



sanacare

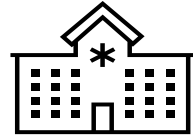
Nouveau rôle dans les soins de base

Symposium du fmc
11 juin 2025
Berne

À propos de moi



2012 :
Formation de MPA



2012 à aujourd'hui :
Emploi au cabinet de groupe Sanacare à
Winterthur



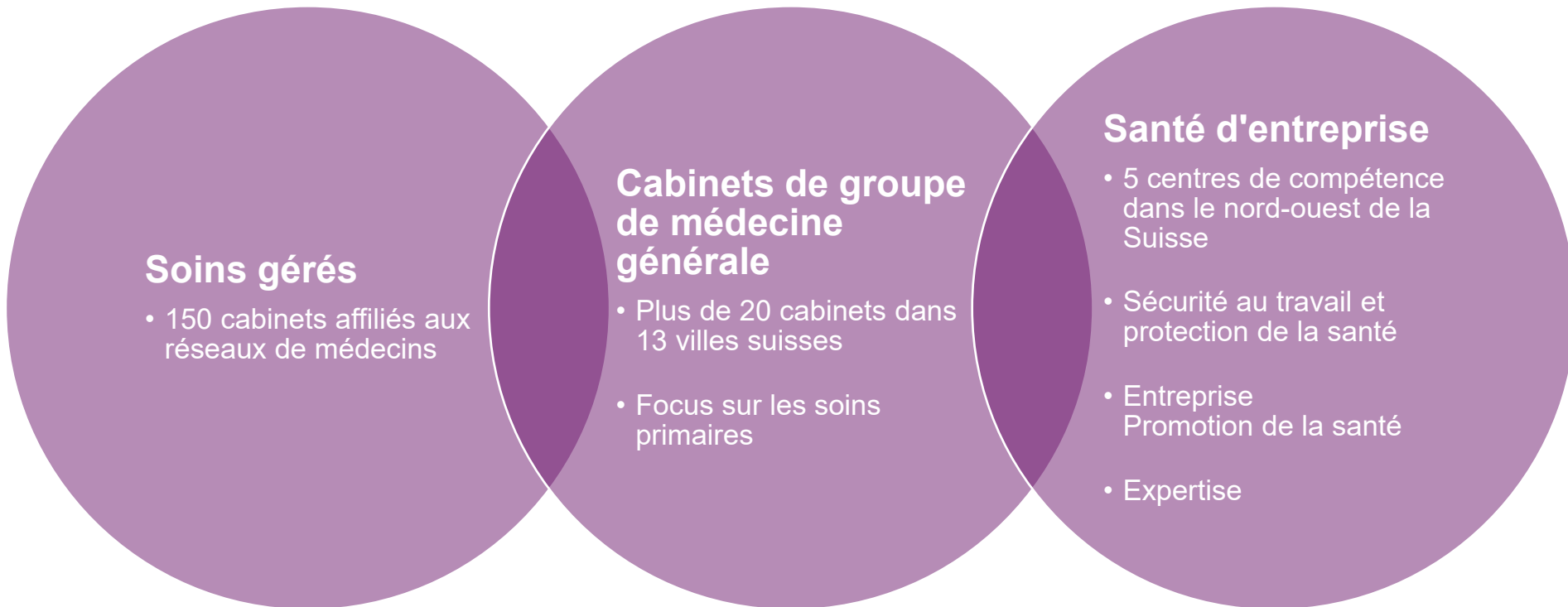
2020 et 2022 :
Formation postgraduée CPM (orientation clinique
et direction de cabinet)



Depuis 2025
80% MPA responsable du cabinet de groupe
Sanacare Zurich Enge
20% Activité de coach au cabinet de groupe
Sanacare à Winterthur

sanacare

Domaines d'activité de Sanacare



Coordinatrice de pratique médicale - Formation

Modules obligatoires

- Gestion des soins chroniques (module de base I)
- Gestion des soins chroniques (module de base II)
- Gestion de la qualité dans les cabinets médicaux
- Conseils aux patients de longue durée - Diabète
- Cours pour formatrices

