

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Falsch oder schlecht behandelt vom Arzt - was tue ich nun?

Patienten haben das Recht, sich bei den zuständigen Stellen zu beschweren

Der Arzt hat Ihnen eine unpassende Therapie ans Herz gelegt, wodurch sich Ihre Erkrankung weiter verschlimmert hat? Oder Sie haben mitbekommen, dass die Ärztin die Schweigepflicht gebrochen hat?

Fühlt man sich schlecht oder falsch behandelt oder vermutet man, dass Arzt oder Ärztin gegen Pflichten verstoßen hat, hat man das Recht, sich zu beschweren. Darauf macht das Informationsportal «gesund.bund.de» aufmerksam. Zunächst lautet der Rat aber: das persönliche Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin suchen. Im allerbesten Fall lässt sich das Problem oder der Konflikt auf diesem Wege schon aus der Welt schaffen.

Es gibt nicht die eine Anlaufstelle

Das führt nicht weiter? Dann muss man erst einmal herausfinden, welche Anlaufstelle für den konkreten Fall die richtige ist. Das zu durchschauen, ist gar nicht immer so leicht. Deshalb ist es sinnvoll,

sich beraten zu lassen, etwa von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschlands (UPD), der Krankenkasse oder auch den Verbraucherzentralen. Unter anderem nehmen diese Stellen Beschwerden an:

Ärztammer des Bundeslandes
Sie ist bei Verstößen gegen ärztliche Berufspflichten die richtige Adresse. Das ist laut «gesund.bund.de» beispielsweise der Fall, wenn ein Arzt die Schweigepflicht verletzt oder keinen Einblick in Behandlungsunterlagen gewährt. Liegt ein Behandlungsfehler-Verdacht vor, gibt es bei den Ärztkammern zudem Schlichtungsstellen, an die man sich wenden kann.

Krankenkasse
Bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler sind auch gesetzliche Krankenkassen verpflichtet, kostenlos zu unterstützen. Auch von privaten Krankenversicherungen gibt es dann oft Hilfe. Außerdem sind die Kassen Anlaufstellen bei Problemen mit Arzneimittelver-



Wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist: Patienten haben das Recht, sich bei den zuständigen Stellen zu beschweren, wenn sie Fehlverhalten ihrer Ärzte beobachten.

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag

ordnungen, Krankenschreibungen oder Überweisungen.

ten, erklärt «gesund.bund.de».

Drei Dinge, die man vor der Beschwerde tun sollte

Alle wichtigen Informationen sammeln

Egal, wo man sich beschwert: Damit das Anliegen geprüft werden kann, sollte man alle relevanten Informationen zusammentragen, rät «gesund.bund.de». Dafür macht ein Gedächtnisprotokoll Sinn: Wer

war involviert? Was ist wann und wo passiert? Zudem sollte man Kopien aller Unterlagen parat haben, die für die Beschwerde von Bedeutung sind, etwa Arztbriefe.

Arzt oder Ärztin von Schweigepflicht entbinden

Beschwerdestellen können Ärztinnen und Ärzte nur zur Stellungnahme auffordern, wenn man sie als Patient oder Patientin von der Schweigepflicht entbinden hat. Das geht über eine sogenannte Schweigepflichtentbindungserklärung, die man der Beschwerde am besten direkt beilegt.

Mögliche Konsequenzen durchdenken

Reichen Sie eine Beschwerde bei offizieller Stelle ein, kann es Ihnen passieren, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie nicht mehr weiterbehandeln möchte. Er oder sie kann den sogenannten Behandlungsvertrag aufkündigen mit der Begründung, dass das dafür notwendige Vertrauensverhältnis nun beschädigt ist. (DPA)

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Sperber
über 60 Jahre

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

Ist das bloß Frühjahrsmüdigkeit - oder eine Depression?

Wie wir besser im Frühling ankommen

Sonnenstrahlen im Gesicht, Vogelgezwitscher in den Ohren: Eigentlich sind es gerade schöne Tage, aber Sie sind einfach nur müde und erledigt?

