

AMPULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

SEPTEMBER 2015

hawadoc
Ärzteorganisation



DIE WEISE WAHL

Was ist zu viel
in der Medizin? Seite 2

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut
im Hausarztmodell Seite 6

KLARHEIT IM ERNSTFALL

Gute Gründe für eine
Patientenverfügung Seite 11

DIE WEISE WAHL

Was ist zu viel in der Medizin?

Nicht nur Behandlungen, auch medizinische Abklärungen können unerwünschte Wirkungen haben. Wenn beispielsweise im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung unklare Veränderungen bemerkt werden, die sich schliesslich als harmlos herausstellen. Die Betroffenen werden damit unnötig in Sorge versetzt oder vielleicht sogar einer Operation unterzogen. Häufig sind die daraus resultierenden Risiken weit weniger gut erforscht als der Nutzen einer Untersuchung.

In den USA hat sich unter dem Namen «Choosing Wisely», zu Deutsch «die weise Wahl», eine neue Bewegung formiert. Sie nimmt sich der Frage um Nutzen und Schaden von medizinischen Interventionen an. Informationen dazu sind online unter www.choosingwisely.org zu finden, leider nur in englischer Sprache.

Welche häufig durchgeführten Untersuchungen sind unnötig? Welche Abklärungen verursachen mehr Schaden als

Nutzen? Welche Behandlungen verursachen hohe Kosten, ohne wirklich zu helfen? Viele medizinische Fachgesellschaften rund um die Welt haben als Folge dieser Initiative Expertengruppen eingesetzt. Sie listen Untersuchungen und Behandlungen auf, die besser nicht oder nur nach eingehender Diskussion der möglichen Nachteile durchgeführt werden sollen. So hat auch die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin eine Liste mit fünf Behandlungen herausgegeben,



Liebe Leserinnen, liebe Leser

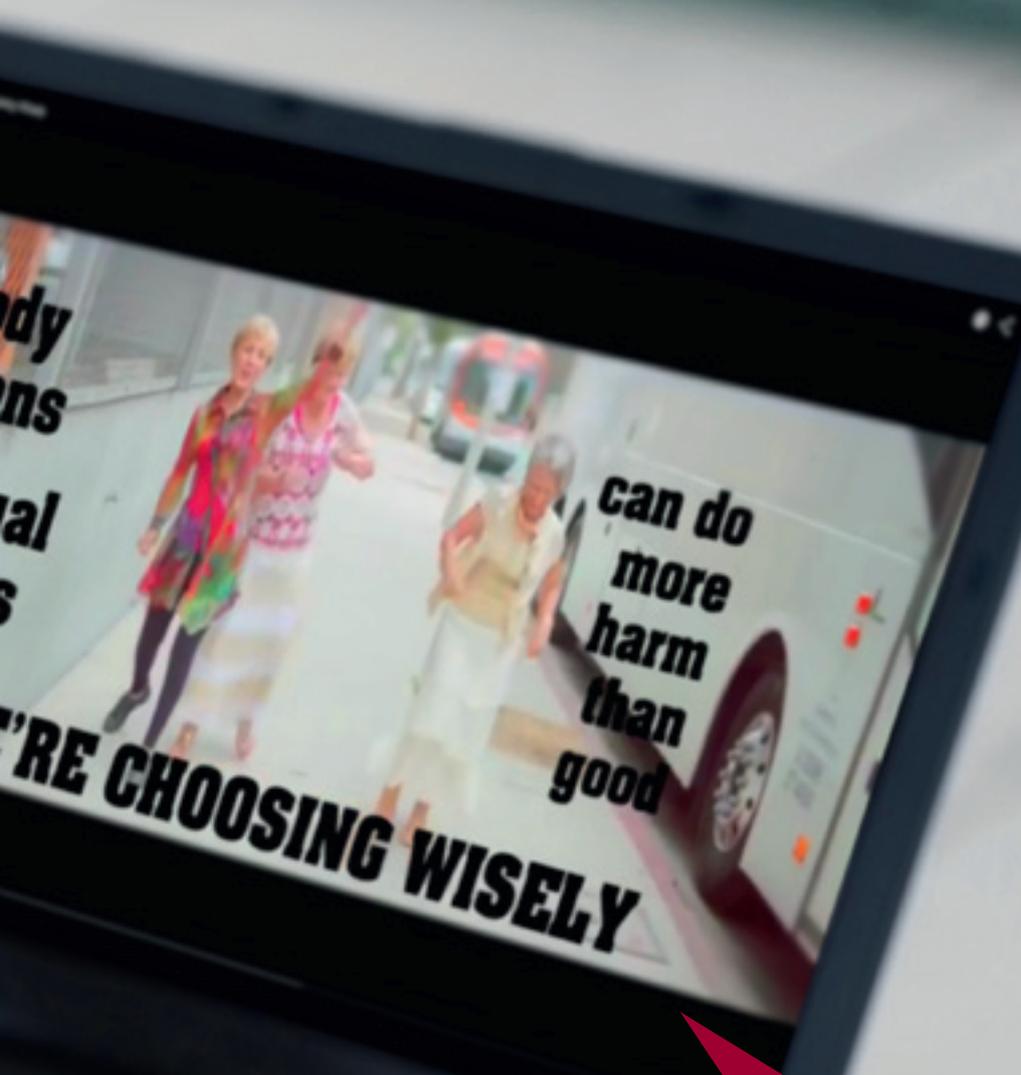
Im Hausarztmodell profitieren Sie von Prämienrabatten und von einer besseren Behandlung, weil sie durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt koordiniert ist. Sie haben also eine weise Wahl getroffen, so wie gut ein Viertel der Bevölkerung.