Coordinatrice de pratique médicale - Formation

Deux des modules obligatoires suivants :

- Consultation pour patients de longue durée - Maladie coronarienne/Insuffisance cardiaque
- Conseil aux patients de longue durée - Rhumatisme
- Consultation pour patients de longue durée - Maladies respiratoires
- Déficience cérébrale
- Traitement des plaies
- Radiologie à forte dose

Coordinatrice de pratique médicale - Formation

Coûts :

- Par module, environ 2000 CHF à 2500 CHF

Portée :

- 6 - 7 jours par module, plus étude personnelle

Conditions :

- Au moins trois ans d'expérience professionnelle à la date de référence de l'inscription à l'examen professionnel fédéral



Fonction de
coach chez
Sanacare :
entre
10% à 50%.

Étude de cas Sämi Müller - prise en charge par la CPM

- Demander aux patients leurs connaissances sur la maladie
- Donner des conseils sur le diabète
- Réviser la médication avec le patient
- Instruction sur le lecteur de glycémie
- Éventuellement formation à l'insuline
- Effectuer un contrôle des pieds
- Convenir des objectifs
- Encourager l'autogestion du patient



Sämi Müller wurde mit KI generiert

Documents de consultation MPK

Kohlenhydrat-Tabelle

Obst



1 Portion enthält 10 g Kohlenhydrate = 3 Würfelzucker

50 g	5	grosse Traubenbeeren
80 g	2 Scheiben	Ananas ohne Zucker
	1/2 kleine	Banane
	1/2 Schälchen	Heidelbeeren
	1/2 Schälchen	Kirschen süss., schwarz
	3 kleine	Mirabellen
	3 kleine	Zwetschgen
	1 frische	Feige
100 g	1 kleiner	Apfel
	3 kleine	Aprikosen
	1 kleine	Birne
	1/2 Schälchen	Johannisbeeren
	1/2 Schälchen	Kirschen sauer (Weichseln)
	1	Kiwi
	1/8	Melone (Honig-, Zucker- oder Netzmelone)
	1 kleine	Nektarine
	1 kleiner	Pfirsich
1 dl	1/2 Glas	ungezuckerten oder frischgepressten Fruchtsaft (Apfel, Orange, Grapefruit)
150 g	1 Schälchen	Brombeeren
	1 Schälchen	Erdbeeren
	1	Grapefruit
	1 Schälchen	Himbeeren
	2 kleine	Mandarinen

sanacare



© sanacare.ch, bez.admin.ch / 2024



sanacare

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:

GETRÄNK
Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Kaffee

GEMÜSE UND/ODER FRÜCHTE
(MIN. 2/5 DES TELLERS)
Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost zum Knabbern usw.

STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL
(CA. 2/5 DES TELLERS)
z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Feigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weiße Bohnen usw.), Manick, Quinoa usw.

EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL
(CA. 1/5 DES TELLERS)
Einmal pro Tag eine Portion Fisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Sojafleisch. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc de lait, Hüttenkäse oder Käse.

Salz

sanacare

Koch- oder Speisesalz:

Besteht aus den Mineralstoffen Natrium und Chlorid (Kurzform NaCl)

1g Natrium = 2,5 g Kochsalz. Das Chlorid im Kochsalz ist wichtig für das Gleichgewicht unseres Säure-Basenhaushaltes.

Beispiel: Auf der Milchpackung steht 0,2 g Natrium. Das heisst, dies entspricht 0,5 g Salz.

Gesundheit und Salz:

Der Körper braucht Salz für folgende Aufgaben:

- Knochenaufbau
- Aktivierung der Muskeln
- Aktivierung der Nerven
- Bildung der Verdauungssäfte
- Aufrechterhaltung der Gewebespannung
- Regelung des Wasserhaushaltes

Die gesunde Tagesdosis beträgt 6 g Salz pro Tag. Mehr als 100 g kann für unseren Körper tödlich sein (1 Kaffelöffel entspricht 6 g).

