

GESUNDHEIT

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr



Jahreswechsel: Ein guter Zeitpunkt, schlechte Gewohnheiten abzulegen

Der Jahresbeginn ist immer auch die Zeit der guten Vorsätze. Gesundheit spielt dabei eine große Rolle. Stress vermeiden, mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, abnehmen, weniger Alkohol trinken und mit dem Rauchen aufhören sind typische Evergreens, wenn es darum geht, im neuen Jahr etwas zu ändern.

Leider hält die Motivation dafür nicht lange an. Bereits Ende Januar 2015 hat jeder vierte Bayer seine guten Vorsätze für das Jahr wieder über Bord geworfen, ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts FORSA von 2015. Gerade bei der Gesundheit sollten Sie aber nicht so schnell schwach werden. Helfen kann Ihnen Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin. So wird in vielen Hausarztpraxen beispielsweise eine professionelle Raucherentwöhnung oder Ernährungsberatung angeboten. Fragen

Sie doch einfach mal nach! Wenn Sie den Eindruck haben, zu oft zu tief ins Glas zu schauen, ist Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin ebenfalls ein idealer erster Ansprechpartner. Er/sie kann Ihre Lebenswerte überprüfen und mit gezielten Fragen herausfinden, ob bereits eine Alkoholabhängigkeit vorliegt, und mit Ihnen die nächsten Schritte besprechen.

Wohltat für Körper und Seele

Ein wirklich gesunder Vorsatz ist mehr Bewegung. Sport hilft nicht nur, gesund zu bleiben, sondern auch, gesund zu werden. Bei vielen großen Volkskrankheiten wie beispielsweise Rückenschmerzen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann ein gezieltes, auf die eigene Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training Beschwerden lindern und dazu beitragen, ein Fort-

schreiten der Erkrankung aufzuhalten. Auch der Psyche tut regelmäßiges Training in der Gruppe gut. Deshalb gibt es Sport auch auf Rezept: Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin kann Ihnen Rehasport oder Funktionstraining verordnen. Die Kosten für die Teilnahme beispielsweise an einer anerkannten Herzsportgruppe übernimmt für einen bestimmten Zeitraum dann Ihre Krankenkasse. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 4 dieses Einhefters.

Auf die Liste der guten Vorsätze für 2016 gehört auf jeden Fall die Teilnahme am Hausarztvertrag Ihrer Krankenkasse. Schreiben Sie sich bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin ein, falls Sie noch nicht teilnehmen. Das ist jetzt nach längerer Pause auch für AOK-Versicherte in Bayern wieder möglich. Welche Vorteile das für Sie hat, lesen Sie auf der nächsten Seite. □



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

Hausarztzentrierte Versorgung: 1. Klasse in der Kasse

Neuteilnahme am Hausarztvertrag der AOK Bayern wieder möglich



Alles im Blick: Ihr Hausarzt koordiniert Ihre gesamte Behandlung

Für AOK-Versicherte in Bayern beginnt das neue Jahr mit einer guten Nachricht: Sie können sich nach längerer Pause wieder in den Hausarztvertrag ihrer Krankenkasse einschreiben. Nachdem die AOK Bayern ihren Hausarztvertrag mit dem Bayerischen Hausärzterverband zum 30. Juni 2014 gekündigt hatte, galt der Vertrag zwar für bis dahin eingeschriebene Versicherte fort. Es konnten aber weder Ärzte noch Versicherte neu in den Hausarztvertrag einsteigen. Das hat sich nun geändert. Inzwischen wird der im Rahmen eines Schiedsverfahrens zustande gekommene neue Hausarztvertrag der AOK Bayern umgesetzt. Er bietet die für die Hausarztzentrierte Versorgung (HzV) typischen Vorteile:

Umfassende hausärztliche Behandlung in hoher Qualität, sichergestellt durch besondere Fortbildungsanforderungen an teilnehmende Hausärzte

und Vorgaben für eine moderne Praxisausstattung mit entsprechenden medizinischen Geräten.

