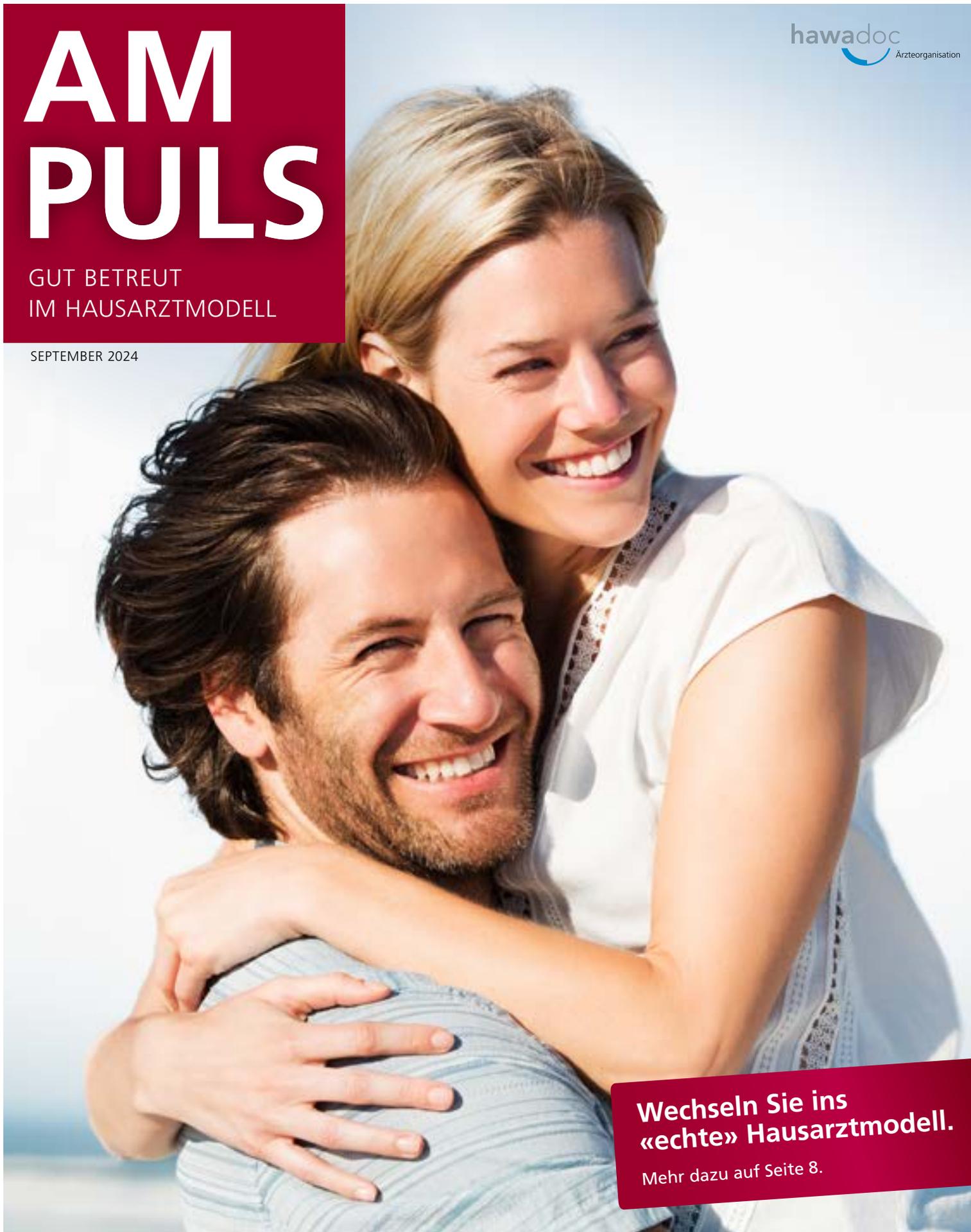


# AMPULS

GUT BETREUT  
IM HAUSARZTMODELL

SEPTEMBER 2024

hawadoc  
Ärzteorganisation



**Wechseln Sie ins  
«echte» Hausarztmodell.**  
Mehr dazu auf Seite 8.

## PRÄVENTION UND VORSORGE

Krankheiten verhindern und  
Heilungschancen verbessern Seite 2

## DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut  
im Hausarztmodell Seite 6

## RÄTSEL

Finden Sie die fünf  
Unterschiede Seite 12

### Krankheiten verhindern und Heilungschancen verbessern

Prävention und Vorsorge ist ein Prinzip, das schon in der Antike als Empfehlung zu gesunder Ernährung und Bewegung bekannt war. Die Idee dahinter ist, Krankheiten zu verhindern oder so früh zu erkennen, dass die Heilungschancen deutlich verbessert werden. Leider münden manche Vorsorgeuntersuchungen auch in Über- und Fehlversorgung. Darum wollen wir in diesem «Am Puls» einen Blick auf Vorsorge und Prävention werfen und haben Experten dazu befragt.

Der Nutzen von Vorsorgeuntersuchungen liegt auf der Hand: Sie ermöglichen die frühzeitige Entdeckung von Risiken oder Erkrankungen. So werden Vorsorgeuntersuchungen häufig im Rahmen von Check-ups angeboten. Nicht alle sind sinnvoll. Anstatt wissenschaftlicher Evidenz stehen immer wieder kommerzielle Interessen im Vordergrund. Für Prof. Dr. Stefan Neuner-Jehle vom Universitätsspital Zürich USZ ist es wichtig, den medizinischen Nutzen gegenüber den Kosten abzuwägen. Bei sinnvollen Untersuchungen rechtfertigt der medizinische Nutzen in der Regel die Kosten.

