

## Patienteninformation III. Quartal 2013

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,  
endlich Sommer!! Passend zur hoffentlich sonnenreichen und warmen Jahreszeit möchte ich Ihnen einige Informationen geben:

### **Sonne mit Verstand statt Sonnenbrand**

Denken Sie bitte an einen guten UV Schutz! Auch in unseren Breitengraden ist es sinnvoll, sich routinemäßig bereits morgens mit einem Lichtschutzfaktor 25 an den ungeschützten Hautstellen einzucremen.

Meiden Sie die Mittagssonne und tragen Sie in jedem Fall eine Kopfbedeckung, auch bei der Gartenarbeit.

Besonders Kinderhaut ist sehr empfindlich, nicht nur im Urlaub – auch zu Hause! Wenn Ihre Kinder draußen spielen: im Garten, im Planschbecken oder am Strand, ist zusätzlich eines hohen Lichtschutzfaktors, z.B. 50 und einer Kopfbedeckung, eine UV-undurchlässige Kleidung durchaus sinnvoll.

Sollte es doch zu einem Sonnenbrand gekommen sein, lindern kühlende, nasse Umschläge oder Quark-/Joghurts Umschläge. Erwachsene (erst ab 18 Jahren!) können (sofern keine Kontraindikation besteht) durch die Einnahme von 1 Tablette Aspirin 500mg die Entzündungsreaktion eindämmen.

Die wichtigsten Maßnahmen aber sind: VIEL WASSER TRINKEN und das Meiden der Sonne in den folgenden Tagen.

### **Reiseapotheke**

Mitnehmen sollten Sie in jedem Fall Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, sowie ein Wunddesinfektionsspray und Pflaster. Ein Gel gegen juckende Insektenstiche ist nicht nur in südlichen Ländern hilfreich.

Bei komplexeren Krankheitsbildern suchen Sie einen Arzt am Urlaubsort auf.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, überprüfen Sie Ihre Vorräte und holen sich rechtzeitig ein Rezept. Nehmen Sie Ihren Einnahmeplan mit. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an mich oder mein Team – wir beraten Sie gerne.

### **Impfpass Check**

Egal ob zu Hause oder für die bevorstehende Urlaubsreise – bringen Sie einfach mal Ihren Impfausweis mit in die Praxis – unser Team überprüft, ob Auffrischungen oder neue Grundimmunisierungen fällig sind.

Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Polio, Keuchhusten, Masern, Mumps, Röteln und FSME werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Reiseimpfungen, insbesondere gegen Hepatitis A und B sind ab 18 Jahren Selbstzahlerleistungen, werden aber von manchen Krankenkassen nach Vorlage einer Quittung rückerstattet. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Welche Impfungen für Ihre Fernreise Pflicht sind und empfohlen werden, können wir Ihnen in einem gesonderten Impfberatungstermin individuell beantworten.

## Zeckenhochsaison

Unsere Region zählt zu den Hochrisikogebieten für das von Zecken übertragbare Virus der Frühsommermeningitis (FSME). Die Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Institutes gibt aus diesem Grund eine Empfehlung für die Impfung gegen FSME aus.

Beachten Sie die Karte im Wartezimmer – hierzu: Vorsicht bei den „Balkanländern“, Sie sind nicht rot markiert, weil es dort keine Meldepflicht gibt, dennoch gibt es dort viele Zecken und Fälle von FSME.

Für die ebenfalls durch Zecken mögliche Übertragung der Borrelien (=Bakterien) gibt es leider keine Impfung. Bitte tragen Sie in der Natur (auch im Garten) entsprechende Schutzkleidung (auch lange Hosen). Hat Sie eine Zecke gebissen, achten Sie auf die vollständige Entfernung und beobachten Sie die Stelle. Sollte binnen 10 Tagen eine kreisrunde Rötung auftreten, stellen Sie sich bitte in der Praxis vor. Frühestens 6 Wochen nach dem Zeckenbiss kann eine Untersuchung im Blut erfolgen, die eine Infektion ausschließt oder bestätigt. Hierfür ist lediglich eine Blutentnahme erforderlich, die nicht nüchtern erfolgen muss und an jedem Tag der Woche möglich ist. Eine weitere Option ist, die vollständig entfernte Zecke im Labor auf Borrelien untersuchen zu lassen. Die Kosten belaufen sich auf ca. € 20,00.

### Allgemeines:

- Zur Verbesserung Ihrer wohnortnahen Versorgung gibt es jetzt **ein-bis zweimal monatlich – mittwochs von 8 – 12 Uhr eine kardiologische Sprechstunde des ZID Dachau** (Dr. Steinhardt, Dr. Widmeier, Dr. Kiening) **hier in meiner Praxis**. Die Terminvergabe erfolgt über unsere Anmeldung.
- Frau Uta Themar, die vielen aus ihrer physiotherapeutischen Praxis in Petershausen bekannt ist, bietet immer **mittwochs von 16 – 20 Uhr** in meiner Praxis Behandlungen an. Hierfür bitte ich Sie um Terminvereinbarungen mit ihr persönlich unter der Tel.: 01704753377
- Nutzen Sie unsere E-Mail Adresse „[info@praxis-boehlen.de](mailto:info@praxis-boehlen.de)“ auch um Termine zu vereinbaren oder um Rezepte und Überweisungen zu bestellen.
- Ferientermine im III. Quartal 2013:
  - Montag, den 09. – Freitag, den 27. September 2013**
  - Vertretung Praxis 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. Nur in lebensbedrohlichen Fällen rufen Sie die Tel. 112. Dies ist die Rettungsleitstelle für ALLE Notfälle.
- Lassen Sie sich weiterhin für ihre **Facharztbesuche** bitte eine **Überweisung** ausstellen, nur so ist gewährleistet, dass ich einen Bericht erhalte und Sie umfassend beraten kann.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen Ihre

Marion Böhlen

Juli 2013

PS: Ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin und arbeite für Ihr Leben gern.