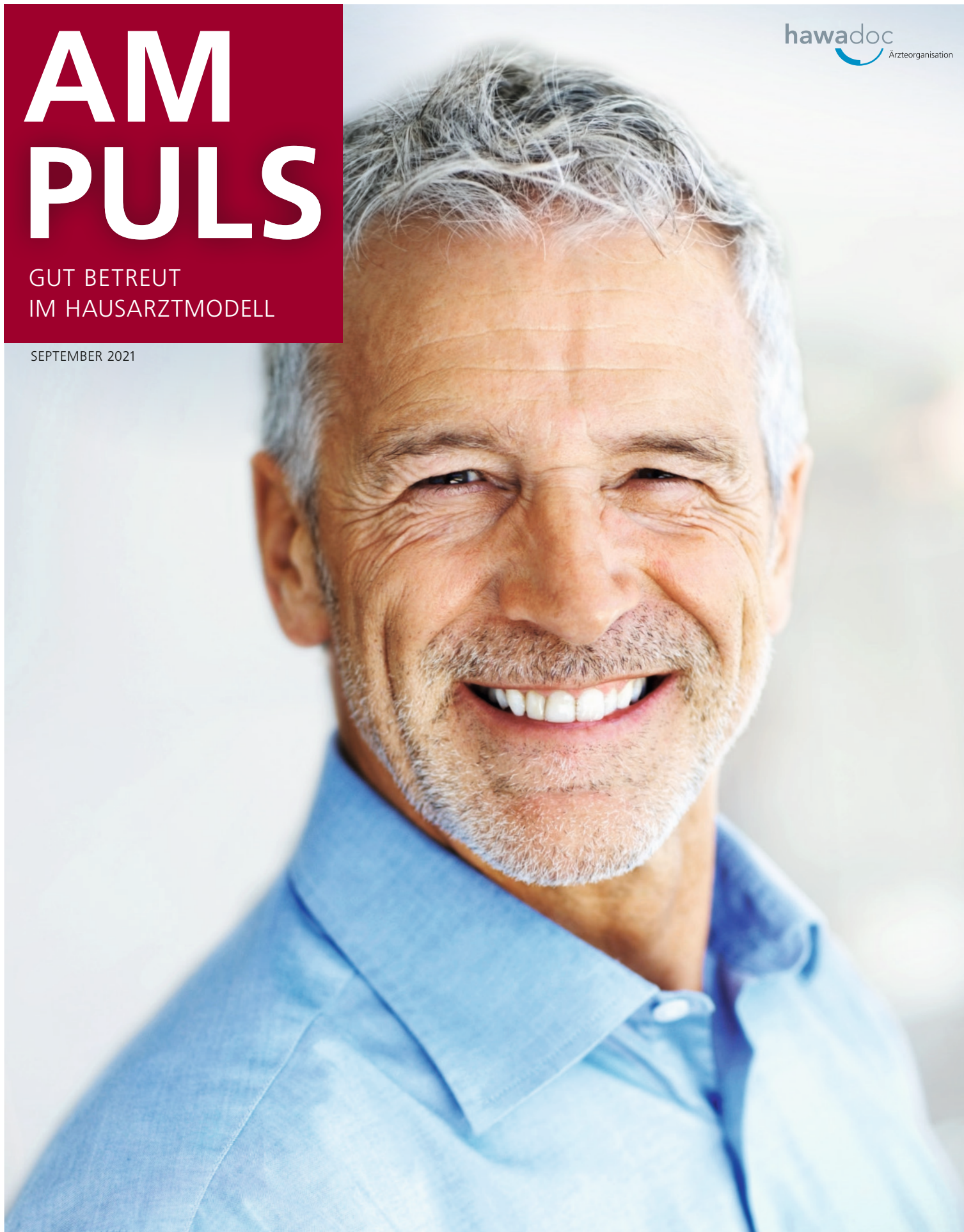


AMPULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

SEPTEMBER 2021

hawadoc
Ärzteorganisation



STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress abbauen,
Resilienz aufbauen Seite 2

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut
im Hausarztmodell Seite 6

RÄTSEL

Finden Sie die
zehn Unterschiede! Seite 12

Stress abbauen, Resilienz aufbauen

Wir erleben es tagtäglich, doch niemand kann es steuern. Ein Gefühl, das uns motiviert, doch gleichzeitig auch den Atem raubt. Es wird gebraucht, doch im selben Moment gefürchtet. Die Rede ist von Stress. Wo erleben wir diesen und wieso gehen wir unterschiedlich damit um?

