

Helsana Aktuell

Das Kundenmagazin
Nr. 4/2020

Wir beantworten
Ihre Fragen zur
Gesundheit → S. 20

Wettbewerb:
Wellness-
Wochenende
zu gewinnen
→ S. 7

Freunde im Spital

Traumdoktoren begleiten Kinder wie Nael
vor und nach einer Operation → S. 10



Wie werden Sie fit für den Winter?

So kommen Sie zu starken Beinen
→ S. 8

Was tut eigentlich ein Traumdoktor?

Einblick in eine Operationsbegleitung → S. 10

Wie dürfen wir Ihnen helfen?

Lassen Sie sich von unseren Gesundheitsexperten beraten → S. 20

Pflegen Sie Angehörige?

Wie betreuende Menschen entlastet werden → S. 22



Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde

Wie gehen Sie mit Stress um? Mit Schmerzen? Oder mit Ernährungsfragen? Um noch besser für Sie da zu sein, bieten wir Ihnen den Service einer Gesundheitsberatung.

Mehr über unser neuestes Engagement erfahren Sie auf Seite 20. Um ein anderes Engagement dreht sich die Geschichte von zwei pflegenden Töchtern. Ohne den Entlastungsdienst des Roten Kreuzes müsste ihre an Demenz leidende Mutter ins Heim.

Lachen ist gesund – das ist belegt. Es lindert Schmerzen, reduziert Stress und hilft bei Ängsten. Die Traumdoktoren der Stiftung Theodora begleiten Kinder deshalb vor und nach Operationen. So wie «Dr. Wolle» in unserer Reportage. Er reist mit dem kleinen Nael in eine Welt, wo weder Spritzen noch Schmerzen regieren, sondern Dinosaurier.

Lachen stärkt übrigens auch das Immunsystem. Das können wir alle gebrauchen. Mehr denn je.

Ihr

Daniel H. Schmutz
CEO Helsana

Impressum

«Aktuell» ist das Magazin für die Versicherten von Helsana. Erscheint viermal jährlich.
Online: helsana.ch/kundenmagazin-aktuell; **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell»/«Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun; **Textchefin:** Daniela Diener; **Redaktion:** Christian Benz, Rainer Brenner, Lara Brunner, Daniela Schori; **Realisation:** Helsana; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich; **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG; **Druck:** Stämpfli AG, Bern; **Adressänderungen:** Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere Exemplare erhalten, melden Sie dies bitte dem Kundendienst, 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt. Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
Bildnachweis: Nicole Bachmann: Cover, S. 10–15; Raffinerie: S. 5, 6, 8; Anne Albert: S. 16–17; Dominik Hodel: S. 18–19; Svenja Plaas: S. 20–21; Philip Frowein: S. 23
 © Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.



Mit Bestnoten ausgezeichnet.



Wir sind für Sie da
 24-Std.-Notrufzentrale
 +41 58 340 16 11
 Kundenservice
 0844 80 81 82
 Versand
 0844 80 81 82

Erwachsene nehmen vermehrt Ritalin ein



Der Arzneimittelreport 2020 zeigt: Ritalin ist gefragter denn je. Erwachsene nehmen um einiges häufiger Ritalin ein als noch vor sieben Jahren.

Psychostimulanzien wie Ritalin werden zur medikamentösen Therapie bei Narkolepsie, im Volksmund «Schlafkrankheit», eingesetzt und der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Rund 0,7 Prozent der Schweizer Bevölkerung lassen sich laut Arzneimittelreport von Helsana mit Psychostimulanzien behandeln. Entgegen der Volksmeinung nehmen jedoch nicht nur Kinder solche Medikamente ein. Immer mehr Erwachsene greifen darauf zurück. Seit 2013 gab es unter den 26- bis 65-jährigen einen eklatanten Anstieg von fast 70 Prozent. Im Vergleich dazu: Bei den unter 26-jährigen betrug der Anstieg moderate 36 Prozent.

Den gesamten Report finden Sie unter:

➔ helsana.ch/anzneimittelreport

7 Tipps für mehr innere Stärke

- 1 Akzeptanz**
Nehmen Sie negative Erfahrungen und Schwierigkeiten an. Verschenden Sie keine Energie auf unveränderbare Dinge – konzentrieren Sie sich auf mögliche Lösungen.
- 2 Positive Einstellung**
Notieren Sie jeden Tag drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Ihre Sichtweise wird sich ändern.
- 3 Selbstwirksamkeit**
Wer seine Stärken kennt und einsetzt, gewinnt mehr Vertrauen in seine Fähigkeiten und erfährt Selbstwirksamkeit. Notieren Sie Ihre Stärken und konzentrieren Sie sich darauf, wenn Sie verunsichert sind.
- 4 Netzwerk pflegen**
Soziale Kontakte sind wichtige Quellen für innere Stärke. Mit wem teilen Sie Freuden und Sorgen? Wer gibt Ihnen Halt und Energie? Vertiefen Sie diese Freundschaften.
- 5 Verantwortung übernehmen**
Reflektieren Sie Ihr Verhalten regelmässig und suchen Sie keine Schuldigen. Kommunizieren Sie Ihre Grenzen. Sie dürfen auch «Nein» sagen.
- 6 Lösungsorientiert handeln**
Verharren Sie nicht beim Problem: Selbst bei unveränderbaren Bedingungen
- 7 Zukunft im Blick**
Setzen Sie sich klare, realistische Ziele. Wie sieht meine ideale Zukunft aus? Was ist mir wichtig? Orientieren Sie sich daran, wenn Schwierigkeiten auftauchen.