Umstritten sind beispielsweise das Prostatakarzinom-Screening, die Mammografie oder das Screening auf Osteoporose, für die kein allgemeines Screening empfohlen wird. Bei solchen Vorsorgeuntersuchungen sind die Nachteile nicht zu vernachlässigen. Falsche positive Befunde können zu unnötigen Folgeuntersuchungen und Behandlungen führen. Im ärgsten Fall wird gar eine Operation vorgenommen. Damit einher geht immer die psychische Belastung Betroffener und deren Umfeld. Nebst dem Aspekt der Kosten ist eine ausführliche medizinische Beratung über Nutzen und Risiken darum für Christian Frei, Leiter Integrierte Versorgung bei Swica, wichtiger Bestandteil jeder Vorsorge.

In den letzten Jahren ist ein Trend zu mehr und frühzeitigeren Vorsorgeuntersuchungen festzustellen. Speziell junge Menschen möchten Gewissheit haben und unterziehen sich so manchen Vorsorgeuntersuchungen. Dieser Trend könnte

auf die Vielzahl an Informationen zurückzuführen sein, die durch digitale Medien verbreitet werden. Viele werden dadurch verunsichert und streben nach höchstmöglicher Absicherung ihrer Gesundheit. Sie möchten sicherstellen, dass sie gesund sind und wollen mögliche Risiken frühzeitig aus dem Weg räumen.

Hausärztinnen und Hausärzte sind auch bei Vorsorgeuntersuchungen erste Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten. Für Dr. med. Thomas Fuhrer, Hausarzt in Hittnau, ist es so, dass ein Check-up auch die Möglichkeit bietet, Patientinnen und Patienten als Ganzes zu erfassen. Wichtig ist ihm dabei das Gespräch und zu erkennen, welche Belastungen und Risikoverhalten die Patientinnen und Patienten zum Vorsorgeuntersuchung führten. So unbegründet die Sorgen manchmal sein mögen. Es wäre falsch, die Unsicherheit nicht ernst zu nehmen. Nur im Dialog kann verunsicherten Gesunden die Sicherheit zurückgegeben werden.

