



Sergey Novikov/Shutterstock.com

Zahninfo

Information für Zahnärztinnen/-ärzte

Motivation für den Zahnarztbesuch:
der Wiener Zahnpass für Kinder

Inhalt

Der Wiener Zahnpass „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“	Seite 4
Juristische Infobox: Vertretung in der Zahnarztordination II	Seite 7
Die Frage des Quartals: Welche Angaben sind bei Einreichung der interzeptiven Behandlung unbedingt erforderlich?	Seite 8
Fit in der Zahnarztpraxis: Gesund durch den Urlaub: Tipps für die Reise	Seite 10
EDV-Info-Ecke: Das Online Service Center der WGKK	Seite 13
Alltag in der Zahnpraxis: Stress – Rückmeldungen und Tipps zur letzten Ausgabe	Seite 15

Impressum

Kontaktadresse: Peggy Schmid, Abteilung Controlling, Organisation und Betriebswirtschaft

Telefon: +43 1 601 22-2233, E-Mail: peggy.schmid@wgkk.at

Druck: Wiener Gebietskrankenkasse, 10., Wienerbergstraße 15–19

Satz- und Druckfehler vorbehalten

Bildquelle: Shutterstock, WGKK

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Genehmigung der WGKK gestattet

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.wgkk.at ⇒ Impressum

Vorwort

Sehr geehrte Frau Doktorin! Sehr geehrter Herr Doktor!

Wiener Kinder nehmen die empfohlenen halbjährlichen zahnärztlichen Kontrollen nicht immer in Anspruch. Mit dem „Wiener Zahnpass“ soll dem nun Abhilfe geschafft werden. Die Aktion ist eine Maßnahme des Programmes „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“ und soll insbesondere Kinder zum Zahnarztbesuch motivieren.

Ergänzend zum Artikel „Vertretung in der Zahnarztordination“ in der Dezember-Ausgabe können Sie in der Sparte „Juristische Infobox“ Neuerungen zur Meldungspflicht bei einer Vertretung sowie Informationen zu den Einspruchsmöglichkeiten von Kammer und Kasse nachlesen.

In „Fit in der Zahnarztpraxis“ geht es diesmal um den Urlaub. Hier finden Sie für die - vielleicht - bevorstehende Reise ein paar nützliche Tipps. Eine gut zusammengestellte Reiseapotheke sollte in keinem Koffer fehlen.

Welche Angaben bei der Einreichung einer interzeptiven Behandlung unbedingt erforderlich sind, wird in der Sparte „Die Frage des Quartals“ erklärt.

Die Urlaubs- und Ferienzeit bringt nicht für jeden nur Erholung und Ruhe. Kennen Sie den Spruch: „Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub“? In der Rubrik „Alltag in der Zahnpraxis“ werden ein paar Anregungen angeführt, die Ihnen vielleicht zu einer ent-

spannten Rückkehr zum Arbeitsplatz verhelfen können.

Seit Kurzem gibt es für die Kundinnen und Kunden der WGKK das Online Service Center. Neben online durchführbaren Terminvereinbarungen stehen auch Erklär-Videos zu Themenschwerpunkten wie z.B. Wochen- oder Kinderbetreuungsgeld zur Verfügung. Welche Möglichkeiten das Online Service Center noch bietet, finden Sie in der „EDV-Info-Ecke“.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an der Zahninfo und wünschen Ihnen und Ihrem Team einen schönen und erholsamen Sommer.



Peggy Schmid

Der Wiener Zahnpass

Ein Wettbewerb in Wiener Volksschulen bringt auf spielerische Weise den Besuch bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt nahe. Das Wettrennen um die meisten Ordinationsbesuche ist eine Aktion des Programms „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“. Das Projekt startet im Herbst 2019 in den Bezirken 5 und 15 im Pilotbetrieb.

Wiener Kinder nehmen die zahnärztlichen Kontrollen nicht ausreichend in Anspruch. Das zeigen die Erfahrungen aus dem laufenden Programm „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“. Hier setzt die Aktion „Wiener Zahnpass“ an, die Schülerinnen und Schüler in öffentlichen Wiener Volksschulen dazu motivieren soll, die halbjährlich empfohlene zahnärztliche Untersuchung in Anspruch zu nehmen. Gemeinsam mit der Wiener Gebietskrankenkasse und der Wiener Zahnärztekammer initiiert die Wiener Gesundheitsförderung im Schuljahr 2019/2020 einen Wettbewerb für öffentliche Volksschulen. Gestartet wird mit den Pilotbezirken 5 und 15.

