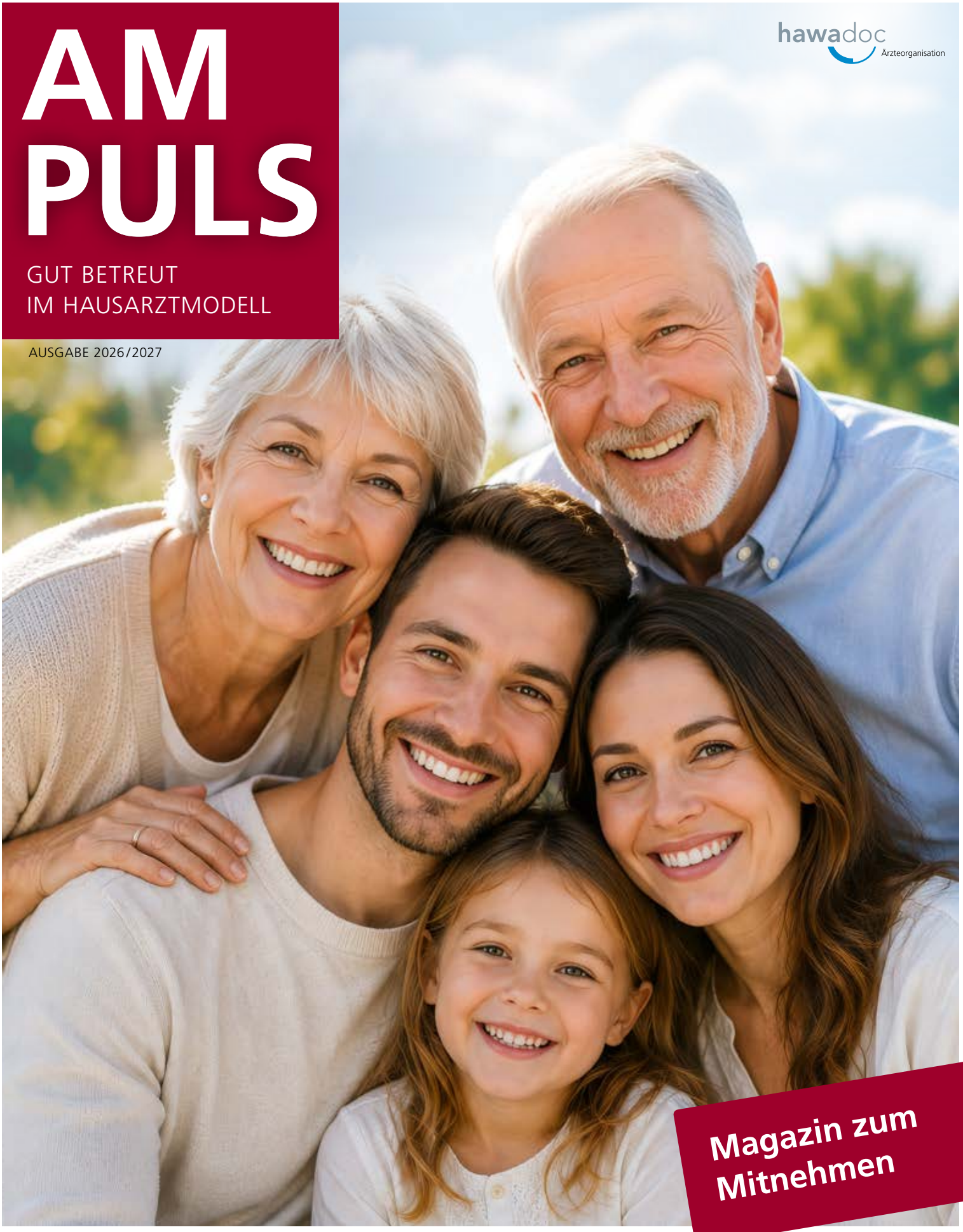
# AM PULS

GUT BETREUT
IM HAUSARZTMODELL

AUSGABE 2026/2027

hawadoc Ärzteorganisation



**Magazin zum Mitnehmen**

**KI – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**
Warum KI-Auskünfte heikel sein können Seite 2

**DOPPELTER VORTEIL**
Gut betreut im «echten» Hausarztmodell Seite 6

**GEWINNSPIEL**
Finden Sie das Lösungswort Seite 12

**KI – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**

# Abwarten oder abklären? Warum KI-Auskünfte heikel sein können

Ein Ziehen im Rücken, eine Schwellung, ein Schwindel, der nicht recht weggehen will. Sofort stellt sich die Frage: abwarten oder abklären lassen? Wer heute Antworten sucht, findet im Netz unendlich viele – und hat danach oft mehr Fragen als zuvor. Ein Blick darauf, warum gerade die vermeintlich einfachste Auskunft die heikelste sein kann.

Es beginnt meist harmlos. Da ist ein Symptom, das gestern noch nicht da war. Man tastet, beobachtet, wägt ab. Und während man noch überlegt, ob man es einfach ignorieren soll oder nicht, hat man das Handy längst in der Hand. Eine Suchmaschine, eine Symptom-App, neuerdings auch ein KI-Chatbot – die Auskunft ist nur ein paar Klicks entfernt.

Der Grund dafür ist leicht nachvollziehbar. Wer Symptome hat, will vor allem eines: Sicherheit. Man möchte wissen, woran man ist, und man möchte nichts falsch machen – weder unnötig in Panik geraten noch etwas Ernsthaftes übersehen. Das Internet verspricht sofortige Klärung, rund um die Uhr, ohne Wartezeit.

Doch genau hier liegt eine Tücke, die wenig mit der Technik selbst zu tun hat – und viel mit uns.

## Die Frage formt die Antwort

Jemand bemerkt eine kleine Schwellung seitlich am Hals, am Übergang zur Schulter. Sie kommt und geht. Im Chatbot lautet die Frage: «Ich habe da eine Schwellung, die immer wieder verschwindet. Deswegen muss ich nicht gleich zum Arzt rennen, oder?» Die Antwort fällt beruhigend aus: zwei Wochen beobachten, und wenn es bleibt, einen Termin in der Praxis vereinbaren.

