BAYERISCHER HAUSÄRZTE VERBAND
Mitglied im DEUTSCHEN HAUSÄRZTEVERBAND

Informationen des Bayerischen Hausärzteverbandes für Patienten

Jeder Schritt zählt

Mehr Bewegung lässt sich ohne Aufwand in den Alltag integrieren

Raus an die frische Luft! Bewegung tut der Seele gut und beugt Krankheiten vor

Es müssen nicht unbedingt Schritte sein

Um Ihr tägliches Bewegungspensum zu erreichen, können Sie natürlich auch andere sportliche Aktivitäten dazurechnen. Eine halbe Stunde gemächliches **Schwimmen** entspricht etwa 5500 Schritten, eine halbe Stunde **gemütliches Radfahren** etwa 3700, **flot es Radfahren** bringt so viel wie etwa 7200 Schritte.

Um gesund zu bleiben, brauchen wir ein gewisses Maß an Bewegung. Für Zivilisationskrankheiten wie starkes Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt Bewegungsmangel als eine der Hauptursachen. Auch der Psyche tut Bewegung gut. So hilft körperliche Aktivität nachweislich gegen Depressionen und Angststörungen.

Keine Bange: Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. 30 Minuten moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche empfieh t die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen, um gesund zu bleiben. Das kann ein fl tter Spaziergang sein. So lässt sich laut WHO-Experten das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes, Darm- und Brustkrebs senken. Bewegungsfreudige ältere Menschen sind weniger gefährdet zu stürzen, da Bewegung die Muskulatur stärkt und den Gleichgewichtssinn intakt hält.

Ein Schrittzähler motiviert

Keine Zeit für Sport? Bauen Sie einfach bewusst mehr Bewegung in den Alltag ein. Lassen Sie das Auto stehen, und gehen Sie zu Fuß zur Arbeit, zum Treffen mit Freunden oder für kleine Besorgungen. Bei größeren Entfernungen: Steigen Sie eine Haltestelle früher aus, oder parken Sie Ihr Auto weiter weg, gehen Sie das letzte Stück. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe. So kommen Sie spielend auf eine halbe Stunde Bewegung am Tag. Motivieren kann Sie ein Schrittzähler, den es diesmal bei unserem Quiz auf Seite 4 dieser Beilage zu gewinnen gibt. Damit können Sie ermitteln, wie viele Schritte Ihr Alltag hergibt. Setzen Sie sich 3000 Schritte zusätzlich als Ziel, dann haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit gewonnen. Bei einer 2015 veröffentlichten Untersuchung der Ärztekammer Nordrhein und der Sporthochschule Köln konnten die Teilnehmer mit täglich 10 000 Schritten Gewicht, BMI, Bauchumfang und Blutdruck senken. □

Dr. Petra Reis-Berkowicz, Vorstandsmitglied, Presse- und Medienreferentin des Bayerischen Hausärzteverbandes

Fotos: Fronline; W&B/Bayerischer Hausärzteverband

Für Patienten jederzeit im Einsatz

Die Bereitschaftsdienstreform in Bayern sichert die ärztliche Versorgung auch außerhalb der Sprechstunden

Auch nachts erreichbar: Ein Hausarzt im Bereitschaftsdienst

Krankheiten halten sich nicht an Sprechzeiten. Damit Patienten auch dann ärztliche Hilfe erhalten, wenn Beschwerden am Wochenende oder nachts auftreten, gibt es den ärztlichen Bereitschaftsdienst, an dem niedergelassene Ärztinnen und Ärzte mit Kassenzulassung teilnehmen müssen. In Bayern wird dies gerade reformiert.

Neue Praxen und Fahrdienste

Es werden Dienstbereiche zusammengelegt, und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), die für die Organisation des Bereitschaftsdienstes zuständig ist, hat ein Pool-Arztsystem eingeführt: Ärzte, die nicht zur Teilnahme am Bereitschaftsdienst verpflichtet sind, können freiwillig Dienste von Vertragsärzten übernehmen, die diese abgeben wollen. Zudem werden vielerorts Bereitschaftspraxen meist an oder in der Nähe von Krankenhäusern eingerichtet. 70 solcher Bereitschaftspraxen gibt es in Bayern derzeit, 110 sollen es werden. Für Patienten, die zu krank sind, um den nächsten diensthabenden Arzt oder die zuständige Bereitschaftspraxis aufzusuchen, gibt es einen Fahrdienst. Dabei fährt der Arzt nicht mehr allein zum Patienten, sondern hat eine fachkundige Assistenz dabei, die den Einsatzwagen steuert. Nicht überall stößt die Bereitschaftsdienstreform auf Zustimmung. Die Wege zu diensthabenden Praxen würden länger, wird in den Medien kritisiert, auf Hausbesuche müsse länger gewartet werden, weil die Bereitschaftsärzte nun ein größeres Gebiet abdecken.

