

### Calculez votre IMC en toute simplicité

Poids normal, en surpoids ou en sous-poids? L'indice de masse corporelle (IMC), un indicateur qui permet d'apprécier le poids corporel, est une solution simple pour répondre à cette question. Désormais, vous pouvez également mesurer votre IMC grâce à un calculateur en ligne. Une fois l'âge, le sexe, le poids et la taille saisis, le calculateur détermine une valeur qui indique la catégorie de poids. Cependant, il faut garder à l'esprit qu'être en bonne santé, ce n'est pas seulement avoir un IMC normal; le corps se transforme aussi au cours des différentes phases de la vie. Le calculateur est disponible sur le site Web de Promotion Santé Suisse: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch).

(Promotion Santé Suisse)

### Nutzen von Mammographie-Screening überwiegt

Dank Screening-Programmen sterben weniger Frauen an Brustkrebs. Das ist die Bilanz einer Gruppe von Experten in einer Übersicht, die im wissenschaftlichen Fachjournal «Lancet» publiziert wurde. Das Expertengremium weist gleichzeitig auf Nachteile wie die Überdiagnose hin, deren Ausmass allerdings schwer zu quantifizieren ist. Der Krebsliga Schweiz ist es ein Anliegen, alle Frauen in der Schweiz über die Vor- und Nachteile einer Mammographie zu informieren. Sie ermutigt jede Frau, sich mit ihrem persönlichen Brustkrebsrisiko und dem individuellen Nutzen einer Früherkennung auseinanderzusetzen und selber zu entscheiden, ob und wann sie sich einer Früherkennungsuntersuchung unterziehen will.

(Krebsliga)

DAK-Gesundheit



## Gemeinsam im Kampf gegen Tetanus

Weltweit stirbt alle neun Minuten ein Neugeborenes an Starrkrampf. Im Rahmen des Projekts «Eliminate» haben sich die gemeinnützige Freiwilligenorganisation Kiwanis und UNICEF zum Ziel gesetzt, diese gefährliche Infektionskrankheit zu beseitigen. Dafür sollen bis Herbst 2015 weltweit 110 Millionen Dollar gesammelt werden, um 130 Millionen Mütter und ihre Neugeborenen gegen Tetanus impfen zu können. Allein die Schweizer Sektion von Kiwanis will 1,35 Millionen Franken dazu beitragen – und sie ist auf einem guten Weg: In den bisherigen Sammelaktionen sind bereits 350 000 Franken zusammengekommen. «Dieses grosse humanitäre Engagement der Kiwanis-Mitglieder ist hochwillkommen, mit vereinten Kräften lässt sich viel erreichen», freut sich



Elsbeth Müller, Geschäftsleiterin von UNICEF Schweiz. Weitere Informationen sind unter [www.eliminate.ch](http://www.eliminate.ch) zu finden.

(Unicef)

## Arrêt du tabagisme: pas plus difficile pour les femmes



A la ligne nationale stop-tabac les experts répondent à toutes les questions concernant le sevrage tabagique.

Sur l'ensemble de la vie, il n'y a guère de différence entre les sexes concernant un arrêt durable du tabagisme. Mais, entre vingt et cinquante ans, les femmes ont nettement plus de chances que les hommes de tirer un trait sur leur consommation de tabac. Le choix d'une méthode adaptée pour arrêter de fumer est décisif pour le succès d'un arrêt du tabagisme, explique l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Il est plus facile d'arrêter quand la méthode choisie s'intègre bien au quotidien. C'est pourquoi il est utile d'appeler la ligne nationale stop-tabac, dont les conseillères et les conseillers dûment formés répondent à toutes les questions concernant le sevrage tabagique et donnent des consultations détaillées.

(Association suisse pour la prévention du tabagisme)

## Bund will Lebensqualität für sterbende Menschen verbessern

Palliative Care umfasst die Betreuung und Behandlung von schwerkranken und sterbenden Menschen und kommt zum Einsatz, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist. Mit der «Nationalen Strategie Palliative Care» wollen Bund und Kantone dazu beitragen, die Lebensqualität für sterbende Menschen in der Schweiz zu erhöhen. Angestrebt wird, Palliative Care besser in den bestehenden Strukturen des Gesundheits- und Bildungswesens zu verankern. Der Schwerpunkt der zweiten Phase 2013–2015 liegt in der palliativen Grundversorgung. Die hier tätigen Leistungserbringer sollen über die erforderlichen stufengerechten Kompetenzen in Palliative Care verfügen – immerhin betreuen sie vier Fünftel al-

ler Patienten am Lebensende. Dies würde dazu beitragen, dass schwerkranke und sterbende Menschen überall Zugang zu bedürfnisgerechter Palliative Care erhalten.

(BAG)



Palliative Care soll besser in den bestehenden Strukturen des Gesundheitswesens verankert werden.