Das Wort Stress fällt im heutigen Sprachgebrauch sehr häufig. Als Gewohnheitstiere möchten wir Dinge machen, von denen wir wissen, dass wir sie bewältigen können. Kommt etwas Neues und Herausforderndes auf uns zu, entsteht Unsicherheit, die Stress bedeutet. Dieser muss nicht zwingend schlecht sein, er motiviert uns auch, über unsere eigenen Fähigkeiten hinaus zu wachsen. Biologisch hilft uns eine Stressreaktion mit Gefahrensituationen umzugehen, wenn wir uns wehren oder vor dem Tiger wegrennen müssten. Heute ziehen sich diese Stresssituationen oft länger als einen Augenblick hin. Diese Dauerbelastungen lassen Stress dann zum Problem werden.

Jugendliche und junge Erwachsene werden angespornt, gute Leistungen in der Schule und im Studium zu erzielen. Es wird ihnen versprochen, so später an eine gute Arbeit zu gelangen. Wir erfahren also bereits in jungen Jahren einen starken Leistungsdruck. Das Gefühl von Stress ist uns so von klein auf vertraut.

Der Einstieg in die Arbeitswelt ist zugleich die Eintrittskarte in das Leben als Erwachsene. Die Stellensuche erfordert Mut und ist mit viel Druck und Stress verbunden. Auf dem Arbeitsmarkt herrscht eine grosse Konkurrenz. Neulinge müssen beweisen, dass sie trotz fehlender Berufserfahrung eine herausragende Leistung abliefern können. Der Druck zu brillieren, steigt im Berufsalltag häufig noch an. Keinesfalls darf versagt werden. Solche Gedanken belasten die einen mehr, die anderen weniger. Das Zauberwort für den Umgang damit heisst Selbstbewusstsein. Je mehr wir davon haben, desto weniger beziehen wir Misserfolge auf uns selbst und wachsen daran. Wenn wir Absagen oder konstruktive Kritik zu persönlich nehmen, schwächt das unser Selbstbewusstsein weiter. Es ist wichtig, von den eigenen Stärken überzeugt zu sein und zugleich die eigenen Schwächen zu kennen und zu akzeptieren.

Auch freudige Anlässe wie Geburtstagsfeiern oder Hochzeiten können Stress auslösen. Wir möchten ja alles perfekt planen und ein unvergessliches Erlebnis – ja den schönsten Tag im Leben erleben. Dabei müssen wir nach aussen den Eindruck erwecken, glücklich zu sein, auch wenn wir vielleicht selbst unsicher sind und ein immenser Druck auf uns lastet. Ein grosses Gefühlschaos herrscht vor. Die meisten, die sich das Ja-Wort gegeben haben, können ein Liedchen davon singen. Wenn dies zu einem Erschöpfungszustand oder zu einer posttraumatischen Stress-Störung führt, ist es kein Zeichen von Schwäche. Das Gehirn signalisiert die Bemühungen, das Erlebte – hier den Stress – zu verarbeiten. Es ist eine natürliche Reaktion des Körpers.¹

Stress kann sich überall einschleichen, ganz besonders in menschliche Beziehungen. Wir sind Individuen mit unterschiedlichen Denkweisen. Damit sind Konfrontationen vorprogrammiert. Nichtsdestotrotz streben wir nach sozialer Bindung und einem sicheren Platz in einer Gemeinschaft.