Der Wettbewerb

Die Schülerinnen und Schüler der Volksschulen in Margareten und Rudolfsheim-Fünfhaus werden über ihre Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer und die Direktion für den Wettbewerb begeistert. Jedes Kind erhält zum Schulbeginn einen Zahnpass, der beim halbjährlichen Besuch in der zahnärztlichen Ordination gestempelt wird.

Die gestempelten Zahnpässe sammeln die Kinder in der Klasse. Am Ende des Aktionszeitraumes wird ausgezählt und pro Schule eine Gewinnerklasse sowie pro Bezirk eine Gewinnerschule gekürt. Sach- und Geldpreise sollen den Anreiz mitzumachen unterstützen.

Natürlich gibt es von der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt ein kleines Goodie für den erfolgreichen Besuch. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler an die regelmäßige Zahnkontrolle heranzuführen. Gleichzeitig sollen alle Beteiligten im Rahmen der Aktion besonderes Augenmerk darauflegen, Kinder nicht bloßzustellen. Denn Stigmatisierung ist immer kontraproduktiv.

Die gesamte Aktion wird durch geschultes Personal und mit spezifischen Materialien begleitet. Die Mundgesundheitserzieherinnen und Mundgesundheitserzieher erinnern die Kinder immer wieder an die Stippvisiten und trainieren auch richtige Mundpflege. Ein wichtiger Punkt ist dabei auch die starke Unterstützung der Direktionen, der Pädagoginnen und Pädagogen, der Eltern und der niedergelassenen Zahnärztinnen und -ärzte.

Unterstützung durch die Zahnarztordinationen

Die zahnärztlichen Ordinationen werden (zunächst in den ausgewählten Bezirken) persönlich über das Projekt informiert und erhalten zur gesamten Aktion kostenlos Informationsmaterialien. Zudem gibt es für Zahnärztinnen und Zahnärzte sowie Assistentinnen und Assistenten als kleines Dankeschön einen Zuschuss zu Fortbildungen im Bereich Kinderzahnheilkunde. „Wir freuen uns, wenn möglichst viele Zahnärz-



tinnen und Zahnärzte im 5. und 15. Bezirk diese Aktion unterstützen. Denn gesunde und glückliche Kinder, werden auch treue Patientinnen und Patienten im Erwachsenenalter. Und schließlich ist vorbeugen besser als heilen“, so Matthias Hümmelink, Programmleiter von „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“.

Voraussichtlich werden durch die Aktion „Wiener Zahnpass“ die Zahnarztordinationen im Aktionszeitraum Oktober 2019 bis April 2020 vermehrt Terminanfragen für Kontrolluntersuchungen bei Volksschulkindern erhalten. Die Zahnärztinnen und Zahnärzte bzw. Ordinationsassistentinnen und -assistenten werden gebeten, den Besuch mit einem Ordinationsstempel im Zahnpass zu quittieren. Ob in diesem Zusammenhang dann tatsächlich nur eine Untersuchung oder auch gleich eine Behandlung erfolgt, ist dafür unerheblich.

Das Projektteam möchte möglichst alle niedergelassenen Zahnärztinnen und Zahnärzte in den ausgewählten Bezirken für den Wiener Zahnpass gewinnen. Denn Kinder sind ganz besondere Patientinnen und Patienten. Manche fürchten sich, man-

che ertragen es nicht, wenn jemand dem Mundbereich zu nahekommt, und manche haben schlichtweg ihren ersten Zahnarztbesuch vor sich – für sie ist alles unbekannt und neu.

Das Programm „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“

Mit dem laufenden Programm „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“, einer Initiative der Wiener Gesundheitsförderung und der Wiener Gebietskrankenkasse, wird versucht, bei den Jüngsten anzusetzen. Das Programm arbeitet mit geschultem Personal bereits im Kindergarten und in der Volksschule daran, den Kindern das Zähneputzen näher zu bringen und somit auch die Familien über eine ausreichende Mundhygiene zu informieren. Prävention und Früherkennung sind wesentliche Eckpunkte, um zum Beispiel kleine Zahnschäden frühzeitig zu entdecken und schonend zu behandeln.

Seit 2014 wird das Programm aus dem Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert. So konnte eine flächendeckende Betreuung der Kinder in Wiener Kindergär-

ten und öffentlichen Volksschulen realisiert werden. Über 105.000 Kinder werden somit zwei Mal pro Jahr mit altersgerechten Impulsen zur Zahn- und Mundgesundheit erreicht.

