Patienten Zeitung

2/03

La Tribune des Patients

Mediterrane Ernährung – die gesunde Alternative

Patientenfreundliches Gesetz im Kanton Zürich

L'alimentation méditerranéenne: une saine alternative

© Getty Images

Stiftung Schweizerische Patienten- und Versicherten-Organisation SPO
Fondation Organisation Suisse des Patients et Assurés OSP

Editorial

Dr. med.
Felix Huber

An einer betuchten Veranstaltung stellte der Referent eine Studie über die verlorenen Lebensjahre vor. Es war eine Hochrechnung über das unbehandelte zu hohe Cholesterin. Mir fiel auf, dass Italien am meisten Lebensjahre verlieren soll, weil die Italiener im internationalen Vergleich ziemlich hohe Cholesterinwerte haben und offenbar nicht gewillt sind, diese mit Medikamenten zu senken. Zufällig wusste ich, dass die Italiener und die Franzosen trotz hohen Cholesterinwerten eine sehr niedrige Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Mein Einwand brachte den Vortragenden einigermassen aus dem Konzept.

Interessanterweise werden die Studien zum Nutzen der medikamentösen Cholesterinsenkung nicht in Italien oder Frankreich, sondern in Schottland oder in anderen nordischen Ländern oder in den USA durchgeführt. In einer Bevölkerung mit hohen Cholesterinwerten und hoher Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich die Vorteile der Chemie deutlich nachweisen. Das ist die Erfolgsstory der medikamentösen Risikobeeinflussung.

In Italien oder Frankreich gibt es offenbar andere Schutzfaktoren gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die Forschung hat in den letzten Jahren aufgezeigt, dass eine mediterrane Lebensweise und Ernährung vor Herzinfarkt und anderen Gefässerkrankungen schützt. Mediterran heisst in diesem Zusammenhang eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl) ist und sich einen massvollen Konsum von Rotwein gönnt. Mediterran heisst auch einen genussvolleren Lebensstil mit Pausen, kleinen Freuden und sozialen Kontakten.

Die mediterrane Lebensweise senkt das Cholesterin nicht. Aber es gibt noch andere Wirkfaktoren zum Schutz für unseren Kreislauf, offenbar sogar wirksamere als die tägliche Chemie. Und vielleicht sogar lustvollere. Das finde ich köstlich und erst noch angenehm. Für die chemische Industrie ist das nicht Gewinn bringend. Aber für uns könnte es ein grosser Schritt in Richtung mehr Lebensqualität sein. Damit werden cholesterinsenkende Medikamente nicht überflüssig. Menschen, die bereits einen Herz- oder Gefässschaden oder Diabetes haben, sollten ihr erhöhtes Cholesterin mit Medikamenten senken. Die gesunde Bevölkerung aber hat mit der mediterranen Lebensweise eine schöne Alternative vor sich.

Lors d'une conférence, l'orateur présentait une étude sur les années de vie perdues, étude qui était une estimation sur l'absence de traitement d'un taux élevé de cholestérol. Je m'étonnais que les Italiens auraient dû perdre un maximum d'années puisque, en comparaison internationale, ils présentent des valeurs de cholestérol assez élevées et ne montrent aucune disposition à les faire baisser par des médicaments. Je savais que le taux de mortalité causé par les troubles cardio-vasculaires était très bas en Italie et en France, et ce malgré des valeurs élevées de cholestérol chez les habitants. Mon objection faillit faire perdre le fil au conférencier.

Il est intéressant de constater que les études en faveur de la réduction du taux de cholestérol par des médicaments n'ont pas été faites en Italie ou en France, mais en Ecosse, dans d'autres pays nordiques et aux Etats-Unis. Il est facile de prouver les avantages de la chimie dans une population qui présente des valeurs élevées de cholestérol et un haut taux de mortalité suite à des maladies cardio-vasculaires. C'est la «success story» de l'influence médicamenteuse sur les risques.

Il faut en conclure qu'apparemment, en Italie et en France, il existe d'autres facteurs de protection. Ces dernières années, la recherche a démontré que le mode de vie et l'alimentation méditerranéens protègent la population de l'infarctus du myocarde et d'autres maladies vasculaires. Méditerranéen signifie une alimentation riche en légumes, fruits, acides gras non saturés (huile d'olive), ainsi qu'une consommation modérée de vin rouge. Et méditerranéen signifie aussi un style de vie plus détendu, avec des moments de pause, des petits plaisirs et des contacts sociaux.

Le style de vie méditerranéen ne fait pas baisser le taux de cholestérol. Mais il y a d'autres agents de protection de la circulation qui, de toute évidence, sont plus efficaces que la chimie quotidienne – et bien plus agréables. Il y a de quoi se réjouir. Ce n'est pas rentable pour l'industrie chimique. Mais, pour nous, cela pourrait être un grand pas vers une meilleure qualité de vie. Ce qui ne veut pas dire que les médicaments servant à baisser le taux de cholestérol soient superflus. Les personnes souffrant déjà de troubles cardiaques et vasculaires ou de diabète devraient faire diminuer leur taux de cholestérol avec des médicaments. Mais pour la population en bonne santé, le style de vie méditerranéen représente une bonne alternative.

Schwerpunkt-Themen in dieser Nummer

2 *Editorial*
3 *Leitthema: Mediterrane Ernährung*
5 *SPO intern: Beraterinnenporträt S. Hablützel*
6 *Beratungsfälle aus dem SPO-Alltag*
7 *Temps fort: L'alimentation méditerranéenne*
8 *Une pharmacienne au comité de l'OSP*
9 *L'OSP Conseil se développe en Suisse romande*
10 *Série: Les facteurs déterminants de la santé*
11 *Serie: gesundheitsbestimmende Faktoren*
12 *Politik: Patientenrechtsgesetz des Kantons Zürich*
13 *Kaleidoskop: Gesundheit auf Reisen*
14 *Kaleidoskop: Surfen im medizinischen Sektor*
15 *Intern: Die GV des SPO-Gönnervereins*
16 *Zu guter Letzt / Impressum*

Mediterrane Ernährung – die gesunde Alternative

Die mediterrane Ernährung als abwechslungsreiche Mischkost steht für eine äusserst gesunde Zusammensetzung der täglichen Nahrung. Im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird ihr schon seit einiger Zeit präventive Wirkung zugeschrieben, eine Vermutung, die langjährige wissenschaftliche Studien inzwischen bestätigt haben. Ist sie gar Teil eines Lebensstils, der Stress abbaut, wo man sich viel Zeit zum Essen nimmt, wo Lebensfreude und Geselligkeit vorherrschen, ist der gesundheitliche Nutzen frappant.

Kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen wird durch unseren modernen Lebensstil so stark beeinflusst wie diejenige des Herz-Kreislauf-Systems. Obwohl inzwischen viel über die Risikofaktoren bekannt ist, welche die Blutgefässe schädigen, – Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, zu hohe Blutfettwerte, Diabetes – stehen koronare Herzkrankheiten in der Schweiz nach wie vor an der Spitze der Todesursachen. Zahlreiche dieser Risikofaktoren liessen sich jedoch recht einfach vermeiden oder behandeln.

Eine zentrale Rolle bei der Prophylaxe spielt unsere Ernährung und, damit eng verbunden, unser ganzer Lebensstil. Wir essen zuviel, zu fett, zu süss – und sind uns dessen meist auch bewusst. Wir schlingen Fastfood im Stehen und Gehen hinunter – und versuchen durch (mehr oder weniger fragwürdige) Diäten, unser Gewissen zu beruhigen. Wir wissen, dass wir nicht rauchen, uns mehr bewegen und Stress gar nicht erst aufkommen lassen sollten, aber so lange alles gut geht, werden Warnungen rasch verdrängt. Ist der Cholesterinspiegel schliesslich erhöht, lässt man sich eben Statine (Medikamente, die den Cholesterinspiegel senken) verschreiben, obwohl sich allein mit einer Ernährungsumstellung der Cholesterinspiegel um durchschnittlich 10 bis 15% senken liesse.

