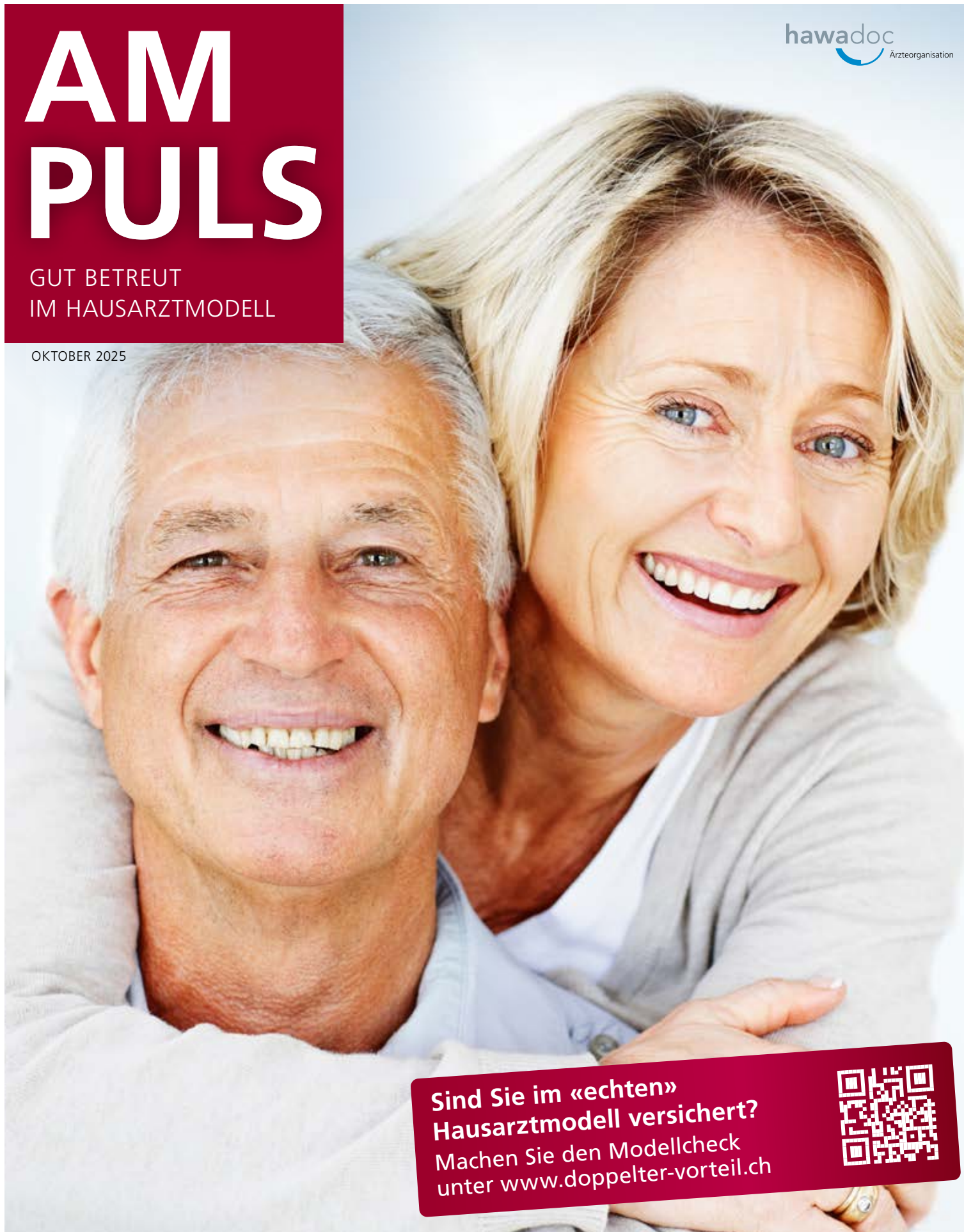


AMPULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

OKTOBER 2025

hawadoc
Ärzteorganisation



Sind Sie im «echten»
Hausarztmodell versichert?
Machen Sie den Modellcheck
unter www.doppelter-vorteil.ch



MOBILITÄT

Mobilität als
gesellschaftlicher Trend Seite 2

DOPPELTER VORTEIL

Gut betreut im
«echten» Hausarztmodell Seite 6

GEWINNSPIEL

Finden Sie das
Lösungswort Seite 12

Mobilität als gesellschaftlicher Trend

Unsere Gesellschaft ist mobiler geworden. Das bringt viele Vorteile mit sich. Unsere Mobilität steht aber auch für zahlreiche Herausforderungen unserer Zeit. Eine davon ist die Verbreitung von Krankheiten, weil wir öfter und weiter verreisen. Umso wichtiger sind die richtigen Vorkehrungen.

Noch nie in ihrer Geschichte war die Menschheit so mobil, wie sie es heute ist. Diese Entwicklung war möglich dank verbesserter Infrastruktur und niedriger Flugpreise und wird sich weiter akzentuieren. Besonders in wenig entwickelten Ländern ist grosses Potenzial ungenutzt. Der Tourismus ist zu einem der weltweit grössten Wirtschaftsfaktoren geworden.