Tipps beim Kochen:

- Verwenden von frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln
- Verwenden von frischen Kräutern und einzelnen Gewürzen (Pfeffer, Paprika, Currypulver)
- Bsp.: Paprika, Rosmarin oder Knoblauch an Kartoffeln; Zitronenspaghetti
- Vermeiden von Aromat und Gewürzmischungen
- Immer möglichst am Schluss zum Verfeinern würzen und „salzen“
- Beim Kochen und am Tisch auf das Nachsalzen verzichten
- Vermeiden von Fertigprodukten, Konserven-Nahrungsmitteln
- Lassen Sie sich Zeit bei der Gewöhnung an salzärmere Kost. Wird der Salzverbrauch im Laufe von ein bis zwei Monaten schrittweise reduziert, gewöhnt sich der Gaumen daran und die Umstellung fällt leichter.

Als Basis für eine herzgesunde Ernährung gilt die mediterrane Ernährung mit viel frischen Früchten, Gemüse und Salaten, Fisch, Vollkorngetreiden und Hülsenfrüchten. Olivenöl und Rapsöl sind herzgesund und sollten anderen Fettquellen vorgezogen werden.

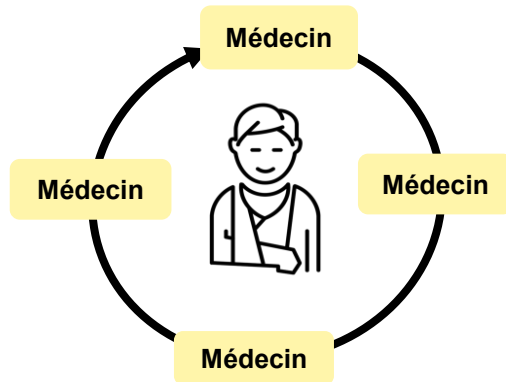
Meiden Sie Lebensmittel mit verstecktem Salz wie:

- Fertigprodukte wie Lasagne, Pizza etc. sowie Fertigsaucen und Fertigsuppen
- Fleisch-, Fisch-, Gemüsekonserven
- Geräucherter Fisch, Wurstwaren, Trockenfleisch
- In Essig eingelegtes Gemüse wie Silberzwiebeln, Cornichon etc.

sanacare

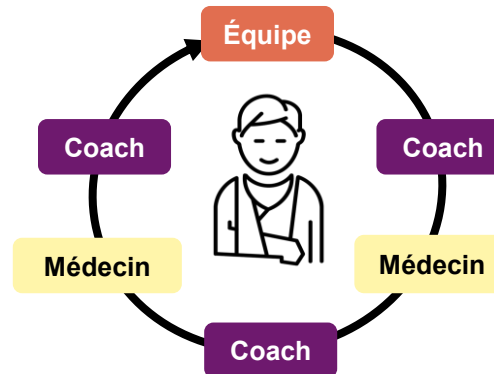
Gestion des soins chroniques chez Sanacare

Prise en charge classique

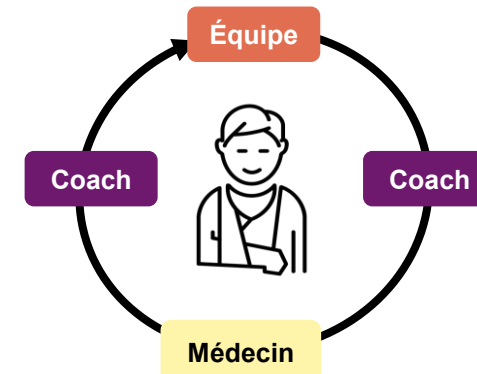


Prise en charge structurée au sein d'une équipe interprofessionnelle

Empowerment
(cycle 1 selon CCM)



Conservation et délégation
(Cycles de suivi selon le CCM)



Allocation du temps



Danke!

Contact

nadine.annen@sanacare.ch

www.sanacare.ch