

senso

Nr. 3, September 2013, Das Magazin der Helsana-Gruppe



Gesundheitskompetenz lässt Menschen mit der Krankheit leben. Seite 6

18 Immer mehr ambulant

Ambulante Eingriffe liegen im Trend. Wie Helsana reagiert.

26 Helsana-Trails

Max Brügger, der Mensch hinter dem Trail im Simmental.

29 Spitalzusatzversicherungen

Helsana senkt die Prämien für Privat und Halbprivat nun definitiv.

Lernen, mit Schmerzen umzugehen

Chronische Krankheiten gibt es viele. So unterschiedlich sie sind, so sehr gleichen sich die täglichen Probleme, mit denen Betroffene leben müssen. Ein neuer Kurs vermittelt wertvolle Tipps für den Alltag.

Regina Scramoncini leidet seit Jahren an chronischen Schmerzen, die sich immer wieder an einem andern Ort im Körper melden. Erst vor zwei Jahren erfuhr die 50-Jährige, dass sie eine seltene genetische Nervenkrankheit hat. Die Schmerzen schränken die Hauswirtschafterin im Beruf wie in der Freizeit zunehmend ein.

Anfang Jahr hörte sie erstmals von den Evivo-Kursen, welche die Stiftung Careum 2012 in der Schweiz eingeführt hat. Hier erfahren chronisch Kranke, wie sie die täglichen Probleme, welche die Krankheit mit sich bringt, besser in den Griff bekommen. Das Programm eignet sich für verschiedene chronische Krankheiten, da viele Probleme identisch sind – etwa Schmerzen, Müdigkeit oder die Schwierigkeit, mit anderen darüber zu reden. Das Spezielle an Evivo ist, dass die meisten Kursleiter selber Erfahrung mit einer chronischen Krankheit haben.

Die Spitex Zürich Limmat, für die Scramoncini arbeitet, bot im Frühjahr den sechswöchigen Kurs in Zürich an. «Mich überzeugte, dass die Kursleiterinnen selber, direkt oder indirekt, betroffen sind – so diskutiert man auf Augenhöhe», sagt sie.

Zwei Leiterinnen – ein Buch

Die beiden Leiterinnen des Kurses, Martina Binder und Doris Williner, liessen sich von Careum für das Evivo-Programm ausbilden. Binder erarbeitet am Careum Lehrmittel für Gesundheitsberufe und ist nebenbei Entspannungstrainerin,

Williner, die ebenfalls bei der Spitex Zürich Limmat tätig ist, arbeitet zusätzlich als Ernährungsberaterin. Während sie selber chronische Rückenschmerzen hat, leidet Binders Partner an den Folgen eines Schleudertraumas.

«Seit ich meine Krankheit ernst nehme, nehmen sie die anderen auch ernst.»

Regina Scramoncini

Im Kurs geben sie den Teilnehmern nicht nur praktische Ratschläge, sondern auch ein umfangreiches Buch, das hilfreiche Informationen zu chronischen Krankheiten sowie Übungen und Anregungen für den Alltag enthält. Dazu ge-

hört ein Serviceteil mit wichtigen Adressen: von der Mitfahrzentrale über den Hausbetreuungsdienst bis zu staatlichen Unterstützungsangeboten.

Im Zentrum von Evivo steht das sogenannte Selbstmanagement: Chronisch Kranke oder deren Angehörige wissen, wie sie mit der Krankheit positiv umgehen – wie sie sie aktiv managen und so wieder mehr Freude am Leben gewinnen. «Dabei geht es nicht darum, alles selber zu machen», erklärt Martina Binder, «sondern auch, selbstständig Hilfe zu suchen, wenn man unsicher ist.» Die Teilnehmer erfahren etwa, wie sie auf die Entwicklung der Krankheit reagieren, wie sie mit körperlichen und emotionalen Problemen umgehen oder Therapieangebote am besten nutzen. Zudem unterstützen die Kursleiterinnen sie dabei, die Krankheit genau zu beobachten und über sie zu berichten. Denn die meisten

