



## Long Covid – wo stehen wir nach vier Jahren?

Die WHO schätzt, dass 1 von 30 Personen von anhaltenden Beschwerden nach einer Covid-Infektion betroffen sind. Das entspricht ca. 300'000 Menschen in der Schweiz. Auch wenn viele Long Covid-Betroffene heute in spezialisierten Sprechstunden eine Diagnose erhalten, bleibt die Situation herausfordernd. Behandlungsoptionen fehlen, die Genesungs-Chancen sind geringer als 10% und wegen fehlender Objektivierbarkeit der Symptome erhalten weniger als 5% eine IV-Rente. Umso wichtiger sind Austausch und Unterstützung unter den Betroffenen.



Chantal Britt  
Präsidentin Long Covid Schweiz

Noch immer erkranken Menschen an Long Covid und anderen post-infektiösen Erkrankungen oder Beschwerden, auch wenn es weniger sind als während der ersten zwei Covid-Wellen. Betroffen sind vor allem fitte gesunde Menschen ohne Vorerkrankungen aber mit einer Veranlagung für Autoimmunerkrankungen – und wegen Unterschieden im Immunsystem vor allem Frauen.

Mit einem durchschnittlichen Alter von 20 bis 50 Jahren stehen diese Menschen voll im Leben, wenn ihr Immunsystem nach einer Infektion, Reinfektion – oder selten auch nach einer Impfung – über Nacht nicht mehr zu Ruhe kommt. Das autonome Nervensystem, welches Atmung, Verdauung,

Immunabwehr und Stoffwechsel reguliert, ist gestört. Über 200 ungewohnte Symptome im ganzen Körper können die Folge sein.

Betroffene mit Long Covid und mit der schwersten Ausprägung, der myalgischen Enzephalomyelitis (ME) empfinden oft Erleichterung, wenn die Schlüsselsymptome Fatigue, orthostatische Intoleranz, Belastungsintoleranz und post-exertionelle Malaise erstmals erklärt werden – auch wenn diese nicht heilbar sind.

Viele machen sich Sorgen über Herzrasen, Schwindel, bleierne Schwäche oder Schmerzen. Auf ihrer Odyssee durch das Gesundheitswesen stossen sie oft auf Missverständnis. Die Schwere ihrer Symptome wird herabgespielt, oder es wird suggeriert, ihre Beschwerden seien auf Faulheit, Persönlichkeit oder Psyche zurückzuführen – lazy or crazy. Hilflosigkeit, ein Gefühl von Versagen, wenn sich die Symptome durch Training oder Verhaltenstherapie verschlimmbessern.

Über die Mechanismen, welche bei Long Covid die unterschiedlichen Funktionsstörungen im ganzen Körper auslösen aber zu keinen messbaren Schäden führen, wird täglich mehr bekannt. Es wird vermutet, Autoimmunreaktionen, schlummernde oder reaktivierte Viren, anhaltende Immunaktivierung und Entzündungsreaktionen beeinträchtigen Mikrozirkulation, Stoffwechselfunktionen, Immunabwehr und Energieproduktion.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

In den letzten Monaten reichten verschiedene Grossrats- respektive Landratsmitglieder in den Parlamenten beider Basel Vorstösse zur Palliative Care ein. Zweck dieser konzertierten Aktion ist, Palliative Care als Grundpfeiler unserer medizinischen Versorgung ins rechte Licht zu rücken.

Palliative Care setzt ein, wenn eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann. Dann gilt es, für die Betroffenen das Leben mit der Krankheit möglichst lange möglichst angenehm zu gestalten.

Eine wichtige Rolle spielen dabei Medikamente, die Schmerzen, Angst oder Atemnot lindern. Aber nicht nur diese. Ebenso entscheidend ist, dass das Lebensumfeld den Wünschen und Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten entspricht. Verbleib im eigenen Zuhause, Einbezug der Angehörigen, seelischer Beistand - physische, psychische, emotionale Faktoren prägen die letzte Lebensphase entscheidend mit. Und nicht zuletzt auch finanzielle Überlegungen.

Ob alt oder jung, gesund oder krank: die Überlegung, was wir uns wünschen, wenn unsere Tage gezählt sind, lohnt sich für uns alle.

Befassen wir uns also mit den letzten Dingen, sie sind wichtig. Überprüfen wir unsere Patientenverfügung, sprechen wir mit unseren Angehörigen, der Ärztin, dem Arzt.

Der Verein palliative bs+bl informiert unter <https://www.palliative-bs-bl.ch/>. Er setzt sich für die Vernetzung der beteiligten Institutionen ein und sorgt dafür, dass Palliative Care und ihre Möglichkeiten immer mehr Leuten bekannt sind. Und dass die Kantone sie auch finanziell fördern.