Übersehen wird dabei, dass es keine Alternative gibt. Schuld daran ist der zunehmende Ärztemangel; es fehlt der Nachwuchs. Immer öfter werden Praxen nicht nachbesetzt, wenn ein Arzt oder eine Ärztin in den Ruhestand geht. Die Folge: Immer weniger Ärzte müssen den Bereitschaftsdienst schultern.

Zusammenbruch drohte

Gerade für ältere Ärzte ist das eine große Belastung – und junge Mediziner schreckt die Vorstellung ab, pro Jahr bis zu 650 Stunden im Bereitschaftsdienst zu arbeiten – zusätzlich zum Praxisbetrieb. Ein Teufelskreis: Wenn weiterhin weniger junge Ärzte nachkommen, als ältere in den Ruhestand gehen, wächst die Belastung für die verbliebenen niedergelassenen. Langfristig drohte also ein Zusammenbruch des ärztlichen Bereitschaftsdienstes.

Die Neuregelungen sichern nun seinen Fortbestand und haben Vorteile für die Patienten: Sie können zu den Öffnungszeiten ohne Voranmeldung in die Bereitschaftspraxis kommen und werden dort dank guter Ausstattung und Assistenzpersonal sehr gut versorgt. Auch die Bereitschaftsärzte, die für den Hausbesuch eingeteilt sind, fahren nicht mehr allein zu Patienten, sondern haben medizinisch geschulte Fahrer. Zudem steht Ihnen als Patient jetzt durch die kürzeren und besser verteilten Einsatzzeiten immer ein ausgeruhter, leistungsbereiter Arzt gegenüber. Junge Mediziner müssen nicht befürchten, dass ihnen der Bereitschaftsdienst wertvolle Familienzeit raubt, das macht die Niederlassung als Landarzt attraktiver. Am wichtigsten aber ist: Nur die Umstrukturierung macht es möglich, den Bereitschaftsdienst langfristig zu sichern.

INTERVIEW

„Bereitschaftspraxis kommt gut an“

Herr Dr. Quitterer, Sie übernehmen Dienste in der Bereitschaftspraxis Eggenfelden. Seit wann gibt es diese Praxis, und wie ist die Resonanz der Patienten?

Dr. Gerald Quitterer: Die Bereitschaftspraxis an der Rottal-Inn-Klinik in Eggenfelden nahm am 15. August 2015, dem Feiertag Mariä Himmelfahrt, den Betrieb auf. Ich habe damals gleich den ersten Dienst übernommen, und am ersten Öffnungstag kamen mehr als 50 Patienten. Anfangs kamen die Leute aus Eggenfelden und Umgebung. Inzwischen hat sich der Einzugsbereich auf den ganzen Landkreis vergrößert. Die Bereitschaftspraxis kommt bei den Patienten durchweg gut an. „Jetzt weiß ich, wo ich notfalls hinkann, und muss nicht lange nach dem Bereitschaftsarzt suchen“, höre ich von den Patienten. Trotzdem ist es uns lieber, wenn sie vorher die 116117 (siehe rechts) anrufen, damit sie nicht außerhalb der Öffnungszeiten kommen und vor verschlossenen Türen stehen.

Ist die Nähe zur Klinik ein Vorteil?

Dr. Quitterer: Ja, auf jeden Fall. Vorher sind die Patienten oft auch mit leichteren Erkrankungen und Verletzungen in die Notfallambulanz der Klinik gekommen, statt den diensthabenden Bereitschaftsarzt aufzusuchen. Jetzt kommen sie gleich in die Bereitschaftspraxis an der Klinik oder werden von der Notfallambulanz an uns verwiesen. Das entlastet diese, und die Kollegen im Krankenhaus können sich besser um die wirklich schweren Fälle kümmern. Andersherum ist der Weg in die Klinik kurz, wenn wir in der Bereitschaftspraxis einen Patienten haben,

Dr. Gerald Quitterer, Hausarzt in Eggenfelden und Bezirksvorsitzender des Hausärzteverbands in Niederbayern

der eine stationäre Diagnostik und Behandlung braucht. Es hat sich hier auch eine sehr gute Kooperation zwischen den niedergelassenen Ärzten in der Bereitschaftspraxis und den Klinikärzten entwickelt.

