



Hintergrundinformationen zum Tag der Kranken 2020

Autorin: Nicole Fivaz, Leiterin Geschäftsstelle Tag der Kranken

Ich bin mehr als meine Krankheit(en)

Hören oder lesen wir die Worte Krankheit oder Beeinträchtigung, haben wir sofort Bilder im Kopf. Wir denken an Betroffene, die wir kennen, aber auch an Schmerzen, Einschränkungen und die Tatsache, dass man am Berufs- und Sozialleben nicht mehr teilnehmen kann. Gerade bei chronischen Krankheiten stimmt dies jedoch nur bedingt. Viele kranke und beeinträchtigte Menschen bleiben wichtige Stützen unserer Gesellschaft. Auch wenn die Krankheit den Alltag beeinflusst sowie Zeit und Raum braucht, besteht das Leben noch aus anderen Inhalten. Dies zeigen die Zahlen einer Spezialauswertung des Schweizer Haushaltspanels. Die Daten lassen auch darauf schliessen, dass die soziale Teilhabe bei einer chronischen Krankheit einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität und den wahrgenommenen Gesundheitszustand hat.

2017 bezeichneten in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 85 % der Bevölkerung ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Allerdings bekundete in der gleichen Befragung ein Drittel der Bevölkerung ein dauerhaftes Gesundheitsproblem und ein Viertel der Personen in Privathaushalten waren bei ihren Alltagsaktivitäten während mindestens sechs Monaten wegen eines Gesundheitsproblems leicht oder stark eingeschränkt.

Leben mit Einschränkungen oder Krankheiten, was heisst das?

Im Gesundheitsbericht 2015 „Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen“ wird festgehalten: „Viele chronisch kranke Personen leben ein zufriedenes und erfüllendes Leben mit wenig Einschränkungen.“ Im Obsan Dossier „Leben mit chronischer Krankheit“ wird zudem aufgezeigt, dass es für die meisten kranken Menschen wichtig ist, die Normalität und die Funktionsfähigkeit im Alltag so rasch wie möglich wiederzuerlangen und so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Sie wollen die Krankheit in das eigene Leben integrieren und vor allem das Leben selbst und nicht permanent die Krankheit ins Zentrum stellen. Viele Betroffene möchten nicht dauernd über ihre Krankheit oder Beeinträchtigung sprechen. Sie schätzen es beispielsweise einen Freundeskreis zu haben, in dem Gesundheit kein zentrales Thema ist. Dies ist auch der Grund, warum viele Betroffene lieber sagen «ich habe eine Krankheit» anstelle von «ich bin krank», denn die Krankheit ist zwar prägend, macht aber nicht den Menschen und sein Leben aus.

Aktiv im Beruf und Sozialleben trotz Krankheit und Beeinträchtigung

Natürlich gibt es Menschen, die durch eine Krankheit stark eingeschränkt oder belastet sind. Der Gesundheitsbericht zeigt jedoch ebenfalls auf, dass es hier enorme Unterschiede gibt. Es gibt viele Betroffene, die arbeiten und sich sozial engagieren. Die Spezialauswertung der Daten des Schweizer Haushaltspanels der Jahre 2016, 2017 und 2018 liefert wichtige Hinweise und Erkenntnisse. Im Jahr 2018 gaben von den 9'219 Befragten ab 15 Jahren 36,7 %

an, eine chronische Krankheit oder ein gesundheitliches Problem zu haben, das schon länger dauert. 54.7 % der Personen dieser Gruppe arbeiten oder sind in einer Ausbildung. Weitere 36.4 % sind bereits im Pensionsalter und beziehen Rente. Die Zahlen des Haushaltspanels zeigen auch, dass die Menschen trotz Krankheit aktiv am Sozialleben teilnehmen. 52,7 % der Befragten mit einer chronischen Krankheit engagieren sich in einer Gruppe, einem Verein oder einer anderen Organisation. Die Zahlen aus dem Jahr 2016 weisen zudem darauf hin, dass rund 30 % der Menschen mit einer chronischen Krankheit freiwillige Arbeit leisten für Personen, die nicht in ihrem Haushalt leben. Dazu zählt z.B. Kinder hüten, Nachbarschaftshilfe oder Fahrservice. Damit tun sie nicht nur etwas Gutes für andere, sondern auch für sich selbst.

