

zent der Bevölkerung so versichert. **Wieso soll die Versicherung für die übrigen 97 Prozent verteuert werden?** Die Qualität der Behandlung hängt direkt mit der Qualifikation der Ärztinnen und Ärzten zusammen, und nicht ob diese einem Netz mit Budgetmitverantwortung angehören. Integrierte Versorgung macht heute jeder vernünftige Arzt, freiwillig und individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt. Damit ist die hervorragende Qualität, die unser Gesundheitssystem auszeichnet, garantiert. **Wieso sollen wir das aufs Spiel setzen?**

Eine gute Koordination von Gesundheitsleistungen kann unnötige Untersuchungen und Behandlungen verhindern und sich so günstig auf die Kosten auswirken. Verhinderte oder verzögert durchgeführte Untersuchungen und Behandlungen, die das Netzwerkbudget überziehen würden, können aber zu ungeahnten Mehrkosten und verlängertem Krankheitsverlauf führen. **Wollen wir das?** Als Hausarzt, aber auch als Versicherter einer Krankenkasse, lehne ich die vorliegende KVG-Revision entschieden ab. Die KVG-Revision bringt eine Verschlechterung der Gesundheitsversorgung, weil

- die freie Arztwahl aufgehoben wird,
- das Globalbudget und die Gefahr der Rationierung droht,
- die Patienten mit Knebelverträgen an die Krankenkassen gebunden werden,
- die Zweiklassenmedizin eingeführt wird.

Dr. med. Jürg Jutzi, Hausarzt, Bubendorf

Weitere Infos

pro und contra Managed Care

Pro: www.bessere-behandlung.ch

Contra: www.referendum-managedcare.ch

Der Arzt rät

In der Rubrik «Der Arzt rät» werden Themen aus dem Praxisalltag von Spezialisten und Hausärzten behandelt. Patienten fragen, Ärzte antworten. Weitere Informationen finden Sie unter www.medges.ch

Was tun bei Schmerzen im Gelenk?

Die Abnützung der Hüft- und Kniegelenke ist ein zunehmendes Problem in unserer Gesellschaft. Einerseits weil die Leute immer älter werden, andererseits weil die Beanspruchung der Gelenke zunimmt, sei es infolge übermässiger sportlicher Aktivitäten (und Unfällen), sei es infolge des weltweit zunehmenden Problems des Übergewichts. Zudem wird der Anspruch an die eigene körperliche Integrität und Mobilität immer grösser. Gelenkschmerzen treten anfangs meist schleichend auf, beim Gehen beispielsweise oder beim Treppensteigen. Kommen dann Schmerzen in der Nacht oder beim morgendlichen Aufstehen hinzu, unter Umständen einhergehend mit einer beschränkten Beweglichkeit des betroffenen Gelenks, so ist ein Besuch beim Arzt wohl sinnvoll. Aufgrund der Leidensgeschichte und der klinischen Untersuchung und mit Hilfe von Röntgenaufnahmen muss nun festgestellt werden, ob und in welchem Ausmass eine Knorpelabnützung (Arthrose) vorhanden ist. Als Therapie empfiehlt sich bei den meisten Patienten primär ein konservatives Vorgehen mit Physiotherapie, Salbenverbänden, entzündungshemmenden respektive schmerzlindernden Medika-

menten und gegebenenfalls Spritzenanwendungen. Sind diese Massnahmen ausgeschöpft, muss ein operatives Vorgehen im Sinne eines Hüft- oder Kniegelenksersatzes diskutiert werden. Entscheidend hierzu sind aber weiterhin vor allem das Schmerz ausmass und die beeinträchtigte Gelenksfunktion – der Patient bestimmt also bei gesicherter Diagnose einer Arthrose, wann eine Operation stattfinden soll. Festzuhalten ist auch, dass man nicht zu jung oder zu alt sein kann für einen Gelenksersatz. Die Erfahrung zeigt im Gegenteil, dass gerade ältere Patienten aus Respekt vor einem chirurgischen Eingriff lange damit zuwarten und es später bereuen, sich nicht schon viel früher für den künstlichen Gelenksersatz entschieden und sich so von teils jahrelangen Schmerzen erlöst zu haben.

Dr. med. Christoph Holenstein,
Spezialarzt für orthopädische Chirurgie, Basel

Wie viel Medienkonsum vertragen Kinder?

Die tägliche Mediennutzungszeit von Kindern beträgt unter der Woche rund zwei Stunden, bei Jugendlichen mit Internetsurfing rund vier Stunden, am

Wochenende deutlich mehr. Eigene Mediengeräte im Kinderzimmer (TV, PC oder Spielkonsole) verdoppeln praktisch die Konsumzeiten. Diese Reizüberflutung schadet dem Gehirn von Kindern. Schon für 12-Jährige zugelassene Strategiespiele können eine Sucht auslösen. Egoshooterspiele verlangen reaktionsschnelles Abschiessen von virtuellen Gegnern. Stresshormone werden erhöht, was zu messbaren Veränderungen im Gehirn führt. Die Entwicklung geistiger, sprachlicher und körperlicher Fähigkeiten, emotionaler Empfindungen sowie psychosozialer Kompetenzen wird negativ beeinflusst.

