

«Das Pflegepersonal weiss oft nicht, bei wem welche Art von Mundpflege angezeigt ist.»

Jacqueline Boss, Dentalhygienikerin
> siehe Seite 12

Autobiographie schreiben

Die Universität Zürich hat ein non-profit-Internetportal für autobiographisches Schreiben entwickelt.

Geistige Betätigung hält fit und steigert das persönliche Wohlbefinden. Ganz besonders das Schreiben seiner Autobiographie und unabhängig von den Beweggründen, dies zu tun. Die neue Internet-Plattform www.meet-my-life.net erlaubt, auf einfache und effiziente Weise Erinnerungen zu wecken, niederzuschreiben und gleichzeitig zu publizieren. Besondere literarische Fähigkeiten sind dank des geführten Schreibens nicht nötig: Der Inhalt ist viel wichtiger als ein perfekter Schreibstil.

Auf der Plattform wird man in rund 40 Kapiteln und über 500 Fragen in einer Art Interview mit sich selbst gezielt und in kleinen Häppchen nochmals durch das Leben geführt. Das Schreiben auf der Plattform fördert auch die sozialen Kontakte. Von Beginn weg werden Verwandte, Freunde und Bekannte eingeladen, den Text bereits im Entstehen «live» zu lesen, zu kommentieren und allenfalls auch zu ergänzen. So entsteht parallel zum Schreibprozess ein kleines soziales ad-hoc-Netzwerk, das die AutorInnen zusätzlich motiviert.

Für weitere Informationen:
www.meet-my-life.net

Medienmitteilung, 26. 4. 2015.

Bewegung ist die beste Medizin

Der Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach» zeigt, wie man Rückenschmerzen vorbeugen kann.

In der SHURP-Studie, welche die Arbeits- und Personalsituation in den Schweizer Pflegeheimen untersuchte, gaben 71 Prozent der Befragten an, ein bisschen oder stark an Rücken- oder Kreuzschmerzen zu leiden. Auch in der übrigen Bevölkerung sind Rückenleiden weit verbreitet. Der neueste Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach», der in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz entstanden ist, erklärt die Mechanismen und Gründe von Rückenschmerzen und ermuntert zu mehr Bewegung im Alltag.



Michel Duran, Personaltrainer und Physiotherapeut, und die Fitnesstrainerin Susanne Loacker informieren über altersspezifische Rückenprobleme und geben Tipps, wie sich der Rücken mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden nachhaltig stärken lässt. Über 100 praktische Übungen und ein Rückenprogramm zum Downloaden verhelfen zu einem intelligenten Rückentraining.

Der Ratgeber ist im Buchhandel oder direkt beim Beobachter-Verlag erhältlich:
www.beobachter.ch/ruecken-coach

WHO fordert mehr Impfungen

Fehlende Routine-Impfungen bei Kindern kosten gemäss WHO 1,5 Millionen Menschen das Leben.

Jedes fünfte Kind wird gemäss Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO derzeit nicht ausreichend gegen lebensbedrohliche Krankheiten immunisiert. Im Jahr 2012 haben sich alle 194 WHO-Mitgliedstaaten zu einem globalen Aktionsplan bekannt. Doch etwa 16 Prozent aller Kinder seien nicht gegen Masern geimpft. 2013

seien weltweit 145 700 Menschen an Masern gestorben. Im selben Jahr hätten 22 Millionen Kinder nicht die erforderlichen drei Dosen des Impfstoffs gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten erhalten.

<http://www.who.int/topics/immunization/en/>
Medienmitteilung, 22. 4. 2014.

Ärztinnen-Boom hält an

Der Frauenanteil unter der berufstätigen Ärzteschaft ist auch im Jahr 2014 angestiegen.