**Dr. med. Irene Glauser,
Hausärztin in Ossingen**

Unstimmigkeiten, Enttäuschungen und Streit erleben wir als Beziehungsstress. Wann ist es richtig, um die Beziehung zu kämpfen, wann ist der richtige Zeitpunkt, einen Schlussstrich zu ziehen? Wieso tun sich einige Menschen so schwer loszulassen? Das Beenden einer romantischen oder freundschaftlichen Beziehung fällt speziell Personen mit einer ausgeprägten emotionalen Abhängigkeit nicht leicht. Das Vertraute aufzugeben kann sehr beängstigend sein. Plötzlich holt nicht mehr jemand anderes ein Brötchen beim Bäcker am Sonntagmorgen, der Ausgang muss wieder geplant werden, und Familienfeiern werden allein besucht. Es gibt Menschen, die mit solchen Situationen besser umgehen können. Sie erkennen genau, welche Beziehungen positiv und welche belastend sind. Diese Fähigkeit wurde uns grossenteils mit der Erziehung in die Wiege gelegt. Sie kann aber auch erlernt und trainiert werden. Dabei helfen Pro- und Contra-Listen, Selbstreflexion nach einem Treffen und die Meinungsabholung von aussenstehenden Personen.

Besonders viel Stress sind Eltern ausgesetzt, die alleinerziehend und gleichzeitig berufstätig sind. Dabei existieren verschiedene Auslöser für die Entstehung von Stress. Die zeitliche Belastung kann zur Angst führen, dass wir als Elternteil viel von der Entwicklung des Kindes verpassen, wodurch die Bindung geschwächt werden könnte. Dann erleben wir finanziellen Stress, die Sorge, dass der Lohn nicht reichen könnte. Die Abgrenzung zwischen Beruf und Freizeit kann schwierig sein. Um die Batterien wieder aufzuladen, sollten wir während der arbeitsfreien Zeit abschalten können. Menschen, die das können sind keineswegs weniger ehrgeizig. Im Gegenteil, die Fähigkeit hilft ihnen, sich abzugrenzen, sich an den kleinen Dingen im Leben zu erfreuen, so neue Energie zu tanken und damit schliesslich eine höhere Produktivität zu erzielen. Andere können das Zepter schlechter abgeben und sehen sich ständig in der Verantwortung. Dahinter kann fehlendes Vertrauen beziehungsweise ein grosses Bedürfnis nach Kontrolle stehen.

Abschliessend kann gesagt werden, dass der Umgang mit Stress stark von den Charakterzügen einer Person abhängig und individuell ist. Andererseits kann auch im Erwachsenenalter ein gesunder Umgang mit Stress gelernt und trainiert werden. Es ist auch nie zu spät, um zu lernen, uns selbst als Verursacher von Stress für unser Umfeld wahrzunehmen. Wenn wir da etwas ändern können, tragen wir viel zu einer gesünderen Gesellschaft bei.

Das Wort Stress gehört auch in einer Hausarztpraxis zum Alltag. In der Sprechstunde kommt etwas dazwischen, oder wir Ärztinnen und Ärzte fühlen uns gestresst, weil wir uns bei einer Diagnose unsicher sind.

Stress am Arbeitsplatz oder zu Hause beklagen aber auch viele unserer Patientinnen und Patienten. Nicht immer wird die Belastung direkt angesprochen. Oft berichten die Betroffenen zuerst über körperliche Symptome wie Rücken- oder Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darbeschwerden oder Müdigkeit. Das Ausschliessen von körperlichen Ursachen ist sicher wichtig. Oft realisiert man schon im ersten Gespräch, dass eine Überlastung vorliegt. Es ist aber für viele Betroffene nicht einfach, sich eine Überforderung am Arbeitsplatz oder privat einzugestehen. Besonders schwierig ist der Umgang mit Mehrfachbelastungen, wie sie bei alleinerziehenden Müttern oder Vätern häufig vorkommen. Wenn keine Zeit mehr zur Erholung bleibt, können Zeichen eines Burn-out-Syndroms auftreten. Wenn auch dann nicht gehandelt wird, kann eine schwerere Depression die Folge sein. Symptome wie Kopfweg, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Gereiztheit und Antriebslosigkeit, die in Folge von ständigen starken Belastungen auftreten, sind deshalb Alarmsymptome. Vertrauenspersonen wie Hausärztinnen und Hausärzte, die die Betroffenen manchmal schon jahrelang betreuen, können eine Anlaufstelle sein, um wieder aus dieser Situation herauszukommen. Manchmal genügt dafür das Eingeständnis, dass man nicht alles so gut im Griff hat, wie man es anderen und sich gerne glauben machen will. Dann fallen Empfehlungen zum Umgang mit Stress, wie sie in dieser Ausgabe von «Am Puls» wiedergegeben werden, auf einen fruchtbaren Boden.