Wie widerstandsfähig sind Sie? Machen Sie den Test.
➔ helsana.ch/resilienz

Kundenfrage



Kann ich trotz Krankheit die Franchise ändern?

Ja, in der Grundversicherung können Sie Ihre Franchise ohne Weiteres ändern. Der Wechsel zu einer tieferen Franchise ist auf Beginn eines Kalenderjahres möglich und muss uns bis zum letzten Arbeitstag im November mitgeteilt werden. Dasselbe gilt für eine höhere Franchise. In diesem Fall haben Sie sogar bis zum letzten Arbeitstag im Dezember Zeit. Auch bei Spitalzusatzversicherungen gibt es Franchisen. Doch anders als bei der Grundver-

sicherung gibt es hier keine einheitliche Regelung, wann Sie Ihre Franchise ändern können. Nehmen Sie am besten Kontakt mit uns auf, damit wir gezielt auf Ihr Bedürfnis eingehen können.



Marija Teneva
Kundenberaterin Bellinzona

Wie lautet Ihre Versicherungsfrage?

Melden Sie sich, wir beantworten sie gerne. 0844 80 81 82, Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr.

➔ helsana.ch/franchise-aendern

Gewinner Prix Sana 2020

Der Prix Sana der Helsana-Aktionärin Fondation Sana geht dieses Jahr an folgende stille Heldinnen und Helden. Sie erhalten je 10000 Franken: Regina und Jean-Harry-Rolf Etzensberger nahmen neben ihren eigenen fünf Kindern benachteiligte Jugendliche bei sich auf. Auch Mireille Udriot hat ihr Leben jungen Menschen in Not verschrieben. Sie verschenkte etwa ihr Wohnhaus, wo heute acht Jugendliche betreut leben. Anne-Marie Struijk bietet mit ihrer «Fondation La Maison de Tara» Menschen am Lebensende ein letztes Zuhause. Kennen auch Sie jemanden, der sich selbstlos für andere engagiert? Jetzt melden – Ihr Tipp wird belohnt.

➔ www.fondation-sana.ch/prix-sana

Regionenreport

Für effiziente Strukturen im Gesundheitswesen

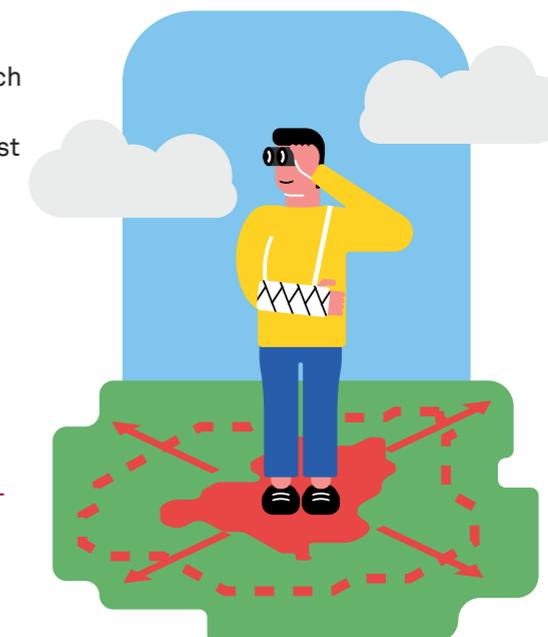
Wo lassen sich Patientinnen und Patienten medizinisch behandeln? In Ihrem Wohnkanton – oder ausserhalb? Die Bildung von medizinischen Versorgungsregionen ist politisch umstritten. Die Strukturen im Gesundheitswesen sollen künftig effizienter organisiert werden.

Regional statt kantonal

Helsana hat die Patientenströme in der Schweiz untersucht. Die Auswertung zeigt: Patientinnen und Patienten wählen ihre Leistungserbringer wie Ärzte, Spitäler oder Apotheken innerhalb eines grossen Einzugsgebiets. Sie orientieren sich nicht an Kantons-grenzen.

Weitere Informationen:

➔ helsana.ch/regionenreport



Kürbis-Dessert mit Mandelcreme



Lassen Sie sich überraschen. Kürbis schmeckt auch als süsses Dessert hervorragend. Zubereitung: 20 bis 40 Min.