Klingt vernünftig – und ist doch heikel. Denn die Antwort war kaum mehr als ein Echo der Frage. Wer schon eine Vermutung mitbringt, formuliert die eigene Situation oft unbewusst so, dass genau diese Vermutung bestätigt wird: wählt aus, welche Symptome erwähnt werden und welche nicht, formuliert verharmlosend – und nimmt eine beruhigende Antwort als Bestätigung, eine besorgte als Übertreibung. Dieses sogenannte Framing, also die Art, wie eine Frage gestellt wird, steuert die Antwort oft schon mit, bevor sie überhaupt gegeben ist. Eine Maschine, die auf Hilfsbereitschaft ausgelegt ist, nimmt die Vorlage dankbar auf und reicht sie zurück. Beruhigung auf Bestellung.

Im geschilderten Fall war die Schwellung kein verspannter Muskel, wie es sich angefühlt hatte, sondern ein Lymphknoten. Eine ärztliche Abklärung mit einem Blutbild zeigte zudem mehrere Werte, die nicht in Ordnung waren – Dinge, die man nicht fühlt, nicht ertastet und schon gar nicht in eine Suchmaske tippt, weil man sie schlichtweg nicht kennt. Weil die Abklärung rechtzeitig erfolgte, konnte die Ursache gezielt angegangen werden. Der entscheidende Schritt war der Gang in die Hausarztpraxis – nicht die Online-Recherche.

## Korrekte Informationen – falsche Auslegung

Das Tückische daran: Die einzelnen Auskünfte aus dem Netz waren nicht falsch. Eine Schwellung, die kommt und geht, hat tatsächlich meistens harmlose Ursachen – das gilt für viele Symptome für sich genommen. Was zählt, ist die Kombination der Symptome und der Dauer. Dieses Zusammenspiel richtig zu gewichten, verlangt ein medizinisches Urteilsvermögen, über das ein Laie kaum verfügt.

Die Gefahr der Selbstrecherche liegt also nicht darin, dass sie falsche Informationen liefert. Sie liegt darin, dass richtige Informationen falsch gewichtet werden oder relevante Angaben fehlen. Die Eigenrecherche führt in den meisten Fällen entweder zu falscher Sicherheit oder zu einer konstanten Sorge. Beides ist wenig hilfreich.