Die «Kreter Diät»

Schon vor Jahrzehnten fiel den Präventivmedizinern ein Gefälle in der Herz-Kreislauf-Erkrankungshäufigkeit und -Sterblichkeit der Bevölkerung südlicher im Vergleich zur Bevölkerung nördlicher Länder auf: Der amerikanische Wissenschaftler Ancel Keys beobachtete in den 50er-Jahren in der so genannten Sieben-Länder-Studie einen Zusammenhang zwischen gewissen Ernährungsmustern in verschiedenen, vorwiegend europäischen Ländern und der Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei stellte er fest, dass die Bewohner Kretas die tiefste Sterblichkeit an koronarer Herzkrankheit und die längste Lebenserwartung aller westlichen Völker aufwiesen. Mit Stärkelieferanten wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchten und Kartoffeln, ergänzt mit viel Gemüse und Früchten sowie wenig Fleisch, Fisch, Eiern und Rotwein – dazu Olivenöl als bevorzugtes Fett – ernährten sich die Bewohner Kretas bereits Mitte des 20. Jhs. ganz im Sinn der aktuellen Maxime für eine gesunde Ernährung:

Sie pflegten eine abwechslungsreiche Mischkost, die bei uns, etwas irreführend, auch «Kreter Diät» genannt wird. Als besonders gesund für das Herz-Kreislauf-System – und wahrscheinlich auch zur Vorbeugung mancher Krebsarten – wird von Wissenschaftlern heute die mediterrane Ernährung auch in der Schweiz empfohlen.

Unter der Leitung des Chefarztes der medizinischen Klinik, Dr. Peter Ballmer, führte das Kantonsspital Winterthur 1999 als erstes Schweizer Spital die mediterrane Ernährung als festen Bestandteil in der Betreuung seiner Herz-Kreislauf-Patienten ein.

© Getty Images

Der hohe Anteil an Olivenöl ist ein besonderes Merkmal der mediterranen Ernährungsweise.

Spätestens seit der Publikation des Schlussberichtes der so genannten «Lyondiät Herzstudie» im Jahr 1999 hat sich die mediterrane Ernährung in der Ernährungswissenschaft zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen etabliert. Für diese Studie untersuchte das französische Forscherteam de Lorgeril/Renaud von der Universität Grenoble über einen Zeitraum von vier Jahren, inwiefern mediterrane Ernährung das Risiko für einen wiederholten Herzinfarkt zu reduzieren vermag. Untersucht und beobachtet wurden 600 Patienten, die nach einem Herzinfarkt medizinisch korrekt versorgt wurden und die üblichen Medikamente erhielten. 300 Patienten wurden auf eine mediterrane Ernährung umgestellt, diätetisch geschult und über vier Jahre hinweg regelmässig kontrolliert. Konkret erhielten die Patienten folgende Anweisungen:

- mehr Brot
- mehr Wurzelgemüse
- mehr grünes Gemüse
- mehr Fisch
- weniger Fleisch (Rind-, Lamm- und Schweinefleisch durch Geflügel ersetzen)
- kein Tag ohne eine Frucht
- Butter und Rahm ersetzen durch eine spezielle Margarine auf Basis von Rapsöl
- moderater Weinkonsum zu den Mahlzeiten

Die Resultate der Studie waren beeindruckend: Bei den 300 Personen, die sich nach den Richtlinien der mediterranen Diät ernährten, konnten die Risiken eines neuen Herzinfarktes (oder anderer auf die bestehende Herz-Kreislauf-Schwäche bezogenen Komplikationen) im Vergleich zur Kontrollgruppe, die sich weiterhin nach westlichen Gewohnheiten ernährte, um 50 bis 70% (!) reduziert werden. Mit mediterraner Ernährung starben lediglich sechs Personen an einer Herzkrankheit (ohne: 19), acht Personen erlitten einen weiteren, nicht tödlichen Herzinfarkt (ohne: 25).

Charakteristika traditioneller mediterraner Ernährung

- arm an gesättigten Fettsäuren (Milch, Fleisch und Kokosfett)
- reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl)
- relativ reich an Omega-3-Fettsäuren (Fischöle oder Alpha-Linolensäure im Rapsöl)
- reich an Früchten, Gemüse, Salaten
- reich an Antioxidantien (aus Früchten, Gemüsen und den typischen südlichen Kräutern und Gewürzen)
- reich an Getreideprodukten (Brot, Teigwaren, Reis)

«Rostschutzmittel» für die Adern

Unter dem Begriff Antioxidantien werden Vitamine, Mineralstoffe und so genannte bioaktive Substanzen zusammengefasst, die sich schützend auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Sie kommen hauptsächlich in Früchten, Gemüse, Kräutern, Gewürzen, Nüssen und Getreideprodukten vor, doch auch Rotwein ist bekannt für seinen Gehalt an Antioxidantien. Das erklärt wohl auch die Tatsache, dass Frankreich das Land mit einer der tiefsten Herzinfarkt-Sterberaten ist, obwohl die Franzosen nicht weniger rauchen und fettärmer essen als andere Völker. Insbesondere tierische Fette (Käse, Pâté) sind auf dem französischen Speisezettel häufig anzutreffen. Wein jedoch enthält phenolische Substanzen, die der Arteriosklerose entgegenwirken. Moderater Weinkonsum (1–2 dl pro Tag für Frauen, 2–3 dl pro Tag für Männer und 2–3 alkoholfreie Tage pro Woche) ist demnach empfehlenswert – wobei phenolische Antioxidantien aber auch in nicht-alkoholischen Getränken wie Grüntee vorkommen sowie z.B. in Äpfeln und Zwiebeln.

Ernährung ist ein wichtiger, aber nicht der einzige Faktor, der sich positiv hinsichtlich einer Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt. Ein wichtiger Aspekt ist auch ein Lebensstil, der Stress abbaut, reduziert oder gar nicht erst aufkommen lässt. So steht auf der Internetseite der Medizinischen Klinik des Kantonsspitals Winterthur treffend: «Die wichtigste Zutat einer Mahlzeit lässt sich nicht kochen, dafür aber in Mittelmeerländern umso anschaulicher erleben: Sie heisst Zeit. Und Lebensfreude. Geniesserisches Essen, gute Gespräche und viel Gelächter am Tisch und – eben – viel Zeit, das braucht der Körper, um die Nahrung optimal und krankheitsverhindernd verwerten zu können.»

Katrin Bachofen

Mehr Informationen zur mediterranen Ernährung

www.ksw.ch im Pressespiegel unter «Mit Olivenöl gegen Herzinfarkt»
www.insel.ch/kardio/kardiorehab/ernaehrungsberatung.html unter «Mediterrane Ernährung» und «Checkliste herzfreundliche Ernährung»
www.svl.ch/ernaehrung/Die gesundeErnaehrung.html
www.healthandage.com

B U C H T I P P

Kochen für das Herz

ist mit Unterstützung der Schweizerischen Herzstiftung entstanden und zeigt auf, wie eine herzgesunde und dennoch schmackhafte Küche aussehen kann. Einleitend wird ausführlich erklärt, wie man sich mit gesunder Ernährung schützen kann und worauf man bei der Auswahl der Speisen achten muss. Für die nach Jahreszeiten gegliederten Rezepte werden ausschliesslich Frischprodukte verwendet. Im Anhang befindet sich ein Testbogen, mit dem Sie Ihr Risiko für einen Hirnschlag oder Herzinfarkt überprüfen können. (Dr. med. P. E. Ballmer, N. Brüllhardt, E. Bänziger, 144 Seiten, Midena & Fona Verlag Lenzburg, Fr. 29.90)

Mais-Avocado-Salat mit Oliven und Feta
Hauptmahlzeit für 1 Person:
200 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft, 1 reife Avocado, 10 schwarze Oliven, 1 kleine Zwiebel, fein gehackt, nach Belieben glattblättrige Petersilie oder Rucola, 100 g Feta, gewürfelt

Sauce
½ Zitrone (Saft), 1 TL weisser Balsamico-Essig oder Weissweinessig, Kräutermeersalz, Pfeffer, frisch gemahlen, 3–4 EL Olivenöl nativ extra

Zubereitung
Die Sauce zubereiten. Die Avocado schälen, halbieren und entsteinen, in Würfelchen schneiden. Sämtliche Zutaten sorgfältig mit der Sauce vermengen. Mit Vollkornbrot servieren.
(Rezept: «Kochen fürs Herz», Fona-Verlag)

Sabine Hablützel im Porträt

Seit Anfang März dieses Jahres ist Sabine Hablützel als Beraterin bei der SPO in Zürich tätig. Die gelernte Krankenschwester schätzt die individuelle Arbeit, das umfassende Aufgabengebiet und den direkten Kontakt mit den Rat Suchenden.

