

Und wenn wir unsere Gesundheit vermehrt selbst in die Hand nehmen würden?

Seit August berät das Parlament über ein neues Kostendämpfungspaket im Gesundheitswesen. Der Bundesrat erhofft sich damit insbesondere, dass künftig weniger medizinische Leistungen beansprucht werden und dass sich die Qualität der medizinischen Versorgung verbessert. Denn Quantität ist nicht zwingend gleich Qualität – und das gilt bekanntlich nicht nur für die Medizin.

In den letzten Jahren wurde das medizinische Angebot stets ausgebaut und entsprechend der Konsum ärztlicher Leistungen ausgeweitet. Einerseits wurden mehr Spezialisten konsultiert und andererseits mehr Leistungen pro Visite nachgefragt. Bereits vor drei Jahren kamen vom Bundesrat beauftragte Experten zum Schluss, dass 20% der erbrachten medizinischen Leistungen nicht notwendig sind. Oder anders ausgedrückt, diese Behandlungen bringen dem Patienten keinen oder in Anbetracht der möglichen Nebenwirkungen oder Komplikationen einen zu geringen Nutzen.

Ist der Eingriff tatsächlich notwendig?

Um den rasanten Anstieg nachgefragter Leistungen – und die Folgen auf unsere Prämien – zu bremsen und um die Qualität der medizinischen Versorgung zu verbessern, zählt der Bundesrat auf die Unterstützung aller Parteien im Gesundheitswesen. Diese ist zweifelsohne unverzichtbar, aber auch wir alle können einen Beitrag dazu leisten. Und meiner Meinung nach ist dieser Beitrag der wichtigste, damit sich unser Gesundheitswesen in die gewünschte Richtung entwickelt.

Wichtig, um die eigene Gesundheit zu fördern, sind bekanntlich eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und frische Luft. Doch die eigene Gesundheit vermehrt selbst in die Hand zu nehmen, bedeutet auch, Fragen zu stellen, objektive Auskünfte einzuholen und sich einzubringen. Um die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auf Augenhöhe mit den Ärzten zu diskutieren und um schliesslich eine informierte Entscheidung zu treffen.

In der neuen Assuramag-Ausgabe finden Sie verschiedene Informationen und Tipps, wie Sie medizinische Leistungen bewusst und verantwortungsvoll in Anspruch nehmen können. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes 2021!

Ruedi Bodenmann
CEO



In dieser Ausgabe

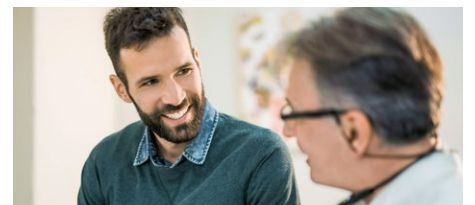
Gehen Sie zum Arzt? Bereiten Sie sich vor!



Medizinische Informationen im Internet



Patienten haben Rechte





Wählen Sie Ihre Behandlungen bewusst aus

Für viele von uns ist es nicht einfach, sich bewusst für oder gegen eine medizinische Behandlung zu entscheiden. Und trotzdem: Mitreden ist gut für die Gesundheit!

Haben Sie schon von «Choosing wisely» gehört?

Studien belegen, dass Patienten, die über ihren Gesundheitszustand informiert sind, besser mit den Pflegekräften interagieren, sich an den medizinischen Entscheidungen beteiligen und beim Heilungsprozess eine aktivere Rolle einnehmen. Informierte Patienten neigen auch eher dazu, die Risiken und den Nutzen einer Behandlung gegeneinander abzuwägen

Der neueste Trend in diese Richtung stammt aus den USA und nennt sich «Choosing wisely», was mit «bewusst entscheiden» übersetzt werden kann. Er beruht auf der Publikation von Top-5-Listen. Diese führen für jeden medizinischen Bereich fünf Tests und Behandlungen auf, die dem Patienten keinen erkennbaren Nutzen bringen.

Mehr dazu auf smartermedicine.ch



Gehen Sie zum Arzt? Bereiten Sie sich darauf vor und sprechen Sie offen über alle Punkte.

Im Gegensatz zur gängigen Meinung hängen Behandlungserfolge nicht nur vom Arzt ab. Die Genauigkeit seiner Diagnose hängt davon ab, wie klar und genau Sie Ihre Situation erklären können. Gehen Sie wie folgt vor:

Bereiten Sie sich auf die Konsultation vor und notieren Sie

- Ihre Symptome (auch jene, die unwichtig erscheinen) in der Reihenfolge ihres Auftretens.
- Ihre Schmerzen. Beschreiben Sie die Stärke der Schmerzen anhand einer Skala von 1 bis 10. Wichtig ist auch, dass Sie erwähnen, ob sie anhaltend, stechend oder diffus sind und ob sie sich auf eine bestimmte Stelle beschränken. Geben Sie auch an, seit wann Sie darunter leiden und wodurch sie stärker werden oder was sie lindert.
- Ihre Fragen an den Arzt.

Während der Untersuchung:

- Beschreiben Sie Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse offen und klar, auch wenn dies schwierig sein kann. Dazu sind die Notizen, die Sie im Vorfeld gemacht haben, nützlich.
- Fragen Sie nach, falls Sie während der Sprechstunde medizinische Fachausdrücke nicht verstehen.

Medizinische Informationen im Internet

Wir alle haben bereits im Internet nach Informationen zu Symptomen, Operationsverfahren oder Nebenwirkungen eines Medikamentes gesucht und wissen, dass man öfter auf falsche und angstmachende Beiträge stösst als auf objektive und verlässliche medizinische Auskünfte.