Oft werden wir Praxispädiater mit Schulkindern konfrontiert, die gereizt und aggressiv sind und sich gegen alles wenden. Es fehlen ihnen Halt und eine Orientierung. Sie sind müde, passiv und einsam. Kinder beginnen, sich an Medien zu binden und verlieren ihre Beziehungsfähigkeiten. Zu den langfristigen Folgen gehören schulische Leistungseinbussen durch Konzentrationsstörungen, Motivationsverlust, Langeweile, Stressanfälligkeit und Aggressivität.

Sportliche oder musikalische Betätigung haben eine anregende Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit, auf die Hirndurchblutung und die Vernetzung von Hirnzellen untereinander. Prägend für uns Menschen sind die psychosozialen Erfahrungen mit Bindungspersonen und der Umwelt, die die Neuronen in unserem Gehirn «verdrahten». Ein vielseitig-

ges Freizeitverhalten vermittelt wichtige Lernerfahrungen und den Erwerb sozialer Kompetenzen.

Tipps: Bildschirmgeräte im Kinderzimmer im Primarschulalter vermeiden. Kein TV-Konsum bis zum Alter von drei Jahren, bis neun Jahre höchstens 45 Minuten pro Tag, Jugendliche nicht mehr als zwei

Stunden. Eltern sollten mit ihren Kindern das Programm studieren und das Gesehene auch diskutieren können.

Bei Games sollten Grundgeschichte und die wichtigsten Spielprinzipien bekannt sein, bevor das Spiel angeschafft wird. Und bei Primarschulkindern sollte die durchschnittliche tägliche Spielzeit

von 30 Minuten nicht überschritten werden. Klar vereinbarte Regeln über tägliche Computer-Spielzeiten sind notwendig und sinnvoll.

Dr. med. Cyril Lüdin, Praxispädiater FORUM, Spezialarzt für Kinder und Jugendliche, Schularzt in Muttenz

Tipps für den Arzttermin – Neuer Leitfaden für Patienten

Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt hat zusammen mit der Medizinischen Gesellschaft Basel einen neuen Leitfaden «Tipps für einen Arzttermin» herausgegeben. Er soll die allgemeine Gesundheitskompetenz fördern.

Viele Patientinnen und Patienten haben das schon erlebt: Sie gehen nach einem Arzttermin nach Hause und merken, dass sie ihrem Arzt wichtige Informationen nicht gegeben haben. So werden beispielsweise Informationen über den kürzlich erlebten Sturz oder die selbst gekauften Medikamente vergessen.

Der neue Leitfaden «Tipps für einen Arzttermin» setzt hier an. Die Patientin und der Patient erhalten eine einfache, klar strukturierte Hilfe, um den Arztbesuch gut vorzubereiten. Der Leitfaden ist in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil hilft, die Beschwerden und Anliegen zu sammeln und zu kommunizieren. Der zweite Teil besteht aus einer Liste von Fragen, welche helfen soll, beim Arztbesuch keine zu vergessen.

Für den Arzt ist es sehr hilfreich, wenn die Patientinnen und Patienten sich gut vorbereiten und zum Beispiel ihre Symptome genau beschreiben können. Denn je besser vorbereitet man sich zum Arztbesuch begibt, desto leichter ist es für diesen, eine Diagnose zu stellen.

Die richtigen Fragen stellen

In der Praxis hat sich gezeigt, dass es für Patientinnen und Patienten nicht immer einfach ist, die richtigen Fragen zu stellen. Manchmal wird in der Aufregung nach einer Diagnose vergessen, wichtige Fragen zu stellen oder der Mut fehlt. Auch für diese Situation schafft der Leitfaden Abhilfe, denn der zweite Teil besteht aus einer Liste von Fragen. Die

Fragen fokussieren dabei darauf, dass die Patientinnen und Patienten die Diagnose und die Auswirkungen der Krankheit auch wirklich verstehen. Auch sollen die Patientinnen und Patienten ermutigt werden, nach alternativen Behandlungsmethoden zu fragen. Die Patientinnen und Patienten fühlen sich oft sicherer, wenn sie alle Optionen, Risiken und Nebenwirkungen kennen und sich so für eine Behandlungsmöglichkeit entscheiden können. So wird der Dialog zwischen dem Arzt und dem Patienten gefördert und das Vertrauen in die Behandlung oder Therapie erhöht, was zu einem besseren Verlauf führt. Mit dem Leitfaden können auch die Angehörigen miteinbezogen werden und er weist die Patientinnen und Patienten darauf hin, den Arzt nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten zu fragen.

Breite Abstützung

Entstanden ist der Leitfaden in Zusammenarbeit mit der FMH, der Medizinischen Gesellschaft Basel, dem Schweizerischen Seniorenrat, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und der Pro Senectute beider Basel.

Jennifer Langloh von der Medizinischen Gesellschaft Basel meint zum Leitfaden: «Wir erachten den Leitfaden als ein wichtiges Instrument, damit sich die Patientinnen und Patienten optimal auf



ihren nächsten Arztbesuch vorbereiten können.»

Eva de Bruyn und Thomas Steffen, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt/Gesundheitsdienste

Bestellung

Der Leitfaden Tipps für den Arzttermin kann unter www.gesundheitsdienste.bs.ch oder www.seniorenbasel.ch heruntergeladen, bei der abteilung.praevention@bs.ch per E-Mail oder telefonisch unter der Nummer 061 267 45 20 bestellt werden.