Für vier Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 EL Orangensaft
- 1 TL Zimt
- 250 g Halbfettquark
- 100 ml Mandel-Drink
- 1 EL Honig
- 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 180 °C (Umluft) vor.
2. Halbieren Sie den Kürbis, entfernen Sie die Kerne, schneiden Sie ihn in grobe Stücke und backen Sie ihn für 20 Minuten.
3. Lassen Sie den Kürbis abkühlen. Pürieren Sie ihn zusammen mit dem Orangensaft. Schmecken Sie das Püree mit Zimt und Nelkenpulver ab.
4. Geben Sie den Quark in eine Schüssel. Rühren Sie ihn mit dem Honig und dem Mandel-Drink so cremig wie möglich.
5. Füllen Sie das Kürbispüree in Gläser. Dekorieren Sie die Gläser mit dem Mandel-Quark. Eine Prise Zimt ist der krönende Abschluss.

Helsana Coach App

Viele weitere gesunde Rezepte finden Sie in der Helsana Coach App:

➔ helsana.ch/coach

Anti- nozizeption

Nozizeption bedeutet Schmerz-wahrnehmung. Die Antinozizeption ist die Fähigkeit unseres Körpers, die Wahrnehmung von Schmerzen zu vermindern. Dazu kann der Körper im Rückenmark bestimmte Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt, aktivieren und so die Schmerzempfindung abschwächen. Ist unsere Antinozizeption beeinträchtigt, können chronische Schmerzen entstehen.

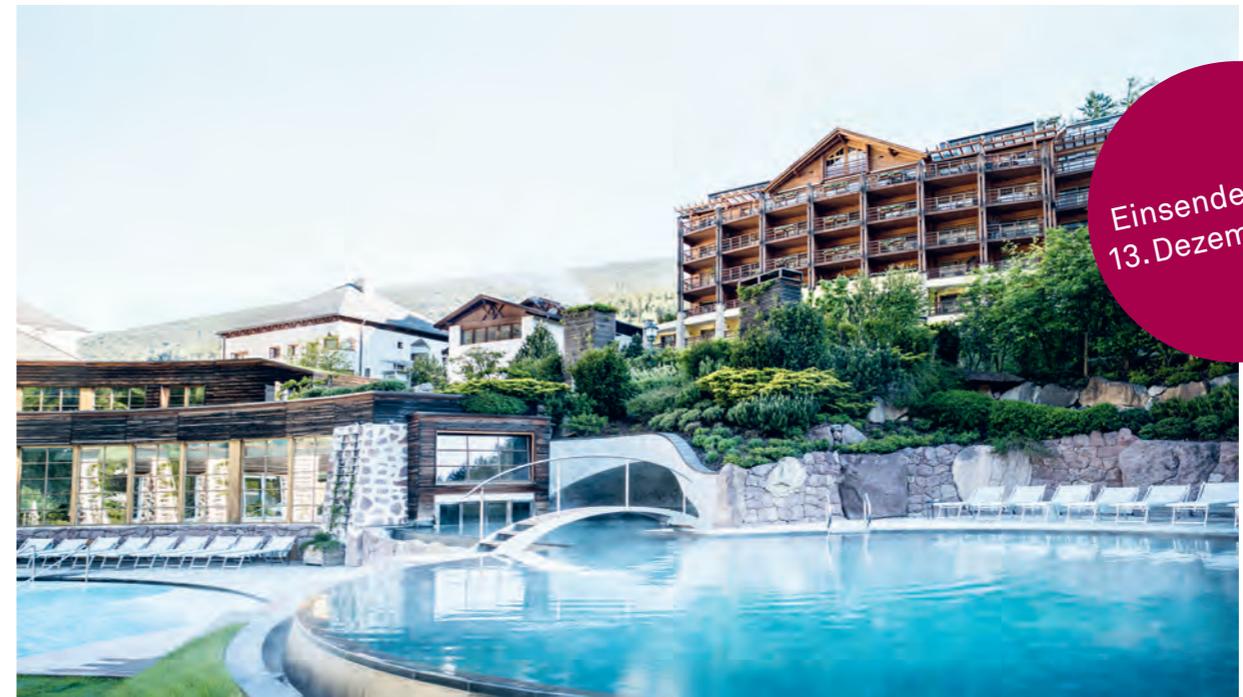


Spenden mit Helsana+

Mit der Helsana+ App sammeln Sie Pluspunkte für regelmässige Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung, Ihre Treue zu Helsana und vieles mehr. Diese Punkte können Sie gegen bares Geld oder einen Gutschein eintauschen – oder auch für einen guten Zweck spenden, etwa für das Schweizerische Rote Kreuz oder die Stiftung Theodora. Neugierig? Jetzt Helsana+ App entdecken und punkten.

➔ helsana.ch/plus

Gewinnen Sie eine Auszeit im Südtirol



Einsendeschluss
13. Dezember 2020

Die Wettbewerbsfrage:

Wie heisst ein Programm der Stiftung Theodora für Kinder mit Behinderung?

- A** Herr und Frau Magie
- B** Herr und Frau Traum
- C** Herr und Frau Spass

Tipp: Die richtige Antwort finden Sie in diesem Magazin.