Noch besser ist natürlich, wenn Sie die Tipps beherzigen, bevor eine Belastung zur Überlastung wird. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen genügend Zeit und Erholung für sich und Ihre Liebsten.

¹ DeGPT • Was ist posttraumatischer Stress und wie entstehen Traumafolgestörungen?

«Stress gehört zu unserem Leben.»

Dr. med. Bernadette Ruhwinkel ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie arbeitet in der eigenen Praxis in Winterthur. Zusammen mit Dr. Michael Buchmann bietet sie «Resilienz-Seminare» an, zum Training der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress.

Wir brauchen das Wort «Stress» im Alltag für verschiedene Belastungen. Was ist Stress in einem wissenschaftlichen Verständnis, und warum hat Stress Auswirkungen auf unsere Gesundheit?

Stress gehört zu unserem Leben, ist eine natürliche Reaktion auf Stressoren. Dazu gehören Krisen, Herausforderungen, Gefahren, Prüfungen usw. Sie lösen im Körper die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Sie erhöhen unsere Aufmerksamkeit und machen uns körperlich und psychisch leistungsfähiger. Sie versetzen uns in Anspannung und Reaktionsbereitschaft, so wie schon in der Steinzeit, wenn ein wildes Tier aus dem Busch kam. Wenn wir uns anschliessend nicht die nötige Erholungsphase in der sicheren Höhle der Steinzeit gönnen, können die Stressreaktionen uns langfristig krank machen.

Stresshormone im Körper können wir wirksam reduzieren durch:

- Bewegung oder ein Musikinstrument spielen, Rechts-Links-Verschaltungen im Gehirn bauen Stress ab
- Ein Haustier oder einen Menschen streicheln, Beziehungen pflegen
- Tief atmen und eine aufrechte Körperhaltung einnehmen, Selbstfürsorge
- Lächeln, schüttet Glückshormone aus
- Und vieles mehr

Es gibt Menschen, die mehr und solche, die weniger unter Stress leiden. Ist das eine Frage des Typs, oder kann ein besserer Umgang mit Stress erlernt werden?

Wichtig ist die Tatsache, dass derselbe Stressor bei manchen Menschen eine heftige körperliche oder psychische Reaktion hervorruft, oder sogar krank macht, bei anderen jedoch nicht. Diejenigen, die sich rasch wieder stabilisieren können und gesund bleiben, verfügen über eine höhere Resilienz und Widerstandskraft. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist lern- und trainierbar, und zwar in jedem Alter. Wir können also unsere Fähigkeit zur Stressbewältigung ausbauen. Es gibt mehrere wissenschaftlich anerkannte Faktoren, die, wenn

sie trainiert werden, unsere Resilienz fördern. Dieses Training ist ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen.

Gibt es aus Ihrer Sicht Lebenssituationen, in der Menschen besonders verletzlich durch Belastungen sind? Was raten Sie Betroffenen in solchen Phasen?

In der Erholungszeit nach stressigen Zeiten, beispielsweise nach einer Lebenskrise oder bedrohlichen Situationen, besteht eine erhöhte Gefahr, durch weitere Belastungen in Krisen zu geraten. Mit gezieltem Training der Resilienz-Faktoren können wir unsere Widerstandskräfte wieder aufbauen und damit die Belastung im Stress reduzieren, wie auch die Dauer der Erholungszeit beeinflussen. Auch in der zweiten Lebenshälfte und im Alter ist es nie zu spät, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Jeder kann vorbeugend für sich etwas tun.

