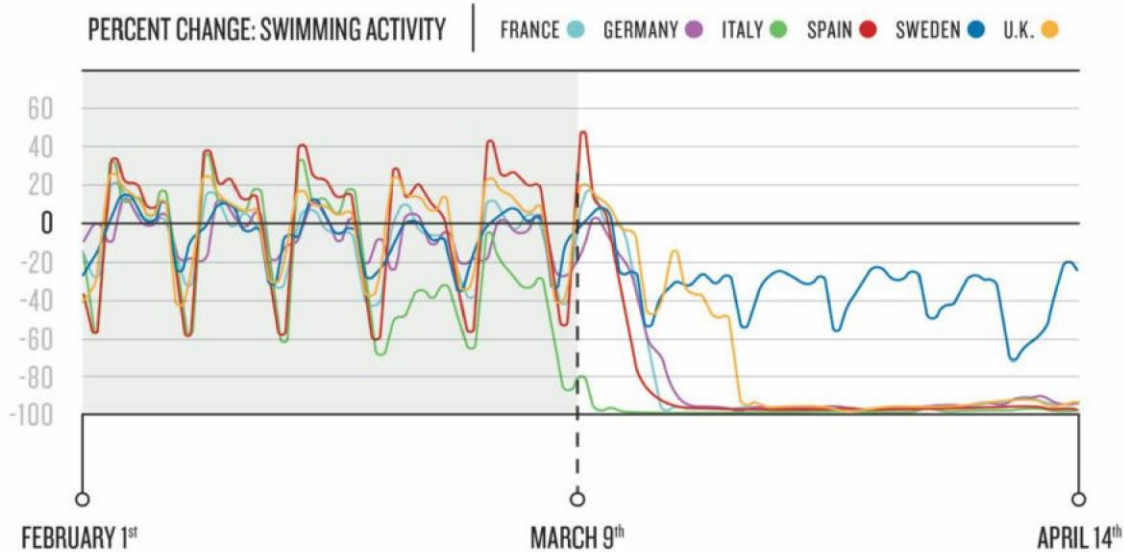




# Häusliche Isolation gut überstehen (2)

- Pflegen Sie soziale Kontakte – auch auf Distanz!
- Wo sind Ihre Stärken?
  - Wie haben Sie früher schwere Zeiten überstanden?
  - Was hat Ihnen damals geholfen?
- Begrenzen Sie das Grübeln!
  - Feste Grübelzeit zum Nachdenken über Probleme (10-20 min pro Tag) – nicht am Abend, nicht in der Nacht
- Führen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durch!
- Bewegen Sie sich!

# Bewegungsverhalten in der Pandemie





# Häusliche Isolation gut überstehen - Massnahmen gegen Konflikte

- Klar abgegrenzte Zeit, die jeder für sich alleine verbringt
- Rückzugsmöglichkeiten für alle Familienmitglieder (B: Spaziergang alleine um den Block, im Wald)
- Sprechen Sie Ärger an, bevor die Situation eskaliert
- Familienkrisenstab oder Familienkonferenz (Wie geht's? Wer braucht was? Wünsche, Ideen?)
- Üben Sie Nachsicht (gegenüber sich und anderen).

# Plötzlich Full-Time-Homeoffice: Wie geht es den Menschen damit?



Gesundheitliche Probleme haben im Homeoffice zugenommen.

Je schlechter die Arbeits- und Umgebungsbedingungen waren , desto häufiger entwickelten die Arbeitnehmer neue körperliche oder psychische Beschwerden.

# Seco-Empfehlungen für Homeoffice: separates Reglement und Ausstattung

In einem separaten Reglement empfiehlt es sich, folgende Punkte festzuhalten:

- Umfang des Homeoffice (d. h. festlegen, wie viele Stunden bzw. Tage pro Woche oder in welchen Situationen zu Hause gearbeitet werden kann)
- Regelung der Erreichbarkeit und der Antwortzeiten
- Art und Weise der Arbeitszeiterfassung
- Nacht- (23:00–06:00 Uhr) und Sonntagsarbeitsverbot
- Vorgaben betreffend die Einrichtung des Homeoffice-Arbeitsplatzes
- Ausrüstung mit Geräten und Material sowie Entschädigung
- Verhalten bei Störungen, z. B. wenn Arbeitsausführung verunmöglicht wird
- Weitere Regelungen betreffend sensible Daten und Haftung



