



„Gesundsein in Wien“

Gesundheitsvorsorge und Arztbesuch

Danksagung

Wir danken herzlich allen ExpertInnen, die ihr Wissen zur inhaltlichen Gestaltung dieser Broschüre beigesteuert haben:

Herrn MR Dr. Johannes Čapek, Ärztekammer Wien, Frau OARⁱⁿ Sonja Grünsteidl, Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft, Frau Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anita Rieder, Universitätsinstitut für Sozialmedizin, Frau Dr.ⁱⁿ Edina Velic-Strobl, Gynäkologin, und Prim.^a Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Teresa Wagner, Kaiser Franz Josef-Spital. Wir bedanken uns außerdem für die fachliche Begutachtung bei den ExpertInnen der Magistratsabteilung 15 und des Männergesundheitszentrums MEN.

Dr.ⁱⁿ Ursula Struppe

*Leiterin der MA 17
Integrations- und Diversitätsangelegenheiten*

a.o. Univ.Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

Liebe Wienerin! Lieber Wiener!

Gut informierte Menschen können viel für die Erhaltung ihrer Gesundheit tun. Aufgeklärte PatientInnen können einiges zur eigenen Genesung beitragen. Denn Wissen hilft, um sich über gesunde und weniger gesunde Angewohnheiten klar zu werden. Wissen ist auch die Basis, um die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und vorbeugenden Maßnahmen zu kennen.

Die vorliegende Broschüre weist Ihnen den Weg durch das vielfältige Angebot des Wiener Gesundheitswesens. Hier erfahren Sie, welche Vorsorgeuntersuchung wann notwendig ist; worauf Frauen und worauf Männer achten sollten; wie Sie sich auf ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten; welche Rechte Sie als Patientin, als Patient haben. Im Anhang finden Sie wichtige Adressen.

Wir hoffen, Ihnen damit einen Überblick über Wiens Gesundheitsangebot zu verschaffen und möchten Sie dazu motivieren, die vielfältigen Vorsorgeangebote in Wien zu nützen. Trauen Sie sich, bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Ärztin selbstbewusst nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder im Zweifelsfall auch die Meinung anderer ÄrztInnen einzuholen.



© Peter Riegand

Mag.^a Sonja Wehsely

*Stadträtin für
Gesundheit und
Soziales*



© SFO Wien

Sandra Frauenberger

*Stadträtin für
Integration, Frauen-
fragen, Konsumenten-
Innenschutz und
Personal*



© Ludwig Scheidl

Mag.^a Ingrid Reischl

*Obfrau der
Wiener Gebiets-
krankenkasse*



Vorsorgeuntersuchungen – was, wann, wie?

Durch die regelmäßige Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen können gesundheitliche Risikofaktoren frühzeitig erkannt und entsprechende Maßnahmen getroffen werden. Rechtzeitig diagnostizierte Krankheiten können oft mit weitaus weniger Aufwand und Belastungen für die Betroffenen behandelt werden.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorsorgeuntersuchungen – was, wann, wie? | 5 |
| Gesundheitsvorsorge für Frauen | 8 |
| Gesundheitsvorsorge für Männer | 13 |
| Herz-Kreislauf-Gesundheit | 16 |
| Krebs-Vorsorge | 17 |
| Impfungen | 18 |
| Zahngesundheit | 20 |
| Seelische Gesundheit | 21 |
| Rund um den Arztbesuch | 22 |
| Ihre Rechte als Patientin/Patient | 26 |
| Wichtige Adressen | 27 |

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Nützen Sie regelmäßig die Vorsorgeangebote!

| Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen | Frau | Mann |
|---|------|------|
| Vorsorgeuntersuchung: 1x jährlich, ab dem vollendeten 18. Lebensjahr | ● | ● |
| Gynäkologische Untersuchung: 1 x jährlich zur Gynäkologin/zum Gynäkologen | ● | |
| Weibliche Brust: Ab dem 40. Lebensjahr mindestens alle 2 Jahre Mammographie | ● | |
| Selbstuntersuchung der Brust: Ab dem 20. Lebensjahr einmal im Monat | ● | |
| Haut: Jährliche Kontrolle von Muttermalen oder auffälligen Hautbereichen | ● | ● |
| Prostata: Ab dem 45. Lebensjahr 1 x jährlich zur Urologin/zum Urologen | | ● |
| Selbstuntersuchung der Hoden: Ab dem 20. Lebensjahr einmal im Monat | | ● |
| Zähne: 2x im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt | ● | ● |
| Darmkrebsvorsorge: Ab dem 50. Lebensjahr 1x jährlich | ● | ● |
| Darmspiegelung: Ab dem 50. Lebensjahr alle 7 bis 10 Jahre | ● | ● |



Die Vorsorgeuntersuchung

Das Angebot der Vorsorgeuntersuchung („Gesundenuntersuchung“) kann von Menschen mit Wohnsitz in Österreich ab dem vollendeten 18. Lebensjahr (= 18. Geburtstag) kostenlos in Anspruch genommen werden. Es gilt unabhängig davon, ob Sie versichert sind oder nicht.

Kostenlose Untersuchungen dieser Art werden von niedergelassenen ÄrztInnen mit entsprechendem Kassenvertrag, von Ambulatorien der Krankenversicherungsträger und von der Magistratsabteilung 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien angeboten.

