



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



MAI 2019



Dr. med. Alexander Wilcke

Seit einiger Zeit vertritt Dr. Alexander Wilcke bereits Fr. Dr. Katrin Najorka bis zu ihrer Rückkehr.

Dabei hat er sich ausgezeichnet ins Team eingebracht und steht den Patienten mit inzwischen erweiterten Sprechzeiten zur Verfügung.

Der studierte Humanmediziner mit Facharztausbildung Allgemeinmedizin und den Zusatzbezeichnungen Psychotherapie, Sportmedizin und Chirotherapie verfügt über eine langjährige Erfahrung als Hausarzt seit 1985.

Durch Weiterbildung in den Bereichen Reisemedizin (CRM) und Akupunktur unterstützt er das Behandlungsspektrum der Praxis in nachgefragten Bereichen. Seine persönlichen Sprechzeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Praxis aktuell

Liebe Patienten, in der aktuellen Ausgabe unseres Hausarztbriefes stellen wir Ihnen Herrn Dr. med. Wilcke vor, der seit einiger Zeit unser Ärzteteam verstärkt. Wir berichten über den Düsseldorfer Notfallausweis, der zunächst für Schwerstkranke und Palliativpatienten gedacht ist. Weitere Themen sind Gesundheitsrisiko Übergewicht, Änderungen beim „Check-Up 35“, Impfschutz gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) und technische Entwicklungen bei Fitnessarmbändern, Sportuhren und Smartwatches. Auch das Thema von Patienten versäumter Termine sprechen wir an und bitten Sie hier um Ihre Mithilfe.

- Ihr Praxisteam -

Versäumte Termine

Durch fortlaufende Optimierung unserer Praxisorganisation sind wir bemüht, Wartezeiten sowohl am Telefon, als auch bei der Terminvergabe zu vermeiden.

Zu diesem Zweck bieten wir seit einigen Jahren u.a. die Terminvergabe online über unsere Homepage oder alternativ über die App per Smartphone an. Freie Sprechzeiten werden dabei im Kalender der Ärzte/Ärztinnen angezeigt und können direkt gebucht werden (weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage).

Ein Ärgernis für alle Beteiligten allerdings stellen nicht wahrgenommene

Termine dar, zu denen es keine Absage gab.

Dies hat Konsequenzen sowohl für die Praxis als auch für die Patienten. Angesichts der enormen Auslastung warten Patienten unnötig lange trotz möglicher Ressourcen, andererseits entsteht der Praxis ein wirtschaftlicher Schaden.

Daher bitten wir dringend darum, vereinbarte Arztbesuche wahrzunehmen oder rechtzeitig abzusagen. Gerne unterstützen wir Sie dabei durch eine Erinnerung rechtzeitig 1 Tag vor dem Termin. Sprechen Sie uns hierzu einfach an.

Düsseldorfer Notfallausweis

Zunächst gedacht für Palliativpatienten, ist der Düsseldorfer Notfallausweis eine ideale Ergänzung zur Patientenverfügung. Klein, handlich und mit leuchtend gelber Farbe sofort erkennbar auf dem Nachttisch oder in der Geldbörse aufzubewahren, ist er für Rettungskräfte, Mediziner oder Angehörige leicht zu finden.

Im Rahmen einer Kooperation der Stadt Düsseldorf und dem Runden Tisch Palliative Versorgung entstand ein sehr hilfreicher Ausweis, der für Patienten die Einhaltung Ihres Willens im Falle einer Behandlung sicherstellt. Der Ausweis wird gemeinsam mit dem Hausarzt ausgefüllt und stellt inhalt-

lich eine Zusammenfassung der Patientenverfügung dar. Gerade für Palliativpatienten stellt er ein beruhigendes Hilfsmittel dar, das die Respektierung der eigenen Wünsche in Bezug auf die Behandlung gewährleisten soll.

Der Runde Tisch Palliative Versorgung Düsseldorf wurde 2011 gegründet und setzt sich zusammen u.a. aus Krankenhäusern mit Palliativversorgung, der Krebsberatung Düsseldorf und Hospizverbänden. Der Ausweis zum Download: <https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt13/presseanhang/180509-Notfallausweis-Palliativausweis.pdf>

Die Konsequenzen aus den zuvor festgelegten Regelungen im Notfall und beim Transport habe ich mit meinem Arzt besprochen.

Datum, Unterschrift Patient
Therapieentscheidung für den nicht einwilligungsfähigen Patienten aufgrund:
 bestehender Patientenverfügung
 mündlichem Behandlungswunsch
 mutmaßlichem Willen des Patienten

Datum, Unterschrift
 Betreuer Bevollmächtigter Angehöriger

Datum, Unterschrift des behandelnden Arztes

Stempel

Düsseldorfer Notfallausweis

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf und dem Runden Tisch Palliative Versorgung Düsseldorf

Name _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Gesetzlicher Betreuer

Vorsorgebevollmächtigter

Name _____

Telefon _____

Engster An-/Zugehöriger

Name _____

Telefon _____



Herpes Zoster (Gürtelrose): impfen statt leiden

Etwa 700.000 Zoster-Erkrankungen treten pro Jahr in Deutschland auf. Die Viruserkrankung zeigt sich hauptsächlich durch einen schmerzhaften Hautausschlag mit Blasenbildung. Vor allem ältere Menschen, Immungeschwächte, Mehrfacherkrankte und Tumor-Patienten sind anfällig für diese Erkrankung.