Die Aktion „Wiener Zahnpass“ ist eine Maßnahme des laufenden Programms „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum“ und soll insbesondere jene mit erhöhtem Kariesrisiko zum Zahnarztbesuch motivieren. „Der regelmäßige Besuch einer zahnärztlichen Ordination leistet einen wichtigen Beitrag, um die Mundgesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Aber man kann das nicht einfach verordnen – und da kommt unser Zahnpass ins Spiel“, meint Programmleiter Matthias Hümmelink.

Weitere Informationen zum Programm „Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum.“ gibt es unter www.tipptopp.wien/matthias.huemmelink@wig.or.at



Maljutina Anna/Shutterstock.com

Der Wiener Zahnpass

Ziel der Aktion

Steigern der Inanspruchnahme der halbjährlichen zahnärztlichen Untersuchungen bei Volksschülerinnen und Volksschüler.

Wichtiges für Zahnärztinnen und Zahnärzte

- Jede Ordination/jedes Ambulatorium wird persönlich über das Projekt informiert.
- Zuschuss zu Fortbildungen im Bereich Kinderzahnheilkunde für Zahnärztinnen und Zahnärzte und Assistentinnen und Assistenten.
- Jede Ordination/jedes Ambulatorium erhält passende Materialien für die Kennzeichnung der Ordination (Plakat „Wiener Zahnpass, wir machen mit!“), Informationen für Kinder und deren Eltern sowie Goodies für die jungen Patientinnen und Patienten.



Hümmelink Matthias, BA
 Wiener Gesundheitsförderung
 Programmleiter „Tipptopp.
 Gesund im Mund und
 rundherum“

Juristische Infobox

Vertretung in der Zahnarztordination II

Bereits in der Dezember-Ausgabe der „Zahninfo“ hatten Sie die Gelegenheit, sich über die verschiedenen Möglichkeiten der Vertretung in einer Zahnarztordination zu informieren.

Im Folgenden finden Sie einige ergänzende Ausführungen zu dem betreffenden Artikel. Insbesondere haben sich durch die „Gesamtvertragliche Vereinbarung gemäß §§ 153a und 343d ASVG“ sowie den „Sideletter zum Gesamtvertrag Kieferorthopädie für Leistungen gemäß § 153a ASVG (§ 94a GSVG, § 95a BSVG, § 69a B-KUVG) und den Richttarif gemäß § 343c ASVG“ vom 16. Dezember 2014 einige Änderungen bzw. Ergänzungen im Rahmen der Vertretung ergeben.

Beide Vereinbarungen wurden im Rahmen der Verhandlungen zum KFO-Gesamtvertrag abgeschlossen, haben aber Geltung für alle Vertragszahnärztinnen/Vertragszahnärzte der Wiener Gebietskrankenkasse.

Meldungspflicht bei einer Vertretung

Während bisher schon bei einer Vertretung, welche länger als zwei Wochen dauert,



sowohl Name der/des vertretenden Zahnärztin/Zahnarztes sowie auch die voraussichtliche Dauer der Vertretung an Kammer und Kasse zu melden waren, wurde diese Regelung durch die gesamtvertragliche Vereinbarung vom 16. Dezember 2014 gelockert. Eine entsprechende Meldung ist nunmehr erst ab einer Vertretungsdauer von sechs Wochen notwendig.

Einspruchsmöglichkeiten von Kammer und Kasse

Ab einer Vertretung, welche länger als drei Monate dauert, ist es Kammer und Kasse gesamtvertraglich grundsätzlich möglich, gegen die weitere Vertretung Einspruch zu erheben. Im oben genannten Sideletter zum Gesamtvertrag Kieferorthopädie wurde jedoch zwischen Kammer und Kasse ein Verzicht auf das Einspruchsrecht vereinbart, wenn die Vertretung aus einem der folgenden Gründe länger als drei Monate andauert:

- Wenn eine schwere Erkrankung bzw. Rehabilitation der/des Vertragszahnärztin/Vertragszahnarztes vorliegt und die Ausübung einer zahnärztlichen Tätigkeit nicht zugemutet werden kann (Verzicht bis zu einer maximalen Dauer von 18 Monaten).
- Aufgrund einer Schwangerschaft zuzüglich der Zeit, für die ein Wochengeld gebühren würde.
- Aufgrund einer Kinderbetreuung bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres des im gemeinsamen Haushalt lebenden Kindes, für das die/der Vertragszahnärztin/Vertragszahnarzt obsorgeberechtigt ist.
- Aufgrund der notwendigen Pflege einer/eines im gemeinsamen Haushalt leben-

den Angehörigen mit einer Einstufung mindestens in Pflegestufe 4 (Verzicht bis zu einer maximalen Dauer von 18 Monaten).