Vorsorgeuntersuchungen können also nützen oder schaden. Letztendlich kommt es immer auf die spezifische Situation an. Eine allgemeingültige Empfehlung ist darum nur beschränkt möglich. Klar ist, dass Vorsorgeuntersuchungen trotz initialer Kosten langfristig betrachtet helfen, teure Behandlungen oder Krankenhausaufenthalte zu reduzieren. Ebenso klar ist, dass wir alle selbst Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden übernehmen müssen. Hausärztinnen und Hausärzte können dabei hilfreiche Begleiter sein.



**Dr. med. Thomas Fuhrer**  
**Medizinische Projekte,**  
**Hausarzt in Hittnau**

Als Hausarzt fühle ich mich im Zusammenhang mit dem Prämienanstieg oft in die Mangel genommen. In die Mangel genommen zwischen den Forderungen und persönlichen Wünschen der Patientinnen und Patienten nach medizinischen Leistungen, der Erwartungen der Politik und der Versicherer nach Kostenkontrolle und meinen eigenen Anforderungen an mich als Arzt bezüglich einer möglichst guten, aber auch vernünftigen medizinischen Versorgung der Erkrankten. Dies lässt sich oft nicht unter einen Hut bringen. Hinzu kommt, dass die Entwicklung der Gesundheitskosten von ganz vielen Faktoren abhängig ist und es nicht nur an einer Schraube zu drehen gilt.

Am ehesten gelingt mir dieser Spagat in der Rolle des Gatekeepers im Rahmen des Hausarztmodells. Die Patientinnen und Patienten wenden sich primär an mich als Hausarzt, welcher die Person und deren Umfeld bestens kennt und in 94 % der Fälle (IHAMZ 2015) das Problem direkt als Hausarzt löst oder den richtigen und für den Erkrankten individuell passenden Weg durch den Gesundheitsdschungel weisen kann. Ein vertrauensvoller Wegweiser ist für die zu behandelnden Personen in der heutigen Zeit mit der Fülle an Informationen aus verschiedenen Medien eminent wichtig.

Vor allem junge Menschen fühlen sich aktuell häufig verunsichert und suchen darum vermehrt die ärztliche Praxis auf. Es ist gerade für sie äusserst wichtig, auch die allenfalls nicht ausgesprochenen Ängste wahrzunehmen und nicht nur mit Laborwerten und apparativen Untersuchungen eine scheinbare Sicherheit zu vermitteln. Wir Hausärztinnen und Hausärzte haben die Aufgabe und die Möglichkeit, den Menschen, die zu uns kommen, beratend für ganz verschiedene Lebenslagen zur Seite zu stehen. Die Begleitung unserer Patientinnen und Patienten ist und bleibt für mich der wichtigste und auch der schönste Aspekt bei unserer Arbeit.

Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin hat im Rahmen der Initiative smarter medicine eine Liste mit fünf Behandlungen erstellt, auf die verzichtet werden sollte. Eine Empfehlung ist, dass asymptomatische Personen nur regelmässigen ausführlichen Gesundheitschecks unterzogen werden sollten, wenn wissenschaftlich ein klarer Nutzen nachgewiesen ist. Im Folgenden haben wir eine Liste mit sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen zusammengestellt.

### UNTERSUCHUNGEN UND BERATUNGEN MIT HOHER EVIDENZ

- ✓ **Blutdruck**  
Ab 20 Jahren alle drei bis fünf Jahre; mit steigendem Alter häufiger.
- ✓ **Blutzucker**  
Ab 45 Jahren alle drei Jahre. Erhöhter Blutzucker kann Schäden an Augen, Herz, Nieren und Gefässen zur Folge haben. Oft merkt man selbst nicht, dass man an zu hohem Blutzucker leidet. Die frühzeitige Diagnose und die konsequente Senkung des Blutzuckers können Schäden verhindern.
- ✓ **Cholesterin**  
Bei Männern einmalig mit 35 Jahren, bei Frauen mit 45 Jahren, ab 50 Jahren alle 5 Jahre.
- ✓ **Darmkrebs**  
Darmspiegelung ab 50 Jahren.
- ✓ **Gebärmutterhalskrebs**  
Bei sexuell aktiven Frauen bis 65 Jahre alle drei Jahre.
- ✓ **Lebensstilberatung**  
Aspekte unseres Lebensstils wie Tabak, Alkohol, Sonne und UV-Schutz, Bewegung, Ernährung und sexuelles Verhalten sind Risikofaktoren für verschiedene Erkrankungen.
- ✓ **Impfberatung**  
Impfungen können Infektionskrankheiten verhindern. Impfungen bieten wirksamen Schutz.