Beantworten Sie die Frage und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei Übernachtungen im ADLER Spa Resort BALANCE in Val Gardena. Dort geniessen Sie einen Urlaub ganz im Zeichen von Gesundheit und nachhaltiger Regeneration.

Senden Sie die Antwort und Ihren Namen an redaktion@helsana.ch oder an Helsana Versicherungen AG, Redaktion Aktuell/Ratgeber, Postfach, 8081 Zürich.

Mehr Infos unter:

➔ adler-resorts.com/balance

Wettbewerbsbedingungen:

➔ helsana.ch/aktuell-wettbewerb

Der Wettbewerb im letzten Kundenmagazin

Jean-Henry Dunant hat das Rote Kreuz gegründet. Herzlichen Glückwunsch an die 25 Gewinnerinnen und Gewinner! Sie erhalten Gutscheine für den Besuch eines Nothilfe- oder eines Wiederbelebungskurses (BLS-AED-SRC) beim Samariterbund.

Wussten Sie, dass ...



... Sie starke Beine gut durch den Winter bringen?

Mit gezielten Übungen können Sie sich zuhause fit machen. Was Sie dafür benötigen? Trainingsmatte, Handtuch und die Helsana Coach App.

● Beim Langlauf, Schneeschuhwandern oder bei Skitouren sind eine starke Rumpf- und Beinmuskulatur gefragt sowie eine gute Kondition.

● Setzen Sie sich hin – ohne Stuhl. Die Kniebeuge ist ein ideales Training für die Beine. Gehen Sie wie auf Skiern in die Hocke und halten Sie diese Position.

● Für Ihre Rumpfmuskulatur eignet sich der «Bergsteiger». Nehmen Sie die Liegestützposition ein. Ziehen Sie ein Knie abwechselnd zum Oberkörper.

● Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht: auf einem Bein stehen, Oberkörper mit seitwärts ausgestreckten Armen nach unten senken. Nun das andere Bein hinten hochheben.

● Übung macht den Meister und die Meisterin. Starten Sie noch heute mit der Vorbereitung, damit Sie gestärkt und sicher durch den Winter kommen.



Evelyne Dürr
MSc ETH Bewegungswissenschaften

Als Fachspezialistin Gesundheitsmanagement engagiert sich Evelyne Dürr im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung für unsere Kundinnen und Kunden.



Vorbereitung auf den Wintersport
Der Helsana-Coach hilft Ihnen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. In der App finden Sie die hier erwähnten Übungen sowie weitere Trainings zur Vorbereitung für den Wintersport:
➔ helsana.ch/coach



Freunde im Spital

Sie sind in schweren Stunden für einen da:
Traumdoktoren wie Dr. Wolle begleiten Kinder
und deren Eltern vor und nach Operationen.

Vielleicht träumt Nael gerade von einem Stegosaurus und Tyrannosaurus, und wie sie in grossen Zügen Wasser aus dem Sempachersee schlürfen. Oder davon, wie Kindergärtner-Dinos und Opa-Dinos miteinander Seifenblasen zerplatzen. Wobei: Der Fünfjährige hatte Dr. Wolle mit der roten Nase ja vor drei Stunden erklärt, dass es ganz sicher keine Kindergärtner-Dinos gebe: «Dinosaurier gehen doch nicht zur Schule!» Nael und Dr. Wolle lachten. In dem Moment war Naels Angst vor der bevorstehenden Operation wie weggeblasen.

Jetzt warten seine Eltern Sandra und Tiago S. mit Traumdoktor Dr. Wolle im Aufwachraum der Kindertagesklinik Luzern darauf, dass Nael von der Narkose aufwacht. Es ist kurz vor Mittag, die 1,5-stündige Operation soll gut verlaufen sein. Ein Chirurg hat Naels schwulstige Narbe am Hinterkopf aufgeschnitten und schön zusammengenäht. Der Bub kam mit einem

Loch im Kopf zur Welt. Danach wuchs die Wunde zu, doch die Narbe juckte und entzündete sich regelmässig. Dies soll nun ein Ende haben. Als Nael ein paar Minuten später seine noch schweren Lider öffnet, freut er sich, als er Mama, Papa und seinen neuen Freund Dr. Wolle am Betrand sieht. «Hoi Nael», begrüsst dieser den Buben mit sanfter Stimme. «Sag, wovon hast du geträumt? Von Dinosauriern?» Sein kleiner Patient lächelt.

Dr. Wolle macht Mut

Naels Morgen beginnt an diesem Tag früher als sonst: Um 7.15 Uhr schon läuft er mit seiner Mutter an der Hand in die Tagesklinik des Kinderspitals am Luzerner Kantonsspital im ersten Stock. Der Bub wirkt nervös. Statt mit seinen Freunden im Kindergarten, verbringt er diesen Mittwochmorgen im Spital.