Bedeutet die Bereitschaftspraxis für Sie als niedergelassenen Hausarzt eine Entlastung?

Dr. Quitterer: Die Anzahl der Bereitschaftsdienststunden hat sich bei uns noch nicht merklich verringert. Wir haben zwar inzwischen eine Bereitschaftspraxis, aber die Reform der Dienstbezirke mit der Trennung des Fahrdiensts, der die Hausbesuche übernimmt, von dem „Sitzdienst“ in der Bereitschaftspraxis muss noch umgesetzt werden. Momentan macht der diensthabende Arzt bei uns noch beides. Wir werden also etwas Geduld haben müssen. Wie groß die Entlastung aber später sein wird, zeigt das Beispiel Dingolfing Straubing: Dort greift die Bereitschaftsdienstreform bereits und hat eine Reduzierung der Stundenzahl im Bereitschaftsdienst für die beteiligten Ärztinnen und Ärzte von 270 auf 70 Stunden im Jahr bewirkt. □

116117 – die bundesweite Nummer des Bereitschaftsdienstes

Wenn abends, nachts oder am Wochenende Beschwerden auftreten, die dringend abgeklärt beziehungsweise behandelt werden müssen, wählen Sie die bundeseinheitliche **Bereitschaftsdienstnummer 116117**. Unter dieser Nummer, die ohne Vorwahl funktioniert, erreichen Sie die zuständige Vermittlungs- und Beratungszentrale. Sie schildern Ihre Beschwerden und bekommen einen geeigneten Arzt in Ihrer Nähe vermittelt, der Bereitschaftsdienst hat und mit dem Sie dann einen Termin in der Arzt- beziehungsweise Bereitschaftsdienstpraxis vereinbaren können. Wenn Sie nicht in die Praxis kommen können, wird Ihnen in medizinisch notwendigen Fällen ein Hausbesuch durch den diensthabenden zuständigen Arzt vermittelt.

Nicht zu verwechseln ist der Bereitschaftsdienst mit dem Rettungsdienst, der jederzeit unter der **Notrufnummer 112** zu erreichen ist. Diese Nummer ist für lebensbedrohliche Notfälle reserviert – zum Beispiel nach einem Unfall oder bei Anzeichen einer lebensgefährlichen Akuterkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. □

Fotos W&B/privat; Fronline

Keine Zeit für Vorsorge? Nicht als HzV-Patient!

Wenn Sie berufstätig sind, kennen Sie das vermutlich auch: Eigentlich wäre der nächste Check-up beim Hausarzt fällig – doch es fehlt die Zeit. Zu den üblichen Sprechzeiten schaffen Sie es nicht. Also extra freinehmen? Nicht, wenn Sie am Hausarztvertrag Ihrer Krankenkasse teilnehmen. Denn Hausärzte, die an der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV) teilnehmen, verpflichten sich zu einem erweiterten Sprechstundenangebot für berufstätige HzV-Patienten, zum Beispiel in Form einer Abend- oder einer Frühsprechstunde einmal wöchentlich. Fragen Sie doch einfach mal bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt nach!

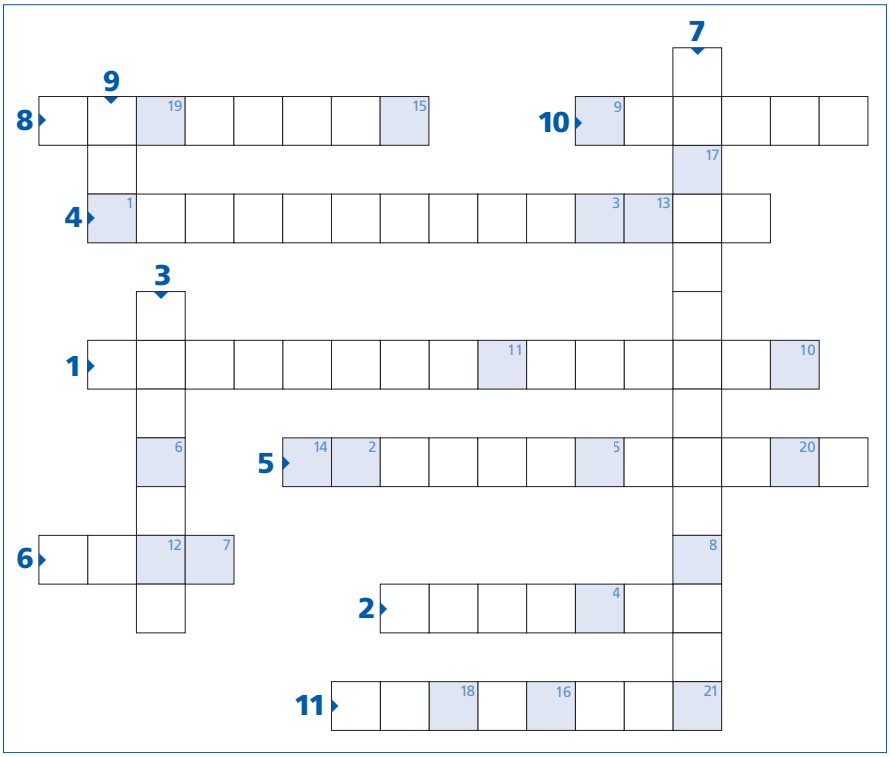
Neben dem erweiterten Sprechstundenangebot für Berufstätige haben Sie noch weitere Vorteile als HzV-Patient: Ihr Hausarzt wird zu Ihrem persönlichen „Leibarzt", der im Krankheitsfall Ihre Behandlung koordiniert und Sie vor Doppeluntersuchungen schützt; der darüber wacht, dass die Medikamente, die Sie vielleicht von unterschiedlichen Fachärzten verordnet bekommen, auch zusammenpassen, und bei dem alle Ihre medizinischen Daten zusammenlaufen, sodass Anträge oder Ähnliches bei Bedarf ohne Zeitverlust erstellt werden können. Die HzV – erste Klasse in der Kasse eben! □