Eine weise Wahl bedeutet auch, sich Behandlungen bewusster zu unterziehen. So empfehlen es neue Bewegungen von medizinischen Fachleuten, weil die Risiken von Behandlungen grösser sein können als deren Nutzen. Gut beraten sind dabei sicherlich die Patientinnen und Patienten im Hausarztmodell. Sie sind es sich gewohnt, Behandlungen mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abzusprechen.

Als Betriebsgesellschaft unterstützen wir die von uns betreuten Ärztenetze. Einerseits als Brücke zu den Krankenkassenversicherungen. Andererseits in administrativen Belangen und mit diversen Hilfsmitteln. So auch bei neuen Themen und Bewegungen. Wir freuen uns, Ihnen die aktuelle Ausgabe von «Am Puls» präsentieren zu können. Sie finden darin viele hilfreiche Erklärungen und Informationen zum Hausarztmodell, ergänzt um Berichte zu interessanten Entwicklungen. Natürlich dürfen Sie es auch nicht verpassen, am Wettbewerb teilzunehmen.

Ich wünsche Ihnen eine angeregte Lektüre und viel Glück beim Wettbewerb.

Herzliche Grüsse
Yves Broccon
Geschäftsführer hawadoc AG



Schauen Sie das gelungene Musikvideo «Choosing Wisely» auf www.youtube.com



DIE WEISE WAHL

auf die verzichtet werden sollte. Die Liste mit den fünf Behandlungen haben wir für Sie im Kasten nebenan zusammengetragen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter www.smartermedicine.ch.

Bei der Frage, ob eine Behandlung sinnvoll ist oder nicht, gibt es meist kein Richtig oder Falsch. Darum braucht es für die weise Wahl gut geschulte Ärztinnen und Ärzte, an die sich Patientinnen und Patienten wenden können. So wie es im Hausarztmodell gegeben ist.

