Patientensynapse – «Im Interesse des Patienten – Vorbeugen und Vorsorgen»

Die von der *Ärztegesellschaft Baselland* (AegBL) und der *Medizinischen Gesellschaft Basel* (MEDGES) sechsmal jährlich herausgegebene Mitgliederzeitung *Synapse* erscheint einmal im Jahr in Form einer Publikumsausgabe, die speziell an die Patienten der Basler und Baselbieter Ärztinnen und Ärzte gerichtet ist und in deren Wartezimmern aufliegt. Die diesjährige Ausgabe steht unter dem Schwerpunktthema «Im Interesse des Patienten – Vorbeugen und Vorsorgen».

Die aktuelle Publikumsausgabe der *Synapse* enthält eine breite Palette an Gesundheitsthemen. Dazu gehören unter anderem Ernährung, Bewegung, Diabetes, Übergewicht, Hautschutz und Rehabilitation im Alter. Ergänzt wird der Inhalt mit hilfreichen Tipps und Ratschlägen im Umfeld dieser Krankheiten, wie zum Beispiel konkreten Unterstützungsangeboten für Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen oder dem sinnvollen Umgang mit einer Patientenverfügung. Die Ausgabe wird mit der Rubrik «Lebensgeschichten» und mit einem Wettbewerb abgerundet. Auch die Standes- und Gesundheitspolitik kommt zu Wort: Die Patientinnen und Patienten erfahren dank der sogenannten «Workforce-Studie», dass die Schweiz in Zukunft mit einem spürbaren Mangel an Hausärztinnen und Hausärzten konfrontiert sein wird.

Die Autorinnen und Autoren der *Synapse*-Beiträge sind allesamt Fachspezialisten.

Die Publikumsausgabe der *Synapse* finden Sie online unter www.synapse-online.ch. Falls Sie daran interessiert sind, die Zeitschrift in Ihrer Praxis aufzulegen, schreiben Sie uns ein Mail (verlag[at]emh.ch); wir werden Ihnen die gewünschte Anzahl Exemplare zukommen lassen (solange Vorrat).

Ärztegesellschaft Baselland

MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT BASEL MEDGES

Ausgabe 3 | 2016

Synapse

Im Interesse des Patienten
Vorbeugen und Vorsorgen

Publikumsausgabe des offiziellen Kommunikationsorgans der Ärztegesellschaft Baselland und der Medizinischen Gesellschaft Basel

Die Synapse finden Sie unter: www.synapse-online.ch

Editorial

3 Mit Unterstützung des Arztes zu mehr Bewegung
6 Diabetes – Ich mach das Beste daraus!
8 Risiken und Behandlungsmöglichkeiten bei Übergewicht
12 Die Sonne und die Haut: eine Hassliebe!
14 Rehabilitation im Alter
16 Zahlreiche Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige
18 Wem hilft die Patientenverfügung?
20 Komplementärmedizin: ergänzende Vielfalt
22 Work Force Studie 2015: «Den Puls der Schweizer Hausärzte wissenschaftlich gefühlt!»
24 Der Synapse-Buchtipp: «Die Selbstheilung aktivieren»
25 Welchen Titel würden Sie Ihrem Leben geben?
26 Lebensgeschichte 1: Je konsequenter ich die Liebe lebe, desto fröhlicher werde ich!
28 Lebensgeschichte 2: Die Liebe hält mich am Leben!
30 Wie steht es um Ihr medizinisches und gesundheitspolitisches Wissen?

«Im Interesse des Patienten – Vorbeugen und Vorsorgen»

Liebe Leserinnen und Leser

Die Ärzteschaft arbeitet vernetzt. So finden Sie in dieser Nummer interessante Artikel von «Gründer Basel» und von der Diabetesgesellschaft. Bewegung und Ernährung gehören neben Tabak und Alkohol zu den grossen vier Faktoren, mit welchen wir unsere Lebensqualität massgeblich beeinflussen können. In Europa und in der Schweiz konnte gezeigt werden, dass Nichtrauchen, Alkohol mit Mass, ein Körpergewicht bis zu einem BMI von 30 und 30 Minuten körperliche Aktivität, bei der man leicht ins Atmen kommt, im Schnitt zu 10 bis 15 Jahren längerem Leben in guter Qualität führen. Vernetztes Arbeiten ist auch im sozialen Bereich notwendig. Falls Sie in der Pflege Angehöriger privat engagiert und gefordert sind, informieren Sie sich in dieser Synapse über entsprechende Hilfestellungen, die Sie bei Bedarf organisieren können. Auch können Sie vorsorgen, wenn Sie sich Gedanken machen, wie Sie Ihre gesundheitlichen Probleme geregelt haben wollen, für den Fall, dass es Ihnen auf einmal nicht mehr gutgehen würde, ja Sie Mühe hätten, Ihren Willen mitzuteilen. Patientenverfügung lautet das Stichwort. Diese können Sie gern mit Ihrem Hausarzt besprechen. Auch wie brauchen Ihre Hilfe: Wie Sie aus dem Artikel über die «Workforce Studie» erfahren, werden wir in den nächsten 5 bis 15 Jahren mit einem spürbaren Mangel an Hausärztinnen und Hausärzten konfrontiert. Die Politik ist gefordert und muss vielleicht noch etwas geweckt werden, lieber früher als später. Die Ausbildung einer Hausärztin oder eines Hausarztes ab Studienbeginn nimmt gut 12 Jahre in Anspruch. Praxisassistenzstellen, die Verbesserung der Stellung der medizinischen Praxisassistentinnen und die Schaffung der entsprechenden Rahmenbedingungen würden dem sich abzeichnenden Mangel etwas entgegenwirken. Bei den Spezialisten muss mit einer ähnlichen Situation gerechnet werden, wenn auch ein paar Jahre später. An sich hätten wir in der Schweiz genug Geld, um unseren eigenen Nachwuchs auszubilden. 100 Millionen Franken wurden vom Bundesrat im Rahmen eines Sonderprogramms für die Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten in der Schweiz gesprochen. Sie scheinen allerdings ihren Weg noch nicht dahin gefunden zu haben, wo sie eigentlich benötigt werden. Verzögerungen zeichnen sich ab. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. med. Carlos Quinto