Im Jahr 2014 waren 34 348 Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz berufstätig. Dies sind gemäss FMH-Ärztestatistik 1106 mehr als im Vorjahr. Die Zunahme der Ärztezahl ist hauptsächlich den Frauen zu verdanken. Obwohl die Männer mit 60,4% immer noch in der Überzahl sind, steigt der Frauenanteil in den vergangenen Jahren kontinuierlich an – seit 1990 durchschnittlich 4,8 Prozent, bei den Männern lediglich 1,2 Prozent. In der Altersklasse unter 35 Jahre sind Frauen bereits deutlich in

der Überzahl. Neben dem Frauenanteil ist auch der Anteil der Ärzteschaft mit einem ausländischen Arzt Diplom im Vergleich zum Vorjahr gestiegen – von 29,1 auf 30,5 Prozent.

Medienmitteilung,
25. 3. 2015.



Strategie gegen Antibiotika-Resistenzen

Hygienemassnahmen sind wichtig in der Prävention von Antibiotika-resistenzen.

Die Zunahme von Resistenzen gegenüber wichtigen Antibiotikagruppen und von multiresistenten Keimen in der Human- und Tiermedizin ist beunruhigend. In mehreren Workshops haben die interessierten Kreise den Handlungsbedarf und die strategischen Ziele festgelegt und die Massnahmen diskutiert. Definiert wurden die Handlungsfelder Überwachung, Prävention, sachgemässer Einsatz von Antibiotika, Resistenzbekämpfung, Forschung und Entwicklung, Kooperation, Information und Bildung sowie Rahmenbedingungen. Bis Ende 2015 soll die definitive, vom Bundesrat verabschiedete nationale Strategie vorliegen.

Zu den wichtigen Massnahmen gehört, die Überwachung bereichsübergreifend auszubauen. Geplant ist, die aktuelle Situation bezüglich der Resistenzen und des Antibiotikaverbrauchs lückenlos zu erfassen und in einem gemeinsamen Bericht zu publizieren. Verbesserungen braucht es zudem bei der Prävention. Denn je mehr Infektionserkrankungen sich verhindern lassen, desto weniger Antibiotika müssen zur Therapie eingesetzt werden. Erreichen kann man dies beispielsweise, indem man Hygienemassnahmen im Spital und im Pflegebereich konsequent umsetzt, oder mit einer artgerechten Tierhaltung in der Landwirtschaft.

www.bag.admin.ch >Themen >Krankheiten und Medizin >Antibiotikaresistenzen

Körperkult bei Teenagern

Mädchen fühlen sich zu dick, Buben wollen mehr Muskeln.

Durch die Flut an Bildern von vermeintlichen Idealkörpern wächst bei Schweizer Jugendlichen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Das zeigt eine noch unveröffentlichte Studie der Stiftung Gesundheitsförderung. Zusammen mit Psychologen der ZHAW untersuchte man, wie 13- bis 15-Jährige ihr Körperbild wahrnehmen.

Erste Resultate zeigen, dass nur gerade 35 Prozent der Teenager-Mädchen und 56 Prozent der gleichaltrigen Buben mit ihrer Figur zufrieden sind. Während sich Mädchen vor allem zu dick fühlen, wünschen sich die Buben mehr Muskeln. «Bis anhin ging man davon aus, dass die Buben zufrieden mit ihrem Körper sind, doch dies ist nicht so», sagt Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin des Bereichs Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Soziologin führt diese Entwicklung auch auf die Werbung zurück. «Seit rund 20 Jahren nehmen Abbildungen

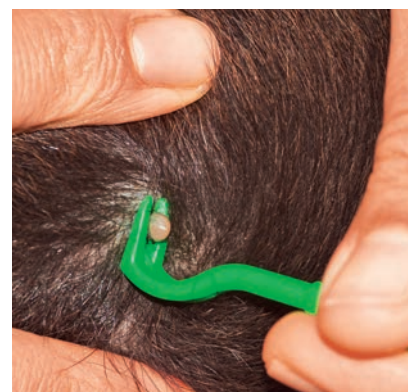


Fotolia

Bilder von vermeintlichen Idealkörpern beeinflussen Jugendliche negativ.