Letztlich ist das kein Fehler von ChatGPT oder Google, sondern ein grundsätzliches Limit jeder textbasierten Selbstdiagnose. Wer seine Symptome online abklärt, muss die eigene Krankengeschichte kennen, die richtigen Worte für die Symptome finden und entscheiden, was davon wichtig ist. Eine Online-Auskunft kann zudem immer nur auf das antworten, was man ihr mitteilt. Sie sieht Sie nicht, kann nicht nachfragen, nicht abtasten, nicht die relevanten Fragen stellen – und vor allem nicht merken, dass schon Ihre Fragestellung die Antwort vorgespurt hat.



## Verstehen statt verunsichern lassen

Hier liegt die Stärke der Hausarztpraxis. Ihre Ärztin, Ihr Arzt, das vertraute Praxisteam sieht die Symptome im Zusammenhang – mit allem, was sie über Sie und Ihre Geschichte wissen. Sie unterscheiden das Harmlose vom Abklärungsbedürftigen, sie nehmen die unnötige Sorge ebenso ernst wie das stille Warnzeichen, und sie stellen die Fragen, auf die Sie selbst nie gekommen wären.

Die gute Nachricht: Die Entscheidung «abwarten oder abklären?» müssen Sie gar nicht allein treffen. Ein kurzer Anruf in Ihrer Hausarztpraxis genügt – das Praxisteam hilft Ihnen einzuschätzen, ob ein Termin nötig ist oder ob Beobachten in Ordnung geht. Das ist oft schneller als eine Stunde Recherche im Netz. Und im Gegensatz zum Chatbot kennt man Sie dort: Ihre Ansprechpersonen begleiten Sie über Jahre, kennen Ihre Krankengeschichte und koordinieren bei Bedarf weitere Schritte. Genau diese Vertrautheit macht die Hausarztpraxis zur ersten Anlaufstelle für alle gesundheitlichen Fragen – ob klein oder gross.

**Die KI kennt Millionen von Symptomen.**
**Ihre Hausarztpraxis kennt Sie.**





**Dr. med. Peter Ritzmann**
**Medizinischer Leiter Ärztenetze**

Stört es mich, wenn Patientinnen oder Patienten im Internet recherchiert haben, was die eigenen Beschwerden oder Symptome bedeuten könnten? Keineswegs! Auch ich schaue im Internet nach, wenn mir etwas nicht ins Bild passt. Ein informiertes Gegenüber hilft mir als Hausarzt, schneller zu einer guten Einschätzung der Situation zu kommen. Das Gespräch beginnt dann vielleicht eher bei der möglichen Diagnose als bei der Schilderung der Beschwerden. Unsere Aufgabe als Hausärztinnen und Hausärzte ist es dann, die Symptome zu definieren und herauszufinden, in welchem Zusammenhang sie auftreten. Was passt zu der gefundenen Einschätzung aus dem Internet, was spricht aber dagegen? Komme ich zu der gleichen Einschätzung, wenn ich die Recherche als Arzt durchführe? Und allenfalls: Ist die gefundene Information aus einer verlässlichen Quelle?

Schwierig wird es, wenn die gefundenen Einschätzungen aus einem Chat von Betroffenen stammen, welche ihre individuellen Krankheitserfahrungen wiedergeben. Oder wenn nicht bestätigte Theorien zu einem Thema existieren, beispielsweise ob eine Impfung bestimmte Krankheiten verursacht.

Daher sollten Laien zuverlässige Quellen nutzen, um herauszufinden, ob ärztliche Hilfe nötig ist. Dazu gehören aus meiner Sicht die Symptom-Checker, welche verschiedene schweizerische Krankenversicherungen heute als Apps anbieten. «Compassana» und «Well» haben viele Funktionen, die unabhängig von der Versicherung nutzbar sind, während beispielsweise «Benecura» ausschliesslich Versicherten der SWICA zur Verfügung steht.

