

## **Parallelveranstaltung Nr. 2**

# **Tests & Tools zur Risikominderung: Allergierisiko-Tests, Diabetes-Check, Defibrillatoren und Alltagshilfen zur Gelenkentlastung**

**Aha! Allergiezentrum Schweiz: von Georg Schächli und Peter Schmid**

*Für mehr Lebensqualität*

In der Schweiz sind über zwei Millionen Menschen von Allergien betroffen, besonders häufig Kinder und Jugendliche. Gegen 20 Prozent haben eine Pollenallergie, über 10 Prozent Asthma und gut 15 Prozent der Kleinkinder leiden an Neurodermitis.

Rund 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind auf Allergene sensibilisiert, weisen also eine «Allergiebereitschaft» auf. Die Neigung, bereits im Säuglings- und Kindesalter an Allergien zu erkranken, steht in enger Verbindung mit der genetischen Veranlagung. Ist ein Elternteil von einer Allergie betroffen, liegt das Risiko für eine Allergieentwicklung bei rund 40%. Haben beide Elternteile Allergierkrankheiten, erhöht sich das Risiko auf 60%. Die Früherkennung und Abklärung ist da von zentraler Bedeutung. Mit gezielten, präventiven Massnahmen kann das Risiko einer Sensibilisierung vermindert werden. Treten im Kindesalter Krankheitssymptome auf, muss eine Abklärung der Ursachen dahin zielen, eine so genannte «Allergiekarriere» zu verhindern.

Wissen um die vielfältigen Ursachen und Zusammenhänge bei Allergien bringt mehr Sicherheit. aha! Allergiezentrum Schweiz bietet hier praxisbezogene Unterstützung: mit einem breiten Informationsangebot, mit Beratung und Schulungen. Ziel ist, Personen mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelunverträglichkeiten Orientierungshilfen zu bieten für eine bessere Lebensqualität und sie im bewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit Gefahren und Einschränkungen durch allergiebedingte Erkrankungen zu unterstützen.

aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstr. 20, 3014 Bern  
Tel.: 031 359 90 00  
E-Mail: [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

## **Zürcher Diabetes-Gesellschaft: von Verena Kron**

*Diabetes-Check*

Die Zürcher Diabetes-Gesellschaft wurde als erste Sektion im Jahre 1955 gegründet. Ein Jahr später folgte die Schweizerische Diabetes Gesellschaft. Aktuell haben wir 19 Sektionen in allen vier Sprachregionen.

Wir bieten Diabetes- und Ernährungs-Beratung für Menschen mit Diabetes an.

Vorstellung von Tools, welche gebraucht werden, um den Diabetes in den Griff zu bekommen:

Diabetesutensilien – Einst und Jetzt

Blutzuckergerät, Stechhilfe mit Lanzetten

Insulin-Pen mit Nadel

Diabetespass, Risikotest

Verena Kron  
Dipl. Pflegefachfrau HF in Diabetesberatung Höfa 1  
Zürcher Diabetes Gesellschaft  
Hegarstr. 18, 8032 Zürich  
Tel.: 044 383 00 60  
[www.zdg.ch](http://www.zdg.ch)

## **Parallelveranstaltung Nr. 2**

### **Rheumaliga Zürich: von Verena Langlotz Kondzic**

#### *Tipps und Tricks zur Gelenkentlastung*

Prävention beginnt schon beim Neukauf von Produkten. Die Rheumaliga Zürich vermittelt, worauf bei einem Kauf geachtet werden kann. Sie zeigt anhand von Alltagshilfen, wie diese gelenkschützend auf den Körper einwirken und somit Problemen vorbeugen. Die Rheumaliga Zürich führt einen Shop mit über 200 sorgfältig ausgewählten Alltagshilfen. Hier können alle Artikel vor dem Erwerb ausprobiert werden. Die Beratung stellt sicher, dass nur Alltagshilfen gekauft werden, die für die Käuferin und den Käufer einen Nutzen bringen und im Alltag auch eingesetzt werden. Das Angebot beinhaltet zahlreiche Artikel, die bei richtiger Anwendung zur Gelenkschonung beitragen, einer übermässigen Belastung und Abnützung vorbeugen und so gesunde Gelenke schützen.

Ergonomische Beratung für eine optimale Anwendung ist wichtig, gerade bei komplexeren Artikeln wie beispielsweise dem mobilen Badewannenlift. Oft kann schon mit einer kleinen Anpassung eine grosse Wirkung erzielt werden.

Mit ergonomischen Massnahmen unterstützt die Rheumaliga Zürich Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Ebenso wichtig ist der Rheumaliga Zürich die Prävention und somit das Bestreben, Menschen dazu anzuhalten, gesunde Gelenke zu schützen.

Verena Langlotz Kondzic  
Dipl. Ergotherapeutin HF, MAS Gesundheitsförderung und Prävention  
Rheumaliga Zürich  
Badenerstr. 585, 8048 Zürich, Tel.: 044 405 45 37  
E-Mail: v.langlotz@rheumaliga.ch

### **Schweizerische Herzstiftung: von Silvia Aepli**

#### *Automatische externe Defibrillation AED*

Mit einem kleinen Gerät, das auf Knopfdruck funktioniert, können Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand erfolgreich wiederbelebt werden. Diese Geräte sind klein und handlich und werden als automatische externe Defibrillatoren (AED oder kurz: Defi) bezeichnet. Sie stehen, ähnlich einem Feuerlöscher, an zentralen Stellen für den lebensrettenden Einsatz in Notfällen jedermann zur Verfügung.

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand ist fast immer durch einen vorausgehenden Herzinfarkt oder durch eine Herzrhythmusstörung bedingt. Dabei geht der normale elektrische Impuls, der vom Sinusknoten im Herzen abgegeben wird und das effiziente Zusammenziehen des Herzens auslöst, in ein unkontrolliertes «Flimmern» über. Erstreckt sich dieses Flimmern auf die Herzkammern (Kammerflimmern), können sich diese nicht mehr zusammenziehen. Das Blut im Herzmuskel wird nicht vorwärts gepumpt, die Blutversorgung des Körpers und des Hirns fällt aus. Durch einen dosierten elektrischen Stromstoss, die so genannte «Defibrillation», kann das lebensbedrohliche Kammerflimmern behoben und die Herztätigkeit wieder normalisiert werden.

Das Gerät nimmt den Anwendern jede ärztliche Entscheidung ab, indem es klare akustische Anweisungen gibt und den Elektroschock nur bei Bedarf abgibt. Das Gerät erkennt selbständig, ob die Elektroden richtig angebracht sind, liest das EKG und stellt die Diagnose. Nur wenn wirklich ein potenziell tödliches Kammerflimmern vorliegt, erteilt das Gerät die Aufforderung zum Auslösen des Elektroschocks.

Silvia Aepli  
Bereichsleiterin Aufklärung, Prävention  
Schweizerische Herzstiftung  
Schwarztorstr. 18, 3000 Bern 14, Tel.: 031 388 80 95  
E-Mail: aepli@swissheart.ch, www.swissheart.ch