Jeder Franken, der in die Palliative Care fliesst, ist gut investiert zum Wohl der Patientinnen und Patienten.

Simone Abt

Biomarker, eindeutige Tests und ursächliche Behandlung gibt es aber auch nach über vier Jahren keine. Hilfreich sind einzig Ruhe und Energiemanagement, damit man die Belastungsgrenze nie überschreitet und gezielte medikamentöse Symptomlinderung. Und Selbsthilfegruppen, wo sich Betroffene mit ähnlichen Herausforderungen austauschen und vernetzen und Tipps und Unterstützung erhalten. Wichtig ist, dass man sich informiert und Hilfe annimmt, damit man noch einige Jahre durchhält, bis wir Lösungen haben für diese bis anhin unerklärten da schlecht erfassten Symptome.

Chantal Britt  
Präsidentin Long Covid Schweiz

#### Hilfreiche Links



[long-covid-info.ch](https://long-covid-info.ch)



[www.sgme.ch](https://www.sgme.ch)



[www.mecfs.ch](https://www.mecfs.ch)

## Darmkrebsvorsorge durch Darmspiegelung

**Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten weltweit, aber wenn er frühzeitig erkannt wird, ist er oft heilbar. Durch Vorsorgeuntersuchungen wie die Koloskopie / Darmspiegelung können potenzielle präkanzeröse Läsionen (Vorstufe Krebserkrankung) identifiziert und entfernt werden.**

Eine Koloskopie ist ein medizinisches Verfahren, das zur Untersuchung des Dickdarms verwendet wird um Ursachen für Symptome wie Bauchschmerzen, chronischen Durchfall, Blut im Stuhl oder anhaltende Verstopfung zu identifizieren.

Vor dem Eingriff muss der Darm gründlich gereinigt werden, um eine klare Sicht zu gewährleisten. Dazu muss ein Abführmittel eingenommen werden um den Darm vollständig zu entleeren.

Um den Eingriff so angenehm wie möglich zu gestalten, erhält die Patientin oder der Patient in der Regel ein Beruhigungsmittel oder eine leichte Narkose.

Während des Eingriffes führt eine Ärztin oder ein Arzt ein flexibles Endoskop, das Koloskop, durch den Anus in den Dickdarm ein. Das Koloskop ist mit einer Kamera und einer Lichtquelle ausgestattet, die es der Ärztin oder dem Arzt ermöglichen, die gesamte Darmschleimhaut zu inspizieren und nach Anzeichen von Erkrankungen wie Entzündungen, Krebs oder Polypen zu suchen. Polypen sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die sich im Laufe der Zeit zu Krebs entwickeln können. Ihre Entfernung ist aus diesem Grund eine entscheidende präventive Massnahme. Während der Untersuchung können auch Gewebeproben entnommen werden, um sie im Labor zu analysieren.

Nach der Untersuchung können Patientinnen und Patienten sich in einem Ruheraum erholen, bis die Wirkung der Beruhigungsmittel nachlässt. Es ist normal, dass nach der Darmspiegelung Blähungen oder leichte Bauchkrämpfe verspürt werden, da während des Verfahrens Luft in den Darm gepumpt wird, um eine bessere Sicht zu ermöglichen. Diese Symptome klingen jedoch meist schnell ab.

Eine Koloskopie wird oft als unangenehm empfunden, trotzdem ist sie ein wesentlicher Bestandteil der Darmkrebsvorsorge und kann Leben retten, indem sie es ermöglicht, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Es ist wichtig die Anweisungen der Ärztin oder des Arztes vor der Untersuchung genau zu befolgen und eventuelle Bedenken oder Fragen im Vorfeld zu klären.

Eine Koloskopie ist ein Routineeingriff, dennoch können einige Risiken auftreten. Zu diesen gehören Blutungen (vor allem bei der Entfernung von Polypen), Infektionen, Herz-Kreislauf-Zwischenfälle oder eine Reaktionen auf die Sedierung.

Zusammenfassend ist die Koloskopie ein unverzichtbares Werkzeug in der modernen Medizin. Sie bietet präventive Massnahmen gegen Darmkrebs und gleichzeitig eine präzise Diagnosemöglichkeit.

Dragana Weyermann  
Patientenstelle Basel

In der Umweltarena Spreitenbach werden Führungen durch einen begehbaren Darm angeboten.



Mehr Informationen  
finden Sie online.