- **www.compassana.ch/de/patienten-app**
- **www.well.ch/well-app/ueber-die-well-app**
- **www.swica.ch/benecura**

IM ALLTAG

# Verletzungen und Beschwerden richtig einschätzen

Im Alltag ist nicht immer sofort klar, wie ernst eine Verletzung oder Beschwerde ist. Oft reichen einfache Massnahmen, manchmal braucht es ärztlichen Rat – und in Notfällen rasche Hilfe. Die folgenden Hinweise helfen, typische Situationen besser einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal zu früh Hilfe holen als zu spät.



## Wunden

Kleine Schürf-, Schnitt- oder Quetschwunden reinigen, desinfizieren und abdecken. Ärztlich abklären lassen, wenn die Wunde tief oder gross ist, stark schmerzt, eitert, sich rötet oder die Blutung nicht aufhört. Bei starker Blutung 144 alarmieren und festen Druck auf die Wunde ausüben.



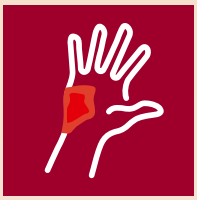
## Nasenbluten

Aufrecht sitzen, Kopf nach vorn neigen und beide Nasenflügel 5 bis 10 Minuten zusammendrücken. Blut ausspucken, nicht schlucken. Kühlen im Nacken kann helfen. Ärztlich abklären lassen, wenn das Nasenbluten länger als 30 Minuten anhält oder häufig wiederkehrt. Bei Einnahme von Blutverdünnern 144 alarmieren.



## Insektenstich

Stachel vorsichtig entfernen – nicht ausdrücken. Danach kühlen. Bei bekannter Allergie Notfallmedikamente anwenden. Sofort 144 alarmieren bei Atemnot, Schwindel, Kreislaufproblemen oder Schwellungen von Lippen, Zunge, Mund oder Hals. Bei weniger starken Beschwerden die Hausarztpraxis kontaktieren.



## Verbrennung

Kleine Verbrennungen oder Verbrühungen sofort mit kühlem Leitungswasser kühlen. Brandblasen nicht öffnen. Danach sauber und locker abdecken. 144 alarmieren bei grossflächigen oder tiefen Verbrennungen, bei Verbrennungen im Gesicht, an Händen, Füssen oder Genitalien sowie bei Babys und Kleinkindern. Festklebende Kleidung nicht entfernen.



## Vergiftung

Bei Verdacht auf Vergiftung durch Medikamente, Pflanzen, Pilze, Chemikalien oder andere Substanzen: Ruhe bewahren und Tox Info Suisse 145 anrufen.
**Wichtig:** Wer ist betroffen? Was wurde eingenommen? Wie viel? Wann? Welche Beschwerden bestehen? Bei Bewusstlosigkeit, Atemnot oder Krampfanfällen 144 alarmieren. Kein Erbrechen auslösen. Flüssigkeit nur auf professionelle Empfehlung geben.

Die Auflistung ist nicht vollständig und ersetzt keine medizinische Abklärung, Diagnose oder Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Bei Unsicherheit kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis. In Notfällen immer medizinischen Rat einholen.
**In lebensbedrohlichen Situationen gilt: Sofort 144 alarmieren.**



# Gut vorbereitet zum Arzttermin

**Vor einer ärztlichen Konsultation – geplant oder nicht – tauchen viele Fragen auf, die angesprochen werden sollen. Während eines Termins wird leicht etwas vergessen oder man erinnert sich beispielsweise nicht mehr an den Namen des Medikaments in der grünen Verpackung. Das ist ärgerlich – und lässt sich vermeiden. Mit den folgenden Tipps bereiten Sie sich gut vor.**

### Vor jedem Arztbesuch bereithalten

- **Krankenkassen- oder Unfallversicherungsausweis**
- **Medikamentenliste**
  - Aktuelle Medikamentenliste, inklusive selbst gekaufte Medikamente, pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel
  - Alternativ: Packungen fotografieren oder mitnehmen
- **Krankengeschichte**
  - Wichtige Vorerkrankungen, frühere Operationen und Spitalaufenthalte
  - Allergiepass, Impfausweis sowie aktuelle Arzt-, Notfall- oder Spitalberichte, falls die nicht direkt an Ihre Hausarztpraxis übermittelt wurden
- **Aktuelle Situation**
  - Beschwerden und Begleitsymptome kurz zusammenfassen: Seit wann bestehen sie? Wie haben sie sich entwickelt? Was verändert die Beschwerden?
  - Bei Hautveränderungen, Schwellungen oder Verletzungen Fotos machen, wenn möglich mit Massband oder Lineal daneben
- **Fragen aufschreiben**