#### smarter medicine: Weniger ist manchmal mehr – gegen Über- und Fehlbehandlung in der Medizin.

Die gemeinnützige Organisation smarter medicine verfolgt das Ziel, dass medizinische Massnahmen nur dann zur Anwendung kommen, wenn sie tatsächlich etwas bringen. Um das zu erreichen, fördert der Verein die Diskussion und die Forschung zu unnötigen Behandlungen und stellt Informationsmaterial zur Verfügung.

[www.smartermedicine.ch](http://www.smartermedicine.ch)

### Verunsicherung als Ursache?



Jedes Jahr im September sind wir mit steigenden Krankenversicherungsprämien konfrontiert. Die Ursachen für die stetig steigenden Gesundheitskosten sind vielfältig. Seit Kurzem kommt ein neuer Aspekt hinzu. Die Menschen wollen nicht mehr wissen, ob sie krank sind, sondern dass sie gesund sind.

Zu diesem Schluss kommt die FMH in ihrem Tarifmonitoring. Demnach waren die Ärztinnen und Ärzte im Jahr 2022 mit einer noch nie da gewesenen Nachfrage konfrontiert. Die Zahl der behandelten Patientinnen und Patienten stieg doppelt so stark wie in den Jahren zuvor. In der Grundversorgung stieg sie sogar viermal so stark. Hingegen blieben die Kosten bei den ambulanten Behandlungen pro Patientin oder Patient stabil. Die Kosten für eine Behandlung in einer Arztpraxis sind nur um 0,5 % gestiegen. Die Ursache für den Kostenanstieg bei ambulanten Behandlungen in der Arztpraxis lag also nicht bei den Behandlungskosten, sondern darin, dass mehr Menschen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchten.

Die Zunahme lässt sich zum Teil mit dem Social Distancing während der Covid-19-Pandemie erklären. Als Ursachen werden vermutet, dass der körpereigene Immunschutz abgenommen hat oder die Menschen häufiger krank geworden sind. Sicher ist, dass sie häufiger eine Ärztin oder einen Arzt aufgesucht haben. Im langjährigen Trend heben sich aber ein verändertes Gesundheitsbewusstsein und eine zunehmende Verunsicherung bezüglich der Einschätzung von Krankheitssymptomen heraus. Dr. med. Urs Stoffel, ehemaliger Tarifverantwortlicher im FMH-Zentralvorstand, meint dazu: «Heute möchte man wissen, ob man gesund ist und nicht mehr nur, ob man krank ist.»

Diese Entwicklung wird verstärkt durch Dr. Google und die sozialen Medien. So führt beispielsweise die Suche nach Kopfschmerzen schnell auch zur besorgniserregenden Diagnose eines möglichen Hirntumors. Verständlich, dass dann viele eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen und Gewissheit haben wollen. Es folgt eine Untersuchung. Aber immer wieder bleibt dann trotzdem Unsicherheit zurück. Eine Erkrankung liess sich glücklicherweise nicht diagnostizieren. Trotzdem sind die Symptome noch da. Der Weg zur nächsten Untersuchung ist dann nicht mehr weit. Über Sinn und Zweck von solchen Vorsorgeuntersuchungen lässt sich streiten.

Daraus zu schliessen, dass man auf Vorsorgeuntersuchungen verzichten sollte, wäre hingegen auch falsch. Sicherlich tragen Prävention und Früherkennung einen wesentlichen Teil zu den stabilen Behandlungskosten bei. Wie bei so manchem im Leben kommt es letztendlich auf das gesunde Mass an.

