

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr.15 a

85238 Petershausen

Tel.: 08137/ 92 910

Email: info@praxis-boehlen.de

Patienteninformation III. Quartal 2014

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
wir freuen uns alle über diesen herrlichen Sommer, es ist jedoch nach einem milden Winter und dem trockenen Frühjahr mit vermehrten Insektenstichen und Zeckenbissen zu rechnen, deshalb einige Tipps für Sie:

Impfschutz?

Überprüfen Sie Ihren Impfschutz besonders gegen Tetanus und FSME, gerne können Sie während der Sprechzeiten Ihren Impfpass vorbeibringen, das Praxisteam sagt Ihnen dann was fehlt. Die Impfstoffe halten wir vorrätig, die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen.

Entzündeter Insektenstich?

Sofort kühlen mit Kühl-Akkus, kühlenden Gels oder auch mit kaltem Quark. Breitet sich die Entzündung aus, kommen Sie bitte in die Praxis und lassen sich anschauen.

Zeckenbiss?

Entfernen Sie die Zecke umgehend, achten Sie darauf, dass keine Reste in der Wunde bleiben. Tritt nach 7 - 10 Tagen eine kreisrunde Rötung auf, besteht der Verdacht auf eine Borrelioseinfektion. Diese muss für 3 Wochen antibiotisch behandelt werden. Der Nachweis von Borreliose im Blut kann erst 6 Wochen nach dem Biss erfolgen. Eine Blutentnahme ist täglich von 8-10 Uhr möglich.

Und wohin verreisen Sie?

Für Reisen ins nähere Ausland empfehle ich eine kleine Reiseapotheke:

- Desinfektionsspray, antiseptische Salbe und Wundpflaster
- Schmerz- und Fiebermittel: Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin (erst ab 18))
- Das wichtigste Heilmittel bei Durchfall ist der Ausgleich an Flüssigkeit mit Tee, Wasser oder Elektrolytlösung. Geeignete Durchfallmittel sind Hefepilzmittel (z.B. Perenterol) oder Motilitätshemmer (z.B. Loperamid), letzteres sollte nur für den längeren Transport mit Auto, Bus oder Flugzeug eingenommen werden, um die Durchfallfrequenz einzudämmen.
- Sonnenschutz- und Antiinsektenmittel
- Denken Sie bitte daran auch für die Anreise ausreichend Flüssigkeit – besonders für die Kinder – mitzunehmen (keine zuckerhaltigen Getränke, die verstärken nur den Durst)

Für Reisen ins ferne Ausland ist eine ausführliche reisemedizinische - und Impfberatung sinnvoll, für die Sie bitte einen Termin vereinbaren. Diese ist jedoch keine Leistung der gesetzlichen Kassen. Es ist beispielsweise ratsam, Medikamente wie z.B. Malariaphylaxemittel hier zu kaufen, da man sich in den Zielländern nicht auf die Inhalte der Medikamente verlassen kann.

Allergien?

In unserer Praxis können Sie einen Allergietest mit den meist verbreiteten Allergenen wie Gräser, Pollen und Tierhaare machen lassen. Bei entsprechend positivem Ergebnis besteht die Möglichkeit einer Hyposensibilisierung über 4 Wochen in 3 Wintern durchzuführen. Das kann einen sogenannten „Etagenwechsel“, d.h. aus Heuschnupfen wird Asthma, vermeiden.

Alternativ zur Schulmedizin biete ich auch eine Eigenblutbehandlung an. Für Erwachsene vorzugsweise in Spritzenform, Kinder werden mit Tropfen behandelt, sie sprechen darauf besonders häufig und gut an. Wichtig ist dabei bei frühen Symptomen wie Augenjucken und Fließschnupfen zu reagieren.

Fitness und Gesundheit ?

Streben Sie eine Mitgliedschaft in einem Fitness Studio an? Sofern nicht aus anderen Gründen schon geschehen, lassen Sie sich vorher auf „Herz und Nieren“ prüfen. Ein Herz-Kreislauf- und Lungencheck mit Untersuchung, Belastungs-EKG, Lungenfunktion, Urin- und Bluttest wird helfen Risiken im Vorfeld zu erkennen damit Sie erfolgreich ohne Beschwerden trainieren können. Es handelt sich hierbei in der Regel um eine Selbstzahlerleistung.

Vorsorge für Unfall – Krankheit – Alter ?

Patientenverfügungen und Vorsorge- und Betreuungsvollmachten, ein Thema mit dem wir uns alle leider beschäftigen müssen und auf das ich sehr häufig angesprochen werde. Gerne stehe ich Ihnen und Ihren Angehörigen auch in diesem Fall beratend zur Seite. Jeder von uns sollte sich frühzeitig und nicht erst im hohen Alter damit auseinandersetzen und in der Familie besprechen, damit es im Ernstfall nicht zu unnötigen Komplikationen in einer eh schon sehr schweren Situation kommt.

Ich empfehle Ihnen eine Broschüre aus dem Beck Verlag mit dem o.g. Titel, die Sie in jeder Buchhandlung für € 4,90 erhalten oder im Internet bestellen können. Dieses Heft enthält Vorlagen für Patientenverfügungen und Vorsorge- und Betreuungsvollmachten, sehr ausführliche und verständliche Erläuterungen zu allen wichtigen Fragen sowie abtrennbare Patientenausweiskarten für den Geldbeutel.

Nachdem Sie sich informiert und alles durchgelesen haben, können Sie jederzeit einen Gesprächstermin vereinbaren.

Eine Kopie der ihrer ausgefüllten Unterlagen kann bei uns in Ihrer digitalen Karteikarte eingescannt werden, so dass wir sie jederzeit für sie ausdrucken oder an andere Ärzte oder Krankenhäuser versenden können, falls dies erforderlich ist.

Allgemeines:

- Frau Uta Themar bietet in meiner Praxis am Mittwochnachmittag und Donnerstagvormittag physiotherapeutische- und **Cranio-Sacrale-Therapie** an. Terminvergabe unter Tel.: 01704753377
- Ferientermine im III. Quartal 2014: **10.07 - 16.07.14 und 25.08. – 05.09.2014**
- Vertretung: Dr. Stein, Bahnhofstr. 5 , Petershausen Tel.: 5011
- Außerhalb der Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte immer zuerst an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tel. 116 117. Dieser Bereitschaftsdienst wird von allen Ärzten im Landkreis organisiert und gilt abends, nachts und an Wochenend- und Feiertagen. An Wochenenden und Feiertagen ist die hausärztliche Bereitschaftspraxis im Krankenhaus Indersdorf tagsüber besetzt. Sie können ohne Voranmeldung dorthin fahren. Nur in lebensbedrohlichen Fällen rufen Sie die Tel. 112. Dies ist die Rettungsleitstelle für ALLE Notfälle.

Eine schöne und gesunde Sommer–Sonnen-Ferienzeit wünschen Ihnen

Marion Böhlen
und das gesamte Praxisteam