IMPRESSUM
Herausgeber dieser Beilage:
Bayerischer Hausärzteverband,
Orleansstraße 6,
81669 München
Druck: Druckerei Baumann GmbH & Co. KG,
95326 Kulmbach

Rätsel-Spaß

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von **20 Omron Schrittzählern** im Wert von 19,95 €!

Die fehlenden Wörter in den Sätzen 1 bis 11 ergänzen und ins Rätselgitter eintragen. Die Buchstaben in den farbig unterlegten Feldern ergeben in der richtigen Reihenfolge die Lösung. Wenn Sie den Text auf den vorherigen Seiten aufmerksam lesen, fällt es Ihnen sicher leicht, den Lösungssatz zu ergänzen.



Omron Walking style One 2.0 Schrittzähler

mit innovativer 3D Sensor Technologie. Er bewertet jede Bewegung, egal ob der Schrittzähler in der Hosentasche, am Gürtel oder in der Handtasche getragen wird. Das Display weist die täglichen Schritte, die zurückgelegte Distanz und Uhrzeit aus.

1 Eine der Hauptursachen für Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
2 Um gesund zu bleiben, empfiehlt die WHO Erwachsenen 30 … moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche
3 Was konnten Teilnehmer einer Studie mit täglich 10.000 Schritten u.a. senken?
4 Wer muss am ärztlichen Bereitschaftsdienst teilnehmen?
5 In die Bereitschaftsdienstpraxis kann man zu den Öffnungszeiten ohne …. kommen
6 Die Bereitschaftsdienstnummer 116117 funktioniert ohne Vor-…
7 Der Bereitschaftsdienst ist nicht zu verwechseln mit dem…
8 Anderes Wort für die Vorsorgeuntersuchung ab 35 beim Hausarzt
9 Erweitertes Sprechstundenangebot für berufstätige … Patienten
10 Zu welcher Tageszeit kann man ein erweitertes Sprechstundenangebot beispielsweise wahrnehmen?
11 Für HzV-Patienten wird der Hausarzt zum persönlichen „….“t

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11
12	13	14		15	16	17	18	19	20	21	

Bitte senden Sie das Lösungswort bis 31. März 2017 an
Bayerischer Hausärzteverband
Stichwort: Kreuzworträtsel,
Orleansstr. 6, 81669 München

Oder teilen Sie uns das Lösungswort ganz einfach per Mausklick mit unter **www.hausaerzte-bayern.de/Patienten/Hausarzt-Patienten-Magazin**.

Wir gratulieren den Gewinnern des Kreuzworträtsels der Ausgabe III/2016 zu ihrem **CD-Gewinn „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson" von Stephan Frucht:** A. Baumeister, E. Duemig, A. Dümig, K. Fiegl, A. Grünleitner, K. Haas, W. Hahn, I. Hammer, E. Hetterich, M. Hühne, W. Köhlerschmidt, A. Kulzer, G. Meiringer, W. Ochs, A. Sailer, G. Schömann, S. Stöckl, M. Stumpf, W. Wurzer, E. Zieske

Rätsel: Bay. Hausärzteverband