Unerlässlich ist das Bewusstsein in der Bevölkerung, dass zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen nicht nur Nutzen bringen, sondern auch Schaden anrichten können. Darum richtet sich «Choosing Wisely» nicht nur an Fachleute, sondern immer auch an die Betroffenen. Besonders gut gelungen ist das im Video «Choosing Wisely». Als Parodie auf den Song «Happy» von Pharell Williams bringt es die zentralen Fragen der Bewegung auf den Punkt. Am besten gelingt die weise Wahl wohl im Gespräch zwischen interessierten Patientinnen und Patienten sowie ihren gut informierten Ärztinnen und Ärzten. So geht «Choosing Wisely» letztlich alle etwas an, und die koordinierte Behandlung im Hausarztmodell bietet eine hervorragende Basis dazu.





Smarter Medicine – Top-5-Liste

Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin empfiehlt, auf folgende fünf Abklärungsmassnahmen in der ambulanten Medizin zu verzichten. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch unter www.smartermedicine.ch.

1. Durchführung einer bildgebenden Diagnostik in den ersten sechs Wochen bei Patientinnen und Patienten mit unspezifischen Lumbalgie.

Das heisst, «allgemeine» Schmerzen im Lenden- und Kreuzbereich schliessen Alarmzeichen, wie beispielsweise Lähmungen, für schwere Erkrankungen aus. Eine bildgebende Diagnostik, das heisst ein Röntgenbild oder ein MRI, verbessert den Therapieerfolg während den ersten sechs Wochen nicht. Sie setzt aber die Patientinnen und Patienten der Bestrahlung aus und erhöht die Kosten.

2. Messung des prostataspezifischen Antigens (PSA) zwecks Prostatakrebs-Screening ohne eine Diskussion von Risiko und Nutzen.

Nicht jeder über Prostatakrebs-Screening entdeckte Prostatakrebs ist lebensbedrohlich und bedarf einer Behandlung. Entdeckt werden auch Tumore, die nie Beschwerden bereiten oder nicht zum Tod führen. Patienten können aber unter den Folgen der Diagnose oder den Therapien leiden. Deshalb sollte das Vorgehen vor der Laboruntersuchung (PSA) besprochen werden.

3. Verschreibung von Antibiotika gegen unkomplizierte Infekte der oberen Luftwege.

Die meisten unkomplizierten Infekte der oberen Luftwege, das heisst von Hals, Nase und Ohren, sind viraler Natur. Antibiotika werden zur Behandlung von Infektionskrankheiten durch Bakterien eingesetzt und sind somit gegen Viren wirkungslos. Bei zu unüberlegtem Einsatz von Antibiotika können Resistenzen auftreten, sodass sie bei einer späteren Behandlung nicht mehr nützen.

4. Durchführung eines präoperativen Thorax-Röntgenbilds, ausser bei Verdacht auf eine intrathorakale Pathologie.

Das heisst ein routinemässiges Röntgenbild des Brustkorbs als Narkosevorbereitung vor einer Operation verspricht keinen Zusatznutzen für die Operationsplanung. Es sei denn, die Patientin oder der Patient weist entsprechende Beschwerden im Brustraum auf. Es setzt aber die Patientinnen und Patienten der Bestrahlung aus.

5. Weiterführen einer Langzeit-Pharmakotherapie bei gastro-intestinalen Symptomen mit Protonen-Pumpenblockern ohne Reduktion auf die tiefste wirksame Dosis.

Die unbedachte Langzeittherapie mit Magensäure-Hemmern kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Risiken und Nutzen der Behandlung sollten regelmässig mit den Patientinnen und Patienten diskutiert und Dosis sowie Alternativen geprüft werden.

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut im Hausarztmodell

Im Hausarztmodell sind Sie doppelt im Vorteil. Dank der Koordination durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 20 % Prämien bei der Krankenversicherung.

So funktioniert das Hausarztmodell

1. Wählen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.
2. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt wird damit erste Anlaufstelle für alle medizinischen Fragen.
3. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sucht mit Ihnen nach der besten Lösung und koordiniert den weiteren Verlauf der Behandlung.



Für die folgenden Fälle brauchen Sie keine Überweisung durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt

- Vorsorgeuntersuchungen bei Frauenärztinnen und Frauenärzten
- Vorsorgeuntersuchungen bei Augenärztinnen und Augenärzten
- Arzt- und Spitalbesuche in Notfallsituationen



Häufige Fragen zum Hausarztmodell

Wie kann ich ins Hausarztmodell wechseln?