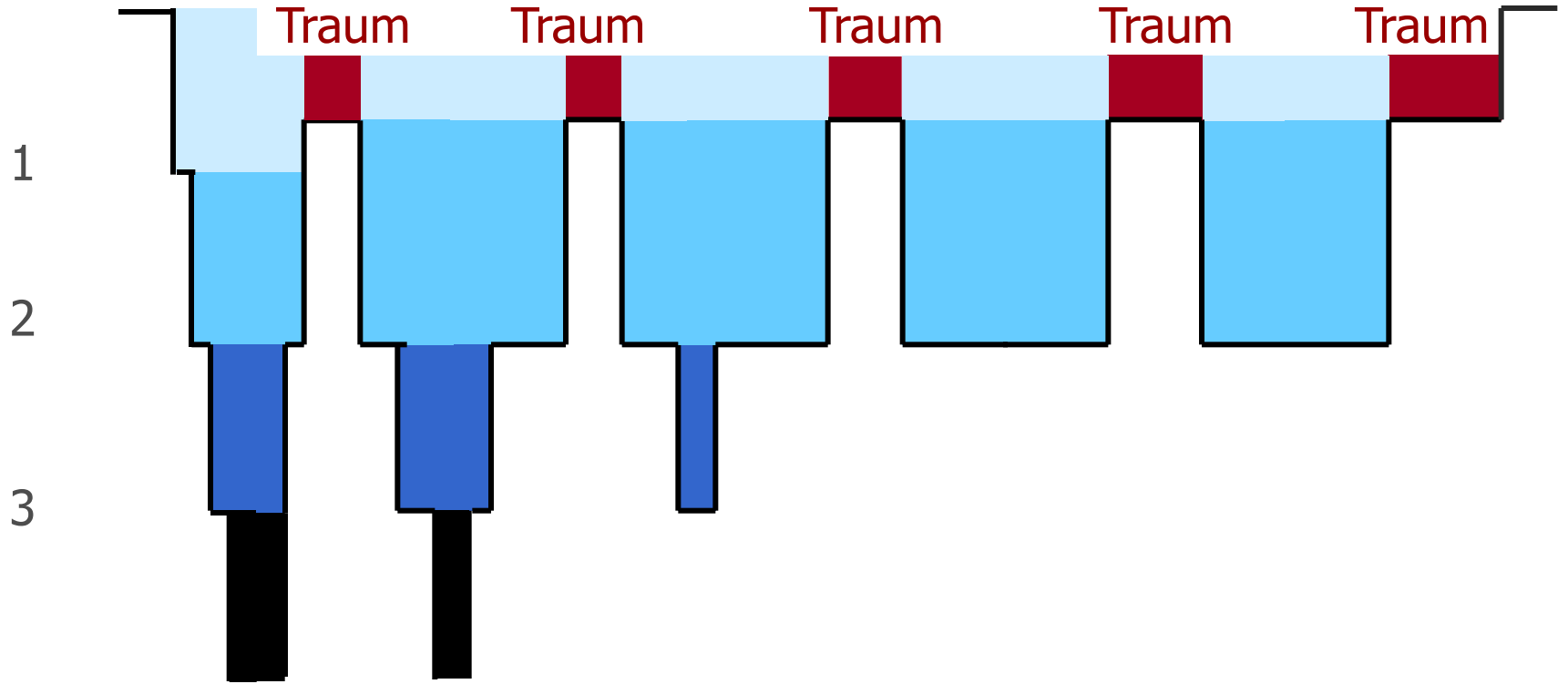




Schlafstadien

Wach

W



Tiefschlaf

23

0

1

2

3

4

5

6

7

Tageszeit

Schlafstadien

Erwachen

W

1

2

3

4 Aufwachvorgänge / Stunde

23

0

1

2

3

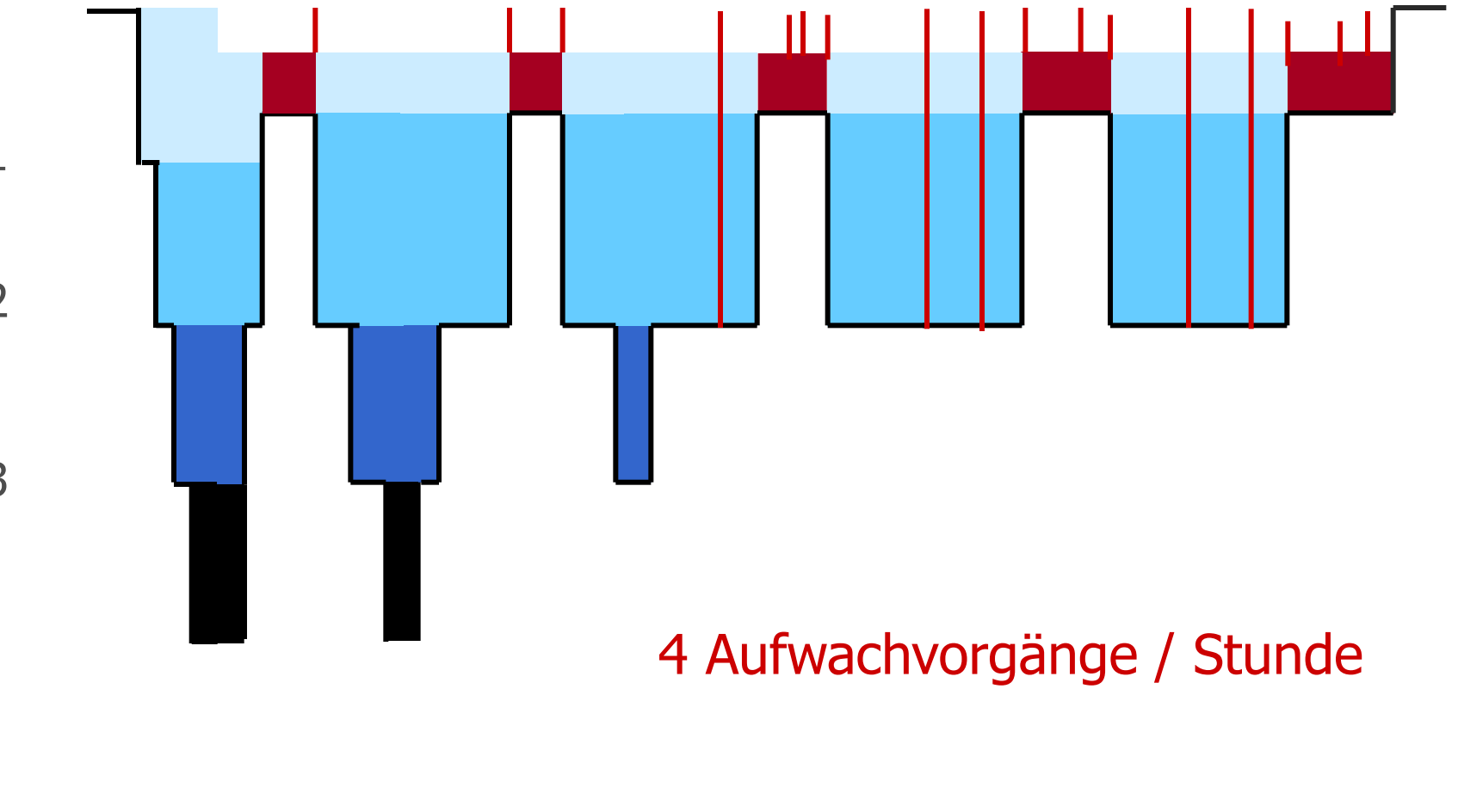
4

5

6

7

Tageszeit



# Schlafqualität während der Covid-Pandemie

- Die Wirkung von COVID -19 auf die Schlafqualität ist von Teilnehmer zu Teilnehmer unterschiedlich und hängt von der Schlafqualität vor der Pandemie ab.
- Ein Viertel der Teilnehmer mit (klinischer) Schlaflosigkeit erlebte eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität in der Covid-Pandemie.
- Ehemalige Gutschläfer erlebten am häufigsten einen schlechteren Schlaf während der Lockdown-Maßnahmen.
- Veränderungen der Schlafqualität während der Pandemie waren mit negativem Affekt und Sorgen verbunden.



**Ernährung**

**(Erholung)  
Schlaf**

**Bewegung**



[j.acker@ksm.ch](mailto:j.acker@ksm.ch)