Bei welchen Anzeichen sollen Betroffene psychologische oder ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Wenn Menschen für mehr als zwei Wochen keine Freude mehr empfinden können, keinen erholsamen Schlaf mehr finden oder sich nur noch von ihren Ängsten leiten lassen, brauchen sie möglicherweise therapeutische Hilfe, um aus der Krise rascher wieder herauszukommen.



Dr. med. Bernadette Ruhwinkel,
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie, MAS S&C ZFH
www.resilienz-atelier.ch

BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Tipps im Alltag zum Stressabbau

BEWEGUNG

- + Treppensteigen anstelle des Liftes
- + Eine Bushaltestelle weiter weg aussteigen
- + Take-away zu Fuss holen anstatt Lieferservice zu nutzen
- + ÖV anstelle vom Auto benutzen, Zeit kann anders genutzt werden
- + Jede Form der Bewegung mit gleichmässigem Wechsel zwischen rechter und linker Körperhälfte führt zu Spannungsabbau

TO-DO-LISTE

- + Tägliche Aufgaben notieren, so muss das Gehirn nicht mehr ständig daran denken
- + Belohnung setzen für die Erreichung von Teilzielen

TRANSPARENZ

- + Arbeiten transparent im Kalender eintragen, um so mehr Verständnis zu schaffen
- + Sich selber loben, wenn man etwas erledigt hat

ARBEIT

- + Klare Aufteilung der Verantwortlichkeiten
- + Nutzung eines Geschäftshandys
- + Kein E-Mail-Zugriff von zu Hause
- + Feierabend bleibt Feierabend
- + Feste Zeiten setzen für Bearbeitung von E-Mails

ME-TIME

- + Mindestens 30 Min. nur für sich selbst fest in den Kalender einplanen
- + Sich fragen: «Was würde mir jetzt gut tun?», und das auch machen

ATMUNG

- + Bewusste, tiefe Atemzüge nehmen
- + Haltung. Sich aufrichten mit klarem und offenem Blick, Brust raus und lächeln

MUSIK

- + Entspannungsmusik hören
- + Beim Musikhören mitsingen und tanzen
- + Ein Instrument spielen

OFFENE, DIREKTE KOMMUNIKATION

- + Probleme und Unsicherheiten ansprechen
- + Verzicht auf indirekte Anspielungen
- + Das Denken, vom Denken der Anderen abstellen, lieber direkt nachfragen

ESSEN

- + Einen Essensplan für die Woche erstellen
- + Im Sitzen bewusst essen
- + Seinem Körper das geben, was er wirklich braucht und sich auch mal verwöhnen

NEIN SAGEN

- + Eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer gleich gewichten, sich erlauben auch mal Nein zu sagen

NATUR

- + Mit allen Sinnen (Riechen, Hören, Schmecken, Sehen, Fühlen) die Schönheiten der Natur in sich aufnehmen