Stationsschwester Eliane Schärli nimmt Nael und Sandra S. in Empfang. Sie erklärt ihnen den Ablauf und beginnt mit den ersten Vorbereitungen: Sie misst Naels Grösse und Gewicht und fragt nach, ob er auch wirklich nichts gegessen habe. Nael muss für die Operation nüchtern sein. An der Seite von Schwester Schärli steht der lustig aussehende Dr. Wolle, Traumdoktor der Stiftung Theodora. «Hoi, ich bi dr Wulle!», stellt sich der Mann im Ringel-Look und wildem Haarschopf vor. Nael lächelt scheu.

Traumdoktor Dr. Wolle unterstützt Pflegende bei ihrer Arbeit, in dem er jene Kinder betreut, die an diesem Morgen operiert werden. Er lacht mit ihnen, improvisiert, zaubert und schenkt ihnen etwas Ablenkung. Diese Begleitung von Kindern vor und nach Operationen durch Traumdoktoren gibt es erst seit wenigen Jahren. Sie ist ein Erfolg. Das Bedürfnis seitens Spitäler und Eltern ist gross. Studien zeigen, dass diese Art von Begleitung die seelische Belastung für ein Kind markant reduziert. Helsana unterstützt als Partnerin der Stiftung Theodora diese wertvolle Arbeit der Traumdoktoren.

Plötzlich zaubert Dr. Wolle einen kleinen Dinosaurier aus seiner Kitteltasche. Und gleich nochmals einen. Nael macht grosse Augen und sagt aufgeregt: «Das ist ein Stegosaurus!» Der



Im Nu entsteht in Dr. Wolles Händen ein Ballon-Pudel. Nael will ihn daheim seiner Schwester schenken.



Das Spitalzimmer ist auch ein Basketballplatz: Dr. Wolle und Nael beim Spielen.

«Ich hatte keinen so lustigen Morgen erwartet.»

Zufall will es, dass Nael ein grosser Dino-Fan ist. «Wulle» hatte keine Ahnung davon. Nael ist sichtlich beeindruckt und neugierig zu sehen, was dieser erstaunliche Doktor noch alles kann. Dr. Wolle bläst mit einer Handpumpe Ballone auf und bastelt daraus einen violetten Hund, den Nael für seine Schwester mit nach Hause nehmen will. Aus anderen Ballonen dreht der Traumdoktor einen Basketballkorb, den Nael mit einem Tigerballon treffen soll. Es entwickelt

sich ein Spiel zwischen den beiden und Naels Mama. Nael und seine Mutter liefern sich einen lustigen Wettkampf, wobei es bewusst nicht ganz so fair zu- und hergeht.

Nael gewinnt den Match überlegen. Die Stimmung ist wie auf einem Pausenplatz. Der Bub ist kaum wiederzuerkennen. Sandra S. lächelt und sagt: «Ich hatte keinen so lustigen Morgen erwartet.» Ihr Sohn kriegt von Dr. Wolle eine Medaille um den Hals gehängt.

«Wir bieten den Kindern ein Luftdessert an»

Traumdoktoren begleiten Kinder bis zum Operationssaal. Dort spielen die Anästhesisten eine zentrale Rolle. Oberarzt Thomas Hurni erzählt.

Wie erleben Sie ein Kind kurz vor der Operation?

Es befindet sich wegen der Traumdoktoren bereits in einer magischen Welt. Wir von der Anästhesie versuchen die Interaktion mit dem Traumdoktor und dem Kind aufzunehmen. Der Traumdoktor hilft mit, das Kind auf eine warme Luftmatratze zu transferieren. Dann schliessen wir es an Überwachungsgeräte an. Davon kriegt das Kind meist nicht viel mit.

Sie lenken das Kind ab bis zur Narkose?

Ja, danach begleiten wir das Kind in den Schlaf. Wir lassen es unter einer Maske einschlafen. Oft geben sich Dr. Wolle und ich davor als Glaceverkäufer aus und bieten dem Kind ein Luftdessert an.

Ein Luftdessert?

Wir können Masken mit einem Duft versehen. Dann riecht es nach Vanille oder

Schokolade. Doch der Beerenduft ist der eigentliche Renner. Es handelt sich um den Grundduft, den unsere Masken tragen. Hin und wieder singen wir auch.

Sie singen vor der Operation ein Schlaflied?

Ja. Also in der Regel singt es der Traumdoktor. Doktor Pfnüsel, der auch oft Operationsbegleitungen macht, hat meist seine Ukulele dabei und singt. Weil ich auch gerne singe, begleite ich ihn mit der zweiten Stimme.

Wie schön!

Ja, es ist schön, wenn man so auf die Kinder eingehen kann. Manchmal muss ich mich aber etwas zurücknehmen. Die Anästhesisten in Ausbildung sollen nicht glauben, dass es bei uns nur lustig zu- und hergeht. Ich muss ihnen zeigen, dass wir andere Kernkompetenzen haben.

Ihnen scheint die Operationsbegleitung zu gefallen.

Wir können kleinere Kinder so in eine magische Welt mitnehmen. Bei dieser Begleitung ist besonders schön, dass der Kontakt bereits im Spitalzimmer entsteht. Kommen Kind und

Traumdoktor bei mir an, wirken sie wie ein eingeschworenes Team. Das Kind wird von jemandem begleitet, den es in sein Herz geschlossen hat.