Menschen reisen heute nicht mehr nur aus beruflichen Gründen oder um Familie und Freunde zu besuchen. Sie reisen, um neue Kulturen kennenzulernen oder sich zu erholen. Das Pendeln über weite Distanzen sowie neue Arbeitskonzepte und Migrationsbewegungen gehören ebenso dazu. Kurz und bündig: In unserer Welt sind wir alle ein Stück näher zusammengedrückt.

Die Mobilität in unserer heutigen Gesellschaft hat aber auch eine Kehrseite. Sie begünstigt die schnelle Ausbreitung von Krankheiten.

COVID-19 ist nur das prominenteste Beispiel dazu. Bereits zuvor gab es immer wieder regionale Ausbrüche von MERS, SARS und weiteren Krankheiten. Manche bei uns ausgerottete Krankheiten stehen gar kurz vor ihrer Rückkehr. Dabei wirken nicht nur das häufigere Reisen, sondern auch das schnellere Reisen.

Diese Herausforderungen, die mit der gestiegenen Mobilität einhergehen, erfordern adäquate Massnahmen. Auf uns selbst bezogen ist es unerlässlich, dass wir beim Reisen verantwortungsbewusst handeln. Bereits mit einfachen Vorkehrungen können wir sowohl uns selbst schützen als auch die Verbreitung von Krankheiten verhindern. In dieser Ausgabe des «Am Puls» nehmen wir auf, mit welcher Vorsorge und Prophylaxe wir möglichst gesund reisen.

Es wäre falsch, wegen potenzieller Risiken auf die Chancen zu verzichten, die uns Mobilität eröffnet. Das Reisen ermöglicht uns wirtschaftlichen und kulturellen Austausch, eröffnet uns neue Horizonte. Wie in vielen anderen Bereichen auch ist es der verantwortungsvolle Umgang, der zählt.



Bei diesen Symptomen sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren

Es gibt viele Erkrankungen, die man sich auf einer Reise zuziehen kann. Meistens sind sie unangenehm, aber ungefährlich. Es ist aber wichtig, schwere übertragbare Krankheiten ausschliessen zu können. Konsultieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt, wenn Sie sich auf oder nach einer Reise krank fühlen und folgende Symptome haben.

- **Schüttelfrost und Fieber von mehr als 37,5 °C**
- **Kopfschmerzen und Nackenstarre**
- **Durchfall für mehr als 3 Tage oder bei Blut im Stuhl**
- **Hautprobleme: Hautausschlag, Gelbsucht usw.**
- **Beschwerden beim Wasserlassen oder Blut im Urin**
- **Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit**
- **Husten und Fieber**

Mussten Sie auf Ihrer Reise medizinische Hilfe in Anspruch nehmen? Verlangen Sie einen Arzt- oder Spitalbericht und informieren Sie unbedingt Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt zu Hause.

INFORMATIONSTELLEN

Hausärztin oder Hausarzt Besprechen Sie Ihre Reisepläne zuerst mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. So erfahren Sie schnell und einfach, welche weiteren Massnahmen aus gesundheitlicher Sicht zur Reisevorbereitung nötig sind. Planen Sie dafür genügend Zeit ein.

OSIR – Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin

Die unabhängige Plattform publiziert im Web aktualisierte reisemedizinische Informationen und unterstützt Ärztinnen und Ärzte in der hausärztlichen reisemedizinischen Beratung. Die Plattform wird von Dr. med. Gallus Heeb, selbst hausärztlich tätig, betrieben.

www.osir.ch



HealthyTravel Die Webseite der Schweizerischen Fachgesellschaft für Tropen- und Reisemedizin enthält Informationen für die optimale Reisevorbereitung, Impfeempfehlungen, Karten sowie Hinweise für den Erkrankungsfall.

www.healthytravel.ch



Spezialisierte Anlaufstellen für Reisemedizin

Spezialisierte Ärztinnen und Ärzte sowie Spitäler bieten Reise- und Impfberatungen an. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt hilft Ihnen dabei, eine Anlaufstelle in der Nähe zu finden.



Dr. med. Markus Wieser
Hausarzt in Winterthur-Seen

Der Sommer gilt als Hauptreisezeit; ich hoffe, Sie konnten aus dem Vollen schöpfen und haben irgendwo eine schöne, erholsame Zeit verbracht. Dank der heutigen Reisemöglichkeiten findet man immer eine schöne Destination, sei es um Sonne zu tanken, das Meer zu geniessen oder eine Abkühlung in den Bergen oder dem Norden zu finden. Danach hofft man wieder gesund und erholt zurückzukehren. Deshalb ist eine gute Reisevorbereitung wichtig, Tipps dazu finden Sie in dieser Ausgabe. Man möchte mit guten Erinnerungen zurückkehren und nicht mit einem «medizinischen» Reisesouvenir im Sinne einer aufgegebenen Erkrankung... Checken Sie am Anfang der Planung: Reisepass gültig? Impfungen o.k.? Fragen Sie frühzeitig Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, sie/er kennt und unterstützt Sie gerne. Dort können viele Impfungen gemacht oder eine aktuelle Medikamenten- und Diagnoseliste erstellt werden. Bei weiteren Fragen werden Sie gerne an die entsprechenden Fachleute weitergewiesen, so z. B. auch für die zur Reise in bestimmte Länder notwendige Gelbfieberimpfung. Jederzeit vorbereitet ist wichtig bei zunehmender saisonal unabhängiger Mobilität.