Das Untersuchungsprogramm im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung umfasst:

- **Abklärung via Fragebogen** zu Erkrankungen, Risikofaktoren, Lebensstil, ...
- **Blutuntersuchung** Achtung: Nüchtern erscheinen – also zwölf Stunden vor der Blutabnahme nicht essen, trinken oder rauchen!
- **Harnuntersuchung**
- **Stuhluntersuchung**
- **Blutdruckmessung**
- **Bestimmung des Body Mass Index und Bauchumfang** (Verhältnis Gewicht/Körpergröße)
- **Hörtest**

Zusätzlich zu den oben angeführten Untersuchungen, bietet die Magistratsabteilung 15 der Stadt Wien ein besonders umfangreiches und erweitertes kostenloses Untersuchungsprogramm an. Dieses umfasst auch:

- **Internistischer Befund:** Abhören von Herz und Lunge, Funktionsprüfung von Wirbelsäule und Gelenken, Überprüfung des Ge-

fäßstatus sowie Tastbefund der Prostata beim Mann.

- **Lungenfunktionsprüfung**
- **Elektrokardiogramm (EKG)** zur Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktion
- **Ergometrie:** Belastungstest des Herz-Kreislauf-Systems mittels Ergometrie; nur nach ärztlicher Empfehlung.
- **Bei Frauen:** Gynäkologischer Befund mit Zellabstrich (PAP-Abstrich)

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, bei welchen Untersuchungen die Kosten übernommen werden. Bitte e-card mitnehmen!

Das gesamte Untersuchungsprogramm kann innerhalb kurzer Zeit schmerzfrei und ohne nennenswerte Belastungen absolviert werden.



Mutter-Kind-Pass:

Schwangere und Mütter von Kleinkindern sollten sämtliche Untersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes für sich und ihr Kind in Anspruch nehmen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheitsvorsorge und zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes! Den Mutter-Kind-Pass erhalten Sie kostenlos bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Achtung: Der Bezug des Kinderbetreuungsgeldes ist an die erfolgte Inanspruchnahme der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen gebunden! Weitere Fragen zu dieser Regelung beantwortet Ihre Krankenversicherung!

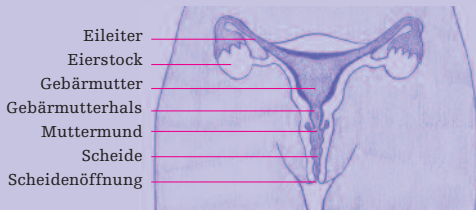




Gesundheitsvorsorge für Frauen

Gynäkologische Vorsorge

Ein jährlicher Besuch bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt wird vor dem ersten Geschlechtsverkehr, zumindest ab dem 19. Lebensjahr empfohlen. Neben der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung können Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt alle Fragen zur Verhütung, Vermeidung von sexuell übertragbaren Krankheiten (Aids, Hepatitis, ...), Schwangerschaft, Regelbeschwerden, Wechseljahre usw. besprechen.



? Woran erkennen Sie, ob Sie Ihr/e Frauenarzt/-ärztin gut betreut?

1. Das Arztgespräch beginnt mit einer Anamnese (Gespräch über Beschwerden, letzte Blutung usw.).
2. Nach dem Gespräch werden Sie gebeten, sich für die Untersuchung zu entkleiden und sich auf den Untersuchungsstuhl zu setzen.

Tip: Wenn Ihnen das Entkleiden unangenehm ist, ziehen Sie am Tag des Arzttermins einen weiten Rock an, den Sie für die Dauer der Untersuchung hochschieben können. Für die Untersuchung entblößen Sie nur den Unterkörper, Sie sind nie ganz nackt.

und erläutert die Untersuchungsinstrumente. Die Ärztin/der Arzt nimmt sich Zeit.

4. Anschließend tastet die Ärztin/der Arzt Ihre Brust ab.
5. Nachdem Sie sich wieder angezogen haben führt die Ärztin/der Arzt mit Ihnen ein umfassendes und verständliches Abschlussgespräch.
6. Die Ärztin/der Arzt behandelt Sie mit Discretion und respektiert Ihre Intimsphäre.

Tip: Erkundigen Sie sich bei Freundinnen nach einer/m empfehlenswerten Frauenärztin/Frauenarzt.

Krebs-Früherkennung

Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung

Gebärmutterhalskrebs (= Zervixkarzinom) ist eine seltene Erkrankung und tritt am häufigsten zwischen dem 25. und 55. Lebensjahr auf. Durch die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung kann Gebärmutterhalskrebs im Vorstadium erkannt und behandelt werden.

Die Frauenärztin/der Frauenarzt führt bei der gynäkologischen Untersuchung einen sogenannten PAP¹-Abstrich (Entnahme von Zellen im Bereich des Gebärmutterhalses) durch. Diese Untersuchung wird einmal jährlich vor dem 1. Geschlechtsverkehr, zumindest ab dem 19. Lebensjahr empfohlen.

PAP I – II: unverdächtiger Befund

PAP III: kontrollbedürftiger, auffälliger Befund

PAP IV: Befund erfordert eine Gewebeuntersuchung

PAP V: Hochgradiger Verdacht auf bösartige Tumorzellen

? Was passiert beim PAP-Abstrich?



Spekulum

Ein kleines Instrument (Spekulum, siehe Abbildung) wird in die Scheide eingeführt, um sie offen zu halten. Dann wird mit einem weichen Spatel oder einer Bürste über den Gebärmutterhals gestrichen. Es werden einige Zellen abgeschabt und dann unter einem Mikroskop analysiert.

Der Abstrich selbst dauert nur wenige Sekunden. Er ist etwas unangenehm, aber nicht schmerzhaft. Sollten Sie dabei Schmerzen empfinden, zögern Sie nicht, dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitzuteilen.