von Männern aus dem Sport- oder Filmgeschäft mit nacktem, durchtrainiertem Oberkörper zu.» Dies beeinflusst die Jugendlichen. So treiben mehr als die Hälfte der Teenager-Buben nicht aus Freude Sport, sondern um diesem Adonis-Bild zu ähneln. Alarmierend ist, dass dieser Körperkult bereits in frühen Jahren beginnt. Schon Sechs- bis Siebenjährige können eine Störung des eigenen Körperbildes entwickeln.

bazonline.ch, 26.4.2015.



Panthermedia

Präventions-App «Zecke»

Die interaktive ZHAW-App «Zecke» hilft, Zeckenrisikogebiete zu lokalisieren.

Zentrales Element der App ist die dynamische Gefahrenpotenzial-Karte. Die Karte zeigt die aktuellen Risikogebiete für Zeckenstiche – berechnet aufgrund von Biologie-, Geografie- und Wetterdaten. Die Karte sagt jedoch nichts aus über die Verbreitung der von Zecken übertragenen Krankheitserreger. Die beiden am häufigsten vorkommenden Erkrankungen durch Zeckenstiche sind die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Im Gegensatz zur Borreliose ist gegen die Hirnhautentzündung FSME eine Schutzimpfung möglich. In welchen Regionen diese Impfung empfohlen wird, zeigt die ebenfalls in der App abrufbare Übersichtskarte des BAG.

Die App hat neben dem Warn- auch einen Informationsteil und bietet Hilfe und Anleitungen zum richtigen Umgang bei einem Zeckenstich. Sie unterstützt zudem die betroffenen Personen dabei, ihre eigene Gesundheit mittels eines Zeckentagebuchs zu beobachten. Die App wurde von ZHAW-Forschenden aus der Phytomedizin mit Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit und weiteren Partnern entwickelt.

<http://project.zhaw.ch/de/science/zecken/app-zecke.html>

Illetrismus-Kampagne

Mangelnde Lesekompetenz und Gesundheitskompetenz stehen in engem Zusammenhang.

Rund 800 000 Menschen in der Schweiz tun sich schwer mit Lesen und Schreiben, obwohl fast die Hälfte regulär hier die Schule besucht hat. Menschen, die von Illetrismus betroffen sind, haben nicht nur Mühe, ein Formular auszufüllen oder eine Packungsbeilage zu lesen, sondern sind auch nicht in der Lage, Informationen zu Gesundheitsthemen zu finden, zu lesen und zu verstehen. Daher hat Illetrismus auch Auswirkungen auf die Gesundheitskompetenz.

Eine neue Kampagne zielt einerseits auf Sensibilisierung und bietet Hinweise zum Umgang mit Menschen, die von Illetrismus betroffen sind. Dazu gehören das Schaffen einer freundlichen Atmosphäre, genügend Zeit für das Gespräch oder das Erläutern von Schriftlichem anhand von Beispielen. Auch sollte man nicht zögern, nachzufragen, ob die Patienten die Information verstanden haben. Illetrismus ist zudem kein unabänderliches Schicksal. Auch als Erwachsener kann man die Lese- und Schreibkompetenz in Kursen verbessern.

«Lesen und Schreiben» bietet zudem kostenlose Sensibilisierungsveranstaltungen für Institutionen an.

www.lesenschreiben-d.ch/sensibilisierungsprojekt.cfm

Anatomie – Körperbilder

Die interaktive Sonderausstellung im Kulturama bietet eine Reise ins Innere des menschlichen Körpers.