Hingegen nur einmal im Jahr können Sie jeweils auf Ende November die Krankenkasse wechseln. So finden Sie auch weitere Informationen dazu in dieser Ausgabe. Denken Sie auch ans «echte» Hausarztmodell und profitieren Sie von einer besseren Behandlung und günstigeren Prämien im Sinne eines doppelten Vorteils. Oder sogar noch mehr? Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kennt Sie, die beste Voraussetzung, auch für eine sorglose und gut vorbereitete nächste Reise!

Vorsorge und Prophylaxe

Reisen bereichert das Leben mit der Erkundung neuer Länder und Kulturen. Für die meisten von uns sind die Ferien einer unserer Höhepunkte im Jahr. Dazu gehören oft körperliche Aktivität und nicht alltägliche Situationen. Mit beiden steigt auch das Risiko für die Gesundheit. Eine gute Vorbereitung trägt wesentlich dazu bei, dass das Erlebte in guter Erinnerung bleibt.

Reisen ist mit Risiken verbunden. Diese lassen sich nie komplett aus der Welt schaffen. Eine gute Vorbereitung hilft Risiken vermeiden und den Unglücksfall bestmöglich zu meistern. In diesem Artikel haben wir die wichtigsten Punkte zusammengetragen.

Reisehinweise

Das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA stellt für das jeweilige Land sicherheitsrelevante Informationen zu Politik und Kriminalität, Hinweise auf mögliche Risiken und empfohlene Vorsichtsmassnahmen zur Verfügung. Konsultieren Sie die EDA-Reisehinweise auf der Webseite des Bundes: www.eda.admin.ch/reisehinweise.

Impfschutz

Informieren Sie sich über die empfohlenen Impfungen für Ihr Reiseziel. In tropischen und subtropischen Gegenden sind Krankheiten wie Malaria, Gelbfieber, Typhus oder Hepatitis A und B verbreitet. Dann ist ein ausreichender Impfschutz von entscheidender Bedeutung. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bietet entsprechende Beratung und schickt Sie bei Bedarf zu auf Reisemedizin spezialisierten Anlaufstellen.

Unverzichtbarer Arztbesuch

Konsultieren Sie bei Immunschwäche oder chronischen Krankheiten sowie bei Schwangerschaft und Langzeitaufenthalt in den Tropen immer Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Tun Sie das mindestens zwei Monate vor der Reise.

Wichtig: Klären Sie den Impfschutz frühzeitig ab.

Am besten gleich nach der Buchung.

So können notwendige Impfungen rechtzeitig durchgeführt und empfohlene Medikamente besorgt werden.



Reiseapotheke

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke gehört immer ins Gepäck. Neben jenen Medikamenten, die immer helfen, sollte sie an die Destination und Aktivitäten der Reise angepasst werden. Eine Reiseapotheke sollte Folgendes enthalten:

– Wundversorgung

- Pflaster in diversen Grössen
- Desinfektionsmittel
- Verband, Gazebinde
- Schere und Pinzette

– Schmerzen und Erkältung

- Fiebersenkendes Schmerzmittel
- Entzündungshemmendes Schmerzmittel
- Fieberthermometer

– Allergien und Insekten

- Insektenschutz-Spray
- Medikament zur Behandlung von Insektenstichen
- Antihistaminika

– Bauchschmerzen und Übelkeit

- Medikament gegen Reisekrankheit
- Medikament gegen Durchfall
- Medikament gegen Verstopfung

Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein, müssen Sie einen ausreichenden Vorrat für die Dauer der Reise mitnehmen. Weiter empfiehlt es sich, eine Kopie des Rezepts mitzunehmen. Sie könnte bei Verlust oder Beschlagnahmung hilfreich sein.

Medizinische Behandlungskosten

Arzt- und Spalkkosten können im Ausland wesentlich höher sein als in der Schweiz. Oft müssen sie sofort bezahlt werden. Prüfen Sie, ob Ihre Kranken- und Unfallversicherung auch Leistungen im bereisten Land übernimmt. Schliessen Sie im Zweifelsfall eine Zusatzversicherung ab, die Behandlungskosten im Reiseland und einen allfälligen medizinischen Rücktransport in die Schweiz übernimmt.