Tipp: Beachten Sie bei der Terminvereinbarung, dass Sie diesen Test nicht während Ihrer Periode durchführen können.

HPV-Impfung: Pro und Contra

Humane Papillomaviren (HPV) sind weit verbreitete Viren, mit denen sich sowohl Männer als auch Frauen infizieren können. Sie gelten als Hauptursache für Gebärmutterhalskrebs. Seit kurzem gibt es die Möglichkeit einer Impfung gegen HPV. Der Impfstoff wird für Mädchen und Buben im Alter von 9 bis 15 Jahren sowie für Frauen im Alter von 16 bis 26 Jahren empfohlen. Die Impfung besteht aus drei Teilimpfungen und ist vor allem vor dem ersten Geschlechtsverkehr wirksam.

Achtung: Die Impfung ist NICHT zur Behandlung von Gebärmutterhalskrebs oder dessen Vorstufen geeignet, sondern dient ausschließlich als Präventionsmaßnahme!

Was Sie wissen sollten:

- Gebärmutterhalskrebs ist eine sexuell übertragbare Krankheit – Kondome schützen, aber nicht zu 100%!

- Früherkennungsuntersuchungen (PAP-Abstrich) beugen vor!
- Bei 90% der Frauen bleibt die Infektion unauffällig und heilt von selbst wieder ab.
- Der Impfstoff wirkt nicht bei Frauen, die bereits infiziert sind!
- Der Impfstoff ist nur bei 70% der HP-Viren wirksam!
- Die Impfung ersetzt keine regelmäßigen gynäkologischen Untersuchungen und PAP-Abstriche!

Zum jetzigen Zeitpunkt kann über die Langzeitwirkung der Impfung keine Aussage getroffen werden. Fragen zum Kostenaufwand für die Impfung beantwortet Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt.



Brustkrebs-Früherkennung

In Österreich erkranken jährlich rund 5.000 Frauen an Brustkrebs. Diese Krebsform ist gut behandelbar. Die Heilungschancen sind aber umso größer, je früher die Erkrankung diagnostiziert wird. Jede Frau kann selbst einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, ihr persönliches Risiko durch einen gesunden Lebensstil zu reduzieren.

Früherkennungsuntersuchungen, die Sie regelmäßig durchführen sollten:

- Tastuntersuchung bei der Ärztin/beim Arzt – jährlich
- Mammographie – ab dem 40. Lebensjahr zumindest alle 2 Jahre
- Ultraschall – als Ergänzung zur Mammographie





Mammographie

Die wichtigste Früherkennungsmaßnahme ist die Mammographie. Diese Röntgenuntersuchung der Brust macht Veränderungen im Gewebe sichtbar, lange bevor sie tastbar sind oder sich durch andere Symptome bemerkbar machen. Empfohlen wird diese Maßnahme für Frauen ab dem 40. Lebensjahr, mindestens alle zwei Jahre.

? Was passiert bei der Mammographie?

Um eine Mammographie-Aufnahme zu erstellen, wird die Brust zwischen zwei Kunststoffplatten gelegt und kurz zusammengedrückt. Das kann unangenehm, manchmal auch schmerzhaft sein. Der Druck auf die Brust ist aber notwendig, um das Gewebe besser darstellen zu können. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten.

Tipp: Die Mammographie sollten Sie am besten in der 1. Zyklushälfte durchführen lassen, zwischen dem 6. und 12. Tag nach der Regelblutung. In diesem Zeitraum ist das Brustgewebe weniger dicht.

Holen Sie bei einem positiven Befund unbedingt die Meinung einer/eines zweiten Radiologin/Radiologen ein.

Selbstuntersuchung und Tastuntersuchung

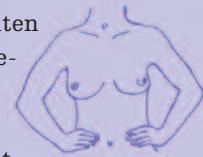
Frauen sollten regelmäßig nach der Monatsblutung ihre Brust abtasten. Die Frauenärztin/der Frauenarzt sollte bei jedem Besuch diese Untersuchung durchführen.

Tipp: Am besten tasten Sie die Brust bei nasser Haut (z. B. beim Duschen) ab.

1. Vor dem Spiegel: Beobachten Sie ungewohnte Veränderungen?



2. Im Liegen: Mit den Fingerspitzen die komplette Brust und die Achselhöhlen abtasten. Sind ungewohnte Knoten spürbar?



Tasten Sie mit beiden Händen, damit sich eventuell vorhandene Knoten nicht verschieben können.

Achtung: Die Tastuntersuchung ersetzt nicht die Mammographie!

Gesundheitsvorsorge für Männer

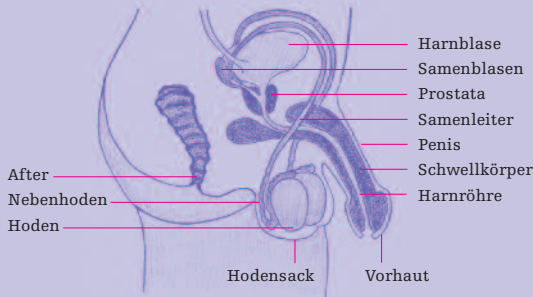


Krebs-Früherkennung

Prostatakarzinom-Früherkennung

Die Prostata (= Vorsteherdrüse) ist ein Teil der inneren Geschlechtsorgane des Mannes. Die Drüse ist etwa so groß wie eine Kastanie und umschließt den Anfangsteil der Harnröhre unterhalb der Harnblase. Die Prostata liefert den größten Anteil am Volumen der Samenflüssigkeit.

Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Etwa die Hälfte aller Männer über 50 hat Probleme mit einer gutartig vergrößerten Prostata (*benigne Pros-*



tatahyperplasie, BPH). Typische Beschwerden sind verzögertes und verlängertes Wasserlassen und ein immer schwächer werdender Harnstrahl. Zu Beginn verursacht weder die gutartige noch die bösartige Vergrößerung der Prostata nennenswerte Beschwerden. Die einzige Möglichkeit der aktiven Vorbeugung ist die Prostata-Vorsorgeuntersuchung.

Prostata-Vorsorgeuntersuchung

Männer ab dem 45. Lebensjahr sollten einmal jährlich eine Urologin/einen Urologen aufsuchen. Männern, in deren Familie Prostatakrebs schon einmal aufgetreten ist, wird bereits ab dem 40. Lebensjahr die jährliche urologische Untersuchung empfohlen.

? Was passiert bei der Prostata-Untersuchung?

Die Ärztin/der Arzt führt ihren/seinen Finger rektal (in den After) ein und tastet die Prostata ab. Was unangenehm klingt, dauert in der Praxis nur wenige Sekunden und ist von enormer Wichtigkeit: Zusätzlich kann ein Harn- und Blutbefund erstellt werden. Weiters sollte mittels Ultraschalluntersuchung das Ausmaß der Harnblasenentleerung festgestellt werden.

Der PSA-Test

Der PSA-Test kann Hinweise für Prostatakrebs liefern. Er wird über eine spezielle Blutuntersuchung mit Fokussierung auf PSA (prostataspezifisches Antigen) durchgeführt.

Ein erhöhter PSA-Wert im Blut allein bedeutet noch nicht, dass eine Krebserkrankung vorliegt. Auch die gutartige Vergrößerung der Prostata, entzündliche Prostataerkrankungen oder Druckbelastungen (z. B. durch exzessives Radfahren) können zu einem erhöhten Wert führen. Der PSA-Test dient daher lediglich als Anhaltspunkt und nicht zur Diagnosestellung. Der PSA-Wert kann auch im Frühstadium des Krebses normal sein, deswegen kann dieser Test keine rektale Untersuchung ersetzen.



Hodenkrebs-Früherkennung

Hodenkrebs betrifft Männer aller Altersgruppen, besonders aber junge Männer zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr.



Eine wichtige Früherkennungsmaßnahme ist das Abtasten der Hoden, was Sie selbständig durchführen können. Ein schmerzloses Knötchen ist ein erster Hinweis, wobei es sich aber auch um harmlose Kalkablagerungen handeln kann. Zur Abklärung sollten Sie eine/einen Urologin/Urologen aufsuchen, die mittels Ultraschall- und Blutuntersuchung eine professionelle Diagnose stellen.



Herz-Kreislauf-Gesundheit

Gesunder Lebensstil und regelmäßige Vorsorge sind der Schlüssel zu einem langen Leben. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Wien die häufigste Todesursache – bei Männern wie bei Frauen. Umso wichtiger ist eine aktive Vorbeugung!

Tipps für ein gesundes Herz

- Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung!
- Rauchen Sie weniger oder hören Sie ganz auf!
- Reduzieren Sie Übergewicht!
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!
- Bewegen Sie sich ausreichend!
- Achten Sie auf Ihren Blutdruck!
- Reduzieren Sie Stress und seelische Belastungen!

Achtung: Symptome eines Herzinfarkts äußern sich bei Frauen anders als bei Männern! Neben der häufig beschriebenen Brustkorbenge mit ausstrahlenden Schmerzen in den linken Arm sind bei Frauen unter anderem folgende Beschwerden typisch: Übelkeit, Wirbelsäulenschmerzen, Atemnot, Herzstolpern, Müdigkeit, Schwindel, Schweißausbrüche. Wenn Sie derartige Symptome wahrnehmen, verständigen Sie sofort die Rettung unter der Notrufnummer 144!



Krebs-Vorsorge

Darmkrebs-Früherkennung

Jedes Jahr werden in Österreich etwa 5.000 Männer und Frauen mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Bei früher Erkennung und Behandlung liegt die Heilungschance bei mehr als 90 Prozent! Die Vorstufe von Darmkrebs ist meistens ein gutartiger Darmpolyp. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist also die Entfernung von Darmpolypen.

Um das 40. Lebensjahr sollten Sie ein erstes Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt führen, um vorhandene Risiken (wie zum Beispiel das Auftreten von Darmkrebs in der Familie) abzuklären.

? Was passiert bei der Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung?

Der Okkulttest (Stuhlprobe) untersucht auf verborgenes (okkultes) Blut im Stuhl, welches von Polypen, aber auch von bösartigen Tumoren stammen kann.

Verlässlichere Aussagen lassen sich mittels einer *Koloskopie* (Darmspiegelung) machen. Diese Untersuchung ist weitaus weniger belastend als ihr Ruf. PatientInnen können aber auf Wunsch vor der Untersuchung Medikamente zur Beruhigung erhalten. Diese Untersuchung erfolgt rektal (über den After) mittels eines speziellen Instruments.

Empfohlen wird der Okkulttest jährlich ab dem 50. Lebensjahr. Ab diesem Alter sollten Sie auch alle sieben bis zehn Jahre eine Koloskopie durchführen lassen.



Hautkrebs-Früherkennung

Die Diagnose „Hautkrebs“ wird immer öfter gestellt. Auch hier vereinfacht die frühzeitige Erkennung aller Formen von Hautkrebs die Behandlung und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer kompletten Heilung.