Erleben Sie Ihre Patienten dadurch entspannter?

Die Operationsbegleitung von Traumdoktoren ist nur positiv. Schön ist, dass es nach dem Aufwachen weitergeht. Die Traumdoktoren begleiten das Kind vom Aufwachraum zurück in ihr Zimmer. Das Kind ist dadurch noch immer im vertrauten Umfeld. So schliesst sich der Kreis.

Worauf legen Sie besonderen Wert?

Wichtig sind für mich zwei Dinge: Ein Kind darf keine Angst und Schmerzen haben, die es nicht einordnen kann. Zudem darf das Operieren von Kindern nie zur Routine werden. Immerhin vertrauen uns Eltern mit ihrem Kind ihr Allerwichtigstes an.



Thomas Hurni
Oberarzt Anästhesie im Kinderspital am Luzerner Kantonsspital

Zur Aufgabe eines Traumdoktors gehört es auch zu merken, wann es Zeit ist, den kleinen Patientinnen und Patienten und ihren Eltern etwas Raum zu geben. Sie sollen für sich sein oder in Ruhe mit der Pflege etwas besprechen können. Dr. Wolle zieht sich deshalb immer wieder zurück. Nael schmiegt sich an seine Mami und will umarmt werden. Er sucht Geborgenheit, denn trotz all der Ablenkung und dem Spass: Nervös ist Nael noch immer etwas.

Verspielte OP-Vorbereitung

Bei der Operationsbegleitung durch Traumdoktoren geht es nicht um eine Show, sondern darum, auf die Bedürfnisse und Stimmungen des jeweiligen Kindes einzugehen – und die Vorbereitungen der Pflege einzubauen. «Die Pflege hat ihre Abläufe, die störe ich nicht», sagt Dr. Wolle. Es fällt auf, wie gut Traumdoktor und Pflegepersonal aufeinander abgestimmt sind.

Dr. Wolle und Eliane Schärli integrieren gekonnt gewisse Schritte ins Spiel, die der Vorbereitung der Operation dienen.

Dann wird es Zeit, dass Nael ein Beruhigungsmittel einnimmt. Dr. Wolle stimmt den Fünfjährigen darauf ein. Nael hat sich umgezogen und trägt ein Nachthemd des Spitals. Der Traumdoktor holt seine Seifenblasenmaschine hervor, daraus erklingt Musik. Nael beginnt die Seifenblasen mit dem nackten Fuss zu zerplatzen und staunt, dass die Blasen durch einen Trick plötzlich ganz bleiben. Nebenbei erzählt ihm «Wulle» vom Sirup, den Nael gleich trinken werde. Mit diesem Sirup würden die beiden anstossen.

Wenig später erscheint die Stationschwester mit zwei identischen Plastikbecherchen. Nael erhält den Becher, der Saft und das Medikament enthält, Dr. Wolle jenen nur mit Saft. Die beiden stossen damit an und sprechen über die warme Luftmatratze, die Nael vor dem Operationssaal erwartet. Und über Dinosaurierträume



Welcher Dinosaurier soll es sein? Ein Sticker soll auch auf die elektronische Bedienung in Naels Händen.

natürlich. Sie zählen auf, welche Dinos darin vorkommen könnten. Nach ein paar Minuten sagt der Bub dann: «Jetzt bin ich grad scho müed.»

Operationsbegleitungen wie sie in Luzern gemacht werden, führt die Stiftung Theodora wöchentlich in sieben Schweizer Spitälern durch. Traumdoktor Wolle liebt diese Arbeit. «Es ist schön, wenn die Pflege und wir uns so gut ergänzen.» Eliane Schärli und ihre Kolleginnen und Kollegen vom Luzerner Kantonsspital schätzen ihre Traumdoktoren in den bunten Kitteln. Sie erleichtern ihnen den hektischen Arbeitsalltag, da die Traumdoktoren etwa Wartezeiten gekonnt überbrücken können. «Vor allem haben sie ein sehr feines Gespür für jedes Kind», sagt Schärli. «Wir beobachten, dass Kinder ruhig und zufrieden aufwachen, wenn sie von Traumdoktoren begleitet werden.» Von Eltern erhalten sie zahlreiche positive Rückmeldungen.

Narkose mit Fruchtgeschmack

Auch Anästhesist Thomas Hurni freut sich über jeden Tag, an dem ein Traumdoktor auf der Station anwesend ist und die Kinder vor und nach einem operativen Eingriff begleitet. Dr. Wolle rollt zusammen mit einer Pflegeschwester das Bett, in dem Nael liegt, aus der Station. Vor dem Bettenlift verabschiedet sich Nael von seiner Mama. Er wirkt entspannt. Dann geht es einen Stock abwärts Richtung Operationssaal.