MEDIZINISCHER RATGEBER

Reisen und gesund bleiben

Die handliche Broschüre «Reisen und gesund bleiben» ist ein wertvoller Begleiter. Sie passt in jede Tasche und ist jederzeit griffbereit. Die Broschüre kann über den folgenden Link bestellt werden:
www.osir.ch/reisebroschuere



Reisetipps

CHECKLISTE FÜR DAS SICHERE REISEN

Informieren Sie sich über folgende Punkte vor dem Buchen

- Politische Sicherheitslage
- Klima: Temperatur, Regenzeit, Hurrikansaison usw.
- Kultur und Feiertage während der Reise
- Krankheiten und empfohlene Impfungen
- Verbote oder Einschränkungen bei der Einfuhr von Medikamenten
- Erforderliche Ausweise und Visa-Bestimmungen

Erledigen Sie folgende Punkte frühzeitig, gleich nach dem Buchen

- Pass oder Identitätskarte bestellen
- Visum beantragen
- Erforderliche Formalitäten zu Einfuhr von Medikamenten
- Ärztin oder Arzt konsultieren und Impfungen machen
- Reiseversicherung abschliessen, auch für medizinische Notfälle
- Kreditkarte beantragen und Limite ausreichend erhöhen

Erledigen Sie folgende Punkte kurz vor der Reise

- Passkopien erstellen und wenn möglich online ablegen
- Reiseplan an nahestehende Personen übergeben
- Notfallkontakte von Reiseveranstalter, Kreditkarte und Versicherungen notieren

DURCHFALL VERMEIDEN UND LINDERN

Durchfall ist auf Reisen unangenehm. Er lässt sich mit einfachen Mitteln vermeiden.

- Trinken Sie kein Leitungswasser.
- «Boil it, cook it, peel it or forget it». Salat, rohes Gemüse, rohes Fleisch, roher Fisch, Eiswürfel und Glace sind häufige Infektionsherde. Meiden Sie diese.
- Waschen Sie die Hände vor dem Essen. Benutzen Sie keine öffentlichen Handtücher.

Sollten Sie trotzdem an Durchfall leiden, ist Flüssigkeitsersatz wichtig, speziell bei Kindern

- Trinken Sie ein Elektrolytpräparat sowie viel Bouillon und Tee.
- Stellen Sie bei Bedarf selbst ein Elektrolytpräparat her:
1 Teelöffel Kochsalz, 8 Teelöffel Zucker, 1 Tasse Fruchtsaft auf 1 Liter abgekochtes Wasser.

DOPPELTER VORTEIL

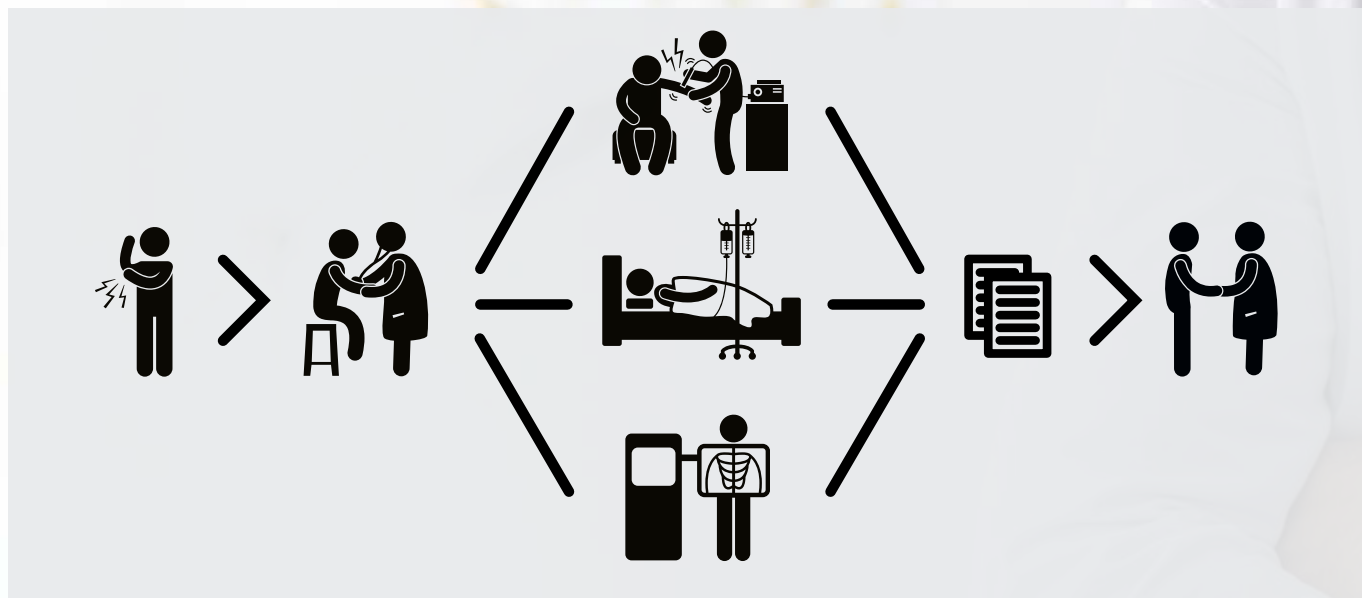
Gut betreut im «echten» Hausarztmodell

Im «echten» Hausarztmodell sind Sie doppelt im Vorteil. Dank der Koordination durch die Ärztin oder den Arzt kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 19 % Prämien bei der Krankenversicherung.