Führen Sie deshalb zwei Mal jährlich eine „Hautselbstuntersuchung“ durch. Gehen Sie einmal im Jahr zu Ihrer Hautärztin/Ihrem Hautarzt.

Achten Sie auf „Warnsignale“! Jede Veränderung der Haut, insbesondere von bestehenden Muttermalen, sowie das Auftreten neuer Muttermale sollten Sie unverzüglich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.



Impfungen

Kinder werden im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Vorsorge und in der Schule kostenlos geimpft. Die meisten Kinder in Österreich sind daher gegen die häufigsten bzw. schwerwiegendsten Krankheiten geimpft. Erwachsene hingegen vernachlässigen das Impfen oft.

Tipp: Wenn Sie noch nicht lange in Österreich leben, informieren Sie sich über die notwendigen Impfungen bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt! Denken Sie daran, dass auch die Kinderschutzimpfungen im Erwachsenenalter regelmäßig aufgefrischt werden müssen.

Sämtliche Impfungen werden in Ihren Impfpass/Gesundheitspass eingetragen, den Sie zu

dem Impftermin mitbringen sollten. Wenn Sie noch keinen Impfpass besitzen, fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt! Er ist kostenlos.



Allgemein empfohlene Impfungen im Erwachsenenalter

| | Auffrischungsimpfungen gegen |
|--|--|
| Zwischen dem 25. und 55. Lebensjahr Alle 10 Jahre | Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Tetanus und Kinderlähmung (Poliomyelitis) |
| Ab dem 60. Lebensjahr Alle 5 Jahre | Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Tetanus |
| Alle 10 Jahre | Kinderlähmung (Poliomyelitis) |

Diese und weitere Informationen können Sie dem Impfpass entnehmen.

Speziell empfohlene Impfungen:

Folgende Impfungen sind vor allem für Personen empfohlen, bei denen ein erhöhtes Infektionsrisiko oder im Erkrankungsfall eine erhöhte Komplikationsgefahr besteht: FSME (Zeckenkrankheit), Grippe, Pneumokokken, Hepatitis A, Hepatitis B und Reiseimpfungen.



Zahngesundheit

Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind für Versicherte kostenlos und fördern die Zahngesundheit. Gehen Sie daher 2 x im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt! Um ganz sicher zu sein, gibt es die Möglichkeit der professionellen Zahnreinigung (Mundhygiene). Die Kosten dafür müssen Sie allerdings selbst tragen. Bitte besprechen Sie dieses Thema mit Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt.

Tipp: Manche Menschen fürchten sich vor dem Zahnarztbesuch. Einige ZahnärztInnen arbeiten deshalb z. B. mit Hypnose- und Entspannungstechniken.

Erkrankungen des Zahnfleisches

Kommt es zu Entzündungen im Bereich des Zahnhalteapparates (Parodont), spricht man von „parodontalen Erkrankungen“. Im schlimmsten Fall zerstört eine solche Entzündung das Zahnbett, führt zum Abbau des Kieferknochens und letztlich zum Zahnverlust.

Kinder und Zahngesundheit

Milchzähne sind wichtig! Für gesunde Zähne ist nicht nur richtige Zahnpflege, sondern auch gesunde Ernährung notwendig. Gehen Sie als Elternteil mit gutem Beispiel voran und zeigen Sie den Kindern, dass Zähneputzen auch Spaß macht. Kontrolle und ständiges Nachputzen durch die Eltern sind wichtige Voraussetzungen für gesunde Zähne.

Seelische Gesundheit



Nicht nur bei körperlichen Beschwerden ist es empfehlenswert, eine Ärztin/einen Arzt aufzusuchen. Auch wenn die Seele „schmerzt“, stehen Ihnen ExpertInnen mit Rat zur Seite. Gesundheit bedeutet körperliches und seelisches Wohlbefinden. Vielleicht geht es Ihnen körperlich gut, aber Sie fühlen sich trotzdem niedergeschlagen, sind unglücklich, haben Probleme mit dem Essen, wollen zu rauchen aufhören, haben Schwierigkeiten am Arbeitsplatz (Bsp.: Mobbing) oder stecken in einer Beziehungskrise? Sie wissen vielleicht nicht mehr weiter, haben Sorgen und Probleme, über die Sie gerne reden würden?

PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen sind die richtigen AnsprechpartnerInnen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Die Kosten für psychologische Diagnostik bei einer Vertragspsychologin/einem Vertragspsychologen (PsychologInnen mit Kassenvertrag) werden von den Sozialversicherungen übernommen. Auch Psychotherapie wird von den Krankenkassen zur Gänze bzw. teilweise bezahlt.

? An wen kann ich mich wenden?

Klinische und GesundheitspsychologInnen: Psychologische Diagnostik, Beratung und Behandlung.

PsychotherapeutInnen: Psychotherapie nach verschiedenen Methoden (Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie ...)

PsychiaterInnen: FachärztInnen für Psychiatrie, u. a. Behandlung durch Medikamente



Rund um den Arztbesuch

Bei welcher Ärztin/welchem Arzt bin ich richtig?

Wenn Sie krankenversichert sind, können Sie sich Ihre Ärztin/Ihren Arzt selbst auswählen. Es wird zwischen ÄrztInnen für Allgemeinmedizin (HausärztInnen) und FachärztInnen unterschieden. Sie sollten möglichst immer zur gleichen Hausärztin/zum gleichen Hausarzt gehen. FachärztInnen sind auf bestimmte Bereiche spezialisiert – wie zum Beispiel GynäkologInnen oder Hals-Nasen-OhrenärztInnen. Wenn Sie krank werden, können Sie auch direkt zu den entsprechenden FachärztInnen gehen.

? Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?

- Beobachten Sie Ihren Zustand genau und schreiben Sie Ihre Beschwerden auf.
- Notieren Sie auch, welche Medikamente Sie momentan einnehmen.
- Notieren Sie Ihre Fragen, die Sie der Ärztin/dem Arzt stellen wollen.
- Wenn Sie nicht so gut Deutsch sprechen, nehmen Sie jemanden mit, der für Sie übersetzen kann. Auf der Homepage der Ärztekammer finden Sie ÄrztInnen mit Fremdsprachenkenntnissen.
- Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für Ihren Arztbesuch. Dadurch können Sie lange Wartezeiten vermeiden.

Achtung: Nicht jede Ärztin/jeder Arzt vergibt Termine!

- Weisen Sie am Telefon darauf hin, wenn Sie akut krank sind. Dann bekommen Sie einen kurzfristigeren Termin.

- Wenn es Ihnen sehr schlecht geht oder Sie sehr schwach sind und deshalb nicht selbst in die Ordination gehen können, kommt die Ärztin/der Arzt auch zu Ihnen. Nutzen Sie die Möglichkeit des Hausbesuchs wirklich nur im Notfall.

Tipp: Was Sie zur Ärztin/zum Arzt mitnehmen müssen:

- Nehmen Sie Ihre e-card bzw. den Überweisungsschein mit.
- Zusätzlich braucht Ihre Ärztin/Ihr Arzt möglicherweise Ihren Impfpass, den Allergie-Pass oder Röntgenbilder, falls in letzter Zeit Röntgenuntersuchungen durchgeführt wurden.
- Nehmen Sie auch eine Liste jener Medikamente mit, die Sie regelmäßig einnehmen.

Die e-card



Bei jedem Arztbesuch ist die e-card mitzunehmen. Sie ersetzt die früher üblichen Krankenscheine. Wenn Sie von der Ärztin/dem Arzt eine Überweisung bekommen, nehmen Sie diese ebenfalls mit.

Pro Jahr kostet die e-card 10 Euro. Sollten Sie Ihre e-card vergessen haben, müssen Sie in der Ordination eine Kautions hinterlegen. Die Kautions erhalten Sie nach dem Vorweisen der e-card wieder zurück.

Eventuell sind Untersuchungen notwendig, für die Sie extra bezahlen müssen. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

- Erklären Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, warum Sie hier sind und welche Beschwerden Sie haben.
- Fragen Sie immer nach, wenn etwas unklar ist.
- Seien Sie ehrlich und verheimlichen Sie zum Beispiel nicht, wenn Sie viel rauchen oder Alkohol trinken.
- Wenn Sie Bedenken gegenüber den Medikamenten oder der Behandlung haben, die die Ärztin/der Arzt vorschlägt, sprechen Sie mit ihr/ihm darüber. Wenn die Ärztin/der Arzt Medikamente verschreibt, ist es wichtig, dass Sie diese auch einnehmen.
- Wenn Sie sich nach der Medikamenteneinnahme schlechter fühlen oder Nebenwirkungen verspüren, sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber.

Ärztliche Schweigepflicht

ÄrztInnen und Praxispersonal dürfen nicht weiter erzählen, was sie über Sie, Ihre Gesundheit oder Ihre Familie erfahren. Sie können also mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt offen über alles sprechen, was mit Ihrer Erkrankung zusammenhängen könnte. Ohne Ihr ausdrückliches Einverständnis darf die Ärztin/der Arzt weder Ihrer Partnerin/Ihrem Partner noch anderen Familienmitgliedern Auskunft geben.

? WahlärztInnen oder VertragsärztInnen?

VertragsärztInnen haben einen Vertrag mit einzelnen Krankenkassen. Die Ärztin/der Arzt stellt ihre/seine Untersuchungs- und Behand-

lungskosten in der Höhe des jeweiligen Kassentarifs in Rechnung.

WahlärztInnen arbeiten ohne einen derartigen Krankenkassenvertrag.

PatientInnen erhalten von der Wahlärztin/dem Wahlarzt eine Rechnung bzw. Honorarnote, die von den PatientInnen selbst zu bezahlen ist. Danach kann die Honorarnote bei der Krankenkasse mit dem Antrag auf Kostenersatz eingereicht werden.

Rezeptgebührenbefreiung

Für jedes von der Ärztin/vom Arzt ausgestellte Rezept ist in der Apotheke eine „Rezeptgebühr“ zu bezahlen. Bei „Privatrezepten“ (etwa für die Anti-Baby-Pille) müssen die Kosten zur Gänze selbst getragen werden.

? Wer ist von der Rezeptgebühr befreit?

Gesetzlich und somit automatisch (also ohne Antragstellung) sind befreit:

- PensionistInnen mit Anspruch auf Ausgleichszulage bzw. Ruhe- oder Versorgungsgenuss mit Ergänzungszulage
- PatientInnen mit anzeigepflichtigen, übertragbaren Krankheiten (z. B. Hepatitis, Aids), für Medikamente zur Behandlung dieser Erkrankungen
- Zivildienstler und deren Angehörige
- AsylwerberInnen
- SozialhilfeempfängerInnen

Wenn Sie wissen möchten, ob Sie die Voraussetzungen für eine Rezeptgebührenbefreiung erfüllen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse.