Anfang der 80er-Jahre absolvierte Sabine Hablützel die Berufsausbildung als Kranken- und Narkoseschwester in der Innerschweiz. Im Sommer 1984 begann sie ihre Wanderjahre im In- und Ausland. Sie arbeitete als Anästhesieschwester in Kamerun und Kambodscha, später in Heiden und Zug. Zwischendurch verbrachte sie zu Fortbildungszwecken fast drei Jahre auf der Intensivstation in Zug. Ende 1995 beendete sie vorerst ihre Berufstätigkeit und setzt sich seither mit der Malerei auseinander. Der praktische Unterricht bei einer Kunstmalerin bereitet ihr grosse Freude und Ansporn. Auch werden Auge und Geist dadurch auf eine neue Art geschult.

Nach sieben Jahren machte sich jedoch der Wunsch stark, erneut ins Gesundheitswesen einzusteigen; jedoch sollte es keine Stelle in einem Spital, sondern eine individuellere Aufgabe sein. Durch die langjährige Beraterin in Zürich, Ursula Gröbly, erfuhr sie, dass die SPO eine neue Beraterin suche. Im März konnte sie schliesslich ihre neue Tätigkeit aufnehmen.

In die Krankenkassengesetze und verwandte Gebiete müsse sie sich erst noch einlesen, so Sabine Hablützel, jedoch könne sie glücklicherweise auf die Unterstützung der langjährigen Beraterinnen zählen. Besonders schätze sie den persönlichen Kontakt – denn nicht wenige Rat Suchende würden von der SPO zu einem persönlichen Gespräch eingeladen – sowie die Herausforderung, sich mit den unterschiedlichsten Sachgebieten zu befassen. *(ba)*

Sabine Hablützel

Konkrete Fälle aus dem SPO-Alltag

Es gibt sie, die objektiven Gutachter!

Die Schweizerische Patienten-Organisation bearbeitet jährlich über 100 mögliche Haftpflichtfälle. Für diese Abklärungen sind Gutachter nötig. Wenn der Fachmann in seinem Gutachten einen Behandlungsfehler anerkennt, kann der SPO-Anwalt mit der Haftpflichtversicherung aussergerichtlich eine Genugtuungssumme vereinbaren. Erst wenn die Versicherung mit der gestellten Forderung nicht einverstanden ist, wird der Anwalt einen Prozess führen. Prozesse sind eine teure Angelegenheit. Oft lassen es die Versicherungen darauf ankommen, weil sie wissen, dass Geschädigte ohne Rechtschutzversicherung es sich nicht leisten können, 250 000 Franken für Prozesskosten zu bezahlen. (SPO-Mitglieder sind dagegen für Prozesskosten versichert, sofern sie vor dem Schadenereignis Mitglied waren.) Die Schadensberechnung setzt sich vor allem aus dem Lohnausfall und einer Genugtuungssumme zusammen. Der so genannte Versorgerschaden kann sehr gross sein, besonders wenn es sich um junge Betroffene handelt.

An einem Beispiel möchten wir aufzeigen, wie zwei aufrichtige Gutachter der hinterbliebenen Ehefrau zu ihrem Recht verhalfen:
Herr M. war in einer Alkoholentzugsstation hospitalisiert. Die Ehefrau beobachtete, dass seit einiger Zeit sichtbare gesundheitliche Probleme auftraten. Ihr Ehemann war zuvor immer gesund gewesen. Der Patient gab über Tage massive Schulterschmerzen an, die vom Chefarzt und dem involvierten Therapeutenteam ausschliesslich als psychisch bedingt interpretiert wurden. Sein Verhalten wurde mehrfach als simulierend eingestuft. Insbesondere das wiederholte Nichterscheinen zu den Mahlzeiten, der Rückzug ins Bett und die schmerzbedingte Schlaflosigkeit wertete man als bewusste Widerstandshaltung gegen die Hausordnung. Der Patient teilte der Ehefrau mit, dass er sich sehr schlecht fühle und deshalb den Wochenendurlaub nicht antreten könne. Frau M. besuchte ihren Mann in der Klinik und fand ihn in einem desolaten Zustand. Er war verwirrt, konnte kaum gehen, und Frau M. stellte fest, dass er sehr hohes Fieber hatte. Auf ihre Intervention hin holte man den anwesenden Psychologen. Dieser unterhielt sich mit dem Patienten und erklärte der Ehefrau, nachdem er Kontakt mit dem Chefarzt aufgenommen hatte, dass der Patient psychotisch sei und in eine Psychiatrie verlegt werden müsse. Die Ehefrau verweigerte ihre Einwilligung und verlangte die Einweisung in ein Akutspital. Der Psychologe schrieb wohl ein Einweisungszeugnis, es wurde aber kein Krankentransport organisiert. So wurde der Patient von zwei Mitpatienten ins Akutspital gefahren. Im Regionalspital angekommen, erkannte man sofort den Ernst der Lage und überwies den Patienten ins Zentrumsspital. Herr M. war an einer schweren Infektion erkrankt, die wahrscheinlich von einer kleinen Verletzung am Finger ausging. Seine Herzklappen und das Herz waren bereits in Mitleidenschaft gezogen. Die mit Abszessen belegten Herzklappen streuten Bakteriengerinnsel ins Gehirn. Der Patient erlitt eine schwere Hirnschädigung und starb 10 Tage nach der Einweisung ins Akutspital. Für Frau M. entstand neben dem Verlust ihres Ehegatten auch ein grosser Versorgerschaden.

Die Gutachter beantworteten folgende Fragen mit Nein: Wurde das Patientenproblem richtig erhoben? Wurden die richtigen Untersuchungen gewählt? Wurden die richtigen Behandlungen gewählt? Die Gutachter bejahten die Frage, dass ein Organisationsverschulden der Klinik X bestanden habe!

Frau M. darf hoffen, dass mindestens der finanzielle Schaden, der durch den Verlust ihres Ehemanns entstand, von der Haftpflichtversicherung gedeckt wird.

Anmerkung der SPO-Präsidentin:
Noch nie habe ich ein so klares und aufrichtiges Gutachten gesehen. Die Würdigung der medizinischen Vernachlässigung des Patienten war zu erwarten. Dass die Gutachter aber den ethisch unwürdigen ärztlichen Umgang mit dem Patienten und das nicht vorhandene ärztliche Mitgefühl mit der Ehefrau im Gutachten entsprechend formulierten und verurteilten, habe ich noch nie erlebt. Es gibt sie also, die Gutachter, die bereit sind, die Probleme der Hinterbliebenen zu erkennen und sie zu würdigen. Ein herzliches Dankeschön!

Margrit Kessler

L'alimentation méditerranéenne: une saine alternative

L'alimentation méditerranéenne se définit comme une nourriture variée, saine, dont l'effet préventif contre les maladies cardio-vasculaires est confirmé par des études scientifiques. Si elle s'associe à un style de vie où l'on cherche à réduire le stress, où l'on prend tout son temps pour les repas, où dominent la joie de vivre et la sociabilité, son effet positif sur la santé est surprenant.

En Suisse, les maladies du coeur sont les causes les plus fréquentes des décès. Les risques sont connus: stress, obésité, tabagisme… et tout notre style de vie. Nous mangeons trop, trop de graisses, trop de sucreries; nous avalons du «fast food». Et quand le taux de cholestérol est trop élevé, nous le diminuons avec des médicaments (les statines).

Il y a pourtant d'autres voies. Depuis les années 50, des rapports entre l'alimentation et la fréquence des affections cardio-vasculaires on été établis. On a constaté que l'alimentation méditerranéenne, composée de légumineuses, de pommes de terre, de fruits et légumes, de peu de viande, de poisson, et d'une dose modérée de vin rouge, correspondait aux exigences d'une alimentation saine.

Après la publication d'une étude de l'Université de Grenoble en 1999, l'alimentation méditerranéenne s'est imposée dans l'hygiène alimentaire comme un élément de prévention des maladies de l'appareil circulatoire. Cette étude, réalisée sur deux groupes de patients ayant subi un infarctus, l'un adoptant une alimentation occidentale traditionnelle et l'autre une alimentation méditerranéenne, aboutit à des résultats impressionnants: les risques du groupe «alimentation méditerranéenne» de subir un nouvel infarctus étaient réduits de 50 à 70 % par rapport à l'autre groupe.