<https://umweltarena.ch/news/der-begehbare-darm>



## Darmkrebsvorsorge: Gemeinsames Screening-Programm in beiden Kantonen

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in der Schweiz. Er gehört zu den Krebsarten, die dank Vorsorge oft geheilt oder sogar verhindert werden können. Seit Februar 2023 besteht das Darmkrebs-Screening-Programm nun auch im Kanton Basel-Landschaft.

Das Programm wird von den Kantonen Baselstadt und Baselland finanziell unterstützt und in deren Auftrag von der Krebsliga beider Basel durchgeführt.

Alle im Kanton Basel-Landschaft wohnhaften Personen im Alter von 50 bis 69 Jahren werden persönlich und gestaffelt während den nächsten fünf Jahren angeschrieben und zur freiwilligen Teilnahme eingeladen. Zusätzlich dürfen sich Interessierte dieser Altersgruppe jederzeit auf Eigeninitiative melden und online eine persönliche Einladung bestellen. Der Einschluss in das Programm erfolgt nach Erhalt der Einladung mittels Registrierung auf der Webseite, entweder direkt oder nach ärztlicher Beratung. Mittelfristig werden entsprechende Beratungen auch in Apotheken angestrebt.

Im Kanton Basel-Stadt werden die seit Herbst 2020 versandten gestaffelten Einladungen an die Einwohnerinnen und Einwohner zwischen 50 und 69 Jahren fortgeführt. Bisher haben rund

4000 Personen am Screening-Programm teilgenommen. Auch für baselstädtische Personen gilt, dass sich Interessierte jederzeit auf Eigeninitiative melden und online eine persönliche Einladung bestellen können. Als Untersuchungsmethoden stehen der «Blut-im-Stuhl»-Test und die vollständige Darmspiegelung zur Verfügung. Der Stuhltest wird im Programm alle zwei Jahre wiederholt, die Darmspiegelung alle zehn Jahre.

Im Einladungsbrief und online wird über beide Optionen des Programms informiert. Die Kosten für die Teilnahme am Darmkrebs-Screening-Programm werden franchisebefreit von den Krankenkassen übernommen, für die Programmteilnehmenden fallen lediglich zehn Prozent Selbstbehalt an.

Mit Einführung des gemeinsamen Screening-Programms in beiden Kantonen besteht die Möglichkeit, innerhalb der beiden Basel die Freizügigkeit hinsichtlich Arztwahl respektive Patientenaufnahme bei teilnehmenden Leistungserbringern im Rahmen des Programms zu gewähren. Für die Teilnehmenden gewinnt das Vorsorgeprogramm so an Attraktivität, was höhere Teilnahmequoten erwarten lässt. Bei Fragen rund um das Screening-Programm dürfen Sie sich an die Krebsliga wenden. Auch die Patientenstelle Basel kann Ihnen Auskunft geben.

Auf der Website des Screening-Programmes Beider Basel kann man sich über Darmkrebs- und Mammografie-Screenings informieren und eine persönliche Anmeldung bestellen. Das Darmkrebs-Programm richtet sich an die Bevölkerung der Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft, während Mammografie-Screenings für Frauen ab 50 Jahren bis jetzt nur im Kanton Basel-Stadt angeboten werden.

[www.screening-programme.ch](http://www.screening-programme.ch)

Dr. sc. med. Anna Altermatt  
Operative Co-Leiterin  
Screening-Programme



Anna Altermatt

---

## Telefonische Beratungen zum Thema Krankenkasse

### **Muss ich bei einem Krankenkassenwechsel die neue Krankenkasse über meine Leiden informieren?**

Die Krankenkassen sind verpflichtet, Sie ohne jegliche Einschränkung in die obligatorische Grundversicherung aufzunehmen. Wenn es lediglich um die obligatorische Grundversicherung geht müssen Sie keine Gesundheitsfragen beantworten

Die Grundversicherung muss bis zum 30. November des laufenden Jahres gekündigt werden, damit der Wechsel per 1. Januar des Folgejahres gültig ist. Bei den Zusatzversicherungen muss für einen Wechsel per 1. Januar im Folgejahr üblicherweise bis zum 30. September gekündigt werden.

### **Ist es sinnvoll der Zusatzversicherung der Krankenkasse alle meine Beschwerden zu offenbaren?**

Ja, es ist ausgesprochen wichtig, dass Sie den Gesundheitsbogen wahrheitsgetreu ausfüllen. Im Falle eines Verschweigens einer früherer Behandlungen oder Leiden, darf die Zusatzversicherung – auch im Nachhinein – per sofort vom Vertrag zurücktreten und sogar Zahlungen, welche sie bereits getätigt hat, zurückverlangen.