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt nach der Informationsbroschüre. Darin finden Sie eine Antwortkarte, mit der Sie eine unverbindliche Offerte für das Hausarztmodell bestellen können. Natürlich können Sie sich auch direkt an Ihre Krankenversicherung wenden.

Was muss ich tun, wenn ich krank bin?

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Bei Bedarf werden Sie an Spezialistinnen und Spezialisten oder ins Spital überwiesen.

Was muss ich im Notfall tun?

Rufen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an. Folgen Sie den Anweisungen des Anrufbeantworters, falls die Praxis geschlossen ist. In der Regel werden Sie an eine Stellvertretung oder an den entsprechenden Notfalldienst verwiesen. In lebensbedrohlichen Notfällen wenden Sie sich direkt an den Rettungsdienst unter der Nummer 144.

Was muss ich nach einem Notfall tun?

Über alle Notfallbehandlungen müssen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt so schnell wie möglich informieren. So können Sie auch bei allen darauf folgenden Behandlungen wieder auf Unterstützung und Koordination zählen.

Kann ich direkt zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen?

Frauenärztin oder Frauenarzt sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt absprechen.

Kann ich direkt zur Augenärztin oder zum Augenarzt gehen?

Augenärztin oder Augenarzt sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt absprechen.

Kann ich direkt in die Physiotherapie, ins Spital oder zu einer Spezialistin oder einem Spezialisten gehen?

Nein, Sie müssen alle Behandlungen mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt absprechen und erhalten jeweils eine entsprechende Überweisung.

Was passiert, wenn ich mich nicht an die Regeln halte?

Wenn Sie sich nicht an die Regeln im Hausarztmodell halten, riskieren Sie, dass Sie Prämienrabatte verlieren oder die Krankenversicherung eine Arztrechnung nicht bezahlt. Sprechen Sie darum alle Behandlungen mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ab.

Kann ich aus dem Hausarztmodell austreten?

Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Das gilt sowohl für den Wechsel ins Hausarztmodell als auch für den Wechsel zurück in die Standardversicherung.

HAUSARZTMODELL

Wählen Sie das «echte» Hausarztmodell

Mit dem Hausarztmodell sparen Sie bis zu 20 % Prämien. Zudem kommen Sie dank der Koordination durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt in den Genuss einer besseren Behandlung. Machen Sie den Prämienvergleich und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte. Der Wechsel ins Hausarztmodell ist bis 30. November möglich.

Diese Übersicht hilft Ihnen im Dschungel der Versicherungsprodukte das «echte» Hausarztmodell zu finden.



Echtes Hausarztmodell
myDoc
myDoc plus

www.concordia.ch



Echtes Hausarztmodell
BasicPlus

www.groupemutuel.ch



Echtes Hausarztmodell
Benefit PLUS

www.helsana.ch



Echtes Hausarztmodell *
Hausarztversicherung
HAUSMED

www.kklh.ch



Echtes Hausarztmodell
Hausarztversicherung

www.kkwaedenswil.ch



Echtes Hausarztmodell
CASAMED HAUSARZT

www.kv-flaachtal.ch



Echtes Hausarztmodell
NetMed

www.sanitas.com



Ein Unternehmen der Helsana-Gruppe

Echtes Hausarztmodell
BeneFit Plus

www.sansan.ch



Echtes Hausarztmodell
Hausarztmodell

www.sumiswalder.ch



Echtes Hausarztmodell
FAVORIT CASA

www.swica.ch



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Echtes Hausarztmodell
CASAMED

www.aquilana.ch



Echtes Hausarztmodell
CareMed

www.atupri.ch



Ein Unternehmen der Helsana-Gruppe

Echtes Hausarztmodell
BeneFit PLUS

www.avanex.ch



CSS
Versicherung

Echtes Hausarztmodell
**Hausarztversicherung
Profit**

www.css.ch



Gesund versichert

Echtes Hausarztmodell
EGK-Care

www.egk.ch



Erst- und Unfallversicherung
Assurance - maladie et accidents
Assicurazione - malattia e infortuni

