

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.