### **Ich bin dabei meine Zusatzversicherung bei der Krankenkasse zu wechseln. Nun hat die Prüfung meiner Unterlagen ergeben, dass ich nur mit einem Vorbehalt aufge-**

### **nommen werde. Ist dieser Ausschluss gebräuchlich?**

Ja: Es ist gebräuchlich und rechtlich zulässig. Diese Entscheidung der Krankenkasse ist auch nicht anfechtbar. Bei den freiwilligen Zusatzversicherungen sind Fragen nach Ihrer Gesundheit erlaubt und die Krankenkasse ist auch nicht verpflichtet, Sie in eine Zusatzversicherung aufzunehmen. Die Krankenkasse darf eine Aufnahme ohne Begründung verweigern. Die Versicherung kann Sie unter einem Vorbehalt aufnehmen; dies bedeutet, dass Sie keine Leistungen in diesem Bereich (Vorbehalt) erhalten. Wir raten Ihnen daher die bestehende Zusatzversicherung zu belassen.

# Einladung zur Generalversammlung

Am Mittwoch, 14. August 2024, 19:30 Uhr

An der Patientenstelle Basel, Dornacherstrasse 404, 4053 Basel

Haltestelle «Dreispietz»

Tram 10 und 11; Bus 36, 37 und 47; Zug S-Bahn S3

## Traktanden

- Begrüssung
- Abnahme des Protokolls der Ordentlichen Generalversammlung vom 28. Juni 2023
- Jahresbericht 2023
- Jahresrechnung 2023
- Bericht der Revisoren
- Budget 2024
- Wahl der Revisoren und des Vorstands \*
- Varia

\* Die bisherigen Vorstandsmitglieder Simone Abt, Heinz Volken, Martin Lutz, Christine Odermatt, Dragana Weyermann, Melanie Eberhard und Lucio Sanso stellen sich für ein weiteres Jahr zur Verfügung.

Beim anschliessenden Apéro stehen wir Ihnen für Informationen oder Fragen gerne zur Verfügung. Wir hoffen auf interessante Gespräche und Begegnungen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Mir steht eine grössere Operation bevor. Ich bin jedoch unsicher und möchte gerne einen zweiten Spezialisten beiziehen. Darf ich eine Zweitmeinung einholen? Ich bin in einem Hausarzt-Modell versichert.

Ja, es ist ihr Recht eine Zweitmeinung einzuholen. Vorgängig müssen Sie es allerdings mit Ihrer Hausärztin besprechen. Die Ärztin muss Sie an einen Spezialisten überweisen. Die Grundversicherung der Krankenkasse muss die Kosten einer Zweitmeinung übernehmen.

Ich habe seit über 15 Jahren den gleichen Hausarzt. In letzter Zeit sind einige Dinge passiert, weshalb mein Vertrauen gebrochen ist. Ich habe mit ihm das Gespräch gesucht. Schlussendlich habe ich ihm mitgeteilt, dass ich mir einen anderen Hausarzt suchen werde. Seine Antwort hat mich verunsichert. Er meinte, das ginge nicht, ich dürfte dies nicht und ausserdem sei meine Krankengeschichte zu komplex. Ich habe freie Arztwahl und bin allgemein versichert.

Sie haben mit Sicherheit das Recht den Hausarzt zu wechseln. Ausserdem haben Sie das Anrecht auf eine Kopie Ihrer gesamten Krankenakte. Möglicherweise wird der Arzt Ihnen die Originalakten gegen Ihre Unterschrift herausgeben.

Isabelle Viva

Dragana Weyermann



Die wichtigsten Zahlen	2023	2022	2021
Telefongespräche	1543	1538	1543
davon telefonische Kurzberatungen	284	285	316
Persönliche Beratungen	44	42	44
Neue Dossiers	74	88	63
Total Dossiers in Bearbeitung	122	133	115
Abgeschlossene Dossiers	77	87	70
- mit positivem Ergebnis	30	26	10
- mit negativem Ergebnis	8	21	19
- Beratung	23	8	21
- Kurzberatung	14	30	16
- an Anwalt weitergeleitet	2	2	4
Mitglieder	238	275	277

## Impressum

Patientenstelle Basel  
Dornacherstrasse 404  
Postfach  
4002 Basel  
Tel. 061 261 42 41  
<https://basel.patientenstelle.ch>

E-Mail:  
[patientenstelle.basel@bluewin.ch](mailto:patientenstelle.basel@bluewin.ch)  
[patientenstelle.basel@hin.ch](mailto:patientenstelle.basel@hin.ch)

PC 40-8206-5

Öffnungszeiten: Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Redaktion: Isabelle Viva-Haller  
Gestaltung: Dario Viva  
Druck: Art Print AG, Münchenstein