- Für die jeweilige Dauer einer Fort- oder Weiterbildung im Sinne des § 17 bzw. § 42 Zahnärztegesetz.

Somit besteht in diesen besonders begründeten Fällen eine erweiterte Vertretungsmöglichkeit, um den Betrieb der Kassenordination weiterführen zu können, auch wenn die persönliche Leistungserbringung für einen gewissen Zeitraum nicht möglich ist.



Mag.ª Sarah Szadrowsky
Abteilung Vertragspartnerverrechnung
und Verhandlung

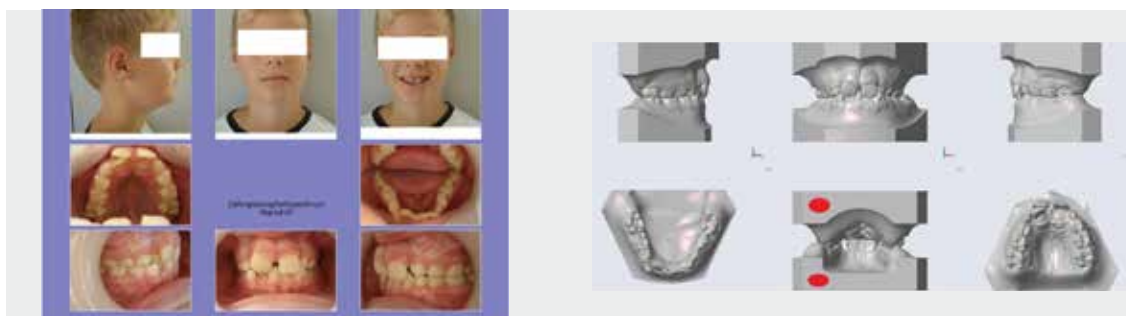
Die Frage des Quartals

Welche Angaben sind bei Einreichung der interzeptiven Behandlung unbedingt erforderlich?

Als Leistung der Krankenversicherung nach § 153a ASVG kommt zur frühen Korrektur von Zahnfehlstellungen die interzeptive Behandlung in Frage, um eine möglichst normale Weiterentwicklung des Gebisses zu ermöglichen. Eine interzeptive Behandlung hat dabei eindeutig dokumentierte Vorteile gegenüber einer ausschließlich kieferorthopädischen Spätbehandlung im Sinne des § 16 Gesamtvertrag Kieferorthopädie (KFO-GV). Eine interzeptive Behandlung ist nur

bei Vorliegen von IOTN 4 oder 5 und den Indikationen gem. lit a) bis m) verrechenbar. Die interzeptive Behandlung hat in der Regel vor Vollendung des 10. Lebensjahres zu beginnen.

Von der Vertragszahnärztin/vom Vertragszahnarzt ist eine kieferorthopädische Diagnose zu erstellen, inklusive dreidimensional getrimmter Modelle, Fotos intra- und extraoral, Panoramaröntgen sowie bei Verdacht auf skelettale Abweichungen ein laterales Fernröntgen. Weiters ist eine Behandlungsplanung inklusive Erfolgsannahme zu erstellen. Die Erfolgsannahme dient der Abfrage, ob alle zu behandelnden Zahnfehlstellungen von der



Vertragszahnärztin/vom Vertragszahnarzt berücksichtigt werden. Der anzugebende Behandlungsplan legt dar, wie die einzelnen Zahnfehlstellungen korrigiert werden sollen.

Folgende Punkte sind am Antragsformular unbedingt zu befüllen:

- Kennzeichnung der Leistung – interzeptive Behandlung
- Kennzeichnung des IOTN-Grads
- Lokalisation des IOTN-Grads
- Kennzeichnung der Indikation gem. lit. a – m
- Befunddatum IOTN
- geplantes Datum der Eingliederung
- Behandlungsplan (inkl. verwendeter Apparate)
- Erfolgsannahme

Mit dem Antragsformular übermittelt die Vertragszahnärztin/der Vertragszahnarzt auch digitalisierte Anfangsmodelle. Falls die entsprechende Ausstattung für die Digitalisierung bei der Vertragszahnärztin/beim Vertragszahnarzt nicht zur Verfügung steht, können ersatzweise Panoramaröntgenbilder und Fotos intra- und extraoral übermittelt werden. Der Krankenversicherungsträger kann im Zweifelsfall zur eindeutigen Beurteilung Modelle anfordern, die durch die Vertragszahnärztin/den Vertragszahnarzt binnen 14 Tage nach Aufforderung vorzulegen sind.