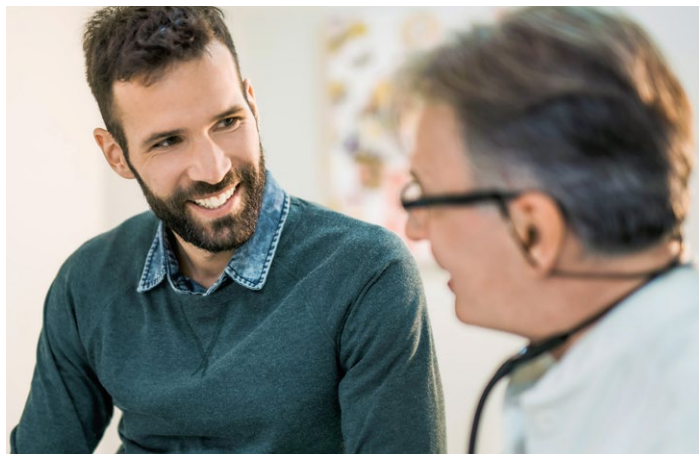
Dies bedeutet aber nicht, dass es keine vertrauenswürdigen medizinischen Internetseiten gibt. Eine davon ist [cochrane.org](https://www.cochrane.org). Sie wird durch ein weltweites Netz von Akteuren des Gesundheitswesens gespiesen und enthält aussagekräftige und wissenschaftlich gestützte Informationen. Ligen und Vereinigungen, die sich auf eine bestimmte Krankheit fokussieren, etwa die Krebsliga Schweiz oder die Schweizerische Diabetesgesellschaft, sind ebenfalls hervorragende Quellen.

Sehr nützlich sind auch die Plattformen [sprechzimmer.ch](https://www.sprechzimmer.ch) (deutsch) und [planetesante.ch](https://www.planetesante.ch) (französisch).

Medizinische Internetseiten eignen sich, um sich eine Übersicht über ein medizinisches Thema zu verschaffen und Fragen vorzubereiten, die Sie dem Arzt stellen möchten.

So profitieren Sie von den Möglichkeiten des Internets:

- Recherchieren Sie direkt auf den Seiten von medizinischen Internetportalen oder auf den Seiten der Ligen und Vereinigungen und nicht über Google.
- Gehen Sie auf verschiedene Internetseiten und vergleichen Sie die Informationen.
- Schauen Sie, wer für die Seite verantwortlich ist, und prüfen Sie die Unabhängigkeit dieser Stellen. Achten Sie auf das Publikationsdatum der Informationen.
- Meiden Sie Diskussionsforen.
- Das Internet ist kein Diagnosetool.



Ihre Patientenrechte

Sei es im Spital oder in der Arztpraxis – als Patient verfügen Sie über verschiedene Grundrechte. An dieser Stelle gehen wir auf einige davon ein.

Freie Einwilligung nach umfassender Aufklärung

Überzeugt Sie eine vorgeschlagene Behandlung nicht? Sie sind nicht gezwungen, den Vorschlag anzunehmen. Stellen Sie Ihrem Arzt Fragen, um die Vor- und Nachteile abzuwägen, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Zum Beispiel:

- Worin besteht die Behandlung?
- Ist dies in meinem Fall wirklich notwendig?
- Welches sind die Risiken?
- Welche Alternativen gibt es?
- Was geschieht, wenn ich die vorgeschlagene Behandlung nicht möchte?
- Was kostet die Behandlung und wird sie von der Grundversicherung übernommen?

Schutz durch das Berufsgeheimnis

Das Berufsgeheimnis ist der Grundstein einer vertrauensvollen Beziehung zwischen dem Patienten, dem Arzt und dem Pflegepersonal. Die Gesundheitsfachleute müssen die Vertraulichkeit der Patientendaten wahren und dürfen sie ohne das Einverständnis des Patienten nicht an Dritte weiterleiten.

Recht auf Einsicht in das Patientendossier

Sie haben das Recht, umfassend informiert zu werden und Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand zu stellen. Sie können auch jederzeit auf Ihr persönliches Patientendossier zugreifen, in dem Ihre Behandlungen vermerkt sind, und können eine Kopie davon verlangen.

Alle Patientenrechte finden Sie auf [bag.admin.ch](https://www.bag.admin.ch) > [Medizin & Forschung](#) > [Patientenrechte](#)



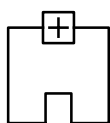
Complementa Extra

Schliessen Sie die Lücken der Grundversicherung



Unbegrenzte Transporte und Rettung

Rettung bis zu CHF 20'000 und unbeschränkte Rücktransporte in die Schweiz

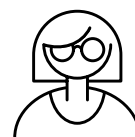


Freie Spitalwahl in der Allgemeinabteilung in der ganzen Schweiz



Kostenbeteiligung an Zahnbehandlungen

Ohne vorgängigen Gesundheitstest



Brillengläser und Kontaktlinsen:

CHF 100 pro Jahr, kumulierbar über mehrere Jahre bis zu einem Betrag von CHF 500, unabhängig vom Alter



Weitere Informationen
assura.ch/complementa-extra

Club Assura: News für unsere Versicherten

Zahlreiche Sport-, Wellness- und Freizeitangebote speziell für Sie.

Weitere Infos auf

club.assura.ch



Kontakt

0842 277 872

Folgen Sie uns!



Montag bis Freitag,
durchgehend von 8.30 Uhr bis 12 Uhr
und von 13 Uhr bis 17 Uhr,
max. CHF 0.08/Min. ab Festnetz,
Mobiltarife gemäss Anbieter

www.assura.ch

ASSURA