Evivo-Kurse

Evivo ist ein Kurs für Menschen mit einer chronischen Krankheit oder deren Angehörige. Die meisten Kursleiter leben selber mit chronischen Krankheiten. Für die Teilnahme spielt es keine Rolle, welche Diagnose Sie haben. Die Gruppe trifft sich während 6 Wochen wöchentlich für 2½ Stunden. Anbieter der Evivo-Kurse sind etwa Kantone oder Gemeinden; organisiert werden sie zum Beispiel von Spitälern oder der Spitex. Die Teilnehmer zahlen üblicherweise einen Unkostenbeitrag von etwa 60 Franken. Die Careum-Stiftung hat das an der Universität Stanford entwickelte Programm für die Deutschschweiz und die Romandie adaptiert. Als erste strategische Partnerin unterstützt die Helsana-Gruppe Careum bei der Entwicklung und Umsetzung des Angebots.



Regina Scramoncini
leidet an einer seltenen
Nervenkrankheit. Im Frühjahr
besuchte sie einen Evivo-Kurs.
Seither hat sie die Krankheit
besser im Griff.

chronischen Krankheiten verlaufen nicht gleichmässig.

Der gemeinsame Nenner

Bereits heute ist jeder Vierte in der Schweiz chronisch krank – Tendenz steigend. Umso wichtiger, dass Betroffene Fähigkeiten entwickeln, um Herausforderungen im Alltag aktiv an die Hand zu nehmen. Zwar gibt es je nach Krankheit spezifische Schulungsangebote, mit denen man lernt, Hilfsmittel richtig einzusetzen und Risiken zu reduzieren: So lernen Herzpatienten, die Warnsignale eines Herzinfarkts zu erkennen, und Asthmatiker, den Inhalator zu nutzen und Auslöser zu vermeiden. Doch viele

Probleme gleichen sich, sodass man unabhängig von der Diagnose lernen kann, wie man am besten damit umgeht: Fast alle Chroniker leiden an Schmerzen oder grosser Müdigkeit. Fast alle kennen den Frust mit den Medikamenten. Und fast alle haben Mühe mit der richtigen Ernährung und Bewegung.

Das Kind beim Namen nennen

Ein weiteres gemeinsames Problem: Wie rede ich mit andern über meine Krankheit, wem sage ich was und wie viel? Diese Frage beschäftigte Regina Scramoncini stark. Früher wusste sie nicht, weshalb immer wieder andere Stellen am Körper schmerzten, und stiess auf Unverständ-

nis: «Die Leute fanden das komisch.» Heute weiss sie zwar, was sie hat, doch der Gedanke, von einer seltenen Erbkrankheit betroffen zu sein, war gewöhnungsbedürftig. «Ich wollte es lange nicht wahrhaben», gesteht sie. Im Kurs habe sie gelernt, zur Krankheit zu stehen. Und plötzlich habe sich etwas geändert: «Seit ich meine Krankheit ernst nehme, nehmen sie die anderen auch ernst.» Heute zögere sie nicht mehr, zu sagen, wenn ihr das Bein wehtut oder der Arm oder wenn sie wegen der starken Nebenwirkungen der Medikamente nicht zur Arbeit kann. «Ich habe kein schlechtes Gewissen mehr.»

Kommunikation war eines der beliebtesten Themen in diesem Evivo-Kurs, neben Ernährung und Bewegung. Kursleiterin Doris Williner: «Viele Teilnehmer haben das Gefühl, die Ärzte nähmen sie nicht für voll oder hätten keine Zeit für sie. Wir zeigen ihnen, wie sie am besten mit ihnen reden, um die Informationen zu bekommen, die für sie wichtig sind.»

«Ich bin nicht allein»

Im Kurs vermitteln aber nicht einfach nur die Kursleiterinnen ihr Wissen. Vielmehr geht es darum, dass die Teilnehmenden untereinander Tipps austauschen und sich gegenseitig motivieren. Die Gruppendynamik wirkt auf eigene Weise. Scramoncini: «Für mich war diese Erfahrung sehr wichtig. Ich erkannte, dass ich mit der Krankheit nicht allein bin.» Sie habe den Umstand >

2. Zweit- meinung

geschätzt, dass die Leute, im Unterschied zu Selbsthilfegruppen, unterschiedliche Krankheiten haben. So habe man sich nicht zu stark auf die eigene Krankheit fokussiert. «Die Kursleiterinnen sorgten auf einfühlsame Art dafür, dass nicht gejamert wurde. Das hat mir imponiert.»