### Termin in der Hausarztpraxis

Bei einem Termin in der Hausarztpraxis gilt zusätzlich Folgendes:

- **Terminvereinbarung**
  Anliegen schildern: Handelt es sich um ein neues Symptom, eine Kontrolle, mehrere Beschwerden oder Medikamente? So kann die Praxis den Zeitbedarf besser einschätzen.
- **Prioritäten setzen**
  Welches Thema ist am wichtigsten? Allenfalls kann nicht alles in einer Konsultation vertieft besprochen werden.

### Besuch in der Notfallpraxis

Bei einem Besuch in der Notfallpraxis geht es um akute Situationen, die sofort abgeklärt werden sollen.
Im Gegensatz zur Hausarztpraxis kennt man dort Ihre persönliche Krankengeschichte in der Regel nicht.

- **Fokus auf akute Fragestellung**
  - Was ist jetzt gerade das Hauptproblem?
  - Relevante Informationen bereithalten: Medikamente, Krankheiten, kürzlich erfolgte Behandlungen, Allergien etc.
- **Wartezeit**
  Rechnen Sie mit einer längeren Wartezeit. Nehmen Sie Brille, Hörgerät, Ladekabel und etwas zur Unterhaltung mit.

**Hier finden Sie weitere hilfreiche Informationen: www.samariter.ch**

**DOPPELTER VORTEIL**

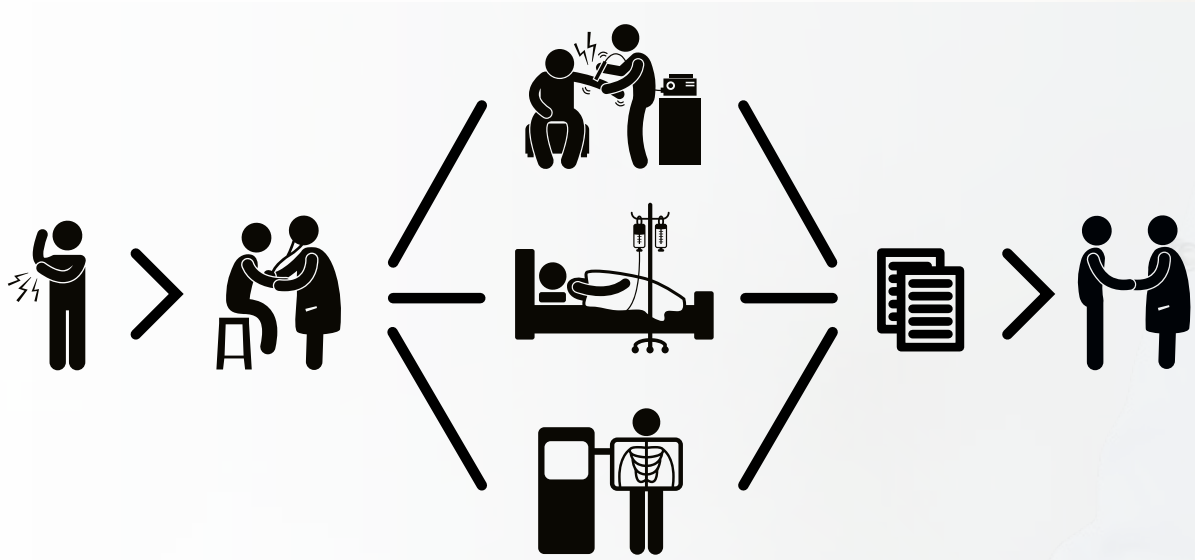
# Gut betreut im «echten» Hausarztmodell

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**



# 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-Netzes 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 in die Standardversicherung.