DOPPELTER VORTEIL

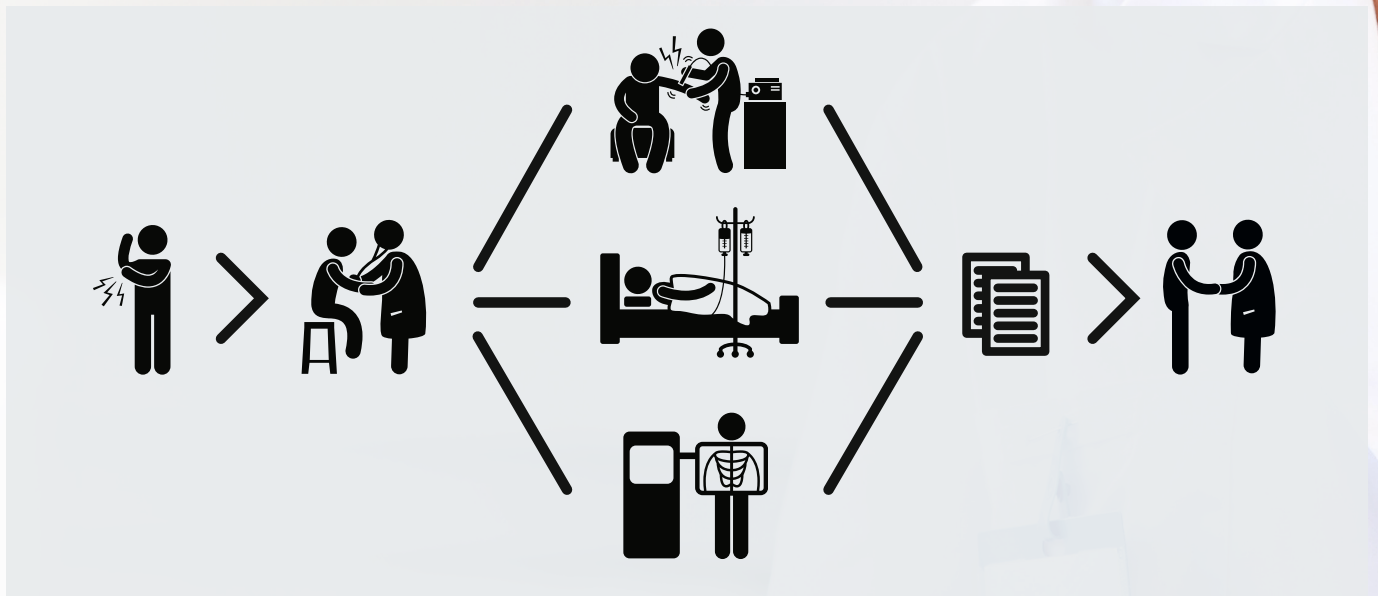
Gut betreut im Hausarztmodell

Im Hausarztmodell sind Sie doppelt im Vorteil. Dank der Koordination durch die Ärztin oder den Arzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 17 % Prämien bei der Krankenversicherung.

Wer sich im Hausarztmodell versichert, wendet sich im Krankheitsfall immer zuerst an die gewählte Ärztin oder den gewählten Arzt und verzichtet dafür auf die freie Arztwahl. Die Ärztinnen und Ärzte, welche in einem Ärztenetz organisiert sind, können so die Behandlung der Patientin oder des Patienten koordinieren und optimieren.

So funktioniert das Hausarztmodell

1. Wählen Sie unter www.doppelter-vorteil.ch eine Ärztin oder einen Arzt für die Koordination Ihrer Behandlung.
2. Diese Ärztin oder dieser Arzt wird damit erste Anlaufstelle für alle medizinischen Fragen.
3. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sucht mit Ihnen nach der besten Lösung und koordiniert den weiteren Verlauf der Behandlung.



Für die folgenden Fälle brauchen Sie keine Überweisung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt

- 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 Ärztin oder Ihrem Arzt 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. Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins Hausarztmodell wechseln.

Was muss ich tun, wenn ich krank bin? Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Bedarf werden Sie an Spezialistinnen und Spezialisten oder in ein Spital überwiesen.

Was muss ich im Notfall tun? Rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt 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 Ärztin oder Ihren Arzt 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 Ärztin oder Ihrem Arzt 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 Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

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

Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen. Sie erhalten eine entsprechende Überweisung dafür.

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 Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Kann ich meine Ärztin oder meinen Arzt wechseln? Sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aus persönlichen Gründen einmal wechseln wollen, ist dies innerhalb des Hausärzte-Netztes möglich.

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 17% Prämien. Zudem kommen Sie dank der Koordination durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt 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. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins Hausarztmodell wechseln.