Wer sich im «echten» Hausarztmodell versichert, wendet sich im Krankheitsfall immer zuerst an die gewählte Ärztin oder den gewählten Arzt und verzichtet dafür auf die freie Arztwahl. Die Ärztinnen und Ärzte, welche in einem Ärztenetz organisiert sind, können so die Behandlung der Patientin oder des Patienten koordinieren und optimieren.

So funktioniert das «echte» Hausarztmodell

1. Wählen Sie unter www.doppelter-vorteil.ch eine Ärztin oder einen Arzt für die Koordination Ihrer Behandlung.
2. Diese Ärztin oder dieser Arzt wird damit erste Anlaufstelle für alle medizinischen Fragen.
3. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sucht mit Ihnen nach der besten Lösung und koordiniert den weiteren Verlauf der Behandlung.



Für die folgenden Fälle brauchen Sie keine Überweisung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt

- Vorsorgeuntersuchungen bei Frauenärztinnen und Frauenärzten
- Vorsorgeuntersuchungen bei Augenärztinnen und Augenärzten
- Arzt- und Spitalbesuche in Notfallsituationen

Sind Sie im «echten»
Hausarztmodell versichert?
Machen Sie den Modellcheck
unter www.doppelter-vorteil.ch





Häufige Fragen zum «echten» Hausarztmodell

Wie kann ich ins «echte» Hausarztmodell wechseln? Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach der Informationsbroschüre. Darin finden Sie eine Antwortkarte, mit der Sie eine unverbindliche Offerte für das «echte» Hausarztmodell bestellen können. Natürlich können Sie sich auch direkt an Ihre Krankenversicherung wenden. Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins «echte» Hausarztmodell wechseln.

Was muss ich tun, wenn ich krank bin? Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Bedarf werden Sie an Spezialistinnen und Spezialisten oder in ein Spital überwiesen.

Was muss ich im Notfall tun? Rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Folgen Sie den Anweisungen des Anrufbeantworters, falls die Praxis geschlossen ist. In der Regel werden Sie an eine Stellvertretung oder an den entsprechenden Notfalldienst verwiesen. In lebensbedrohlichen Notfällen wenden Sie sich direkt an den Rettungsdienst unter der Nummer 144.

Was muss ich nach einem Notfall tun? Über alle Notfallbehandlungen müssen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt so schnell wie möglich informieren. So können Sie auch bei allen darauf folgenden Behandlungen wieder auf Unterstützung und Koordination zählen.

Kann ich direkt zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen? Frauenärztin oder Frauenarzt sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

Kann ich direkt zur Augenärztin oder zum Augenarzt gehen? Augenärztin oder Augenarzt sind frei wählbar, und für Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie keine Überweisung. Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

Kann ich direkt in die Physiotherapie, ins Spital oder zu einer Spezialistin oder einem Spezialisten gehen? Alle weiterführenden Behandlungen müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen. Sie erhalten eine entsprechende Überweisung dafür.

Was passiert, wenn ich mich nicht an die Regeln halte? Wenn Sie sich nicht an die Regeln im «echten» Hausarztmodell halten, riskieren Sie, dass Sie Prämienrabatte verlieren oder die Krankenversicherung eine Arztrechnung nicht bezahlt. Sprechen Sie darum alle Behandlungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Kann ich meine Ärztin oder meinen Arzt wechseln? Sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aus persönlichen Gründen einmal wechseln wollen, ist dies innerhalb des Hausärzte-Netztes möglich.

Kann ich aus dem «echten» Hausarztmodell austreten? Sie können jedes Jahr bis 30. November Ihre Krankenversicherung wechseln. Das gilt sowohl für den Wechsel ins «echte» Hausarztmodell als auch für den Wechsel zurück in die Standardversicherung.

HAUSARZTMODELL

Wählen Sie das
«echte» Hausarztmodell

Mit dem Hausarztmodell sparen Sie bis zu 19 % Prämien. Zudem kommen Sie dank der Koordination durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt in den Genuss einer besseren Behandlung. Machen Sie den Prämienvergleich und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte. Der Wechsel ins Hausarztmodell ist bis 30. November möglich. Innerhalb der gleichen Krankenversicherung können Sie jederzeit vom Standardmodell ins Hausarztmodell wechseln.