Auch heute noch fasziniert, was unter der Haut zum Vorschein kommt. Die neue Ausstellung im Kulturama in Zürich zeigt die Entwicklung der Anatomie von der Renaissance bis heute. Objekte, anatomische Präparate, historische Werke sowie Abbildungen, die durch modernste bildgebende Verfahren erzeugt wurden, Videos und interaktive Stationen führen die Besucherinnen und Besucher durch verschiedene Epochen und wissenschaftliche Disziplinen.

High-Heels fördern Arthrose

Einer neuen Studie zufolge schaden High-Heels den Gelenken und erhöhen dadurch das Arthrose-Risiko.

Forscher der kalifornischen Stanford University haben herausgefunden, dass sich Schuhe mit einer Absatzhöhe von



Fotolia

mehr als 7,5 cm negativ auf die Kniegelenke auswirken. Für die Studie mussten die Frauen unter Beobachtung verschiedene Schuhmodelle tragen, darun-

ter Turnschuhe sowie Schuhe mit niedrigen Absätzen und solche mit hohen Absätzen. Dabei zeigte sich, dass hochhackige Schuhe den Gang eines Menschen verändern und somit auch die Belastung auf das Kniegelenk erhöhen. Gemäss der im «Journal of Orthopaedic Research» veröffentlichten Studie sind High Heels mit ein Grund, dass bei Frauen das Arthrose-Risiko doppelt so hoch ist wie bei Männern. Generell belastet auch Übergewicht die Kniegelenke über Gebühr und kann so zu Arthrose führen.

Wer dennoch nicht ganz High-Heels verzichten möchte, sollte sie im Wechsel mit flachen Schuhen tragen.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jor.22775/abstract>

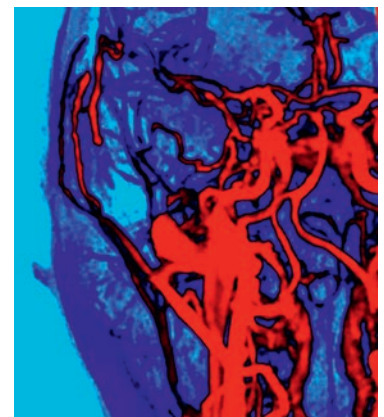
Soziale Kompetenzen zahlen sich aus

Menschen mit Social Skills erreichen ein höheres Jahresgehalt.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die Gefühle und Emotionen von anderen erkennen können, verhalten sich in sozialen Kontexten nicht nur geschickter, kooperativer, rücksichtsvoller und hilfevoller. Eine Analyse der Otto Beisheim School of Management zeigt, dass diese Fähigkeit von hoher zwischenmensch-

licher Bedeutung ist und auch einen ökonomischen Wert hat. Denn diese Kompetenzen werden mit einem höheren Gehalt belohnt, wie aus der Studie mit 100 Arbeitnehmern im Alter zwischen 20 und 65 Jahren hervorgeht.

Video: www.whu.edu >Neuigkeiten > WHU-Studie



Informationen, Führungen, Workshops und Veranstaltungen: www.kulturama.ch.

Medienmitteilung 16.3.2014.

Sicherer mit SUSI

Mit der Sensortechnologie SUSI TD fühlen sich Senioren sicherer, unterstützt und anerkannt.

Wie lässt sich moderne Sensortechnologie und eine präventiv ausgerichtete Pflegeberatung für alleinlebende Senioren zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit erfolgreich verknüpfen? Dieser Frage ging in den letzten drei Jahren das rheinland-pfälzische Landesleitprojekt «SUSI TD» (Sicherheit und Unterstützung für Senioren durch Integration von Technik und Dienst-



leistung) nach. Gemeinsam mit dem Fraunhofer-Institut führte das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung e.V. dieses Projekt in rund 20 Seniorenhaushalten in der Region Trier durch. Eingebunden waren örtliche Pflegestützpunkte.