Diese Angaben benötigt der Krankenversicherungsträger für die Bewilligung einer interzeptiven Behandlung und um am Ende

der Behandlung die Qualitätssicherung durchführen zu können. Für die Qualitätssicherung hat die Vertragszahnärztin/der Vertragszahnarzt binnen 14 Tage nach Behandlungsende dem Krankenversicherungsträger die digitalisierten Endmodelle zu übermitteln. Es gibt hier die gleichen Alternativen wie bei den Anfangsmodellen. Ebenso kann die zuständige Krankenversicherung Modelle anfordern (Frist: siehe Anfangsmodelle)

Eine intra- und extraorale Fotodokumentation beinhaltet Gesichtsfotos von vorne, von vorne lachend und von der Seite sowie intraorale Fotos frontal, seitlich links, seitlich rechts sowie der Okklusalanalansicht des Oberkiefers und des Unterkiefers:

Stellt man die 3-dimensional getrimmten Modelle auf die rot markierte Sockelfläche, so muss eine eindeutige Okklusion herstellbar sein.



Corinna Ibaschitz
Stv. Leiterin der Gruppe
Zahnbehandlung – Zahnersatz

Fit in der Zahnarztpraxis

Gesund durch den Urlaub: Tipps für die Reise

Damit Ihr Urlaub nicht durch gesundheitliche Probleme gestört wird, ist eine gute Vorbereitung vor Reisebeginn entscheidend

Je nach Reiseziel und Urlaubsstil ist eine passende Reiseapotheke empfehlenswert. Während in einem Ferienclub oder auf einem Kreuzfahrtschiff oft ein Arzt vor Ort ist, kann es bei einer Individualreise oft schwierig sein, geeignete Medikamente aufzutreiben.

Bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke sollte man sich von der/vom behandelnden Ärztin/Arzt beraten lassen. Gerade bei exotischen Urlaubszielen oder einer speziellen Art des Reisens, wie Trekkingtouren oder Radfahrreisen, ist eine genauere Betrachtung der Reiseapotheke sinnvoll. Schon alleine um sicherzugehen, dass keine gefälschten Arzneien verwendet werden, sollten wichtige Medikamente in Österreich gekauft werden und nicht erst am Urlaubsort.

Impfschutz nicht vergessen

Wichtig ist auch ein ausreichender Impfschutz. Um sicher zu gehen, dass man alle notwendigen Impfungen hat, sollte man sich früh genug von einer Ärztin/einem Arzt, am besten mit speziellen reisemedizinischen Kenntnissen, beraten lassen. Bringen Sie dabei – sofern vorhanden – den Impfpass mit.

In manchen Gebieten, wie zum Beispiel in manchen Ländern Afrikas, ist eine Impfung gegen Gelbfieber sogar verpflichtend. Ohne den Nachweis dieser Impfung darf man

nicht einreisen. Die größte Bedrohung für ungeimpfte Urlauberinnen und Urlauber geht aktuell von Masern in Europa und Gelbfieber in Brasilien aus. Die meisten Masernfälle zwischen dem 1. November 2017 und 30. November 2018 wurden in Griechenland, Frankreich, Italien, Rumänien und Großbritannien verzeichnet. (Quelle: Pressekonferenz zur 24. Linzer Reisemedizinischen Tagung, 26. April 2019, Linz). Um sich vor einer Ansteckung zu schützen, sollte man vorab seine Immunität überprüfen (zwei Masern- Mumps- Röteln Impfungen oder nachweislich durchgemachte Erkrankung) und sich gegebenenfalls impfen lassen.

Am Weg ins Urlaubsparadies können Unannehmlichkeiten bei der Anreise vermieden werden indem man auch ausreichend Pausen, vor allem bei längeren Autofahrten, einplant.

Bewegungsübungen machen

Bei Flugreisen ist die Gefahr, eine tiefe Beinvenenthrombose (Blutgerinnsel) zu entwickeln, für gesunde Flugreisende sehr gering. Lange Flugreisen können Thrombosen begünstigen, wenn man die Beine während solcher Flüge kaum bewegt. Hier hilft es, viel Flüssigkeit- aber keinen Alkohol- zu sich zu nehmen und Bewegungsübungen für die Wadenmuskulatur zu machen. Trägt man auf Langstreckenflüge Kompressionsstrümpfe, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich im Bein ein Blutgerinnsel bilden.