Echtes Hausarztmodell
MINICA-OPTIMA

www.galenos.ch



Krankenversicherung

Echtes Hausarztmodell *
**Grundversicherung
Hausarztmodell**

www.kmu-kv.ch



Echtes Hausarztmodell
KPTwin.plus

www.kpt.ch



Echtes Hausarztmodell *
Hausarztssystem

www.kkbirchmeier.ch



Echtes Hausarztmodell
**ÖKK CASAMED
HAUSARZT**

www.oekk.ch



Ein Unternehmen der Helsana-Gruppe

Echtes Hausarztmodell
BeneFit PLUS

www.progres.ch



die rheintaler krankenkasse

Echtes Hausarztmodell
Hausarztssystem

www.rhenusana.ch



Echtes Hausarztmodell
casamed hausarzt

www.sympany.ch



Echtes Hausarztmodell
Managed Care

www.visana.ch



Echtes Hausarztmodell
Sparmed

www.vitasurselva.ch

Ein Viertel ist im Hausarztmodell versichert

Alternative Formen für die Krankenversicherung legen in der Schweiz weiter kräftig zu. Im Jahr 2014 waren 1.95 Millionen Schweizerinnen und Schweizer im Hausarztmodell versichert. Das sind 24 % der Bevölkerung und 15 % mehr als im Vorjahr. Dies zeigt die jüngste Erhebung des Forums Managed Care.

Wer sich im Hausarztmodell versichert, wendet sich im Krankheitsfall immer zuerst an die Hausärztin oder den Hausarzt. Dort wird die Betreuung koordiniert, was Überdiagnostik und Mehrfachbehandlungen verhindert. Das Standardmodell der obligatorischen Krankenversicherung nutzen inzwischen nur noch 38 % der Bevölkerung. Fast zwei Drittel schränken die freie Arztwahl also freiwillig ein.

Das Forum Managed Care fördert den Wissens- und Erfahrungsaustausch im Bereich der horizontalen und vertikalen Integration der Gesundheitsversorgung. Immer mit dem Ziel, Qualität und Effizienz von Behandlung und Betreuung der Patientinnen und Patienten zu verbessern. Weiterführende Informationen zur integrierten Versorgung und zum Hausarztmodell sind unter www.fmc.ch zu finden.

* Versicherung wird nicht in allen Regionen angeboten.

AUF EINEN BLICK

Möchten Sie auch von den Vorteilen im Hausarztmodell profitieren?