De l'«antirouille» pour les vaisseaux sanguins

Le régime méditerranéen est riche en antioxydants qui protègent le système cardio-vasculaire. Ils se trouvent surtout dans les fruits, les légumes, les fines herbes, les noix et les céréales; le vin rouge est également connu pour sa teneur en antioxydants. Cela explique qu'en France on constate un des taux les plus bas de mortalité par infarctus, bien que les Français ne fument pas moins et ne consomment pas moins de graisses que d'autres peuples – pensons à leurs fromages et pâtés!

Le vin contient des éléments phénoliques qui agissent contre l'artériosclérose. Une consommation modérée de vin (1 à 2 dl par jour pour les femmes, 2 à 3 dl pour les hommes, et 2 à 3 jours par semaine sans alcool) est recommandée. Des antioxydants phénoliques se trouvent aussi dans des boissons non alcooliques comme le thé vert ainsi que dans les pommes et les oignons.

Le temps, ingrédient essentiel d'un repas

L'alimentation est un facteur important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires – mais ce n'est pas le seul. Le style de vie qui diminue le stress – ou qui le prévient – est aussi très important. Relevons cette citation trouvée sur la page internet de l'Hôpital de Winterthur, première clinique suisse à introduire, en 1999, le régime méditerranéen pour les patients souffrant de troubles cardio-vasculaires: «L'ingrédient le plus important d'un repas ne se trouve pas dans la poêle, mais il est bien présent dans les pays méditerranéens: c'est le temps. Et la joie de vivre. Le temps qu'on se donne pour jouir d'un bon repas, des discussions et de la gaieté autour d'une table, c'est la détente qu'il faut au corps pour profiter au maximum de la nourriture et de son effet préventif.» Katrin Bachofen

Une des particularités de la cuisine méditerranéenne: la place importante de l'huile d'olive.

Pour plus d'informations

www.e-sante.fr/francais/article_2369_76.htm

www.saveurs.sympatico.ca/belle/forme/dietemedi2.htm

www.arcol.asso.fr/nutrition/meddiet2000.html

Caractéristique de l'alimentation méditerranéenne traditionelle

- pauvre en acides gras saturés (lait, viande, beurre de coco)
- riche en acides gras non saturés (huile d'olive)
- assez riche en acides gras oméga 3 (huiles de poisson ou acides alpha-linoléniques dans l'huile de colza)
- riche en fruits, légumes, salades
- riche en antioxydants (fruits, légumes, herbes et épices typiques)
- riche en céréales (pain, pâtes, riz)

Une pharmacienne au comité de l'OSP

Anne-Marie Bollier, pharmacienne à Satigny (GE), a été élue en avril au comité directeur du Conseil de fondation de l'OSP. Elle remplace Babette Hünenberger, représentante de la Suisse romande, qui a quitté le comité fin 2002.

Anne-Marie Bollier a toujours mis au centre de ses préoccupations le soutien aux patients et la défense de la santé publique. Parmi ses nombreux mandats, relevons qu'elle est membre depuis 18 ans de la Commission fédérale des médicaments, qu'elle siège depuis 1997 à la Commission fédérale des prestations d'assurance maladie et qu'elle a été vice-présidente de la Société suisse de pharmacie de 1991 à 1996. Elle a participé aux débuts de l'OSP en Suisse romande, notamment en tant que membre du Comité de soutien créé en 1996. En 2002, elle entrait au Conseil de fondation.

Anne-Marie Bollier

Que représente pour cette femme chaleureuse, au franc-parler, la défense des droits des patients? «Il y a encore beaucoup à faire en Suisse romande, explique-t-elle. Il y a ici une attitude très différente vis-à-vis de la santé et de la maladie de celle existant en Suisse alémanique. Là bas, ils sont plus en avance sur l'idée de partenariat, sur l'idée que moi, en tant que malade, je vais demander conseil et j'ai droit au chapitre. En Suisse romande, c'est plutôt le sentiment de soumission qui domine, le sentiment que, si je pose des questions à mon médecin, je rentre en conflit et je romps la relation de confiance. Il y a un amalgame entre confiance et soumission qu'il faudrait dépasser.»

Etre coresponsable

Pour Anne-Marie Bollier, la défense des droits des patients est avant tout une question de responsabilisation et non de conflit: «Il faut que les gens apprennent davantage à être coresponsable, à prendre en charge la maladie. Il y a une grande éducation à faire. J'ai connu une dame qui souffrait d'un très gros handicap mais qui respirait la joie de vivre, rayonnait et apportait énormément aux autres. J'ai toujours été impressionnée de la façon dont elle avait intégré sa maladie, elle en avait fait un élément de sa vie. Le médecin doit aussi aider à avoir cette attitude.»

L'information au patient est également primordiale: «Face à la technicité ou à la complexité de certains problèmes, aider les gens à comprendre permet de redonner confiance au patient envers son médecin et le système de santé. L'activité "syndicale" de l'OSP est indispensable. Elle permet de régler des cas qui relèvent d'une information insuffisante. Si l'on peut déjà rassurer, c'est énorme. Il faut déconstruire une méfiance qui n'a pas lieu d'être.»

«Des droits qui vous aident»

Anne-Marie Bollier souhaite apporter son savoir au comité de l'OSP et, en premier lieu, développer l'OSP en Suisse romande. «Ici, il y a des organisations qui s'occupent des assurés. Mais l'OSP s'occupe de personnes qui ont été ou sont malades. L'approche est différente. Nous devons nous profiler en disant: vous serez mieux si vous vous responsabilisez, si vous vous prenez en charge. Dans ce cadre, vous avez des droits qui vous aident à aller dans ce sens.»

Sylviane Herranz

La pharmacie, lieu de conseil et d'information

«Vous allez chez le médecin en situation de stress. Il vous donne son diagnostic, de nouveaux médicaments, le tout en 10 minutes. Ce n'est que sur le chemin du retour que les questions viennent. Et vous débarquez à la pharmacie avec votre ordonnance et vos questions… Les gens viennent aussi pour avoir une deuxième opinion ou une confirmation de ce qu'a dit le médecin», explique Anne-Marie Bollier. «Le triage fait en pharmacie est aussi fondamental pour les coûts de la santé. Beaucoup de personnes passent pour savoir si elles doivent consulter le médecin. C'est un conseil gratuit, donné à n'importe quel moment, par un universitaire qui est toujours là! Fermez les pharmacies et vous verrez l'augmentation des factures d'assurances!»

L'OSP Conseil se développe en Suisse romande!

Face à l'augmentation croissante du nombre d'appels à notre bureau OSP Conseil de Lausanne, il a été décidé d'ouvrir la consultation téléphonique une demi-journée supplémentaire par semaine, le mercredi matin en plus du lundi toute la journée.

Cet élargissement des horaires a débuté le 19 mars. Après deux mois d'exercice, l'ouverture de la ligne le mercredi était un vrai succès. De nombreux patients profitent de cette nouvelle possibilité et le nombre d'appels par semaine a augmenté de 50%! Cette hausse confirme qu'un véritable besoin existe en Suisse romande.

Quelles sont les questions le plus souvent posées à nos conseillères?
Ursula Aubry nous répond: Les questions les plus fréquentes relèvent de problèmes de communication avec le médecin. Très souvent, on a l'impression que les gens ne sont pas assez écoutés. Dans ces cas, on leur dit de préparer leur visite médicale, de faire une liste de questions. Il y a aussi beaucoup d'incompréhension concernant l'assurance maladie. Si le cas est complexe, on oriente la personne à la FRC. Mais souvent ce sont des questions simples auxquelles nous pouvons répondre tout de suite.

Pouvez-vous traiter la majorité des questions par téléphone?
90% des questions peuvent être réglées par téléphone. Je propose aux gens les démarches à faire et leur dis de me rappeler en cas de problème. Parfois, une personne me demande de faire moi-même une lettre. Dans ce cas, ce service est facturé.

Dans quelles situations une consultation personnelle est nécessaire?
Certaines personnes veulent d'office une consultation personnelle même si elles doivent payer. Parfois, lorsqu'un cas est très compliqué, c'est moi qui convoque la personne. Il y a aussi des gens qui ne savent plus quoi faire, on le sent au bout du fil. D'autres qui veulent absolument une expertise extrajudiciaire alors que l'on sait pertinemment que cela n'aboutira à rien. Tout cela nécessite une discussion. Je rencontre environ 5% des personnes qui appellent.