# HAUSARZTMODELL

## Vorteile des «echten» Hausarztmodells

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.

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

**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.

**Ein «echtes» Hausarztmodell erkenne ich daran, dass …**

- **meine Hausarztpraxis vertraglich eingebunden ist,**
- **meine Behandlung koordiniert wird,**
- **Überweisungen abgestimmt erfolgen,**
- **meine Praxis über wichtige Behandlungen informiert ist,**
- **ich nicht nur eine Hotline als erste Anlaufstelle habe.**

Birchmeier Krankenkasse

**Hausarztsystem**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.kkbirchmeier.ch**

CONCORDIA

**myDoc**

**www.concordia.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**

groupemutuel

**OptiMed**

**www.groupemutuel.ch**

Krankenkasse Luzerner Hinterland

**Hausmed**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.kklh.ch**

slkk

**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**

Krankenkasse Wädenswil

**Hausarzt-versicherung**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.kkwaedenswil.ch**

sanitas

**Hausarztmodell**

**www.sanitas.com**

sumiswalder

**Hausarztmodell**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.sumiswalder.ch**

SWICA

**Favorit Casa**

**www.swica.ch**

sympany

**casamed hausarzt**

**www.sympany.ch**



aquilana
Gesundheit für Generationen

**CASAMED**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.aquilana.ch**

atupri

**CareMed**

**www.atupri.ch**

CSS

**Hausarzt-versicherung Profit**

**www.css.ch**

EGK
Gesund versichert

**EGK-Care**

**www.egk.ch**

Helsana

**BeneFit PLUS Hausarzt**

**www.helsana.ch**

kpt: die krankenkasse mit dem plus

**KPTwin.plus**

**www.kpt.ch**

ÖKK

**CASAMED HAUSARZT**

**www.oekk.ch**

rhenusana
die rheintaler krankenkasse

**Hausarztsystem**

Hausarztmodell nicht in allen Regionen erhältlich

**www.rhenusana.ch**

VISANA

**Managed Care**

**www.visana.ch**

# Wählen Sie das «echte» Hausarztmodell

Das «echte» Hausarztmodell ist zu Recht das am häufigsten gewählte alternative Versicherungsmodell. Der vertraute Kontakt zur Ärztin oder zum Arzt führt zu einer persönlichen und effizienten Behandlung.

Doch nicht überall, wo «Hausarztmodell» draufsteht, ist auch das «echte» Hausarztmodell drin. Bei einigen Angeboten steht zwar «Hausarztmodell» im Namen, die Koordination läuft aber nicht zwingend über die eigene Hausarztpraxis oder ein Ärztenetz. Je nach Versicherer kann zuerst ein Callcenter, eine App, eine Telemedizin-Stelle oder eine andere definierte Anlaufstelle kontaktiert werden. Das kann ebenfalls sinnvoll sein, ist aber nicht dasselbe wie die persönliche Koordination durch eine vertraute Hausarztpraxis.

## Der praktische Unterschied aus Patientensicht

| | «Echtes» Hausarztmodell | Andere Modelle |
|---|---|---|
| **Erste Anlaufstelle** | Gewählte Hausarzt- oder Kinderarztpraxis | Je nach Modell: Hotline, App, Telemedizin, Apotheke oder Liste |
| **Beziehung** | Persönliche Betreuung durch eine Praxis, die die Vorgeschichte kennt | Teilweise weniger persönlicher Bezug |
| **Koordination** | Hausarztpraxis koordiniert Behandlung, Überweisungen und Verlauf | Koordination hängt vom Versicherungsmodell ab |
| **Zugang** | Bindung an die Praxis kann helfen, den Zugang zur Grundversorgung zu sichern | Nicht immer direkt mit einer bestimmten Praxis verknüpft |
| **Regeln** | Spezialärztliche Behandlungen meist nur nach Absprache / Überweisung; Ausnahmen sind Notfälle sowie Vorsorge bei Frauen- und Augenärztinnen | Regeln unterscheiden sich je nach Versicherer |

## Kurz gesagt

Beim «echten» Hausarztmodell ist die Hausarztpraxis nicht nur ein Name im Versicherungsprodukt, sondern tatsächlich die zentrale medizinische Ansprechstelle. Der Vorteil liegt in Koordination, Zugang, Sicherheit und Prämienersparnis. Achten Sie beim Versicherungsabschluss auf den Produktnamen. Die Übersicht links hilft Ihnen, das «echte» Hausarztmodell zu wählen.