## DOPPELTER VORTEIL

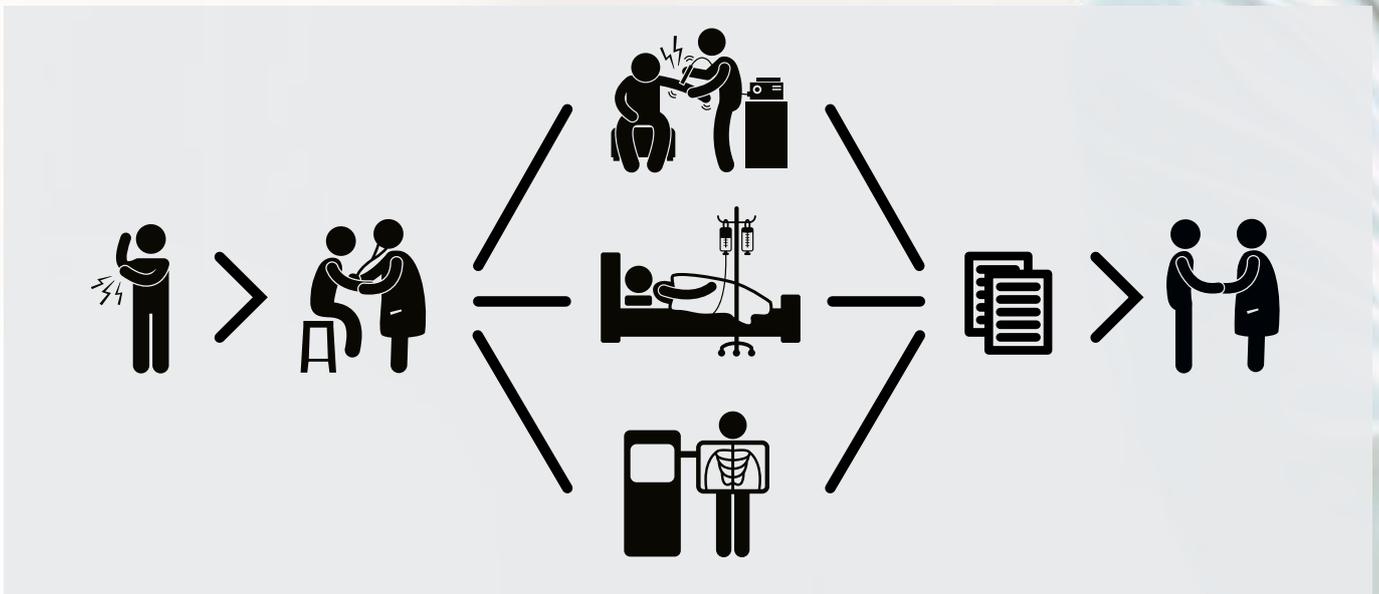
### Gut betreut im Hausarztmodell

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 19% 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](http://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-Netzes 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 19 % 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.

 **Birchmeier**  
Krankenkasse

**Hausarztsystem**

Hausarztmodell nicht in allen  
Regionen erhältlich

[www.kkbirchmeier.ch](http://www.kkbirchmeier.ch)

**CONCORDIA**

**myDoc**

[www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)

groupe **mutuel**

**OptiMed**

[www.groupemutuel.ch](http://www.groupemutuel.ch)

**Helsana**

**BeneFit PLUS**

[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

**SLKK**  
versichert die  
ehemalige Schweizerische  
Lohnrentenkasse

**SLKK-HomeCare**

Hausarztmodell nicht in allen  
Regionen erhältlich

[www.slkk.ch](http://www.slkk.ch)

**Krankenkasse Steffisburg**  
kkst.ch regional & individuell.

**Hausarztmodell  
Medcasa**

Hausarztmodell nicht in allen  
Regionen erhältlich

[www.kkst.ch](http://www.kkst.ch)