Ein komplexes Thema, mit dem man sich bei Evivo eingehend beschäftigt, ist der Umgang mit dem Schmerz. Weil Schmerzen viele Ursachen haben, sind nicht alle Methoden gleichermassen hilfreich. Zwei gute Methoden aber sind zum einen, sich täglich zu bewegen, zum andern, sich zu entspannen. Die Techniken dazu erlernen Betroffene im Kurs. «Der Schmerz wandelt sich, wenn man in den Körper hinein hört», erzählt Regina Scramoncini. Was ihr ebenfalls hilft: Bewegung in der Natur. Heute kennt sie den Zusammenhang zwischen ihren Spaziergängen und dem Schmerz: «Wenn ich mit meinem Hund in der Natur spazieren gehe, rücken die Schmerzen in den Hintergrund.»

Evivo-Kurse sollen die Kompetenz von Patienten in Bezug auf ihre Krankheit steigern. Auf die Frage, was ein kompetenter Patient sei, antwortet Kursleiterin Doris Williner: «Einer, der ein deutliches Gespür dafür hat, was gut für ihn ist und was nicht.» Im Kurs hat Regina Scramoncini dieses Gespür entwickelt. Ihre wichtigste Erkenntnis: «Es gibt immer wieder Wege, um aus dem Schmerz herauszukommen.»

Text: Daniela Diener

Was meinen Sie zu diesem Angebot?
forum.helsana.ch

Andreas Raabe
ist einer der Experten, die halbprivat und privat Versicherten der Helsana-Gruppe eine Zweitmeinung anbieten. Raabe ist Direktor und Chefarzt der Uniklinik Neurochirurgie am Berner Inselspital.



«Der Patient entscheidet.»

Im Zweifelsfall können sich schwer kranke Patienten vor einer geplanten Behandlung von Experten beraten lassen. Wie das geht, erklärt Neurochirurg Andreas Raabe.

Wie soll sich ein Patient, der für eine Zweitmeinung zu Ihnen kommt, vorbereiten?

Indem er die Informationen mitbringt, die er bereits über seine Krankheit hat. Meist verfügt er schon über viel Wissen aus den Abklärungen beim Hausarzt und beim Spezialisten. Zusätzlich sollte er alle Unterlagen aus den Untersuchungen zum ersten Termin mitnehmen.

Darf denn der Patient von seinem Arzt alle Unterlagen einfach so verlangen?

Ja. Dieses Recht hat er immer. Viele Leute zögern, ihrem Arzt zu sagen, dass sie eine Zweitmeinung wünschen. Der Patient soll sich keinesfalls scheuen davor. Ich wäre skeptisch, wenn ein Arzt negativ darauf reagiert. In der Regel haben Ärzte grosses Verständnis dafür. Unter Fachleuten ist die Zweitmeinung anerkannt. Wir empfehlen sie bei schwierigen Entscheidungen. Sie gibt Sicherheit.

Wie läuft denn eine Zweitmeinung ab?

Wir schauen uns die Befunde an, als würde der Patient zum ersten Mal unter-

sucht. Meist versuchen wir dann, uns ein Bild zu machen, ohne Kenntnis der ersten Meinung. Erst dann schauen wir, was der erstbehandelnde Kollege dem Patient empfohlen hat.

Weicht die zweite Meinung oft von der ersten ab?

In drei Viertel der Fälle bestätigt sie die Erstmeinung.

Und wenn nicht?

Dann können wir dem Patienten andere Varianten aufzeigen und ihm die komplexe Situation erklären.

Ist das nicht verwirrend? Am Ende weiss er noch weniger, was richtig wäre.

Wir können nicht immer jede Unsicherheit beseitigen. Manche Patienten wünschen, dass man ihnen Entscheidungen komplett abnimmt. Doch wir können nicht aus einer schwierigen Entscheidung eine einfache machen.

Und wer entscheidet letztlich?

Der Patient.