Diese Übersicht hilft Ihnen, im Dschungel der Versicherungsprodukte das «echte» Hausarztmodell zu finden.

atupri

CareMed

www.atupri.ch

Birchmeier
Krankenkasse

Hausarztsystem

Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

www.kkbirchmeier.ch

GALENOS
Kranken- und Unfallversicherung
Assurance – maladie et accidents
Assicurazione – malattia e infortuni

**Managed Care
HAM**

Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

www.galenos.ch

groupe**mutuel**

OptiMed

www.groupemutuel.ch

SLKK
versichernd versichert die
ehemalige Schweizerische
Lebensversicherungs

SLKK-HomeCare

Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

www.slkk.ch

Krankenkasse Steffisburg
kkst.ch regional & individuell.

Medcasa

Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

www.kkst.ch

sanitas

Hausarztmodell*

bis 31.12.2025: NetMed

www.sanitas.com

sumiswaller

Hausarztmodell

Hausarztmodell nicht in allen
Regionen erhältlich

www.sumiswaller.ch

* ab 1.1.2026

Im «echten» Hausarztmodell stellen Sie den Zugang zu Ihrer Hausarztpraxis sicher

Das Hausarztmodell ist das am häufigsten gewählte alternative Versicherungsmodell. Denn Versicherte im «echten» Hausarztmodell sind gleich doppelt im Vorteil. Durch die Koordination der Ärztin oder des Arztes kommen Sie in den Genuss einer besseren Behandlung. Ausserdem sparen Sie bis zu 19 % der Prämien bei der Krankenversicherung.

Gleichzeitig ist in vielen Regionen der Zugang zu Hausarztpraxen bereits heute nicht mehr selbstverständlich. Es gibt zu wenige Hausärztinnen und Hausärzte, die sich um die Bedürfnisse aller Patientinnen und Patienten kümmern können. Um die Behandlungsqualität sicherzustellen, gibt es nicht selten einen Aufnahmestopp für neue Patientinnen und Patienten.

Hausärztinnen und Hausärzte sind ein knappes Gut. Mit dem Anschluss ans Hausarztmodell tragen Sie dem Rechnung und stellen den Zugang zu einer Hausarztpraxis sicher. Erste Hausärztinnen und Hausärzte mit Engpässen in der Praxis haben die Situation erkannt. Sie nehmen nur noch Patientinnen und Patienten auf, die sich im Hausarztmodell versichern.

Profitieren auch Sie von den Vorteilen des Hausarztmodells. Berechnen Sie Ihre persönliche Prämie für die Krankenversicherung auf der folgenden Webseite: www.comparis.ch

Vergewissern Sie sich dabei, dass Sie das «echte» Hausarztmodell wählen. Achten Sie beim Versicherungsabschluss auf den Produktnamen. Die Übersicht links hilft Ihnen dabei, das «echte» Hausarztmodell zu finden.



CASAMED

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

www.aquilana.ch



myDoc

www.concordia.ch



Hausarztversicherung Profit

www.css.ch



EGK-Care

www.egk.ch



BeneFit PLUS Hausarzt

www.helsana.ch



KPTwin.plus

www.kpt.ch



Hausmed

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

www.kklh.ch



Hausarztversicherung

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

www.kkwaedenswil.ch



CASAMED HAUSARZT

www.oekk.ch



Hausarztsystem

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

www.rhenusana.ch



Favorit Casa

www.swica.ch



casamed hausarzt

www.sympany.ch



Managed Care

www.visana.ch

ÄRZTENETZE IM HAUSARZTMODELL

Manche Ärztinnen und Ärzte haben sich in regionalen Ärztenetzen organisiert.

doccare //

www.doccare.ch



www.docnet-aerzte.ch

hawa

Haus- und Kinderärzte

www.hawa-aerzte.ch

SEELANDNET

Ärztinnen- und Ärztenetzwerk des Bieler Seelandes

www.seelandnet.ch



www.zgn.ch

LEISTUNGSGEMEINSCHAFTEN IM HAUSARZTMODELL

Ärztinnen und Ärzte wählen die für sie passende Leistungsgemeinschaft.

hawanex

Mit der Leistungsgemeinschaft hawanex können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen.

hawacare

Mit der Leistungsgemeinschaft hawacare können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen. Nebst anderem verpflichten sie sich zum Führen einer elektronischen Krankengeschichte.

hawapro

Mit der Leistungsgemeinschaft hawapro können sich Ärztinnen und Ärzte aus der Grundversorgung dem Hausarztmodell anschliessen. Nebst anderem verpflichten sie sich zum Führen einer elektronischen Krankengeschichte und verfügen über eine EQUAM-Zertifizierung.

hawakid

Mit der Leistungsgemeinschaft hawakid können sich Kinderärztinnen und Kinderärzte dem Hausarztmodell anschliessen.