**sanitas**

**NetMed**

Hausarztmodell nicht in allen  
Regionen erhältlich

[www.sanitas.com](http://www.sanitas.com)

**sumiswalder**

**Hausarztmodell**

Hausarztmodell nicht in allen  
Regionen erhältlich

[www.sumiswalder.ch](http://www.sumiswalder.ch)

# Im «echten» Hausarztmodell stellen Sie den Zugang zu Ihrer Hausarztpraxis sicher

Das Hausarztmodell ist das am häufigsten gewählte alternative Versicherungsmodell. Denn Versicherte im «echten» Hausarztmodell sind gleich doppelt im Vorteil. Durch die Koordination der Ärztin oder des Arztes kommen sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen sie bis zu 19 % der Prämien bei der Krankenversicherung.

Gleichzeitig ist in vielen Regionen der Zugang zu Hausarztpraxen bereits heute nicht mehr selbstverständlich. Es gibt zu wenige Hausärztinnen und Hausärzte, die sich um die Bedürfnisse aller Patientinnen und Patienten kümmern können. Um die Behandlungsqualität sicherzustellen, gibt es nicht selten einen Aufnahmestopp für neue Patientinnen und Patienten.

Hausärztinnen und Hausärzte sind ein knappes Gut. Mit dem Anschluss ans Hausarztmodell tragen Sie dem Rechnung und stellen den Zugang zu einer Hausarztpraxis sicher. Erste Hausärztinnen und Hausärzte mit Engpässen in der Praxis haben die Situation erkannt. Sie nehmen nur noch Patientinnen und Patienten auf, die sich im Hausarztmodell versichern.

Profitieren auch Sie von den Vorteilen des Hausarztmodells. Berechnen Sie Ihre persönliche Prämie für die Krankenversicherung auf einer der folgenden Webseiten: [www.bonus.ch](http://www.bonus.ch), [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch), [www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch).

Vergewissern Sie sich dabei, dass Sie das «echte» Hausarztmodell wählen. Achten Sie beim Versicherungsabschluss auf den Produktnamen. Die Übersicht links hilft Ihnen dabei, das «echte» Hausarztmodell zu finden.



**CASAMED**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch)

**atupri**

**CareMed**

[www.atupri.ch](http://www.atupri.ch)

**CSS**

**Hausarztversicherung Profit**

[www.css.ch](http://www.css.ch)



**EGK-Care**

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



**Managed Care**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.galenos.ch](http://www.galenos.ch)

**KLUG**

**DOCMED**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

**kpt:** die krankenkasse mit dem plus

**KPTwin.plus**

[www.kpt.ch](http://www.kpt.ch)



**HAUSMED**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.kklh.ch](http://www.kklh.ch)



**Hausarztversicherung**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.kkwaedenswil.ch](http://www.kkwaedenswil.ch)

**ÖKK**

**CASAMED HAUSARZT**

[www.oekk.ch](http://www.oekk.ch)



**Hausarztssystem**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

[www.rhenusana.ch](http://www.rhenusana.ch)

**SWICA**

**FAVORIT CASA**

[www.swica.ch](http://www.swica.ch)

**sympany**

**casamed hausarzt**

[www.sympany.ch](http://www.sympany.ch)

**visana**

**Managed Care**

[www.visana.ch](http://www.visana.ch)

## ÄRZTENETZE IM HAUSARZTMODELL

Manche Ärztinnen und Ärzte haben sich in regionalen Ärztenetzen organisiert.

**doccare //**

[www.doccare.ch](http://www.doccare.ch)



[www.docnet-aerzte.ch](http://www.docnet-aerzte.ch)

**hawa**

Haus- und Kinderärzte

[www.hawa-aerzte.ch](http://www.hawa-aerzte.ch)

**SEELANDNET**

Ärztinnen- und Ärztenetzwerk des Bieler Seelandes

[www.seelandnet.ch](http://www.seelandnet.ch)



[www.zgn.ch](http://www.zgn.ch)

## LEISTUNGSGEMEINSCHAFTEN IM HAUSARZTMODELL

Ärztinnen und Ärzte wählen die für sie passende Leistungsgemeinschaft.