Soziale Unterstützung hat positiven Einfluss auf wahrgenommene Gesundheit

Das Aufrechterhalten von Freundschaften und die alltäglichen Kontakte mit Bekannten, Arbeitskolleginnen und -kollegen oder Nachbarn bedeuten Normalität. Bei einer Krankheit oder Beeinträchtigung ist diese Normalität oft ein Bedürfnis und gerade in besonders schwierigen Situationen hilfreich. Auch für Kinder mit einer Krankheit oder Beeinträchtigung ist es wichtig, dass sie trotz der Krankheit Kind sein dürfen und beispielsweise mit anderen Kindern spielen können. Die Zahlen des Haushaltspanels lassen folgende Schlussfolgerungen zu: Eine Erkrankung schränkt zwar die Alltagsaktivitäten ein und reduziert die Lebensqualität, aber mit sozialer Unterstützung kann hier entgegengesteuert werden und der Effekt wird vermindert. Unabhängig von der sozialen Unterstützung, sind zudem Personen zufriedener und nehmen ihren Gesundheitszustand positiver wahr, wenn sie Teil von Organisationen, Gruppen oder Vereinen sind oder sich im Rahmen einer Freiwilligenarbeit engagieren.

Soziale Unterstützung bei Behandlungen miteinbeziehen

Soziale Ressourcen sollten bei Gesprächen mit Patientinnen und Patienten explizit thematisiert und mitberücksichtigt werden. Menschen, die gut vernetzt sind, ausreichend Unterstützung erhalten und sich eingebunden fühlen, leben länger und sind sowohl körperlich als auch psychisch gesünder als diejenigen, die sozial isoliert sind. Die positive Wirkung auf die Gesundheit ist durch Untersuchungen und Studien bestätigt. Die soziale Teilhabe hat eine erhebliche Wirkung auf die Lebenserwartung wie auch auf Krankheitsrisiken, Genesungschancen und Genesungsdauer. Eine gute soziale Integration und Unterstützung senken insbesondere die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Infektionen und psychischen Störungen. Studien kommen zum Schluss, dass soziale Unterstützung das Verhalten und die Emotionen beeinflusst. Dies wiederum löst biologische Prozesse aus. Man geht davon aus, dass soziale Kontakte einen direkten Einfluss auf Stressreaktionen, den Hormonspiegel, die Immunabwehr und Entzündungsprozesse haben.

Darum unser Aufruf an alle zum Tag der Kranken 2020: Lassen Sie uns füreinander da sein. Seien wir da, für diejenigen, denen es nicht so gut geht, engagieren wir uns für sie und binden sie ein in unsere Gesellschaft. Vertrauen wir auf unsere Fantasie, dass wir durch Offensein etwas zu einer Win-Win-Situation beitragen können!

Zahlen zu Krankheiten, Unfällen und Beeinträchtigungen

Laut den Erhebungen des Gesundheitsberichts 2015 leiden in der Schweiz 2,2 Millionen Menschen (aller Altersstufen) an einer chronischen Krankheit, rund eine halbe Million davon haben gemäss Schätzungen des Bundes eine der sogenannten seltenen Krankheiten. In jungen Jahren sind es meist psychische Leiden später dann Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebserkrankungen, Diabetes, chronische Lungenerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und schliesslich Demenzen, die ins Gewicht fallen. Bei den Über-50-Jährigen liegen häufig mehrere chronische Erkrankungen vor, Gesundheitsstörungen also, die nie mehr völlig ausheilen werden. Auch Unfälle können dazu führen, dass Menschen kurz- oder langfristig gesundheitlich eingeschränkt werden. 2017 verzeichnete die obligatorische Unfallversicherung 832'789 neue Unfälle. 4,7 % der Bevölkerung hatten 2017 eine starke funktionelle Einschränkung, d.h. hatten beträchtliche Schwierigkeiten mit dem Sehen, Hören, Sprechen oder Gehen. 29 % der Frauen und 15 % der Männer litten 2017 an starken körperlichen Beschwerden.

Wer wir sind

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Fachverbände, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände. Der «Tag der Kranken» sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit. Er will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern, Verständnis für die Bedürfnisse der Kranken zu schaffen und an die Pflichten der Gesunden gegenüber kranken Menschen zu erinnern. Zudem setzt er sich für die Anerkennung der Tätigkeiten all jener ein, die sich beruflich und privat für Patientinnen und Patienten sowie für Kranke engagieren. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

Tag der Kranken, Spendenkonto: PC 89-187572-0

Links zu Hilfsangeboten und Literaturhinweise finden kranke Menschen und Angehörige auf unserer Website www.tagderkranken.ch in der Rubrik Service.

Quellen und weiterführende Informationen:

- FORS, Analysen mit Schweizer Haushalts-Panel Daten (SHP) zum Tag der Kranken 2020
- Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017
- Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN – Nationaler Gesundheitsbericht 2015
- OBSAN BULLETIN 1/2014 Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz
- OBSAN BULLETIN 9/2016 Längsschnittanalyse chronisch Kranker
- OBSAN Dossier 46 Leben mit chronischer Krankheit