

Der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm die Zeit der Ferien und des Urlaubs. Diese Jahreszeit bringt nicht nur sonnige Tage und entspannte Stunden mit sich, sondern auch einige Veränderungen, die Sie in Ihrer Praxis beachten sollten unter anderem eine eventuelle Schließung Ihrer Praxis wegen Betriebsferien. Daher ist es wichtig, die Terminplanung und die Vertretungsregelungen rechtzeitig zu organisieren, um einen reibungslosen Praxisablauf zu gewährleisten. Denken Sie bitte rechtzeitig daran Ihren Urlaub bei der Kassenärztlichen Vereinigung formal anzugeben.

Dies können Sie entweder über unser Formular „Meldung einer Vertretung“ tun oder Sie schreiben eine E-Mail an [arztregister@kvhh.de](mailto:arztregister@kvhh.de)

### **Denken sie bitte unter anderem daran:**

- Frühzeitige Ankündigung: Informieren Sie Ihre Patienten rechtzeitig über Ihren Urlaub. Dies kann durch eine Bandansage und/oder durch den Aushang eines Schildes an der Praxistür erfolgen.
- Vertretung organisieren: Stellen Sie sicher, dass eine Vertretung für die Zeit Ihres Urlaubs vorhanden ist.
- Notfallnummer bereitstellen: Informieren Sie Ihre Patienten darüber, wie Sie im Notfall während Ihrer Abwesenheit Hilfe erhalten können. Dies kann durch die Vertretung erfolgen oder durch eine der Notfallpraxen der KVHH

## **Saisonale Gesundheitsthemen**

### **Sonnenbrand**

#### **Was ist ein Sonnenbrand?**

Ein Sonnenbrand ist eine Hautschädigung, die durch übermäßige UV-Strahlung der Sonne verursacht wird. Er tritt auf, wenn die Haut nicht ausreichend vor der Sonne geschützt ist, was zu einer Entzündungsreaktion führt.

#### **Was sind Symptome eines Sonnenbrandes?**

Typische Symptome eines Sonnenbrands sind Rötung, Schwellung, Schmerzen und manchmal auch Blasenbildung. In schweren Fällen kann es zu einer Ablösung der Haut kommen.

#### **Erste Hilfe Maßnahmen bei Sonnenbrand für Ihre Patienten**

- sofortige Kühlung
- Flüssigkeitszufuhr
- Feuchtigkeitsspendende Lotion

- schmerzlindernde Mittel
- Vermeidung weiterer Sonneneinstrahlung

## ● Insektenstiche

### Was ist ein Insektenstich und woran erkennt man ihn?

Ein Insektenstich ist eine Verletzung der Haut, die durch den Stich oder Biss eines Insekts verursacht wird, wie zum Beispiel von Mücken, Bienen, Wespen oder Ameisen

### Was sind Typische Symptome eines Insektenstiches?

Lokale Schwellungen, Rötung, Juckreiz. Bei Insektengiftallergien können auch systemische allergische Reaktionen auftreten, wie zum Beispiel Schwellungen im Mund- und Rachenraum, Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel. Ein allergischer Schock ist ein Notfall und kann lebensbedrohlich werden!

### Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Insektenstichen?

- Stichstelle untersuchen
- Desinfizieren
- Kratzen vermeiden (Infektionsgefahr!)
- Kühlen
- Schmerzlindernde Medikamente

## ● Heuschnupfen

### Was ist Heuschnupfen?

Heuschnupfen oder allergische Rhinitis ist eine saisonal (in bestimmten Jahreszeiten) auftretende allergische Reaktion der oberen Atemwege auf Pflanzenpollen. Das sind typische Symptome einer Allergie:

- Niesen
- Juckende Nase und Augen
- Laufende oder verstopfte Nase
- Geschwollene Nasenschleimhäute
- Husten, gereizte Atemwege
- Hautreaktionen wie Quaddeln, Bläschen oder Rötungen

In seltenen Extremfällen führt eine allergische Reaktion zu einem anaphylaktischen Schock mit massivem Blutdruckabfall, Atem- und Kreislaufstillstand. Hierbei handelt es sich immer um einen ärztlichen Notfall! Solche Notfälle können insbesondere bei Insektenallergikern, aber auch bei Patienten mit einem oralen Allergie-Syndrom (Nahrungsmittelallergie oder Medikamentenallergie, z.B. gegen Penizillin) auftreten. Prüfen Sie daher, ob die Praxis mit entsprechenden Notfallmedikamenten ausgestattet ist (Adrenalin, Cortison, Antihistaminika) und ob diese noch haltbar sind, um in diesen seltenen Fällen richtig handeln zu können.

## ● **Klima und Gesundheit**

Der Klimawandel sorgt verstärkt für Extremwetterereignisse. Hitzewellen sind intensiver geworden und nehmen zu. Dies hat vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit.

### **Heiße Tage und Hitzewellen**

Von einem heißen Tag spricht man, wenn die Tageshöchsttemperatur 30 Grad Celsius und mehr beträgt. Bei einer Hitzewelle liegt das mittlere Temperaturtagesmaximum bei mindestens 30 Grad Celsius an mind. 3 aufeinanderfolgenden Tagen. In den vergangenen Jahren hat die Zahl dieser heißen Tage zugenommen.

Diese Hitzeereignisse können vielfältige Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben. Hitzeerschöpfung, Austrocknen durch Schwitzen oder auch Hitzekollaps sind direkte hitzebedingte gesundheitliche Folgen. Aber auch Vorerkrankungen können sich durch heiße Tage verschlimmern. Folgende Verhaltenstipps empfiehlt das Bundesministerium für Gesundheit bei Hitze (PDF Plakat):

- Ausreichend trinken
- Leicht essen
- Anstrengung vermeiden
- Im Schatten bleiben
- Wohnung kühl halten
- Auf sich und andere achten

Weitere Informationen auch auf der KVH-Homepage / Bereich Patienten.

## ● **Sommerloch in der Praxis? Nein, danke!**

Erledigen Sie in dieser Zeit, ggf. zusammen mit Ihrem Team Dinge, für die sonst keine Zeit ist. Machen Sie Inventur, misten Sie aus, Ordnen Sie Ihre Strukturen neu, überprüfen sie die Angaben auf Ihrer Homepage oder um eventuelle Bestellung von Infomaterial oder das Ausmisten von Abgelaufenen Dokumentationsfristen. Dazu fügen wir Ihnen die Wichtigsten Informationen zu Aufbewahrungsfrist und Infomaterial Bestellungen hinzu.

### **Wir brauchen Ihre Unterstützung bei der Befragung zur ePA**

Der Mitgliederservice der KVH führt in den nächsten Wochen eine freiwillige Interviewbefragung zur elektronischen Patientenakte (ePA) durch, in der es um Ihre Erfahrungen mit der ePA geht. Die Teilnahme, sowohl für Ärzte als auch für MFAs, dauert nur etwa 5 Minuten und bietet eine gute Gelegenheit, die ePA mitzugestalten und zu verbessern.

Diese und weitere Themen finden Sie auf unserer Seite für Praxis-Teams.

## ● **Gibt es noch weitere Themen, die Sie interessieren könnten?**

Ihre Meinung ist uns wichtig! Schreiben Sie uns daher gern per E-Mail unter [feedback-mfa@kvhh](mailto:feedback-mfa@kvhh).