Wenn von ärztlicher Seite das Risiko einer Thrombose als besonders hoch eingeschätzt wird, kann die Gabe einer Thromboseprophylaxe-Spritze erwogen werden. Übelkeit durch Fortbewegung in verschiedenen Verkehrsmitteln wie auf Schiffen



Teresa Kasprzycka/Shutterstock.com

oder auch auf den hinteren Sitzen im Autobus, stellt für viele Reisende eine große Qual dar. Symptome der sogenannten Seekrankheit oder auch Reisekrankheit genannt, sind Müdigkeit, Übelkeit bis zum Erbrechen, Blässe und kalter Schweiß. Auslöser sind wahrscheinlich Reaktionen des Körpers auf widersprüchliche Sinneseindrücke des Gleichgewichtssinnes und des Auges, die das Gehirn in Beziehung setzt. Die Empfindlichkeit gegenüber der Seekrankheit ist individuell sehr unterschiedlich. Frauen sollen häufiger betroffen sein als Männer und wahrscheinlich älter Kinder (ab zwei Jahren) bis zum Eintritt der Pubertät leiden mehr unter den typischen Symptomen. Danach soll die Betroffenheit von den Beschwerden wieder abnehmen. Auch eine Schwangerschaft oder bestimmte Krankheiten wie Migräne oder Erkrankungen des Innenohres gelten als begünstigende Faktoren für eine Seekrankheit.

Empfehlungen, wie die Übelkeit in Schach gehalten werden kann, basieren auf der Theorie, die Sinneseindrücke mit der passiven Bewegung in Einklang zu bringen. So sollen Betroffene auf einem Schiff eher an Deck bleiben und den Horizont im Auge

behalten. Im Autobus sind die vorderen Sitze besser als die Rückbank. Während der Fahrt zu lesen oder auf dem Handy zu spielen ist Übelkeitsauslösend. Eine Studie, die allerdings aufgrund methodischer Mängel wissenschaftlich nicht ausreichend belegend ist, hat für die Einnahme von hochdosiertem Vitamin C, einen positiven Effekt gegen die Seekrankheit gefunden. (www.medizintransparent.at, 12. Juli 2018)

Montezumas Rache

Einmal im Urlaubsland angekommen, zählt der Reisedurchfall zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Bereits in den Mittelmeerländern können die hygienischen Zustände nicht dem entsprechen, was man in Österreich gewöhnt ist. Der richtige Umgang mit Lebensmitteln ist entscheidend. Hier gilt das Motto: „Peel it, boil it, cook it or forget it!“ (Schäle es, koche/gare es oder vergiss es).

Dadurch wird das Risiko an Durchfall zu erkranken vermindert. Auch beim Trinken sollte in Ländern mit geringerem Hygienestandard, darauf geachtet werden kein Leitungswasser, keine frisch gepressten



Fruchtsäfte und keine Eiswürfel zu konsumieren. Sollte „Montezumas Rache“ doch einmal zuschlagen, ist der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch viel Trinken von geeigneten Flüssigkeiten wieder auszugleichen. Dies erfolgt am besten mit oralen Rehydrierungslösungen, die Glukose und Elektrolyte enthalten und in jede Reiseapotheke für Kinder gehören. Bei gesunden Erwachsenen und älteren Kindern können auch gesalzene Suppen und andere sichere Flüssigkeiten, wie abgepacktes Wasser und Limonaden, verabreicht werden. Wenn Fieber zum Durchfall hinzukommt, sollte unverzüglich eine Ärztin/ein Arzt besucht werden.

Guter Insektenschutz

Auf Reisen ist auch ein guter Insektenschutz ratsam. Nicht nur weil Insektenbisse und -stiche schmerzhaft sein können, sondern auch weil sie Krankheiten übertragen können. Helle und geschlossene Kleidung schützen vor unerwünschten Insekten. Zusätzlich kann die Bekleidung mit Insektenschutzmittel imprägniert werden und die Haut – vor allem in den Tropen – mit einem DEET-(Diethyltoluamid)haltigem Insektenschutz (Konzentration mindestens 30 Prozent) eingesprüht werden, wie das deutsche CRM Centrum für Reisemedizin, anrät. Für einen ungestörten Schlaf ist in manchen Ländern auch das Anbringen eines Moskitonetzes über dem Bett unverzichtbar.