Faites-vous souvent appel à l'avocat-conseil pour des consultations juridiques?
Cette année il y a davantage de cas où je fais appel à l'avocat. Il y a des situations où les gens ont déjà une expertise «positive», avec une erreur médicale constatée. Là, je prépare un dossier et c'est l'avocat qui entreprend l'affaire. Si je me rends compte qu'il faut une expertise extrajudiciaire, on y arrive plus vite et mieux quand c'est l'avocat qui remplit la demande. Lorsqu'il y a une demande de dédommagement, nous passons toujours par l'avocat. Il y a aussi des cas où nous n'arrivons pas à obtenir le dossier personnel du patient et là encore l'intervention de l'avocat est plus efficace. Mais dans l'ensemble, nous cherchons d'abord à résoudre le problème par la discussion et la négociation afin d'éviter une procédure longue et difficile pour le patient.

Propos recueillis par Sylviane Herranz

Les dossiers traités depuis le début de l'année par l'OSP Conseil Lausanne concernent des questions:

- médicales (honoraires, demande de dossiers, certificats médicaux, traitements): 48%
- dentaires: 9%
- d'assurance (maladie et accident): 17%
- demandes et informations diverses: 19%
- autres (hôpitaux, EMS, etc.): 7%

Répartition des dossiers selon le sexe et l'âge:

- hommes: 38%
- femmes: 59,3%
- enfants: 2,7%

Vacances et couverture d'assurance: le formulaire E111

Les vacances approchent! Si vous vous rendez dans un pays de l'Union européenne ou de l'AELE, n'oubliez pas votre formulaire E111!

Suite à l'entrée en vigueur des accords bilatéraux entre la Suisse et l'UE le 1er juin 2002, les personnes domiciliées en Suisse doivent se procurer, auprès de leur caisse maladie, un formulaire E111 si elles se rendent dans un pays de l'UE (sauf le Royaume Uni) ou de l'AELE (Liechtenstein, Norvège et Islande). Avec ce formulaire, vous bénéficierez des soins médicaux nécessaires en cas de maladie ou d'accident non-professionnel. Il ne sera plus nécessaire de payer une avance sur le traitement mais uniquement la même franchise que celle demandée aux habitants du pays hôte. Demandez suffisamment à l'avance votre formulaire E111 à votre caisse maladie!

Trouver l'équilibre sur tous les plans, et le garder…

Notre bien-être subjectif ne dépend pas uniquement de notre état objectif de santé. Le bien-être est plutôt la condition nécessaire pour se sentir en bonne santé. Santé et bien-être dépendent donc essentiellement de notre appréciation personnelle. Certains se sentent «bien» malgré une maladie chronique. Chez d'autres, des problèmes individuels sont la cause d'un malaise général.

La médecine sociale et préventive n'a pas encore fait de grands progrès dans l'étude des bases théoriques du comportement par rapport à la santé, ni de la compétence à surmonter des difficultés. Les facteurs qui contribuent à adopter une attitude positive même dans des situations difficiles ne sont connus qu'en partie.

Grâce à la médecine expérimentale, on connaît quelques facteurs qui contribuent à améliorer la qualité de vie et à renforcer les ressources dont chaque personne dispose. Un style de vie sain, qui englobe la détente, l'exercice et l'alimentation, fait partie de ces facteurs.

Détente

La détente est un pilier de la santé et de la qualité de vie. Elle permet de mieux gérer le physique et le psychique, elle crée des conditions favorables pour les forces naturelles de guérison du corps et diminue les risques d'affections dus au stress. Elle crée la sensation rassurante de pouvoir contribuer à son propre bien-être.

Ceux qui savent exprimer leurs sentiments sont avantagés: ils peuvent ainsi réduire des états de tension. Les relations amicales et familiales constituent une ressource très importante pour vaincre le stress; elles ont une influence favorable sur la santé.

La détente ne vient pas d'elle-même; il faut investir de la bonne volonté et du temps pour la créer. Il y a de nombreux facteurs qui contribuent à la détente: le sommeil, le sport, la respiration régulière, un planning optimal du temps dont on dispose.

A cela s'ajoutent des techniques comme l'entraînement autogène, la méditation, les massages, le shiatsu, certaines techniques de respiration. Cela vaut la peine d'essayer!

Exercice

L'exercice régulier peut faire des miracles, c'est une source optimale de bien-être et de santé. L'exercice diminue les risques de maladies cardio-vasculaires, d'ostéoporose, de cancer et de dépression. L'exercice peut sans problème être intégré au programme journalier:

- faire son marché à pied ou à vélo
- faire une promenade d'un bon pas pendant la pause de midi
- monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur
- faire le ménage et jardiner de manière efficace

La règle: 3 x 10 minutes par jour, à intensité moyenne.

Alimentation

L'alimentation équilibrée et variée est un plaisir culinaire et a une influence positive sur la santé. Le besoin énergétique quotidien dépend essentiellement de l'activité corporelle, mais aussi de l'âge et du sexe. Si l'excès de poids d'un adulte pouvait se limiter à 5 kg, on compterait environ 50 % de diabétiques en moins. Les adultes doivent veiller à maintenir leur poids, sans pour autant se tourner vers des méthodes diététiques non équilibrées.

Le changement durable du style de vie conduit au succès!

Tous les changements connaissent des hauts et des bas. Dans la plupart des cas, on constate cinq phases différentes: le désintéressement, l'intention, la préparation, la réalisation, la continuité.

Faites un essai! Les petits pas, eux aussi, sont positifs. Ne vous laissez pas démotiver par d'éventuels revers. Pia Ernst

Mini-Test

Détente:
- suis-je détendu en position assise ou mes épaules sont-elles contractées?
- la musculature de la bouche est-elle détendue, ma respiration est-elle calme et profonde ou plate?
- existe-t-il un problème qui me poursuit ces jours?

Exercice:
- combien de fois et pendant combien de temps ai-je fait de l'exercice pendant la semaine écoulée, et à quelle intensité?
- le pouls et la respiration étaient-ils légèrement accélérés?
- l'exercice a-t-il duré au moins 30 minutes par jour?

Alimentation: voir notre article en page 7

Pour plus d'informations

Promotion Santé Suisse, Dufourstrasse 30, 3005 Berne, tél. 031 350 04 04
(Brochures sur l'alimentation, l'exercice et la détente)
www.feelYourPower.ch
www.allezhop.ch
www.active-online.ch
www.vitaparcours.ch
www.hepa.ch

Balance finden und halten

Unser subjektives Wohlbefinden hängt nicht allein von der objektiven Gesundheit ab. Eher ist wohl das Wohlbefinden die Voraussetzung, ob wir uns gesund fühlen. Gesundheit und Wohlbefinden sind also zu einem grossen Teil abhängig von der persönlichen Einschätzung.

Die Sozial- und Präventivmedizin ist bei der Erforschung der theoretischen Grundlagen betreffend Gesundheitsverhalten und Kompetenzen zur Bewältigung von Schwierigkeiten noch nicht sehr weit fortgeschritten. Die Faktoren, die dazu beitragen, sich auch in schwierigen Lebenslagen positiv zu verhalten, sind noch wenig erforscht. Mit der Erfahrungsmedizin decken sich jedoch die Erkenntnisse über einige Faktoren, die zu einer Erhöhung der Lebensqualität und Stärkung der jedem Menschen eigenen Ressourcen beitragen. Dazu gehört ein gesunder Lebensstil, wozu auch die Bereiche Entspannung, Bewegung und Ernährung zählen.

Entspannung

Entspannung ist ein Grundpfeiler der persönlichen Gesundheit und Lebensqualität. Sie führt zu einem besseren Umgang mit Körper und Psyche, schafft günstige Voraussetzungen für die Selbstheilungskräfte des Körpers und senkt das Risiko von stressbedingten Erkrankungen. Sie bewirkt das gute Gefühl, die eigene Befindlichkeit mitbestimmen zu können.

Hierzu gehört die Art, wie man Probleme und Konflikte anpackt, wie man mit seinen Kräften haushaltet und seine Arbeit einteilt. Aber auch, wer seine Gefühle zum Ausdruck bringen kann, ist im Vorteil, denn er kann Spannungszustände beseitigen. Befriedigende familiäre und freundschaftliche Beziehungen bilden eine wichtige Ressource zur Stressbewältigung und wirken sich positiv auf die ganze Gesundheit aus. Entspannung kommt nicht von selbst, man muss sie bewusst suchen.