Den teilnehmenden Senioren wurde ein PC mit altersgerechtem Touchscreen zur Verfügung gestellt, über den sie miteinander und mit den Beratern per Videotelefonie kommunizieren konnten. Die Beratung und Begleitung wurde von zwei Beratern der ins Projekt eingebundenen Pflegestützpunkte übernommen. Die Ergebnisse zeigen, dass technische Assistenzsysteme zur Unterstützung selbstständiger Lebensführung eine hohe Akzeptanz unter den älteren Menschen erfahren. Sie können ihnen Sicherheit geben, dass im Fall einer Hilflosigkeitssituation zügig auf Unterstützung und Hilfe zurückgegriffen werden kann.

www.dip.de

Medienmitteilung, 8.4.2015.

Wie viel ist zu viel?

Mit einer Präventionskampagne will das BAG die Bevölkerung für die Risiken des Alkoholkonsums sensibilisieren.



Alkohol kann zumindest teilweise die Ursache zahlreicher Krankheiten sein, wenn er in zu grosser Menge, zu häufig oder zum falschen Zeitpunkt konsumiert wird. Bei Erwachsenen mittleren Alters herrschen Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse vor, während ältere Menschen vorwiegend an Krebs erkranken. Das Risiko für Mund-, Rachen-, Speiseröhren- und Brustkrebs steigt bedeutend mit einem grösseren Konsum.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat deshalb für die Jahre 2015 bis 2017 eine Kampagne konzipiert, welche die breite Öffentlichkeit über die Risiken informiert, die mit problematischem

Alkoholkonsum verbunden sind. Auf der Website www.alcohol-facts.ch beantwortet ein spielerisches Quiz die häufigsten Fragen und dient als Eingangsportal zu vertieften Informationen über verschiedene Themen: Auswirkungen von Alkohol, gesundheitliche Risiken, Gewichtszunahme, Alter, Abhängigkeit usw. Die Kampagne will jede Person dazu anregen, ihren Alkoholkonsum zu hinterfragen und zu überlegen, wie die mit Alkohol verbundenen Risiken – für sich selbst und das Umfeld – am besten vermieden werden können.

Medienmitteilung, 23.4.2015.

Auch das noch...

Kränker als ihre Patienten

Viele Ärzte leben ungesund. Sie behandeln sich selbst und nehmen keine kollegiale Hilfe in Anspruch.

Ärzte gehören oft zu den schwierigsten Patienten und sie behandeln sich am liebsten selber. Eine Umfrage bei 1784 Ärzten im Universitätsspital Genf zeigte, dass jeder dritte Teilnehmer Mühe damit hatte, kollegiale Hilfe in Anspruch zu nehmen. Nur jeder fünfte erklärte, einen Hausarzt zu haben. 90 Prozent der Ärztinnen und Ärzte behandelten sich einfach selbst. 65 Prozent von ihnen gaben an, in den letzten sieben Tagen Medikamente genommen zu haben: 34 Prozent griffen zu Schmerzmitteln, 14 Prozent zu Beruhigungsmitteln und sechs Prozent zu Antidepressiva.

Eine Umfrage der Universität Los Angeles bei nahezu 4000 Ärzten hat ergeben, dass mehr als die Hälfte einen ungenügenden Impfschutz hat und ein

Fünftel keinen Sport betreibt. In einer Umfrage unter 790 Hausärzten in Rheinland-Pfalz kam heraus, dass psychische Probleme auch unter Ärzten weit verbreitet sind. Fast jeder Vierte war demnach depressiv, fast jeder Zehnte räumte ein, eine psychische Erkrankung zu haben. Nach einer Erhebung der Europäischen Union raucht jeder vierte Arzt. Laut Schätzungen sind allein in Deutschland 8300 Ärzte und Ärztinnen alkoholabhängig. Häufig arbeiten Ärzte, auch wenn sie krank sind.

Dieser Negativliste zum Trotz – in Deutschland liegt die Lebenserwartung der Ärzte deutlich über dem Schnitt der Gesamtbevölkerung.

welt.de, 30.4.2015.