Auch der Kontakt mit frei herumstreunenden Hunden oder Katzen, sollte vermieden werden, da sie Krankheiten wie Tollwut

übertragen können. Am besten informiert man sich im Vorfeld einer Reise, ob im Urlaubsgebiet Tollwut verbreitet ist. Die Reiseziele müssen gar nicht exotisch sein, um ein Krankheitsrisiko darstellen zu können. Seit Beginn des Jahres wurden in New York City bereits sechs Tollwutinfektionen bei Tieren bestätigt, wie das Centrum für Reisemedizin CRM meldet. Aber Achtung: Eine Tollwutimpfung vor Antritt einer Reise schützt nicht ausreichend vor den tödlichen Folgen der Krankheit. Kommt es zu einem Biss oder auch schon zu Hautkontakt bei nicht intakter Haut, ist die einzige lebensrettende Maßnahme die sofortige Impfung! Bei verdächtigen Tierkontakten in betroffenen Gebieten ist umgehend eine Ärztin/ein Arzt aufzusuchen. Als verdächtig gilt ein Tierkontakt, wenn sonst scheue, wild lebende Tiere keine Scheu vor Menschen zeigen. Auch bei zutraulichen fremden Haustieren, wie Katzen oder Hunden, ist Vorsicht geboten. In Gebieten mit Tollwutfällen ist es daher sehr empfehlenswert von Tieren Abstand zu halten. (Quelle: Gefahr lauert auch im Park, Ärztestunde, 25. April 2019).



Dr.ⁱⁿ Petra Strauss, MSc
Arbeitsmedizinerin/Betriebsärztin

EDV-Info-Ecke



Das Online Service Center der WGKK

Kundinnen und Kunden schätzen die Online-Services der Wiener Gebietskrankenkasse und verwenden diese auch häufig. Seit Anfang April 2019 stehen diese Angebote nun gesammelt im Online Service Center unter www.wgkk.at/osc zur Verfügung. Kundinnen und Kunden der WGKK können hier ihre Anliegen nicht nur zeit- und ortsunabhängig, sondern vor allem auch rasch und unkompliziert vom Smartphone, PC oder Tablet aus erledigen. Das Online Service Center bietet Kundinnen und Kunden vor allem digitale Services an, die mit oder ohne Handysignatur bequem von Zuhause oder unterwegs erledigt werden können.

Ab sofort stellt die Wiener Gebietskrankenkasse im Online Service Center auch den **Chatbot CARO** und die Möglichkeit zu Beratungsgesprächen über **Videotelefonie** zur Verfügung. Mehr dazu lesen Sie weiter unten. Damit setzt die WGKK einen wahren Meilenstein in der Sozialversicherung.

WGKK Obfrau Mag.^a Ingrid Reischl betont: „Unser Ziel ist es, in naher Zukunft ein umfassendes Online Service Center zu haben.“

Das Online Service Center bietet auch eine **Online-Terminvereinbarung** für die Beratung in der WGKK-Zentrale oder in einem Kundencenter. Diese ist derzeit für Beratungen zum Thema Selbstversicherung, Handysignatur, Krankengeld, Mitversicherung und Rezeptgebühr möglich.

Zu den Themen Selbstversicherung, Mitversicherung, Wochengeld oder Kinderbetreuungsgeld werden im Online Service Center **Erklär-Videos** angeboten. Zusätzlich stehen auch Videos zur Geschichte der Wiener Gebietskrankenkasse oder der Selbstverwaltung zur Verfügung.



Haben Sie Fragen zu den Angeboten und Leistungen der Wiener Gebietskran-

kenkasse? Dann gehen Sie doch einfach auf www.wgkk.at und starten Sie einen Chat mit CARO, den neuen Chat-Bot der WGKK. CARO, deren Erscheinungsbild an die e-Card angelehnt ist, beantwortet interaktiv Ihre Fragen zu verschiedenen Themen.

In der Startphase liegen die Schwerpunktthemen von CARO bei Fragen zur e-Card, dem Versicherungsdatenauszug, der Handysignatur und der Selbstversicherung. Das Informationsspektrum von CARO wird laufend erweitert.

Die Videotelefonie



Erstmals in der österreichischen Sozialversicherung kommt im Online Service Center der WGKK die Videotelefonie zum Einsatz. Derzeit wird die Videotelefonie-Beratung für alle Fragen rund um das Thema „Selbstversicherung“ angeboten. Selbstverständlich besteht weiterhin die Möglichkeit der persönlichen und telefonischen Beratung. Die Videotelefonie kann am Smartphone, PC oder Tablet nach vorheriger Terminvereinbarung unter www.wgkk.at/termin-erfolgen. Auch hier arbeitet die WGKK laufend am Ausbau des Angebots.