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



Echtes Hausarztmodell *

CASAMED

www.aquilana.ch

atupri

Echtes Hausarztmodell

CareMed

www.atupri.ch



Echtes Hausarztmodell

EGK-Care

www.egk.ch



Echtes Hausarztmodell *

**Managed Care
HAM**

www.galenos.ch

kpt: die krankenkasse
mit dem plus

Echtes Hausarztmodell

KPTwin.plus

www.kpt.ch



Echtes Hausarztmodell *

HAUSMED

www.kklh.ch

sanitas

Echtes Hausarztmodell

NetMed

www.sanitas.com

sumiswaller
ihr partner für gesundheit

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztmodell

www.sumiswaller.ch

Doppelter Vorteil im Hausarztmodell

Versicherte im «echten» Hausarztmodell sind gleich doppelt im Vorteil. Durch die Koordination der Hausärztin oder des Hausarztes kommen sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen sie bis zu 17% der Prämien bei der Krankenversicherung.

Die Versichertenzahlen in der Standard-Grundversicherung sind rückläufig. Die Versicherten suchen sich immer mehr ein alternatives Versicherungsmodell, mit welchem Prämien gespart werden können. Dies zeigt sich auch an den Versichertenzahlen, denn diese steigen für Versicherte im Hausarztmodell in der Schweizer Bevölkerung jährlich an.

Verschiedene Krankenversicherer bringen ähnlich lautende Versicherungsprodukte auf den Markt. Diese sind dem Hausarztmodell aber nicht ebenbürtig. Denn nur im «echten» Hausarztmodell entwickeln Ärzteschaft und Krankenversicherer gemeinsam hochwertige Betreuungsmodelle für Patientinnen und Patienten.

Profitieren auch Sie von den Vorteilen des Hausarztmodells und berechnen Sie Ihre persönliche Prämie für die Krankenversicherung auf einer der folgenden Webseiten: www.bonus.ch, www.comparis.ch, www.priminfo.ch

Vergewissern Sie sich dabei, dass Sie das «echte» Hausarztmodell wählen, und achten Sie beim Versicherungsabschluss auf den Produktnamen. Die Übersicht links hilft Ihnen, das «echte» Hausarztmodell auszuwählen.

 **Birchmeier**
Krankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

Hausarztssystem

www.kkbirchmeier.ch

 **CONCORDIA**

Echtes Hausarztmodell

myDoc

www.concordia.ch



Echtes Hausarztmodell

**Hausarzt-
versicherung
Profit**

www.css.ch



Echtes Hausarztmodell

BasicPlus

www.groupemutuel.ch

 **Helsana**

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana und Progrès.

Echtes Hausarztmodell

BeneFit PLUS

www.helsana.ch

 **KLU G**

Echtes Hausarztmodell *

DOCMED

www.klug.ch

 **SLKK**
vernünftig versichert: die
ehemalige Schweizerische
Lehrerkrankenkasse

Echtes Hausarztmodell *

SLKK-HomeCare

www.slkk.ch

 **Krankenkasse Wädenswil**

Echtes Hausarztmodell *

**Hausarzt-
versicherung**

www.kkwaedenswil.ch

 **ÖKK**

Echtes Hausarztmodell *

**CASAMED
HAUSARZT**

www.oekk.ch

 **SWICA**

Echtes Hausarztmodell

FAVORIT CASA

www.swica.ch

 **sympany**
versicherungen

Echtes Hausarztmodell

**casamed
hausarzt**

www.sympany.ch

 **VISANA**

Echtes Hausarztmodell

Managed Care

www.visana.ch

* Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

ÄRZTENETZE IM HAUSARZTMODELL

Manche Ärztinnen und Ärzte haben sich in regionalen Ärztenetzen organisiert.

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

SEELANDNET
Ärztinnen- und Ärzte-Netzwerk des Bieler Seelandes

www.seelandnet.ch



www.zgn.ch

LEISTUNGSGEMEINSCHAFTEN IM HAUSARZTMODELL

Ärztinnen und Ärzte wählen die für sie passende Leistungsgemeinschaft.
Aktuell stehen die folgenden Leistungsgemeinschaften zur Auswahl.

hawanex

Mit der Leistungsgemeinschaft hawanex können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen.

hawacare

Mit der Leistungsgemeinschaft hawacare können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen. Nebst anderem verpflichten sie sich zum Führen einer elektronischen Krankengeschichte.