### 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

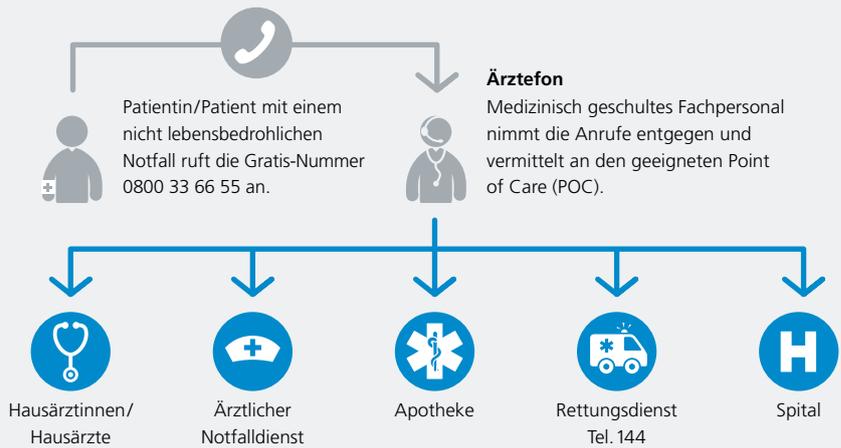
<b>Krebsliga</b>	Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, <a href="http://www.krebsliga.ch">www.krebsliga.ch</a>
<b>Lunge Zürich</b>	The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, Telefon 044 268 20 00, <a href="http://www.lunge-zuerich.ch">www.lunge-zuerich.ch</a>
<b>Migration und Gesundheit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

## ABLAUF NOTFALL ÜBER «ÄRZTEFON»

Nicht lebensbedrohliche medizinische Notfälle werden im Kanton Zürich 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**

## SOFORTHILFE IN DER AKUTEN KRISE

Wenn Suizidgedanken Sie stark bedrücken: Bleiben Sie möglichst nicht allein oder rufen Sie auf jeden Fall jemanden an. Diese Institutionen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Sie und bieten Ihnen Soforthilfe.

### Die Dargebotene Hand

#### Telefon 143

Unter der Telefonnummer 143 finden Sie rund um die Uhr jemanden, der Ihnen zuhört und Sie darüber informiert, wo Sie zusätzliche Hilfe erhalten. Kompetent, vertraulich, kostenlos und absolut anonym (keine Anruferkennung). Auch für Angehörige und weitere Vertrauenspersonen.

### Psychiatrischer Notfalldienst des Ärztefons

#### Telefon 0800 33 66 55

Beim Ärztefon werden Sie auch bei psychischen Notfällen rund um die Uhr telefonisch beraten. Bei Bedarf wird ein/e Notfallarzt/-ärztin oder Notfallpsychiater/in Sie vor Ort aufsuchen oder es wird ein Termin in der Notfallpraxis in Zürich vermittelt. Dieser Dienst ist für alle Altersgruppen und wird von der Grundversicherung übernommen. Das Ärztefon berät auch Angehörige.

### Kriseninterventionszentrum KIZ

#### Telefon Zürich 044 296 73 10, Telefon Winterthur 052 264 37 00

Die Krisenintervention Zürich und das Kriseninterventionszentrum Winterthur sind rund um die Uhr erreichbar für telefonische Kurzberatungen und Anmeldungen. Sie bieten professionelle Beratung und Behandlung sowie die Möglichkeit, einige Tage an einem sicheren und familiären Ort zu verbringen. Sie unterstehen der Schweigepflicht.

Auf der Webseite [suizidpraevention-zh.ch](http://suizidpraevention-zh.ch) finden Sie umfassende Informationen zum Thema, konkrete Gesprächstipps, Hinweise, wie Sie sich selbst oder anderen helfen können, und die wichtigsten Adressen mit Gesprächs- und Beratungsangeboten.