Zur Entspannung können ganz verschiedene Faktoren beitragen. Dazu zählen natürliche Entspannungstechniken wie Schlaf, Sport, gute Atmung, optimale Zeitplanung, Hobbys und Freundschaften, aber auch systematische Entspannungstechniken wie autogenes Training, meditative Methoden, Massagen, Shiatsu, Atemtechniken.

Bewegung

Regelmässige Bewegung wirkt Wunder und ist eine ausgezeichnete Quelle für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Krebs und Depressionen. Der positive Effekt von Bewegung lässt sich nicht speichern, daher ist es wichtig, mindestens jeden zweiten Tag körperlich aktiv zu sein. Schon mit mässiger körperlicher Aktivität kann man viel erreichen. Bewegung kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:

- zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen
- ein zügiger Spaziergang in der Mittagspause
- Treppensteigen statt Lift fahren
- zügige Haus- und Gartenarbeit etc.

Regel: 3 x 10 Minuten täglich, bei mittlerer Intensität

Ernährung

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bringt kulinarischen Genuss und wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Gesundheit aus. Würde die Gewichtszunahme im gesamten Erwachsenenalter nicht mehr als 5 kg betragen, könnten über die Hälfte der Diabeteserkrankungen vermieden werden. Es sollte daher unser Ziel sein, das eigene Gewicht stabil zu halten – jedoch ohne sich mit unausgewogenen Diätprogrammen zu quälen.

Eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils bringt Erfolg!

Ob Sie sich nun eher unsicher fühlen oder viel Enthusiasmus und Selbstdisziplin mitbringen, alle Veränderungsprozesse gehen mit Hochs und Tiefs einher. Sie lassen sich meist in fünf verschiedene Phasen einteilen: Desinteresse / Absicht / Vorbereitung / Umsetzung / Beibehaltung. Deshalb: Versuchen Sie es! Auch kleine Schritte sind gut. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht demotivieren.

Pia Ernst

Nützliche Adressen

Gesundheitsförderung Schweiz, Dufourstr. 30, 3005 Bern, Tel. 031 350 04 04; (Broschüren u. a. zu Ernährung, Bewegung, Entspannung)

Ryffel Running Veranstaltungen GmbH, Swiss Walking Event, Tannackerstr. 7, 3073 Gümligen, Telefon 031 954 06 09; (Broschüre «fit in 10 Wochen», Ausschreibung eines jährlichen Walking-Tages im Herbst)

www.feelYourPower.ch (viele Tipps)
www.active-online.ch (individueller Trainingsplan)
www.vitaparcours.ch
www.allezhop.ch
www.actiond.ch
www.sve.org
www.hepa.ch

Patientenrechtsgesetz des Kantons Zürich

In den meisten Kantonen sind die Patientenrechte in einer Verordnung festgehalten. Die Zürcher Regierung hingegen erhöht den Stellenwert der Patienten derzeit mit einem vorbildlich patientenfreundlichen Gesetz. Es wird künftig nicht mehr von Anstaltsperspektive, sondern von Patientenperspektive, und somit von der Selbstbestimmung des Patienten ausgegangen.

Das Patientenrechtsgesetz gilt für öffentliche Institutionen wie **Spitäler, Alters- und Pflegeheime aber auch für die Spitex.** Das Gesetz kommt auch zur Anwendung bei Institutionen, die eine private Trägerschaft, aber einen öffentlichen Leistungsauftrag haben, z.B. Privatspitäler, die allgemein Versicherte behandeln.

Der Entwurf des Patientenrechtsgesetzes ist vorbildlich und den Anliegen der Patienten/-innen werden exemplarisch Rechnung getragen.

Einige positive Punkte seien hier erwähnt mit *dem Kommentar der SPO:*

- Die Menschenwürde und die Persönlichkeitsrechte, insbesondere die persönliche Freiheit, sind zu wahren. *Der Patient bestimmt, ob er eine Therapie akzeptieren will oder nicht.*
- Die behandelnden Personen klären im Rahmen ihrer Verantwortlichkeit Patienten/-innen rechtzeitig, umfassend und in verständlicher Form über die Vor- und Nachteile sowie die Risiken der Behandlung und möglicher Alternativen auf. Sie beantworten Fragen zum Gesundheitszustand und dessen voraussichtlichem Verlauf.
- Die Patienten/-innen müssen rechtzeitig über die für sie entstehenden Kosten der Behandlung orientiert werden. *Oft werden PatientInnen wegen Kommunikationsproblemen mit überraschenden Mehrkosten von vielen tausend Franken konfrontiert.*
- Die Patienten/-innen bestimmen, welche Ärzte ihre Krankengeschichten oder Austrittsberichte erhalten.
- Im neuen Gesetz stehen Lebenspartner/innen als Bezugspersonen vor nahen Angehörigen. Die seelische und geistige Nähe kommt vor dem Verwandtschaftsgrad. *Früher wurden die Bezugspersonen nach dem Verwandtschaftsgrad gewertet.*

Als negativen Punkt im Gesetz empfindet die SPO jedoch den **«§ 25. erweiterte Operationen»**

- Der Operateur darf während der Operation eine Erweiterung durchführen, wenn er es für sinnvoll und notwendig hält, ohne dass der Patient darüber vor der Operation aufgeklärt wurde. *Jeder Chirurg kennt die Eventualitäten, die ihn als Fachmann bei einem Wahleingriff erwarten, deshalb muss er die Kranken darüber aufklären. Wird dieser Paragraf nicht geändert, ist dies gegenüber den heutigen Aufklärungsprotokollen, welche die SPO zusammen mit der Fachgesellschaft der Gynäkologie verabschiedete, ein Rückschritt!*

Doch grundsätzlich handelt es sich aus der Sicht der SPO um ein sehr patientenfreundliches Gesetz! MARGRIT KESSLER

Konkrete Fälle aus dem SPO-Alltag

Achtung Verjährungsfrist!

Eine Patientin wandte sich an die Schweizerische Patienten-Organisation mit der Bitte, etwas gegen den Arzt zu unternehmen, der ihr vor drei Jahren eine zu grosse Hüft-Totalprothese implantierte. Ein ganzes Jahr wurde sie trotz der unerträglichen Schmerzen hingehalten. Der Arzt gab ihr sogar die Empfehlung, ihre Schmerzen von einem Psychiater behandeln zu lassen. Da die Patientin weiterhin starke Schmerzen hatte, nahm sie die Röntgen-Bilder und suchte einen Spezialisten auf. Dieser teilte ihr mit, dass die Prothese zu gross sei und bei jedem Schritt am Muskel reibe. Nur der Wechsel der Prothese werde die Schmerzen lindern können. Der Muskel war durch das dauernde Reiben verletzt und abgebaut, doch nach der Operation konnte sie wieder ohne Schmerzen gehen. Die Patientin war Privatpatientin und nahm an, sie könne 10 Jahre lang gegen den Arzt klagen. Weil die Verjährungsfrist für die öffentlichen Spitäler in ihrem Heimatkanton jedoch nur ein Jahr beträgt, hatten wir keine Möglichkeit, mehr als drei Jahre, bzw. mehr als zwei Jahre nach Kenntnis des Schadens eine Klage einzureichen. Bei einem Behandlungsfehler ist es wichtig, dass sich die betroffenen Patienten oder Angehörigen möglichst schnell mit der SPO in Verbindung setzen, damit das weitere Vorgehen besprochen werden kann und die Fristen eingehalten werden. *Margrit Kessler*

Sicher ist sicher

Pannenhilfe für die Gesundheit auf Reisen mit dem Formular E 111: Was bislang für Autoreparaturen im Ausland galt, ist nun auch für Reisende in EU-Länder Tatsache geworden: Ein Gesundheitskredit im Reisegepäck.

Vorsorgen war schon immer der beste Ratgeber – nach dem Motto «Hat man den Schirm dabei, wird es sowieso nicht regnen». Tatsache ist: Wer auf Ferienreisen in einem EU-Land erkrankt oder verunfallt (Nichtbetriebsunfall), muss eine Behandlung vor Ort in der Regel sofort bar bezahlen. Wer aber im Besitze eines Formulars **E 111** ist, verfügt über eine Kostengutsprache der Krankenkasse und muss nur einen allfälligen Selbstbehalt berappen.