hawapro

Mit der Leistungsgemeinschaft hawapro können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen. Nebst anderem verpflichten sie sich zum Führen einer elektronischen Krankengeschichte und verfügen über eine EQUAM-Zertifizierung.

hawakid

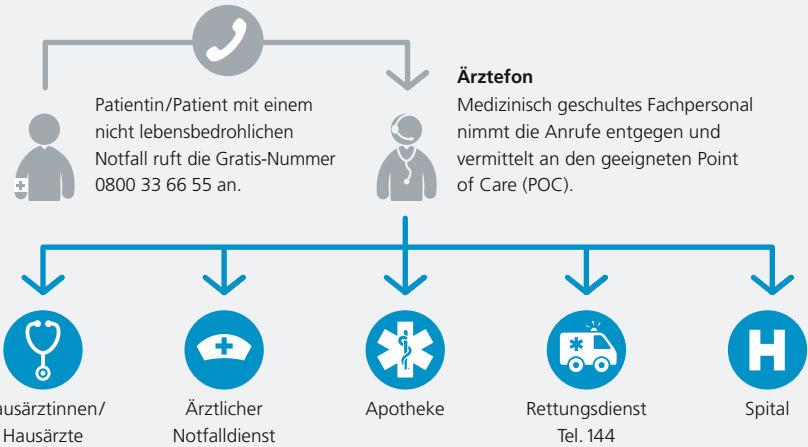
Mit der Leistungsgemeinschaft hawakid können sich Kinderärztinnen und Kinderärzte dem Hausarztmodell anschliessen.

WICHTIGE ADRESSEN

Krebsliga	Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, www.krebsliga.ch
Lunge Zürich	The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, Telefon 044 268 20 00, www.lunge-zuerich.ch
Migration und Gesundheit	Katharina Liewald, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, Telefon 058 400 45 24, www.migesplus.ch
Palliative Care	Kochergasse 6, 3011 Bern, Telefon 031 310 02 90, www.palliative.ch
Pro Senectute	Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, www.prosenectute.ch
Rega	Telefon (aus der Schweiz) 1414, Telefon (aus dem Ausland) +41 333 333 333, www.rega.ch
Rettungsdienst	Telefon 144
Rheumaliga	Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Telefon 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz	Postfach, 3001 Bern, Telefon 058 400 41 11, www.redcross.ch
Selbsthilfe Schweiz	Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch
Sucht Schweiz	Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne, Telefon 021 321 29 11, www.suchtschweiz.ch
Toxikologisches Institut	Freiestrasse 16, 8032 Zürich, Telefon 145, www.toxinfo.ch

ABLAUF NOTFALL ÜBER «ÄRZTEFON»

Nicht lebensbedrohliche medizinische Notfälle werden im Kanton Zürich seit 1. Januar 2018 von «Ärztefon» koordiniert. Die Anrufe werden während 365 Tagen pro Jahr und 24 Stunden pro Tag bewältigt.



144

Rufen Sie in lebensbedrohlichen Situationen den Rettungsdienst 144 an.

0800 33 66 55 – Die Nummer muss ich mir merken

KAMPAGNE «WIE GEHT'S DIR?»

Kampagne vom Kanton Zürich Prävention und Gesundheitsförderung

Stärke deine psychische Gesundheit

Zähneputzen, Ernährung, Vorsorgetermin – wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit. Auch deine psychische Gesundheit kannst du stärken und pflegen. Wir sagen dir, wie.



In Kontakt bleiben



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich beteiligen



Neues lernen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben

Mehr Informationen auf www.wie-gehts-dir.ch

RÄTSEL

Finden Sie die zehn Unterschiede!

STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ALLEN MITTELN !



STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ALLEN MITTELN !



Ärztetze

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

SEELANDNET

Ärztetzwerk des Bieler Seelandes

www.seelandnet.ch



www.zgn.ch

Impressum

Auflage 4500 Exemplare

hawadoc AG
Garnmarkt 10
8400 Winterthur
Tel. 052 235 0170
Fax 052 235 0177
hawadoc@hawadoc.ch
www.hawadoc.ch