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

# ÄRZTENETZE IM HAUSARZTMODELL

**Manche Ärztinnen und Ärzte haben sich in regionalen Ärztenetzen organisiert.**

doccare //
www.doccare.ch

DocNet Saaliamt
www.docnet-aerzte.ch

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

SEELANDNET
Ärztenetzwerk des Bieler Seelandes
www.seelandnet.ch

ZGN Zürcher Gesundheitsnetz
www.zgn.ch

# LEISTUNGSGEMEINSCHAFTEN IM HAUSARZTMODELL

**Ärztinnen und Ärzte wählen die für sie passende Leistungsgemeinschaft.**

## hawa**nex**

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

## hawa**care**

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.

## hawa**pro**

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.

## hawa**kid**

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** | Neuhardstasse 38, 4600 Olten, Telefon 061 333 86 01, www.selbsthilfeschweiz.ch |
| **Sucht Schweiz** | Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne, Telefon 021 321 29 11, www.suchtschweiz.ch |
| **Tox Info Suisse** | Freiestrasse 16, 8032 Zürich, Telefon 145, www.toxinfo.ch |

# VORGEHEN BEI BESCHWERDEN

## Was ist wann zu tun?

**Eine Einordnung zur ersten Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.**

### Leichte, stabile Beschwerden

– Erkältung ohne Atemnot
– leichte Magen-Darm-Beschwerden
– kleine Schürfung
– Muskelkater
– Prellungen
– bekannte, gut einschätzbare Beschwerden

**Das hilft:**
– Ruhe
– genügend trinken
– Medikamente gemäss Packungsbeilage

**Zunehmende oder anhaltende Beschwerden? Kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis.**

### Wiederkehrende, unklare oder anhaltende Beschwerden

– Husten
– Bauchschmerzen
– Hautausschlag
– Schwindel
– Schlafprobleme
– Schmerzen beim Wasserlösen
– Fragen zu Medikamenten oder chronischen Krankheiten

**Hausarztpraxis kontaktieren. Dort kennt man Ihre Vorgeschichte und kann einschätzen, was nötig ist.**

### Dringende, aber nicht lebensbedrohliche Beschwerden

– starke Schmerzen
– hohes Fieber
– rasche Verschlechterung
– grössere Wunde
– Sturz
– Unsicherheit bei Kind oder älterer Person

**Falls die Hausarztpraxis nicht erreichbar ist, Ärztefon oder Notfalldienst anrufen.**

**Ärztefon / ärztlicher Notfalldienst**

**0800 33 66 55**

**Für den Kanton Zürich. Rund um die Uhr erreichbar.**

### Bei Lebensgefahr

– starke Atemnot
– Brustschmerz
– Bewusstlosigkeit
– Lähmungen oder Sprachstörungen
– schwere Blutung
– schwerer Unfall
– Krampfanfall

**Sofort handeln: Rettungsdienst alarmieren**

**Sanitätsnotruf**

**144**

**Generell gilt: Holen Sie lieber einmal zu früh Rat als zu spät.**

### Psychische Krise: Auch seelische Not kann ein Notfall sein.

**Warnzeichen können sein:**
– starke Verzweiflung
– Panik
– Gedanken, sich etwas anzutun
– das Gefühl, nicht mehr weiterzukommen
– grosse Sorgen um eine andere Person

**Wenn keine akute Lebensgefahr besteht, aber die Krise dringend ist: Hausarztpraxis, Ärztefon oder regionales Kriseninterventionsangebot kontaktieren.**