Ihre Rechte als Patientin/ Patient


Als Patientin/Patient in einem Krankenhaus haben Sie zahlreiche Rechte, die im PatientInnenrecht für Wiener Krankenanstalten (§ 17a des Wiener Krankenanstaltengesetzes) geregelt sind. Beispielsweise haben Sie:

- Recht auf rücksichtsvolle Behandlung
- Recht auf ausreichende Wahrung der Privatsphäre – auch in Mehrbetträumen
- Recht auf Vertraulichkeit
- Recht auf fachgerechte und möglichst schmerzarme Behandlung und Pflege
- Recht auf Aufklärung sowie auf umfassende Information über Behandlungsmöglichkeiten und Risiken
- Recht auf Zustimmung zur Behandlung oder Verweigerung der Behandlung
- Recht auf Einsicht in Ihre Krankengeschichte bzw. auf Anfertigung einer Kopie (Die Anfertigung der Kopien ist kostenpflichtig)
- Recht auf religiöse Betreuung und psychische Unterstützung
etc.

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft. PatientInnenanwaltschaften sind völlig eigenständige Institutionen der verschiedenen Länder. Sie helfen Ihnen bei der Vertretung Ihrer Rechte als PatientIn im Gesundheits- und Spitalsbereich.

Wichtige Adressen

Allgemein

■ **Ärztammer für Wien** 
Weihburggasse 10–12, 1010 Wien
T: 01/515 01-0
www.aekwien.at
Arztsuche:
www.aekwien.at/997.py

■ **Ein Herz für Wien**
www.einherzfuerwien.at

■ **Fonds Soziales Wien**
www.fsw.at

■ **Gesundheitstelefon der Stadt Wien**
Fonds Soziales Wien
T: 01/533 28 28

■ **Krebshilfe Wien**
Theresiengasse 46, 1180 Wien
T: 01/402 19 22
www.krebshilfe-wien.at

■ **Österreichische Röntgen-gesellschaft**
www.oerg.at
<http://oerg.at/media/pdf/mammazertifikat/>
Mammazertifikate012008.pdf

■ **Selbsthilfeunterstützungs-stelle SUS Wien**
T: 01/4000-769 44
www.sus-wien.at

■ **Zahnärztekammer**
T: 05 05 11
www.zahnaerztekammer.at


Frauen- und Männergesundheit

■ **Essstörungshotline**
Wiener Programm
für Frauengesundheit
T: 0800/20 11 20
www.essstoerungshotline.at

■ **Frauengesundheitszentrum FEM Süd**
im Kaiser Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3, 1100 Wien
T: 01/601 91-5201
www.fem.at
Beratung in Deutsch, Türkisch,
Bosnisch, Kroatisch, Serbisch,
Englisch, Französisch, Arabisch


■ **Frauengesundheitszentrum FEM**
in der Sesselweis-Frauenklinik
Bastiengasse 36–38, 1180 Wien
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

■ **Männergesundheitszentrum MEN**
im Kaiser Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3, 1100 Wien
T: 01/601 91-5454
www.men-center.at
Beratung in Deutsch, Türkisch,
Kurdisch, Bosnisch, Kroatisch,
Serbisch, Englisch, Französisch
und Spanisch


■ **Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien** 
T: 01/4000-871 62
www.frauengesundheit-wien.at

Vorsorgeuntersuchung

■ Gesundheitszentren der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK)

Wien-Süd 
Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
T: 01/601 22-1722


Wien-Mariahilf 
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Wien
T: 01/601 22-406 00

Wien-Mitte 
Strohgassee 28, 1030 Wien
T: 01/601 22-403 00


Wien-Nord 
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3
1210 Wien
T: 01/601 22-402 00


■ MA 15 – Vorsorgeuntersuchungsstellen der Stadt Wien

Hainburger Straße 57–63
1030 Wien
T: 01/712 24 57

Ada-Christen-Gasse 2/C 
Per-Albin-Hansson-Siedlung
1100 Wien
T: 01/688 21 60
Beratung auch in Türkisch!

Sorbaitgasse 3, 1150 Wien
T: 01/982 44 39
Beratung auch in Türkisch!

Romanogasse 27, 1200 Wien 
T: 01/333 16 77
Schwerpunkt: Herz-Kreislauf

Pastorstraße 22/1, 1210 Wien 
T: 01/259 62 12

Seelische Gesundheit

■ Berufsverband Österreichischer Psychologen und Psychologinnen – BÖP
Möllwaldplatz 4/4/39, 1040 Wien
Service-Helpline: T: 01/407 91 92
www.boep.or.at

■ Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie – ÖBVP
Löwengasse 3/5/6, 1030 Wien
T: 01/512 70 90
www.psychotherapie.at/oebvp


■ Psychosozialer Dienst in Wien
T: 01/533 37 71
www.psd-wien.at


■ Psychiatrische Soforthilfe
Fuchsthallengasse 18, 1090 Wien
T: 01/313 30

■ Wiener Landesverband für Psychotherapie WLP
Lustkandlgasse 23/3–4
1090 Wien
T: 01/512 61 73
www.psychotherapie.wien.at


■ WGKK-Gesundheitszentrum für Psychotherapie 
Mariahilfer Straße 85–87
1060 Wien
T: 01/601 22-407 51

Recht


■ Ombudsstelle der Wiener Gebietskrankenkasse 
Wienerbergstraße 15–19
1100 Wien
T: 01/601 22-2131
www.wgkk.at

■ Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanzwaltschaft 
Schönbrunner Straße 7
Bauteil C, 1. Stock, 1040 Wien
T: 01/587 12 04
www.patientenanwalt.wien.at