Schweizer Bürger und EU-Bürger, die in der Schweiz versichert sind, und das sind ja bekanntlich alle in der Schweiz lebenden Bürger und Bürgerinnen, sollten bei Reisen in einen EU-Staat (inkl. Norwegen, Island und Liechtenstein) immer das Formular E 111 dabei haben. Mit diesem Formular wird garantiert, dass die Versicherungsleistungen bei Notfallbehandlungen gemäss der Grundversicherung des jeweiligen Staates übernommen werden, denn die medizinische Grundversorgung ist in den verschiedenen Ländern unterschiedlich gelöst. Mit dem Formular werden Schweizer Bürgerinnen und Bürger gleich behandelt wie die Einwohner des Reiselandes.

Diese Regelung wurde mit dem In-Kraft-Treten der bilateralen Verträge am 1. Juni 2002 möglich und betrifft das Abkommen über die Personenfreizügigkeit, vor allem auch bei Reisen ins Ausland. Das Formular E 111 ermöglicht eine reibungslose Abwicklung aller administrativen Aufgaben im Reiseland.

Deshalb gilt: Fordern Sie vor jeder Reise das Formular E 111 bei Ihrer Krankenkasse an! *(cn)*

Formular E 111

Für folgende Länder der Europäischen Union ist das Formular erforderlich:

Belgien (B), Dänemark (DK), Deutschland (D), Finnland (FIN), Frankreich (F), Griechenland (GR), Grossbritannien (GB), Irland (IRL), Italien (I), Luxemburg (L), Niederlande (NL), Österreich (A), Portugal (P), Schweden (S), Spanien (E) und die EFTA-Länder Island (IS), Liechtenstein (FL) und Norwegen (N)

Leserbrief

Sehr geehrte Damen und Herren der SPO

Erlauben Sie mir, dass ich Ihnen folgendes Vorkommnis berichte, das für Ihre Leser aufschlussreich sein könnte. Kürzlich begab sich mein Mann in eine nahe gelegene Klinik für einen grösseren ambulanten Herzuntersuch. Derweil ging ich einkaufen, anschliessend wieder nach Hause.

Dort angekommen, hörte ich den Telefonbeantworter ab. Da kam eine Stimme mit folgendem Wortlaut: «Guten Tag, hier spricht Dr. XY von der Universitätsklinik. Ich habe Ihnen leider einen Todesfall zu melden. Herr Meier ist heute früh gestorben.» Ich kannte weder den Namen des Arztes, noch einen Herrn Meier! Da geriet ich in Panik und glaubte, das Ganze stünde mit der Herz-Untersuchung meines Mannes im Zusammenhang. Völlig ausser mir, rief ich in die nahe gelegene Klinik an, wohin sich mein Mann für diese Untersuchung begeben hatte. Gott sei Dank befand sich mein Mann in bester Verfassung und versprach, sogleich nach Hause zu kommen.

Als Anwalt nahm er unverzüglich Kontakt auf mit dem Universitätsspital und dem Herrn Doktor XY. Dort wurde ihm erklärt, dass es sich offenbar um ein Missverständnis handle, man habe jedoch auf dem Eintrittsformular lediglich diese Telefon-Nummer gehabt…

Es hat mich erschüttert, wie unsorgfältig und unprofessionell gearbeitet wird. Selbst bei grosser Arbeitsüberlastung dürfte so etwas einfach nicht passieren und noch dazu über den Telefonbeantworter!

Mit freundlichen Grüssen
M. v. S (Name der Redaktion bekannt)

Surfen im medizinischen Sektor

Es ist nicht immer einfach, sich im Internet-Dschungel zurechtzufinden und gezielt zu Informationen zu gelangen. Es gibt deshalb einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten, wenn Sie sich im Internet auf die Suche nach medizinischen Informationen machen.

Mittlerweile haben über 500 Millionen Menschen weltweit Zugang zum Internet und können über drei Milliarden Dokumente abrufen, wovon mindestens 2% medizinischen Inhalts sind und die Zahl dieser Webseiten noch im Steigen begriffen ist. Verschiedene Studien haben inzwischen belegt, dass mindestens die Hälfte aller Internetbenutzer mehr als dreimal monatlich Gesundheitsinformationen abrufen. Anders als früher, wo der Arzt der alleinige Ansprechpartner in medizinischen Fragen war, kann der inzwischen «mündige» Patient online gehen und sich etliche Fragen per Internet beantworten lassen und sich somit einige medizinische Kenntnisse zulegen.

Aufgepasst!

Aber aufgepasst, nicht alles, was man online in Erfahrung bringt, ist wertvoll. Surfen in medizinischen Gebieten kann auch grosse Gefahren in sich bergen, da die Interpretation von «www-Diagnosen» viel Erfahrung und nicht zuletzt ein anspruchsvolles, langjähriges Studium voraussetzt. Nicht selten werden gewisse Websites mit Werbeangeboten gekoppelt und sind rein kommerziell.

Zur Beurteilung medizinischer Inhalte im Internet wurden deshalb von nicht profitorientierten Organisationen Qualitätskriterien erarbeitet. Die beiden wichtigsten Organisationen sind MedCIRCLE (www.medcircle.org) und HON (Health on the Net Foundation, www.hon.ch) die auch Qualitätssiegel vergeben.

Reisserisch aufgemachte medizinische Informationen, die durch die üblichen Suchmaschinen gefunden wurden, sind oftmals fragwürdig. Es handelt sich meistens um selbstverfasste Artikel, die wie bereits gesagt, auch kostenpflichtige Leistungen enthalten, um letztendlich Profit zu erzielen. Es ist bestimmt sinnvoll, eine medizinische Suchmaschine anzuklicken, die eine qualitative Selektion anbietet.

Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- Wer steht hinter der Information, wer sind die Autoren?
- Ist die Seite aktuell?
- Werden die Angaben durch wissenschaftliche Beweise unterstützt? Werden Gefahren und Nebenwirkungen besprochen?
- Sind Quellenangaben und Links vorhanden?
- Werden Sponsoren und Unterstützer der Webseite genannt?
- Besteht eine klare Trennung zwischen Werbung und redaktionellem Inhalt?

Empfehlenswerte Suchmaschinen für medizinische Inhalte:

www.healthfinder.gov
Sehr gute Seite der US-Regierung von über 1800 Organisationen im Gesundheitsbereich. Englischkenntnisse nötig

www.nlm.nih.gov/medlineplus Die führende amerikanische Homepage der weltweit grössten medizinischen Bibliothek. Eine der besten Adressen überhaupt. Englischkenntnisse nötig

www.hon.ch
Eine schweizerische Stiftung mit Sitz in Genf, in der verschiedene renommierte nichtprofitorientierte Organisationen vertreten sind.

www.medgate.ch
Die Homepage des Partners der HMO

www.safetravel.ch
Aktuelle Empfehlungen der schweizerischen Arbeitsgruppe für reisemedizinische Beratung.

www.netdoktor.de
Ausführliche Information über ein breites Spektrum medizinischer Themen. Diskussionsforum

www.almeda.de
Ähnlich aufgebaut wie **netdoktor.de**

www.lifeline.de
Bietet zum bereits Bekannten einen Expertenrat. Ärzte beantworten Fragen in einem öffentlichen Forum, gegenwärtig (noch) gratis.

www.doktor.ch
Nebst einem schweizerischen Ärzteverzeichnis wird eine ausführliche Sammlung bewerteter Links angeboten.

Crista Niehus

www.medgate.ch

Quelle: HMO Aktuell 29

Generalversammlung der SPO erstmals in Bern

Am 21. Mai fand die diesjährige Generalversammlung des Gönnervereins im Hotel Kreuz in Bern statt. Der Stadtratspräsident von Bern, Beat Schori, überbrachte dazu die Grüsse des Stadtrates und des Gemeinderates der Stadt Bern.

Gönnervereinspräsident Werner Widmer konnte eine ansehnliche Anzahl Mitglieder und Gäste begrüssen und freute sich über die rege Anteilnahme der Vereinsmitglieder am Wohlergehen der Patientenorganisation.

Vorstandsmitglied Ernst Felchlin konnte erfreuliches zur Jahresrechnung des Vereins berichten: Die Beiträge an die Stiftungsrechnung konnten im Vergleich zum Vorjahr von 188 000 Franken auf fast 225 000 Franken gesteigert werden.