**Hier bekommen Sie sofort Hilfe:**

**Sofort mit jemandem sprechen: Die Dargebotene Hand**

**143**

**Für Kinder und Jugendliche: Pro Juventute**

**147**

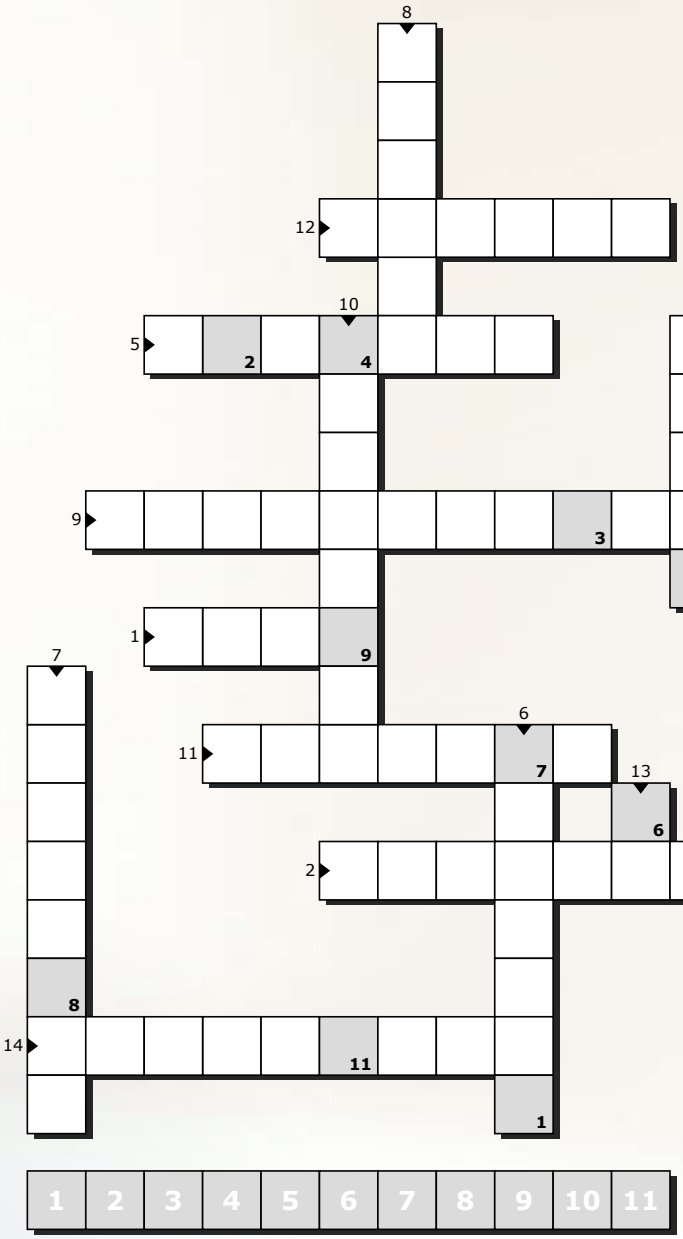
**Bei Lebensgefahr sofort Rettungsdienst alarmieren**

**144**

# GEWINNSPIEL

## Finden Sie das Lösungswort

Füllen Sie das Kreuzworträtsel aus und senden Sie Ihre Lösung bis zum 13. Dezember 2026 ein. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir zwei Gutscheine von Ochsner Sport im Wert von je CHF 100.–



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

1. Digitales Gespräch
2. Ergebnis einer Blutuntersuchung
3. Schädigung der Haut
4. Sofortmassnahme bei Verbrennung
5. Anzeichen einer Krankheit (Singular)
6. Dringende medizinische Situation
7. Ärztliche Beurteilung einer Krankheit
8. Verordnung für ein Medikament
9. Versicherungsmodell mit fester Praxis als Anlaufstelle
10. Wird häufig auf Wunden geklebt
11. Kann um Wunden gewickelt werden
12. Wird für den Arztbesuch vereinbart
13. Abkürzung für Künstliche Intelligenz
14. Unangenehmes Drehgefühl im Kopf

**Lösungswort**

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

KOMMPAKT.CH

**Ärztenetze**

doccare //
www.doccare.ch

DocNet Saumarkt
www.docnet-aerzte.ch

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

SEELANDNET
Ärztenetzwerk des Bieler Seelandes
www.seelandnet.ch

ZGN Zürcher Gesundheitsnetz
www.zgn.ch

**Impressum**

Auflage 8000 Exemplare

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