Beratungsstellen für MigrantInnen

■ Amber-Med 
Kostenlose medizinische Betreuung und Beratung
Oberlaaer Straße 300–306
1230 Wien
T: 01/589 00-847
<http://amber.diakonie.at>
Beratung in Deutsch, Russisch, Chinesisch und Türkisch

■ CBIF – Centrum für Binationale und Interkulturelle Paare und Familien 
Information, Beratung, Krisenintervention und Psychotherapie
Märzstraße 43/2/11, 1150 Wien
T: 01/982 03 94
<http://web.utonet.at/centrumy>
Beratung in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch

■ LEFÖ 
Beratung, Bildung und Begleitung von Migrantinnen aus Lateinamerika
Kettenbrückengasse 15/2/4
1050 Wien


T: 01/581 18 81
www.lefoe.at
Beratung in Deutsch, Englisch, Spanisch

■ Miteinander lernen – Birlikte ögrenelim
Beratungs-, Bildungs- und Psychotherapiezentrum für Frauen, Kinder und Familien
Koppstraße 38/8, 1160 Wien
T: 01/493 16 08
www.miteinlernen.at
Beratung in Deutsch, Türkisch

■ Orient Express
Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative Frauenservice-stelle
Hillerstraße 6/3–5, 1020 Wien
T: 01/728 97 25
www.orientexpress-wien.com
Beratung in Deutsch, Türkisch, Arabisch und Englisch

■ Peregrina
Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen
Währinger Straße 59/6/1
1090 Wien
T: 01/408 33 52 und 01/408 61 19
www.peregrina.at
Beratung in Deutsch, Arabisch, Armenisch, Bosnisch, Englisch, Französisch, Kinyarwanda, Kirundi, Kroatisch, Serbisch und Türkisch

Leben mit Behinderung

■ Beratungsstelle Bizeps 
Kaiserstraße 55/3/4a, 1070 Wien
T: 01/523 89 21
www.bizeps.at



? Wann gehe ich zur Hausärztin/zum Hausarzt?

Suchen Sie bei einer Erkrankung oder bei Schmerzen AllgemeinmedizinerInnen (HausärztInnen) auf. Diese/dieser kann Ihnen in den meisten Fällen weiterhelfen. Sollte eine genauere medizinische Abklärung notwendig sein, erhalten Sie einen Überweisungsschein für FachärztInnen. FachärztInnen können Sie an Ambulanzen überweisen.

Unter der Telefonnummer **1771** bekommen Sie Auskunft über alle niedergelassenen ÄrztInnen.



? Wann gehe ich in eine Spitalsambulanz?

Wenn Sie eine Überweisung für eine Ambulanz bekommen haben, beachten Sie, dass jede Ambulanz eigene Öffnungszeiten hat. Beim Besuch der Ambulanz bitte unbedingt den Überweisungsschein, die e-card und eventuell vorhandene Befunde mitbringen!

In medizinischen Notfällen können Sie selbstverständlich rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, eine Notfallambulanz aufsuchen.



? Wann rufe ich die Rettung?

Bei einem Notfall ist eine sofortige ärztliche Behandlung notwendig. Das kann sehr hohes Fieber sein, ein Beinbruch, starke Blutungen, Atemnot, eine Vergiftung oder auch plötzliche Bewusstlosigkeit.

In Situationen, die Sie für lebensbedrohlich halten, sollten Sie sofort die Rettung rufen. Dann wird die Patientin/der Patient schnellstmöglich ins Spital gebracht.

Die telefonische Notrufnummer für ganz Österreich ist **144**.

Bitte notieren Sie sich diese Telefonnummer in unmittelbarer Nähe ihres Telefons oder speichern Sie sie unter „Notfall“ in Ihr Handy ein! In Panik vergisst man oft selbst diese kurze Telefonnummer.



In Case of Emergency

Jede/r sollte in ihrem/seinem Handy zumindest eine Person speichern, die im Notfall zu kontaktieren ist. Speichern Sie diese unter der Bezeichnung „JCE“ (In Case of Emergency) ein.

Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin, für den Inhalt verantwortlich: Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien gemeinsam mit der Magistratsabteilung 17 für Integrations- und Diversitätsangelegenheiten. Redaktion und Umsetzung: Mag^a Eva Trettler. Mitarbeit: Mag^a Alexandra Grasl, Drⁱⁿ Esra Kilaf, Mag^a Hilde Wolf. Illustrationen: Birgit Grasl. Layout: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Titelbild: © Getty Images. Druck: Leukauf, Wien. Stand: Jänner 2010



Notfall

Ärztefunkdienst T: 141 täglich 19–7 Uhr, an Wochenenden und an Feiertagen 0–24 Uhr

Kriseninterventionszentrum T: 01/406 95 95-0

Nacht- und Wochenendapotheken T: 1550 www.apotheker.or.at

Rettung T: 144 Notruf bei Akutfällen wie Ohnmacht, Bewusstlosigkeit, akutem Brustschmerz

Sozialpsychiatrischer Notruf (PSD) T: 01/310 87 79 + 310 87 80

SozialRuf Wien T: 01/533 77 77 www.sozialinfo.wien.at

Vergiftungsinformationszentrale AKH  Notruf: **T: 01/406 43 43**
Kontakt 0–24 Uhr www.meduniwien.ac.at/viz




24-Stunden-Frauennotruf T: 01/71 71 9



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

-  01/4000-871 62
-  frauengesundheit@ma15.wien.gv.at
-  www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.