Werner Widmer konnte ausserdem einen Zuwachs der Mitgliederzahl von 4181 auf 4398 per Ende 2002 bekannt geben. Die Werbung von Mitgliedern ist weiterhin ein grosses Anliegen! Es zeigt sich, dass dies ohne grosse regelmässige Medienpräsenz schwierig ist.

Margrit Kessler, Präsidentin der Stiftung SPO, konnte ein noch ganz druckfrisches Projekt zur Patienteninformation präsentieren. In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Apothekerverband konnte ein Faltblatt realisiert werden, welches die Rechte der Patienten vor allem im Zusammenhang mit dem Medikamentenbezug thematisiert. Margrit Kessler freut sich, damit ein aktuelles und fundiertes Informationsmittel zur Förderung des Patienten-Empowerments in der Hand zu haben.

Nach einer Pause mit einer kleinen Erfrischung durfte Gönnervereinspräsident Werner Widmer die Beraterinnen der SPO-Beratungsstellen fast vollzählig zu einem Podium begrüssen. Die Beraterinnen bringen neben ihrer bis zu zwölfjährigen Erfahrung in der Beratungstätigkeit bei der SPO einen reichen Schatz an Ausbildung und Berufswissen aus Pflege- und anderen Gesundheitsberufen mit. Damit sind sie gewappnet für manche fast unglaublichen Geschichten, die sie in ihrer täglichen Arbeit zu hören bekommen.

Da wird berichtet von vergessenen Instrumenten im Bauch und unsachgemässen Operationen. Oft konnte in solchen Fällen von der Beraterin in Zusammenarbeit mit einem Juristen schon eine finanzielle Genugtuung erreicht werden. Auch machen die Beraterinnen immer wieder die Erfahrung, dass Hartnäckigkeit manchmal erst nach Jahren zum Erfolg führt. Neben den ganz offensichtlichen Highlights in der Beratung gibt es aber auch ganz unspektakulären Momente. Ein Patient kann nach der Beratung mit gestärktem Rücken und neuem Mut in einer schwierigen Situation bestehen, weil er Unterstützung und Bestätigung erfahren hat.

Das Auftreten und die Ausstrahlung der Beraterinnen an diesem Abend zeigte, dass die Beratungsarbeit der SPO nicht nur ein Job, sondern allen ein grosses persönliches Anliegen ist. *(pe)*

Präsident des Gönnervereins, Werner Widmer

Talon de commande TVA incluse, frais d'expédition en plus

Veuillez m'envoyer ___ ex. **ABC des droits du patient** à Fr. 6.–

Veuillez m'envoyer ___ ex. **Les dispositions du patient** (en cas d'accident, de maladie, d'extrême faiblesse, de décès) à Fr. 7.–

Veuillez m'envoyer ___ ex **Livret d'examens radiologiques** en étui (TVA et frais d'expédition inclus) à Fr. 8.–

Veuillez m'envoyer ___ ex. **supplémentaires du livret** à Fr. 5.–

Je veux devenir membre de l'Association des donateurs OSP

☐ Cotisation annuelle de membre individuel: Fr. 50.–

☐ Cotisation annuelle de membre-famille: Fr. 70.–

☐ Membre collectif, cotisation annuelle à convenir: au minimum Fr. 100.–
(abonnement à la Tribune des Patients inclus)

Nom / prénom: _____

Rue / no: _____ NPA / Lieu: _____

Date / Signature: _____

Envoyer à: Organisation Suisse des Patients OSP, Case postale 850, 8025 Zurich

Zu guter Letzt … / Pour terminer …

Begünstigen Sie die SPO!

Immer wieder gibt es Situationen im Leben, in denen man sich mit dem Tod auseinandersetzen muss, auch wenn einen dieses Thema unangenehm berührt. Wir danken Ihnen ganz herzlich, wenn Sie in solch einer Situation an uns denken und mit einem Legat die SPO begünstigen. Mit einem Testament können Sie bestimmen, wem Ihr Nachlass zugute kommen soll. Beim Tod eines nahe stehenden Menschen können Sie zudem einen Satz wie «anstelle von Blumenspenden gedenke man …» in die Todesanzeige drucken lassen und dafür eine Ihnen nahe stehende Institution wie die SPO einsetzen. Ganz herzlichen Dank! **Postcheck-Konto 80-24229-8**

Les petits ruisseaux font les grandes rivières

Vous avez gagné à la Loterie? Vous avez reçu une forte augmentation dans votre travail? Peut-être êtes-vous en train d'écrire vos directives anticipées et par la même occasion de prendre vos dispositions testamentaires? Pensez à l'OSP qui depuis 20 ans répond avec compétence aux patients qui cherchent de l'aide! L'usage se répand aussi de faire figurer une petite phrase telle que «En lieu et place de fleurs, faites un don à …» dans les avis mortuaires. Merci de tout cœur pour tous les gestes que vous voudrez bien faire en faveur de l'OSP! **CP 20-687416-7**

SPO-Beratungsstellen / OSP Conseil

Für die ganze Schweiz (Mo – Fr 9.00 – 15.00 Uhr, ohne Vorwahl):
Telefon 0900 56 70 47, Fr. 2.13 p. Minute

SPO-Beratungsstelle Zürich (Geschäftsstelle)
Zähringerstrasse 32, Postfach 850, 8025 Zürich
Telefon 01/252 54 22, Fax 01/252 54 43
(Mo – Do 9.00 – 16.30 Uhr)

SPO-Beratungsstelle Bern
Eigerplatz 12, 3007 Bern;
Postadresse: Postfach, 3000 Bern 14
Telefon 031/372 13 11, Fax 031/372 13 16
(Di und Do 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 Uhr)

SPO-Beratungsstelle St. Gallen
Rosenbergstrasse 85, 9000 St. Gallen
Telefon 071/278 42 40, Fax 071/278 20 40
(Mo und Fr 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 Uhr)
(Di 9.00 – 12.00 Uhr)

Service de consultation Lausanne
Rue du Bugnon 21, 1005 Lausanne
Téléphone 021/314 73 88, fax 021/314 73 89
(Lundi 9.00–12.00 et 13.30–16.30, Mercredi 9.00–12.00)

SPO-Beratungsstelle Olten
Im Spitalpark, Fährweg 10, 4600 Olten
Telefon 062/206 77 26
(Mo 9.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr)

Impressum

Schweizerische Patientenzeitung

Herausgeber und Redaktion
Stiftung Schweizerische Patienten-Organisation (SPO)
Zähringerstrasse 32,
Postfach 850, 8025 Zürich
Internet: www.spo.ch
e-mail: zh@spo.ch

Redaktion
Katrin Bachofen und Team

Texte français
Sylviane Herranz

Layout
rva Druck und Medien AG

Satz und Druck
rva Druck und Medien AG,
9450 Altstätten SG

Gedruckt auf Recycling-Papier

Erscheint viermal pro Jahr

Patienten-Rechtsschutz-Versicherung
Anwalts- und Gerichtskosten bis zu Fr. 250 000.– pro Haftpflichtfall

AZB
8025 Zürich

PP/Journal
CH-8025 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation
Postfach, 8025 Zürich

Patienten Beratung
0900 56 70 47
für Nichtmitglieder
(ohne Vorwahl / Fr. 2.13 / Min)

Talon für Bestellungen inkl. MWSt, exkl. Versandspesen

Ich bestelle ___ Exemplar(e) **Patienten-ABC** – die Rechte des Patienten zum Preis von Fr. 8.–

Ich bestelle ___ Exemplar(e) **Patienten-Verfügung** (Unfall, Krankheit, Alter, Sterben, in d/f/i) zum Preis von Fr. 7.–

Ich bestelle 1 Exemplar **Röntgenpass** zum Preis von Fr. 8.– inkl. MWSt und Versandspesen, und ___ weitere Exemplare zu je Fr. 6.–.

Ich bestelle 1 Exemplar Ratgeber **«Zähne – und was sie kosten»** zum Preis von Fr. 10.–.

Ich möchte Mitglied der SPO werden.

☐ Jahresbeitrag für Einzelmitglieder: Fr. 50.–

☐ Familien Fr. 70.–

☐ Kollektiv nach Absprache (inkl. Jahresabonnement der Schweizerischen Patientenzeitung und Beratungs-Vergünstigungen).

Name / Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____

Datum / Unterschrift: _____

Senden an: Schweizerische Patienten-Organisation, Zähringerstrasse 32, Postfach 850, 8025 Zürich, spo@spo.ch