WICHTIGE ADRESSEN

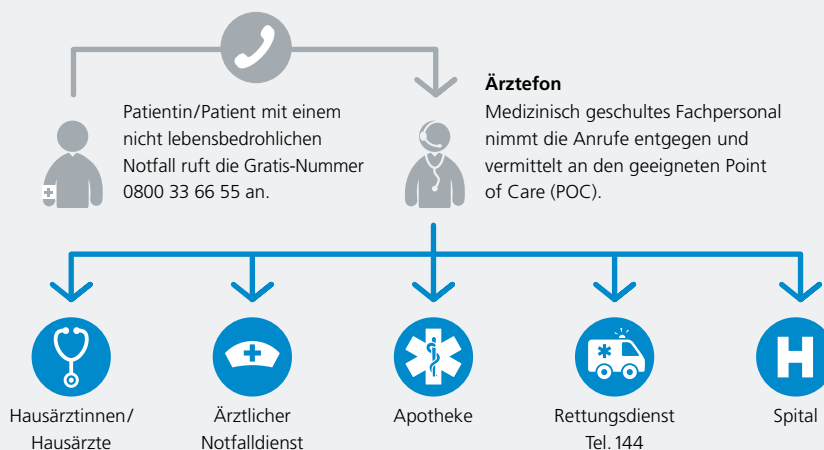
Krebsliga	Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, www.krebsliga.ch
Lunge Zürich	The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen, Telefon 044 268 20 00, www.lunge-zuerich.ch
Migration und Gesundheit	Werkstrasse 18, 3084 Wabern, Telefon 058 400 45 24, www.migesplus.ch
Palliative Care	Kochergasse 6, 3011 Bern, Telefon 031 310 02 90, www.palliative.ch
Pro Senectute	Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, www.prosenectute.ch
Rega	Telefon (aus der Schweiz) 1414, Telefon (aus dem Ausland) +41 333 333 333, www.rega.ch
Rettungsdienst	Telefon 144
Rheumaliga	Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Telefon 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz	Postfach, 3001 Bern, Telefon 058 400 41 11, www.redcross.ch
Selbsthilfe Schweiz	Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch
Sucht Schweiz	Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne, Telefon 021 321 29 11, www.suchtschweiz.ch
Toxikologisches Institut	Freiestrasse 16, 8032 Zürich, Telefon 145, www.toxinfo.ch

ABLAUF NOTFALL ÜBER «ÄRZTEFON»

Nicht lebensbedrohliche medizinische Notfälle werden im Kanton Zürich von «Ärztefon» koordiniert. Die Anrufe werden während 365 Tagen pro Jahr und 24 Stunden pro Tag bewältigt.

144

Rufen Sie in lebensbedrohlichen Situationen den Rettungsdienst 144 an.



0800 33 66 55 – Die Nummer muss ich mir merken

SOFORTHILFE IN DER AKUTEN KRISE

Wenn Suizidgedanken Sie stark bedrücken: Bleiben Sie möglichst nicht allein oder rufen Sie auf jeden Fall jemanden an. Diese Institutionen haben rund um die Uhr ein offenes Ohr für Sie und bieten Ihnen Soforthilfe.

Die Dargebotene Hand

Telefon 143

Unter der Telefonnummer 143 finden Sie rund um die Uhr jemanden, der Ihnen zuhört und Sie darüber informiert, wo Sie zusätzliche Hilfe erhalten. Kompetent, vertraulich, kostenlos und absolut anonym (keine Anruferkennung). Auch für Angehörige und weitere Vertrauenspersonen.

Psychiatrischer Notfalldienst des Ärztefons

Telefon 0800 33 66 55

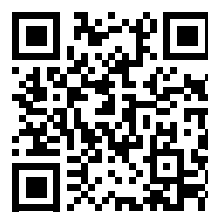
Beim Ärztefon werden Sie auch bei psychischen Notfällen rund um die Uhr telefonisch beraten. Bei Bedarf wird ein/e Notfallarzt/-ärztin oder Notfallpsychiater/in Sie vor Ort aufsuchen oder es wird ein Termin in der Notfallpraxis in Zürich vermittelt. Dieser Dienst ist für alle Altersgruppen und wird von der Grundversicherung übernommen. Das Ärztefon berät auch Angehörige.

Kriseninterventionszentrum KIZ

Telefon Zürich 044 296 73 10, Telefon Winterthur 052 264 37 00

Die Krisenintervention Zürich und das Kriseninterventionszentrum Winterthur sind rund um die Uhr erreichbar für telefonische Kurzberatungen und Anmeldungen. Sie bieten professionelle Beratung und Behandlung sowie die Möglichkeit, einige Tage an einem sicheren und familiären Ort zu verbringen. Sie unterstehen der Schweigepflicht.