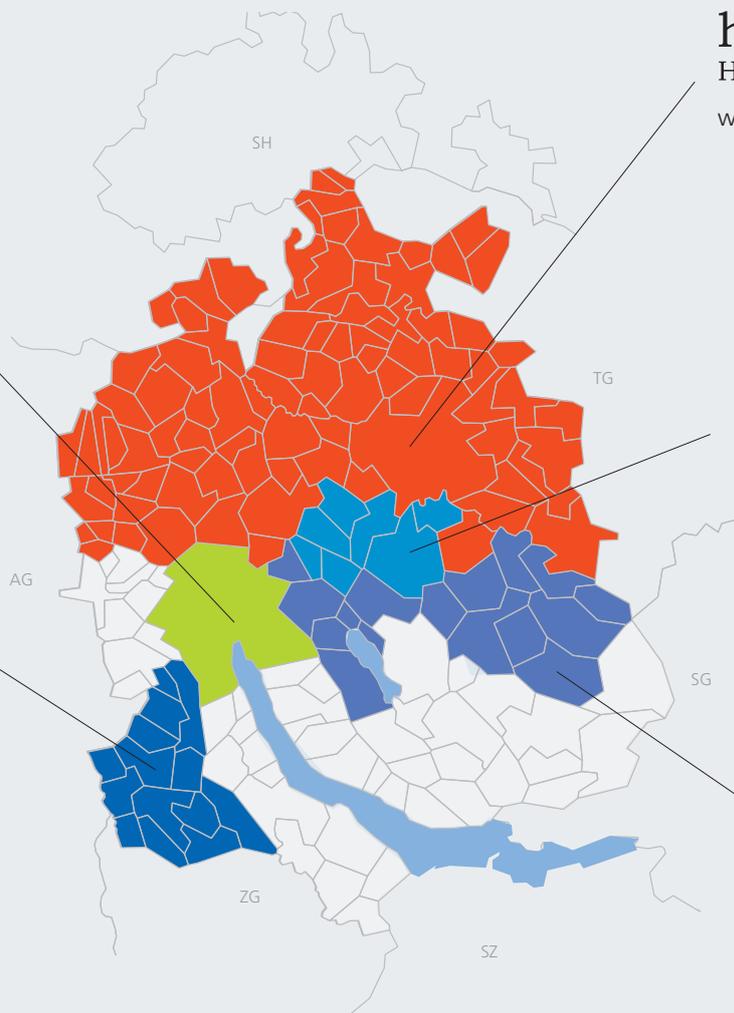
Prüfen Sie mit Hilfe der folgenden Informationen, ob das Hausarztmodell an Ihrem Wohnort verfügbar ist. Es lohnt sich. Dank der Koordination durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 20 % Prämien bei der Krankenversicherung.



www.zgn.ch



www.docnet-aerzte.ch



hawa

Haus- und Kinderärzte

www.hawa-aerzte.ch

**Verein 1A-Hausärzte
Hausärzte an der AT**

www.1a-hausaerzte.ch

doccare //

www.doccare.ch

DIESE KONTAKTE SOLLTEN SIE SICH MERKEN

Krebsliga	Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, www.krebsliga.ch
Lunge Zürich	Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich, Telefon 044 268 20 00, www.lunge-zuerich.ch
Migration und Gesundheit	Katharina Liewald, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, Telefon 031 960 75 24, www.migesplus.ch
Palliative Care	Bubenberplatz 11, 3011 Bern, Telefon 044 240 16 21, www.palliative.ch
Pro Senectute	Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch
Rega	Telefon 1414, www.rega.ch
Rettungsdienst	Telefon 144
Rheumaliga	Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Telefon 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz	Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Telefon 031 387 71 11, www.srk.ch
Selbsthilfe Schweiz	Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch
Sucht Schweiz	Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne, Telefon 0800 104 104, www.suchtschweiz.ch
Toxikologisches Institut	Telefon 145, www.toxinfo.ch

WAS TUN IM NOTFALL

Schritt 1

Hausärztin oder Hausarzt anrufen

Rufen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt an! Zu jeder Zeit! Folgen Sie den Anweisungen des Anrufbeantworters, falls Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt nicht erreichbar ist. In der Regel werden Sie an eine Stellvertretung verwiesen.

Schritt 2

Notfallnummer anrufen

Rufen Sie bei der Notfallnummer an, falls Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht erreichen. Die Notfallnummer hören Sie auf dem Anrufbeantworter Ihrer Hausärztin oder Ihres Hausarztes.

Rufen Sie **in lebensbedrohlichen Situationen** direkt den Rettungsdienst an unter der **Nummer 144**.

ERSTE HILFE APP

Wissen für den Notfall immer mit dabei

Die Erste Hilfe App des Schweizerischen Roten Kreuzes bietet für (fast) alle Notsituationen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Einfach, gratis und doch wertvoll: Übersichtliche und interaktive Anleitungen helfen von der Allergie bis zum Zeckenbiss. Die App wurde von den Notfallorganisationen des Roten Kreuzes entwickelt und steht kostenlos in verschiedenen Sprachen für iOS und Android zur Verfügung.