Etwa jeder Dritte erleidet eine Zoster-Erkrankung in seinem Leben, bei den 85-jährigen ist es sogar jeder Zweite.

Neben der akuten Erkrankung und den

damit verbundenen, zum Teil schweren Schmerzen kommt es bei etwa jedem Siebten in Folge zu einer langfristigen Post-Zoster-Neuralgie (PZN) mit dauerhaften Nervenschmerzen.

Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Schutzimpfung gegen Zoster grundsätzlich für alle Personen ab 60 und für Patienten mit erhöhter Gefährdung ab 50 Jahre.

Dies ist eine kostenfreie Leistung Ihrer Krankenkasse.

Unterstützt bei der Fitness, kann Leben retten

Sie messen längst nicht mehr nur den Puls und die Schritte, tracken die Aktivität, fordern auf zu Bewegung, aber auch zu Phasen der Ruhe.

Sie sind erwachsen geworden und bieten ihren Besitzern eine Vielzahl von hilfreichen Informationen. Sie sind inzwischen sogar je nach Modell in der Lage, selbst komplette, exakte EKGs zu schreiben, die dem Arzt per pdf-Datei oder als Ausdruck vorgelegt werden können.

Die Rede ist von **Fitnessarmbändern, Laufuhren und Smartwatches**.

Verschiedene Hersteller und Modelle bieten Produkte für nahezu jeden Bedarf und Geldbeutel.

Entscheidend für den Kauf ist der gewünschte Funktionsumfang, der vom Einsatz rein für gelegentliche sportliche Aktivitäten und deren Messung und Aufzeichnung bis hin zu einer großen Funktionsvielfalt reicht.

Geeignet sind Fitnessarmbänder für alle, denen die tägliche Bewegung wichtig ist. Schrittzähler, Trainingsverlauf im anaeroben und aeroben Bereich, der Kalorienverbrauch oder die Überwachung der Schlafqualität sind typische Anwendungen.

Laufuhren erlauben i.d.R. die Planung, Messung und Auswertung der Aktivitäten, die per App und im Web nachverfolgt werden können. Die Kopplung zu Geräten bspw. im Fitnessstudio erleichtert das Training.

Smartwatches stellen die teuerste Variante dar und bieten viele weitere Funktionen. Hier steht im Vordergrund, erfasste Gesundheits- und Bewegungsdaten zusammenzufassen und übergreifend detailliert zu analysieren.

Spitzenmodelle monitoren die Herzüberwachung inkl. komplettem EKG. Eine Sturzmeldung (beides Apple Watch 4) sendet eine automatische Notfallmeldung nach 2 Minuten an Rettungsdienste und hinterlegte Notfallkontakte, sofern der/die Besitzer/-in nicht reagiert (Hausnotrufsysteme bieten hier nur Hilfe durch aktives Betätigen und setzen voraus, dass der Betroffene das Gerät selbstständig erreicht). Ein integrierter Gesundheits- sowie Notfallpass vervollständigt den Umfang wichtiger Informationen.

Somit eignen sich Smartwatches für alle Altersgruppen, sie können im Ernstfall sogar Leben retten.

Gesundheitsrisiken

53 % der Deutschen über 18 haben einen BMI (Body-Mass-Index) von über 25 und gelten damit bereits als übergewichtig, so titelt die Deutsche Ärztezeitung in ihrer aktuellen Ausgabe.

Ursachen sind schlechte Ernährung und Bewegungsmangel.

Der übermäßige Konsum von Alkohol, Zucker - vor allem aufgrund gesüßter Getränke und Lebensmittel-, Fleisch und Natrium birgt ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs.

Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, Nüsse, Samen und Ballaststoffe bilden die Basis für ein gesundes Leben.

Ein gesteigertes Gesundheitsbewußtsein sorgt in jedem Fall für mehr Lebensqualität und weniger Krankheits- und Todesfälle.

Check-Up 35 geändert

Die ärztliche Gesundheitsuntersuchung - bisher ab dem 35. Geburtstag alle 2 Jahre kostenlos - wird allen gesetzlich Krankenversicherten angeboten.

Ab 2019 besteht der kostenlose Anspruch nur noch alle 3 Jahre.

Bis zum 30. September kann die alte 2-Jahres-Frist noch genutzt werden. Neu ab diesem Jahr ist der einmalige Anspruch aller 18- bis 34-Jährigen.

Die Vorsorgeuntersuchung dient der Früherkennung diverser Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Krebs.

Der Check-Up umfasst eine körperliche Untersuchung, die Blutuntersuchung für Gesamtcholesterin und Zucker sowie einen Urintest.