Dahinter kann eine sogenannte Frühjahrsmüdigkeit stecken, von der so mancher in dieser Zeit des Jahres berichtet. Es könnte aber auch eine behandlungsbedürftige Depression sein. Wie unterscheidet man das eine vom anderen? Und was hilft?

Eine gängige Erklärung für das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit lautet so: Der Winter - genauer gesagt: das fehlende Licht - hat Spuren in unserem Hormonhaushalt hinterlassen. Das zunehmende Tageslicht stößt nun eine hormonelle Umstellung im Körper an. Dabei kann es allerdings zu einem Ungleichgewicht kommen - und dadurch zu Müdigkeit.

Eine weitere Annahme: Bei steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt und kurzzeitig zu Müdigkeit und Schwindel führen kann. Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit ist wissen-



Frühjahrsmüdigkeit: Der Wechsel von Winter auf Frühling bringt hormonelle Umstellungen mit sich, die uns müde und schlapp machen können.

Foto: Christin Klöse/dpa-mag

schaftlich allerdings umstritten. Laut einer aktuellen Studie aus der Schweiz, die im «Journal of Sleep Research» veröffentlicht wurde, handelt es sich dabei um einen Mythos. Die Forschenden

aus Basel konnten demnach keine empirischen Belege für die Erschöpfung zum Jahreszeitenwechsel finden.

Dass viele Menschen sich von Frühjahrsmüdigkeit betroffen

sehen, könnte der Studie zufolge mit der Erwartungshaltung zu tun haben. Wer davon ausgeht, zum Jahreszeitenwechsel müde zu sein, interpretiert die Symptome des eigenen Körpers anders - und führt sie auf den Wetterumschwung zurück.

Conrad von Heydendorff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, bei welchen Anzeichen man an eine Depression denken sollte:

- wenn Antriebslosigkeit und Erschöpfung über einen längeren Zeitraum anhalten. Frühjahrsmüdigkeit legt sich dem Mediziner zufolge nach zwei bis vier Wochen wieder.
- wenn man nicht mehr in der Lage ist, Schönes zu genießen - einem also selbst der erste Kaffee in der Sonne egal ist. «Wer sich auch über Dinge, die früher Spaß gemacht haben, nicht mehr freuen kann und eine tiefe innere Leere verspürt, sollte aufmerksam werden», so von Heydendorff, der Chefarzt der Median Klinik Sonnenwende Bad Dürkheim ist.
- wenn sich ein sogenanntes

«Morgentief» zeigt. Typisch für eine Depression ist, dass sich Betroffene morgens oft wie gelähmt fühlen und nur schwer in den Tag finden. Zum Abend hin bessert sich die Stimmung etwas. Weiteres Anzeichen: Obwohl Betroffene riesige Müdigkeit verspüren, finden sie nicht in einen erholsamen Schlaf.

- wenn immer wieder diffuse Ängste, Gedanken wie «Ich bin nichts wert» oder Schuldgefühle auftauchen.

Dann sollte man keine Scheu haben, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin aufzusuchen. Depressionen gelten als gut behandelbare Erkrankung.

Auf dem Sofa versacken und der Müdigkeit nachgeben? Experten raten zum Gegenteil - zu Bewegung an der frischen Luft. Schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hilft dem Körper, so von Heydendorff.

Zudem können Wechselduschen dabei helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Immer eine gute Idee, jetzt aber besonders: eine vitaminreiche Ernährung. (DPA)

Eigener Fahrdienst
TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke
Kennenlern-Gutschein

Lust auf Abwechslung? - TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ Tagespflege in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Marktspiegel

Jeden Samstag
frei Haus ...
www.marktspiegel-verlag.de

Das „Schaufenster“ der heimischen Wirtschaft und der lokalen Events.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
Donnerstag, 12.00 Uhr

Erleben Sie
Duschkomfort der Extraklasse:

Nahezu Fugenlos, in Wunschfarbe, bodennah & sicher in jedem Alter!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
☎ 05130-95 32 11

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark Großburgwedel
EichenHof Burgwedel

☎ 05139 986500 info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

☎ 05139 986580 info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar
Kleinburgwedel
Engensen
Thönse
Oldhorst
Großburgwedel
NB
HB
FB
Isernhagen
KB

Dammstraße 7 - 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816