



CHAJA
STIFTUNG

Aktuelles Nr. 3

Patienten brauchen „individuelle Risikokompetenz“!

Liebe Freunde und Interessierte der CHAJA Stiftung,
im Moment erleben viele Menschen durch Covid-19 große Verunsicherung:

Unsere Fortbildung der Patientenberater zum EbM-Patientencoach betrifft zwei Themen: Wie kann ich im Dialog mit dem Arzt eine Diagnose verstehen, den Nutzen oder die Nebenwirkung von Therapien erfahren, Studien verstehen und für mich als Patient die beste Therapie-Maßnahme finden? Das ist das, was Prof. Gigerenzer, Risikoforscher, mit **individueller Risikokompetenz** bezeichnet: [Prof Gigerenzer Interview](#)

Michaela Huber, die bekannte Trauma-Therapeutin, hat in einem Interview vor der potentiell traumatisierten Situation und dem Kollateralschaden gewarnt, die die Covid-19 Maßnahmen hervorrufen können: [RNZ Interview Michaela Huber](#)

Nicht nur das Virus ist ansteckend, Angst ist ebenso ansteckend und bringt unser autonomes Nervensystem durcheinander. Hier ist es gut zu wissen, wie man sich beruhigen und Struktur und Sicherheit wiedergewinnen kann. Eine Erklärung der Wirkungsweise des autonomen Nervensystems mit der Polyvagaltheorie gibt Deb Dana in einem Vortrag: [Vortrag Deb Dana zu PVT und Covid19 englisch](#)

Gute Informationen zum allgemeinen Risiko bietet die repräsentative Heinsberg-Studie von Prof. Streeck: www.uni-bonn.de/neues/111-2020 Die Letalität (Sterberate der infizierten Menschen) lag in einem Hotspot auf einer Faschingsfete bei 0,37%, d.h. 99,63% dieser infizierten Menschen in einem Hotspot überlebten. 22% der Infizierten hatten keine Symptome. Ein erstaunliches Ergebnis ist, dass Familien mit 3-4 Mitgliedern weniger Infektionen hatten, als Familien mit 2 Mitgliedern.

Eine Studie an Australischen Schulen zeigt, dass Kinder und Jugendliche das Covid-19 Virus viel weniger verbreiten als erwartet. Nur wenige Schüler bekamen eine Infektion: [Australische Covid19 Studie an Schulen](#)

Eine individuelle Risikoentscheidung der Patienten wurde an der Aachener Uni-Klinik schwerkranken, älteren Patienten ermöglicht. Sie wurden über Chancen und Risiken einer Notfallbehandlung und einer Palliativbehandlung aufgeklärt. Sehr vielen Patienten war sehr klar, für welchen Weg sie sich entscheiden.

In Schweden fand man eine Risikogruppe bei den somalischen Schweden, die durch ihre dunkle Hautfarbe im sonnenscheinarmen Schweden mit zu wenig Vitamin D versorgt waren. Sie waren dazu Taxifahrer und kamen mit Österreichtouristen in Kontakt. Auch in Schweden wurden die Pflegeheime zu wenig geschützt u.a., weil die Pfleger die schwedische Sprache nicht gut verstanden: [Letalität Corona in Schweden](#)

Besprechen Sie Ihr individuelles Risiko mit dem Arzt Ihres Vertrauens.



CHAJA
STIFTUNG

Der Kampf gegen das Covid-19 Virus beschränkt sich nicht auf einen „Krieg“ des Körpers gegen das Virus.

Wir sind geistige, soziale, verantwortliche und selbstbestimmte Wesen und als solche verfügen wir über viele Ressourcen, um unsere Gesundheit zu fördern.

Das Institut für positive Gesundheit in Holland www.iph.nl hat seit 2011 eine neue, erweiterte Definition von Gesundheit entwickelt und allen Europäischen Ländern und der WHO vorgeschlagen: **Gesundheit ist die Fähigkeit, sich geistigen, sozialen und physischen Herausforderungen anzupassen und beinhaltet die Selbstwirksamkeit der Menschen.**

Diese gesundheitlichen Ressourcen sind:

- **Gute Körperfunktionen:** Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Energie
- **Mentales Wohlbefinden:** gute Gefühle, Selbstbewusstsein und Respekt, Verantwortungsbewusstsein und Selbstwirksamkeit, Resilienz
- **Spiritualität:** Sinn, Ziele und Ideale, Anerkennung, Gebet
- **Lebensqualität:** Wohlbefinden, Freude, Erblühen, Lebensschwung
- **Soziale und gesellschaftliche Beteiligung:** wichtige Beziehungen pflegen, soziale Kontakte, Anerkennung, gesellschaftliches Einbezogen sein, Zugehörigkeit
- **Gute Alltagsfunktionen:** Arbeiten können, Einkaufen und Entspannen.

Wir wenden uns an Sie als Patientenberater, Selbsthilfeorganisation, Religionsgemeinschaft, Interessenverband, Sport- oder Gesundheitsverein, die ihre Aufgabe darin sehen, die Gesundheit von Menschen zu fördern:

Engagieren Sie sich mit uns für

- eine individuelle Risikokompetenz der Patienten
- eine freie Gesellschaft und eine freundliche Umwelt
- selbstwirksame und informierte Patienten

Wir laden Sie herzlich ein zur Fortbildung zum EbM-Patientencoach, zum Austausch und zur Vernetzung als Teil einer guten Patientenberatung.

Diese Fortbildung mit Dr. Gunter Frank findet in Frankfurt am Main vom **16.-17.10.2020** und **27.-28.11.2020** statt.

Bleiben Sie gesund, herzliche Grüße von

Georg Fischmann
Stiftungsrat

Waltraud Peter
Organisation EbM Patientencoach