Lückenlose Dokumentation

Automatische und umfassende Koordination Ihrer Krankengeschichte: Dadurch liegen Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin alle Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder und Informationen über verordnete Medikamente vor, auch von Fachärzten. Im Krankheitsfall müssen Sie sich um die Organisation Ihrer Behandlung nicht kümmern – das übernimmt Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin für Sie. So können z.B. auch unnötige Doppeluntersuchungen vermieden werden. Anträge beispielsweise für eine Kur oder Reha können ohne Zeitverlust erstellt werden, weil in der Hausarztpraxis alle notwendigen medizinischen Unterlagen vorliegen und Befunde nicht bei verschiedenen

Ärzten eingesammelt werden müssen. Lückenlose Dokumentation und optimale Beratung zu Ihrem persönlichen Medikamentenplan: In der HzV hat Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin stets den aktuellen Überblick über alle Medikamente, die Sie einnehmen – auch Arzneien, die von anderen Fachärzten verordnet wurden. So können unerwünschte und gefährliche Wechselwirkungen verhindert werden. Dies trägt aktiv zu Ihrer Patientensicherheit bei.

Zusätzliche Leistungen

Darüber hinaus: Aktive Unterstützung bei der Vermittlung und Koordination von Facharztterminen, längere Sprechzeiten (Abend- oder Morgensprechstunde, zum Beispiel für Berufstätige) und kürzere Wartezeiten für Sie als HzV-Teilnehmer.

Weiterer Vorteil: In den einzelnen Hausarztverträgen der verschiedenen Krankenkassen werden zum Teil zusätzliche medizinische Leistungen angeboten. Beispiel Prävention: Teilnehmer am neuen Hausarztvertrag der AOK Bayern können schon ab 19 Jahren alle zwei Jahre am Hautkrebscreening kostenfrei teilnehmen. Wenn Sie nicht am AOK-Hausarztvertrag teilnehmen, werden die Kosten des Hautkrebscreenings erst ab dem 35. Lebensjahr übernommen. Nutzen Sie diese Vorteile für sich, und steigen Sie in die 1. Klasse Ihrer Kasse ein. Übrigens: Auch Hausärzte können nach längerer Pause jetzt wieder neu am Hausarztvertrag der AOK Bayern teilnehmen. Also ruhig mal nachfragen, wenn Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin noch nicht am HzV-Vertrag der AOK Bayern teilgenommen hat – vielleicht ist er/sie jetzt dabei. □

Praktikum mit Perspektive

Ein Förderprogramm soll Medizinstudenten motivieren, sich als Hausärzte niederzulassen

Neulich in Ihrer Hausarztpraxis... war da eine unbekannte junge Frau im weißen Kittel – für eine Ärztin eigentlich zu jung. Nicht wundern – das war vermutlich eine Medizinstudentin, die zur Famulatur bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin war. Unter einer Famulatur versteht man ein vierwöchiges Praktikum, das Medizinstudierende nach dem Grundstudium absolvieren müssen.

Schön, wenn eine Medizinstudentin oder ein Medizinstudent zur Famulatur den Weg in die Hausarztpraxis an Ihrem Wohnort gefunden hat – vor allem, wenn Sie in einer ländlichen Gegend leben. Denn vielleicht wecken die vier Wochen dort den Wunsch, später einmal Hausarzt auf dem Land zu werden. Das ist die Grundidee hinter einem

Famulatur-Förderprojekt, das der Bayerische Hausärzteverband im vergangenen Sommer erstmals gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK), Landesverband Bayern, aufgelegt hat. Mit ihrem gemeinsamen Förderprogramm ermöglichen der Bayerische Hausärzteverband und die TK den Studenten die Famulatur in einer Landarztpraxis, indem sie Fahrt- oder Wohnungskosten übernehmen.

Begeisterte Teilnehmer

So können die Studenten die Tätigkeit in einer Landarztpraxis kennen- und hoffentlich lieben lernen. Das Konzept geht auf, wie Berichte der Teilnehmer an dem Förderprojekt zeigen. Für alle ist der Beruf des Landarztes nach der Famulatur auf dem Land eine Option

geworden, auch wenn die Zukunftspläne zuvor ganz anders aussahen: „Für mich persönlich war die Allgemeinmedizin nach dem Studium eher kein Thema, da ich als gelernte Operationstechnische Assistentin aus dem operativen Bereich komme und darin auch meine Zukunft sehe“, schreibt eine Studentin. „Allerdings hat sich durch die Famulatur meine Meinung dazu um 180 Grad gewendet, und ich kann mir durchaus vorstellen einmal ‚Landärztin‘ zu werden.“ So oder ähnlich ist der Tenor in allen Berichten, die Teilnehmer am Famulaturprojekt einsandten.