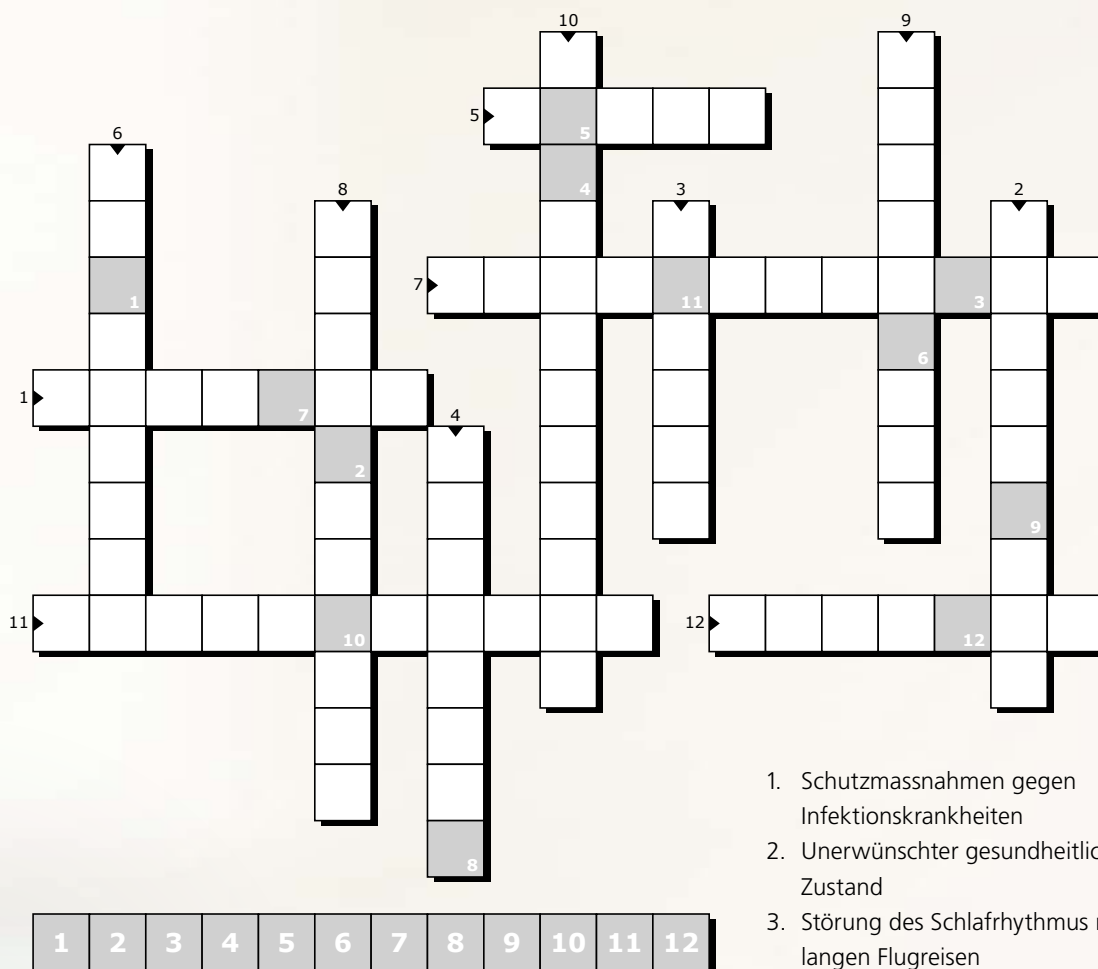
Auf der Webseite suizidpraevention-zh.ch finden Sie umfassende Informationen zum Thema, konkrete Gesprächstipps, Hinweise, wie Sie sich selbst oder anderen helfen können, und die wichtigsten Adressen mit Gesprächs- und Beratungsangeboten.



GEWINNSPIEL

Finden Sie das Lösungswort

Testen Sie Ihr Wissen rund um Reisemedizin und sicheres Reisen! Füllen Sie das Kreuzworträtsel aus und senden Sie Ihre Lösung bis zum 14. Dezember 2025 ein. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 1x einen TRANSA-Gutschein im Wert von CHF 200.–



Lösungswort

Senden Sie bitte das Lösungswort per Post oder E-Mail an:
hawadoc AG | Garnmarkt 10 | 8400 Winterthur
hawadoc@hawadoc.ch

1. Schutzmassnahmen gegen Infektionskrankheiten
2. Unerwünschter gesundheitlicher Zustand
3. Störung des Schlafrhythmus nach langen Flugreisen
4. Medikamentengeschäft
5. Kleines Tier, das Krankheiten übertragen kann
6. Risiko bei langem Sitzen
7. Mobiler Schattenspende
8. Schmerzhafte Hautreaktion nach zu langer UV-Strahlung
9. Verdauungsstörung
10. Massnahme zur Keimreduktion
11. Flüssigkeitsmangel
12. Häufigste Tropenkrankheit

Ärztennetze

doccare //
www.doccare.ch

DocNet
Säuliamt
www.docnet-aerzte.ch

hawa
Haus- und Kinderärzte
www.hawa-aerzte.ch

SEELANDNET
Ärztennetzwerk des Bieler Seelandes
www.seelandnet.ch

ZgN Zürcher
Gesundheitsnetz
www.zgn.ch

Impressum

Auflage 4000 Exemplare

hawadoc AG
Garnmarkt 10
8400 Winterthur
Tel. 052 235 01 70
Fax 052 235 01 77
hawadoc@hawadoc.ch
www.hawadoc.ch