Dort angekommen, integriert der Traumdoktor den Anästhesisten Hurni sofort ins Spiel und die Fantasiewelt, in der sich Nael und Dr. Wolle befinden. Thomas Hurni staunt nicht schlecht, als er hört, dass er einen Dinosaurierexperten vor sich hat. Die beiden Männer transferieren den Buben auf die warme Luftmatratze, die es wirklich gibt, und verabreichen ihm eine Narkose mit Fruchtgeschmack – ein sogenanntes Luftdessert (mehr dazu im Interview auf Seite 14). Nael atmet tief ein und drifet ab. Die beiden wünschen ihm schöne Dinosaurierträume. Und schon entgleitet Nael sanft in den Schlaf.

Unbeschwerte Momente

Nebst der Operationsbegleitung engagieren sich die Künstlerinnen und Künstler der Stiftung Theodora auch in anderen Programmen. Ein Überblick.



- 1 Die Traumdoktoren** besuchen die Kinder im Spital. Mit Humor und Fantasie heitern sie kleine Patientinnen und Patienten auf und mit ihnen ihre Eltern, Geschwister und das Pflegepersonal. Sie gehen spontan auf die individuellen Bedürfnisse und das Befinden des Kindes ein. Sie geben den Kleinen die Möglichkeit, zu lachen und zu träumen, und damit einfach nur Kind zu sein. Jährlich schenken sie so Kindern auf rund 100 000 Besuchen unbeschwerte Momente.

Mehr zu unserem Engagement:
helsana.ch/theodora

Weitere Informationen:
theodora.org/de



- 2 Herr und Frau Traum** sind professionelle Künstlerinnen und Künstler. Sie besuchen Kinder in Institutionen für Kinder mit Behinderung. Sie gehen behutsam an die Kinder heran und gewinnen so ihr Vertrauen. Mit Spiel und Spass ermöglichen sie den Kindern Momente des Vergnügens und der Unbeschwertheit.



- 3 Das kleine Orchester der Sinne** besteht aus einem Artisten-Trio. Die Aufführung richtet sich an Kinder mit Behinderung. Im Zentrum steht die Musik. Die Musikerinnen und Musiker versuchen, die Sinne der Kinder anzuregen. Sie beziehen Kinder, Betreuende und Eltern in die Aufführung mit ein.

- 4 Die kleinen Champs** sind Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Spezifisch ausgebildete Theodora-Künstler begleiten sie bei verschiedenen Aktivitäten: Sie kochen oder bewegen sich gemeinsam. So stärken die Kunstschaffenden das Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen der Kinder.



- ! Deshalb entstand die Stiftung Theodora**
 Im Alter von zehn Jahren verunfallte André Poulie. Er musste für viele Monate ins Spital, war während dieser Zeit getrennt von Freunden und Familie. Seine Mutter Theodora besuchte ihn jeden Tag. Sie sang ihm Kinderlieder vor und brachte ihn und andere Kinder zum Lachen. Nach ihrem Tod gründeten die Brüder André und Jan Poulie 1993 – im Andenken an ihre Mutter – die Stiftung Theodora. Seit Anfang 2016 ist Helsana stolze Partnerin der Stiftung Theodora. Und dankbar für die wertvolle Arbeit ihrer Traumdoktoren.

Freiheit in Joggingschuhen

Janine Rohkohl sammelt auf dem Helsana-Trail in Zofingen Glücksmomente.

«Ich fand Joggen doof. Doch meine Freundin blieb hartnäckig. Sie lud mich regelmässig zum Laufen ein. Irgendwann ging ich mit. Und dann immer wieder. Nun renne ich bis zu fünfmal in der Woche auf dem Helsana-Trail. Mittwochs ist Rennen und Tratschen mit meiner Freundin angesagt. Morgens durch den Wald zu laufen und eine Stunde für mich zu sein – das entspannt und ist pure Freiheit. Mein

Glücksmoment ist, wenn ich nach dem kurzen Aufstieg auf dem Heiternplatz ankomme. Diese Weite! Die Natur überrascht mich jedes Mal anders: Morgenrot, Regengeräusche, die Herbststimmung, ein Reh. Am liebsten nutze ich den gelben Trail, weil er der längste ist. Von daheim aus komme ich so auf 10 Kilometer. Eine gute Vorbereitung für meinen nächsten Powerman, der 2021 hoffentlich stattfindet.»



Wandern, joggen, spazieren
Nutzen Sie die mehr als 360 Laufstrecken an über 120 Standorten in der ganzen Schweiz.



Kostenlose Helsana Trails App
herunterladen:
helsana.ch/trails

Auf welchem Helsana-Trail sind Sie unterwegs?
Wir publizieren Ihre Geschichte mit Foto an dieser Stelle.
Schreiben Sie uns an redaktion@helsana.ch

Mit Schwung in den Tag:
Janine Rohkohl geniesst die frühen Morgenstunden in der Natur.





Wie gehe ich besser mit Stress um?

Hilft Alternativmedizin bei Rheuma?

Wie ernähre ich mich ausgewogener?



Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung beantwortet allgemeine Fragen zur Gesundheit. Ob zu Ernährung und Bewegung, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder empfohlenen Behandlungen – Sie erhalten schnell und unkompliziert eine Antwort. In einem telefonischen Gespräch schildern Sie dem Gesundheitsberater Ihr Anliegen. Innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie schriftlich

eine auf Sie zugeschnittene Einschätzung. Die Gesundheitsberatung steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung.

☎ 058 340 15 69

Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden
 ➔ helsana.ch/gesundheitsberatung

Wie kann ich mein Fieber senken?



Muss ich zum Arzt, wenn ich ständig huste?



Was hilft gegen meinen Hautausschlag?



Medizinische Beratung

Manchmal hat man etwas und weiss nicht recht, was es ist. Die medizinische Beratung von Medi24 unterstützt Sie schnell und einfach bei akuten medizinischen Anliegen. Lassen Sie sich rund um die Uhr telefonisch beraten. Oder nutzen Sie Medi24 einfach

und bequem via myHelsana und profitieren Sie von verschiedenen digitalen Services wie dem Symptom-Checker.

☎ 0800 100 008

➔ helsana.ch/medizinische-beratung

«Wir kamen uns wieder viel näher.»

Sonja und Jessica Levy ermöglichen ihrer demenzkranken Mutter einen Alltag zuhause. Ein Team aus Betreuenden und dem Entlastungsdienst macht dies möglich.

«Unsere Mutter ist dement – das zu sagen, fühlt sich noch immer seltsam an. Erste Anzeichen gab es bereits vor sieben Jahren. Bis sie sich abklären liess und die Diagnose erhielt, dauerte es aber noch zwei Jahre. Von da an akzeptierte sie die Krankheit und verhielt sich in vielerlei Hinsicht vorbildlich und souverän. Sie äusserte klar den Wunsch, nicht in ein Heim zu müssen, so lange es irgendwie geht. Das wollen wir ihr mit vereinten Kräften ermöglichen.

Lange war unsere Mutter sehr stabil und lebte weitgehend autonom. Das klappte vor allem dank einem losen Flickenteppich aus uns Töchtern, der Spitex sowie ihren Freunden und Nachbarn – erforderte aber ziemlich viel Organisation von uns beiden. An manchen Tagen klingelte das Telefon bis zu 15-mal ...

Klare Rollen, feste Regeln

Wir haben unterschiedliche Beziehungen zu unserer Mutter: Ich, Sonja, stehe ihr in vielem näher. Ich kümmere mich intensiver um ihre Gesundheit, bin nach wie vor öfter vor Ort. Ja, und ich, Jessica, übernehme vor allem das Organisatorische und Administrative. Uns über diese Rollenverteilung klar zu werden, war das Allerwichtigste. Was kann ich leisten? Was will ich leisten?

Das musste jede für sich selbst herausfinden – und die Entscheidung der Schwester akzeptieren, ohne darüber zu urteilen. Ausserdem mussten wir bewusst Kommunikationsregeln und Freiräume schaffen. Durch die gemeinsamen Diskussionen kamen wir uns wieder viel näher.

Nach einem Sturz und einer Hüftoperation Ende Juni war klar, dass unsere Mutter nicht mehr ohne ständige Betreuung leben kann. Seitdem wird sie rund um die Uhr umsorgt. Zwei Betreuerinnen arbeiten abwechselnd während einem Monat 42 Stunden pro Woche und schlafen auch vor Ort. In ihren Pausen und an freien Tagen übernimmt der Entlastungsdienst mit einem fixen Team aus Betreuenden. Diese Konstanz ist aufgrund der Demenz sehr wichtig für das Wohlbefinden unserer Mutter. Mittlerweile sind wir alle gut eingespielt. Mom fühlt sich wohl mit ihren neuen «Mitbewohnerinnen» und kann weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld leben. Momentan ist das der bestmögliche Rahmen, den wir ihr bieten können.

Gestern waren wir mal wieder einfach nur zu Besuch dort. Es gab einen Zmittag, den unsere Mutter gemeinsam mit der Betreuerin zubereitet hatte. Das fühlte sich sehr gut an!»



Entlastungsangebote für Betreuende
Pflegen Sie Angehörige? Das Schweizerische Rote Kreuz ermöglicht Ihnen Verschnaufpausen und übernimmt stunden- oder tageweise die Betreuung Ihrer Liebsten. Auf der Website finden Sie Entlastungsangebote in Ihrer Nähe. Einige sind kostenlos, etwa der Besuchs- und Begleitedienst.
➔ betreuen.redcross.ch

Jessica Levy (41, links) arbeitet als Kommunikationsverantwortliche, Sonja Levy (39) ist Casterin für Statisten- und Kleinrollen. Beide wohnen in Zürich. Ihre Mutter (74) lebt im Zürcher Unterland.



Den Winterblues weglachen

Wussten Sie, dass Lachen eine Reihe von hormonellen und neurologischen Reaktionen auslöst?

Beim Lachen schüttet der Körper Endorphine aus – und die machen glücklich.

Helsana

Engagiert für das Leben.