Wissen weitergeben

Zu der Begeisterung der Studenten haben auch die Patienten beigetragen, denen sie während der Famulatur begegneten. „Jeder hat sich irgendwo gefreut, dass ich da bin, und ein großes Kompliment gab es gegen Ende: Wieso wiederkommen? Wir lassen dich doch gar nicht mehr gehen“, beschreibt etwa Studentin Sonja Rieß (siehe Bild) ihre Erfahrung und schließt: „Die beste Famulatur, die ich je gemacht habe!“

Übrigens: Angst vor einer falschen Behandlung durch die noch unerfahrenen angehenden Mediziner brauchen Sie nicht zu haben. Die Famulanten haben schon einiges an theoretischem Wissen, und Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin wird ihnen immer über die Schulter schauen.

Der Bayerische Hausärzteverband und die TK setzen das Famulaturförderprojekt auch in diesem Jahr fort. Wer weiß, vielleicht begegnen Sie beim nächsten Praxisbesuch ja Ihrer zukünftigen Hausärztin oder Ihrem zukünftigen Hausarzt.



Dr. Michael Rosenberger aus Breitenberg/Passauer Land und Studentin Sonja Rieß

Rehasport als Therapieergänzung

Hilfe zur Selbsthilfe auf Rezept



Vorteil Gruppe: Die Teilnehmer motivieren sich gegenseitig

Massagen und Krankengymnastik als therapieunterstützende Maßnahmen sind den meisten von uns ein Begriff und werden von Patienten auch häufig in Hausarztpraxen nachgefragt. Eher selten wird dabei an Rehabilitationssport, verkürzt „Rehasport“, oder Funktionstraining gedacht.

Gezieltes, angepasstes Training

Unter Rehasport ist ein regelmäßiges, auf die jeweiligen Beschwerden und die Leistungsfähigkeit des Patienten abgestimmtes Bewegungstraining in anerkannten Reha-Sportgruppen unter Anleitung qualifizierter Fach Übungsleiter und ärztlicher Überwachung zu verstehen. Das Training besteht aus

unterschiedlichen Übungen und sportlichen Spielen. Das Funktionstraining ist gezielter auf bestimmte Körperpartien ausgerichtet und wird ebenfalls in Gruppen und unter fachlicher Anleitung praktiziert. Funktionstrainingsarten sind vor allem Trocken- und Wassergymnastik.

Regelmäßig üben

Für die Teilnahmekosten an einer Rehasport- oder Funktionstrainingsgruppe kommt vor allem die Krankenkasse auf, je nach Ursache für den Rehasport auch die Renten- oder Unfallversicherung. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung und Antragstellung auf Kostenübernahme, zum Beispiel durch Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

Rehasport und Funktionstraining sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht: In der Gruppe erlernen die Patienten die Übungen, die sie später selbstständig weiter regelmäßig ausüben sollen, und können sich untereinander austauschen – das hilft, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Deshalb gelten die Verordnungen für einen begrenzten Zeitraum: im Regelfall für 12 oder 18 Monate, bei bestimmten Krankheiten oder Behinderungen auch länger.

Neues Selbstbewusstsein

Ein großer Vorteil dabei ist, dass die Patienten sich nicht nur passiv behandeln lassen, sondern selbst etwas für ihre Gesundheit tun und Eigenverantwortung übernehmen. Das verleiht Selbstbewusstsein und Stärke.

Insbesondere Rehasport kann breit eingesetzt werden und kommt grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht, die dazu führen, dass Betroffene nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben können. Das können Krankheiten des Bewegungsapparats sein, aber auch organische Erkrankungen.

Wenn Sie betroffen sind: Runter von der Couch und auf zum Rehasport. Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin berät Sie gerne, ob und welche Form des Rehasports für Sie infrage kommt. □

IMPRESSUM

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