Link zur Erste Hilfe App
im App Store

Link zur Erste Hilfe App
im Google Play Store



KLARHEIT IM ERNSTFALL

Gute Gründe für eine Patientenverfügung

Dank einer Patientenverfügung wird Ihr Wille auch dann beachtet, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Sie legen fest, welche medizinischen Behandlungen Sie erhalten möchten und welche Sie ablehnen. Das schafft im Ernstfall Klarheit, und Ihre Angehörigen müssen keine schwierigen Entscheidungen für Sie treffen. Die Patientenverfügung kann jederzeit angepasst oder widerrufen werden.

Zögern Sie also nicht und sorgen Sie vor! Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt hilft Ihnen gerne dabei, Ihren Willen in der Patientenverfügung festzuhalten.



KREUZWORTRÄTSEL

Machen Sie mit und gewinnen Sie!

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann können Sie eine von zehn Reiseapotheken gewinnen, natürlich von Ärztinnen und Ärzten zusammengestellt. Nehmen Sie bis 30. April 2016 an der Verlosung auf der Website www.hawadoc.ch/wettbewerb teil.



Ungekochtes Gemüse

Nicht gesund

Prozess der Genesung

Erkrankung der Atemwege

Betäubung für Operation

Schützt vor Sonnenbrand

Unterkunft für zwei

Gehilfe in den Bergen

Heilmittel

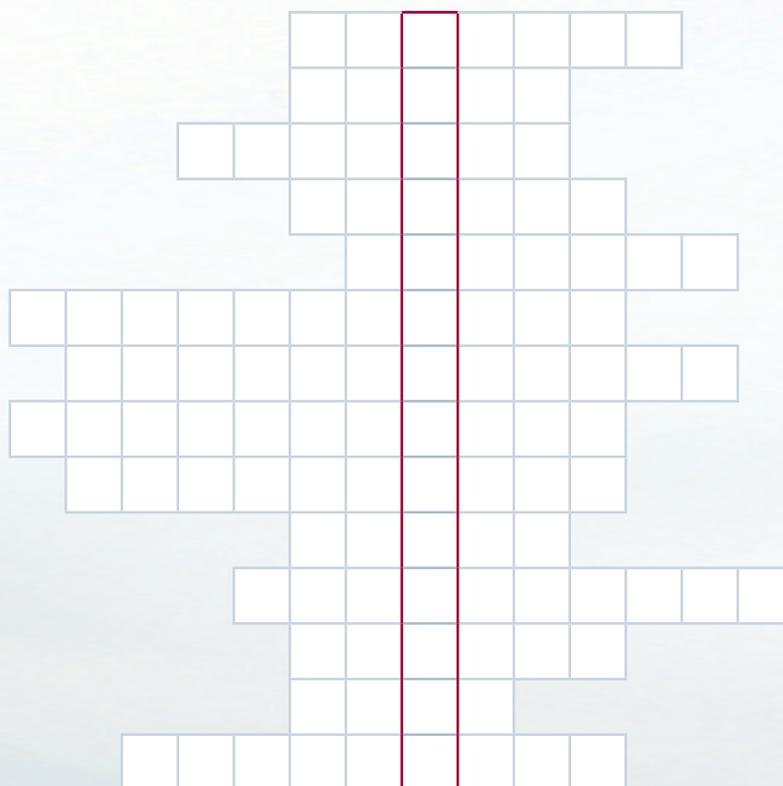
Hält einen fit

Arzt für Herzkrankheiten

Erhöhte Temperatur

Herzschlag

Neugeborenes Kind



Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Verlosung findet im Mai 2016 statt. Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und die Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Ärztennetze

Verein 1A-Hausärzte
Hausärzte an der A1

www.1a-hausaerzte.ch

doccare //

www.doccare.ch



www.docnet-aerzte.ch

hawa

Haus- und Kinderärzte

www.hawa-aerzte.ch



www.zgn.ch

Impressum

Auflage 3500 Exemplare

hawadoc AG

Garnmarkt 1

8400 Winterthur

Tel. 052 235 01 70

Fax 052 235 01 77

hawadoc@hawadoc.ch

www.hawadoc.ch