

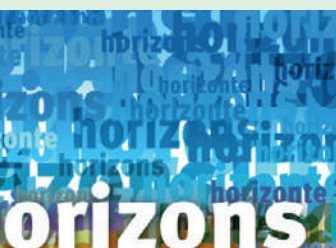
### «Ohne Berichte läuft gar nichts ...»

In der Arbeit mit Menschen ist das geschriebene Wort ein zentrales Arbeitsmittel. Eine Herausforderung für Mitarbeitende – besonders in Zeiten von Personalmangel, Zeitnot und Rechtfertigungsdruck. Und trotzdem: «Ohne Berichtswesen, Kommunikation und Sprachlichkeit läuft heute in Pflege und Betreuung gar nichts», sagt Marta Bühler, Leiterin von traversa, Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Sinn und Zweck des Dokumentierens und wie Mitarbeitende zum Berichteschreiben motiviert werden können, war Schwerpunktthema der März-Gazette von Curaviva.

(Curaviva)

### «Horizons» élargit son offre

Le magazine suisse de la recherche Horizons se décline maintenant aussi en anglais. Une application pour tablette et smartphone vient également s'ajouter à la version papier. Elle est disponible gratuitement sur AppStore et GooglePlay. Horizons est publié par le Fonds national suisse (FNS) et les Académies suisses des sciences et informe quatre fois par an des derniers ré-



sultats et des nouvelles connaissances acquises dans toutes les disciplines scientifiques: de la biologie et de la médecine aux sciences naturelles et aux mathématiques, en passant par les sciences humaines et sociales. Il appréhende également des questions de politique de la recherche.

(FNS)

## Apnée du sommeil

Les personnes souffrant d'apnée du sommeil se réveillent brièvement – souvent plus d'une centaine de fois par nuit – sans en être conscientes. Conséquences: fatigue, troubles de la concentration, fluctuations de l'humeur ou endormissements involontaires pendant la journée. Moins connus mais tout aussi dangereux sont les risques de maladies cardio-vasculaires. «Les réveils répétés faisant suite aux apnées ne sont pas perçus par les patients mais représentent un stress énorme pour le système cardiovasculaire», déclare le Dr Raphael Heinzer, médecin responsable du Centre du sommeil au CHUV. Les individus souffrant d'apnée du sommeil sévère non traitée présentent un risque



Les réveils répétés faisant suite aux apnées sont dangereux pour le système cardiovasculaire.

deux à trois fois plus élevé de subir un accident vasculaire cérébral ou un infarctus du myocarde dans les dix ans que les personnes en bonne santé.

(Ligue pulmonaire)

## «My Body, My Rights»

Am Internationalen Frauentag vom 8. März 2014 lancierte Amnesty International unter dem



Amnesty International lanciert eine Kampagne, um Frauen Zugang zu Information und Gesundheitsdienstleistungen zu sichern.

Motto «My Body, My Rights» eine globale Kampagne zu den sexuellen und reproduktiven Rechten. Sie hat zum Ziel, diskriminierende Gesetze und Praktiken zu eliminieren, die zu Verletzungen der sexuellen und reproduktiven Rechte führen, und Hindernisse zu beseitigen, die dem Zugang zu Information und zu Gesundheitsdienstleistungen in diesem Zusammenhang im Weg stehen. Das Jahr 2014 ist für die sexuellen und reproduktiven Rechte auf internationaler Ebene von grosser Bedeutung: Die Kommission der Internationalen Konferenz für Bevölkerung und Entwicklung (ICPD) wird im April das sogenannte «Aktionsprogramm von Kairo» nach 20 Jahren auswerten, und eine Sondersession der UNO wird sich im September der Frage der Weiterführung dieses Programms widmen.

(Amnesty International)

## Frühlingsgrippe mit Sport «wegschwitzen» kann ans Herz gehen

Mit hartem Training Krankheitskeime «ausschwitzen»? So oft der Rat gegeben wird – er ist gefährlich. Denn Sport ist zwar gesund und stärkt das Herz, aber nur, wenn der Körper fit ist. Im äussersten Fall riskiert man eine Herzmuskelentzündung, eine Myokarditis. «Betroffene fühlen sich körperlich abgeschlagen, beklagen manchmal auffällige Symptome wie Herzrasen, Extraschläge oder Schwindel, aber letztendlich



Besser zum «Ausschwitzen» als Sport: Tee.

sind all diese Beschwerden unspezifisch», sagt Dr. Christian Marc Schmied, Leiter des kardiologischen Ambulatoriums und der Sportkardiologie am Universitäts-Spital Zürich. Auch wenn «Training trotz Krankheit» gewiss nicht immer einen so hohen Preis fordert, rät der Sportkardiologe doch dringend davon ab, das Risiko einzugehen, und empfiehlt, die Erkältung oder Grippe gut auszukurieren.

(Schweizerische Herzstiftung)