

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr.15 a

85238 Petershausen

Tel.: 08137/ 92 910

Email: info@praxis-boehlen.de

www.praxis-boehlen.de

Patienteninformation III. Quartal 2019

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

es sieht so aus als bekämen wir wieder einen sehr heißen Sommer.

Für gesunde Menschen stellt das kein großes Problem dar, bedeutet Schwimmbad und Biergarten und hohen Freizeitwert. Hier gilt es lediglich auf einen guten UV Schutz und ausreichende Trinkmenge zu achten.

Älteren Menschen oder chronisch Kranken bereiten die Temperaturen jedoch oft große Schwierigkeiten. Deshalb gebe ich folgende Empfehlungen:

- Erledigen Sie Ihre Besorgungen in den Morgenstunden und bleiben Sie anschließend im Haus, mindestens jedoch im Schatten.
- Tragen Sie bitte eine Kopfbedeckung, wenn Sie aus dem Haus gehen.
- Stellen Sie sich morgens eine 1 Liter Flasche Wasser mit Raumtemperatur in die Küche und achten darauf, dass diese bis mittags ausgetrunken ist. Bis zum Abend sollten mindestens (!) noch 1/2 Liter in Form von Wasser, Tee, Kaffee, Suppe getrunken werden. Ideal sind 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit am Tag.
- Falls Sie blutdrucksenkende und/oder wassertreibende Medikamente einnehmen müssen, halten Sie unbedingt mit uns Rücksprache. Vorübergehend können diese häufig reduziert oder ganz pausiert werden. Bei hohen Temperaturen weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt schon von alleine.

Sommerzeit = Reisezeit, was gibt es zu beachten?

Impfpass suchen

Lassen Sie vor Ihrer Reise Ihren Impfpass und den Ihrer Kinder bei uns checken. Das kann durch meine Medizinischen Fachangestellten am Tresen erfolgen. Dafür brauchen Sie keinen Termin. Sollte eine Auffrischung erforderlich sein, kann dies sofort erfolgen. Die gängigen Impfstoffe haben wir vorrätig.

Reiseapotheke - das gehört hinein:

Sonnenschutzcreme Faktor 50,

Mückenschutzmittel (z.B. Zedan, Antibrumm, ab 18 J. auch Autan)

Mittel gegen Insektenstiche + Sonnenbrand (z.B. Ebenol Creme, FeniHydrocort)

Wasserdichtes Pflaster, Zeckenkarte oder -zange, Desinfektionsmittel

Schmerzsalbe für ggf. Prellungen/Zerrungen (z.B. Traumeel, Voltaren)

Antiallergiemittel, falls bei Ihnen Allergien bekannt sind (z.B. Cetirizin, Lorano)

Durchfallmittel (z.B. Lopedium, Lopedium für Erwachsene, Kinder sollten nur Elektrolytlösung und ggf Diarrhoesan Saft bekommen. Ein ausreichender Flüssigkeitsausgleich und Schonkost reichen in der Regel aus.

Mittel gegen Fieber und Schmerzen (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)

Mittel gegen Reiseübelkeit (z.B. Zitona Kapseln, Vomex Dragees o. Zäpfchen)

Mittel gegen Verstopfung bei Erwachsenen (z.B. Movicol, Laxoberal)

Zeckenbiss - was tun?

Entfernen Sie die Zecke umgehend, am besten mit einer Zeckenkarte oder -zange. Lokale Rötungen können gekühlt werden, ggf mit o.g. Cremes behandelt werden.

Tritt nach 7 - 10 Tagen eine kreisrunde Rötung auf, besteht der Verdacht auf eine Borrelioseinfektion. Stellen Sie sich dann in der Praxis vor. Es bedarf einer 3 wöchigen Antibiotikatherapie. Der Nachweis von Borreliose im Blut kann frühestens 6 Wochen nach dem Biss erfolgen.

Zecken können ggf Viren übertragen : FSME (Frühsommermeningitis). Es gibt dafür keine spezifische Therapie, dafür aber eine Impfung. Bayern gehört zum Hochrisikogebiet, eine Impfung , auch für Kinder wird von Stiko empfohlen.

Allgemeines

- Frau Uta Themar bietet in unserer Praxis am Mittwochnachmittag osteopathische Behandlungen (cranio-sacrale Therapie) an. Termine können Sie mit Ihr direkt vereinbaren unter: Tel.: 0170 47 533 77
- Die Praxis ist während der Sommerferien durchgehend geöffnet!!!
- **Vom 05. August bis 06. September gelten geänderte Öffnungszeiten:**
 - Dienstag 15 - 17 Uhr, die Abendsprechstunde entfällt
 - Mittwochnachmittag ist geschlossen.

Außerhalb der Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an den ärztlichen Bereitschaftsdienst mit der Tel. Nr. 116 117. Kompetente Berater entscheiden, ob Sie einen Hausbesuch brauchen oder nennen Ihnen die nächste Bereitschaftspraxis.

Nehmen Sie Mittwoch- und Freitagnachmittag, sowie Samstag und Sonntag die Bereitschaftspraxen in den Krankenhäusern Indersdorf, Dachau und Pfaffenhofen in Anspruch, wenn Sie ärztliche Hilfe benötigen. Sie können ohne Termin hingehen.

NUR im wirklichen Notfall wenden Sie sich an die Leitstelle 112.

Kommen Sie gesund durch den Sommer,
haben Sie schöne Ferien!



Ihre Marion Böhlen mit dem gesamten Praxisteam