Nicht nur die Kundinnen und Kunden profitieren vom neuen Service durch einfach zugängliche Informationen. „Für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat das zur Folge, dass sie nun mehr Zeit für arbeitsintensivere Anfragen haben“, betont Obfrau Mag.^a Ingrid Reischl.



Sandra Österreicher, MA
Abteilung Organisation und Informatik

Alltag in der Zahnpraxis

Stress – Rückmeldungen und Tipps zur letzten Ausgabe

Vielleicht erinnern Sie sich: In der letzten Ausgabe habe ich Sie nach Ihren persönlichen Tipps zur Stressbewältigung gefragt. Danke für die zahlreichen Rückmeldungen. Ich habe die Anti-Stress-Tipps notiert und auch ein paar Anregungen aus dem privaten Umfeld bekommen.

Gerade die bevorstehende Urlaubs- und Ferienzeit scheint für viele mit Stress verknüpft zu sein. „Urlaubszeit?“ werden Sie denken, das hat doch damit nichts zu tun! Für viele von Ihnen aber doch. Oft beginnt die Aufregung schon lange vor der Reise. Einige Länder kann man ohne Visa, das eine Botschaft ausstellt, nicht besuchen. Andere Staaten verlangen spezielle Impfungen für die Einreise. Alles das sind Dinge, die man organisieren muss. Kurz vor der Abfahrt kommen noch das Zusammenstellen der Reiseapotheke und das Kofferpacken.

Planung ist das A & O

Aus meiner Erfahrung kommt man um eine gute Planung und Vorbereitung nicht herum, sei es für die Vertretung am Arbeitsplatz oder die Anreise am Urlaubsort. Es hilft enorm, wenn man mit gutem Gewissen die Reise in den Urlaub antreten kann und ausreichend Zeit für die nötigen Vorbereitungen eingeplant hat. Und eines aus eigener Erfahrung: Total entschleunigend wirkt ein zusätzlicher freier Tag vor Abreise bzw. nach der Rückkehr. Ja, das bedeutet zwei Urlaubstage mehr zu verbrauchen, es ist aber einfach der beste Tipp zum Abbau von (manchmal selbstgemachtem) Stress.

Am Urlaubsort angekommen, sind einige von uns mit den Gedanken nach wie vor am Arbeitsplatz. Viele liegen am Pool und überlegen tagelang, ob die Vertretung alles findet und einen guten Job macht. Je gestresster, desto länger dauert es auch bis der Erholungsfaktor eintritt. Geben Sie sich daher Zeit, sich an den Urlaub zu gewöhnen. Es dauert oft ein paar Tage, bis das Urlaubsfeeling eintritt.

Ferienstimmung bewahren

Denken Sie gegen Urlaubsende hin bitte auch nicht wieder an Ihren Job. Ich höre oft, dass es nach der Abwesenheit erstmal so richtig stressig wird. Alleine die vielen E-Mails, die auf Beantwortung warten, machen ein sanftes Ankommen im Arbeitsalltag und das Konservieren der Urlaubsstimmung nicht immer möglich.

Ich gehe jetzt davon aus, dass Sie in Ihrem Urlaub Ruhe und Erholung finden werden. Mit einigen kleinen Tricks können Sie die Ferienstimmung länger bewahren als die Urlaubsbräune, die oft schon nach ein paar Tagen der gewohnten Alltagsblässe weicht.

In vielen Fällen reicht ein kurzer Spaziergang aus – besonders nach der Arbeit. Sich nach einem langen und anstrengenden Tag dazu aufzuraffen, ist nicht immer leicht, aber extrem effektiv. Bereits eine kurze Bewegungseinheit von 20 Minuten baut das stressbedingte Adrenalin ab und stellt die innere Balance wieder her. Ein weiterer simpler Trick ist das richtige Atmen. Einfach bewusst und tief in den Bauch zu atmen kann Wunder wirken und hilft uns dabei, in stressigen Situationen den Überblick zu behalten. Das können Sie auch im Urlaub machen, wenn einmal etwas nicht so läuft, wie es sein sollte.



Ausreichend Schlaf kann auch Wunder wirken. Manchmal reicht es schon, einmal in der Woche darauf zu achten, früh zu Bett zu gehen, um am nächsten Morgen fit zu sein. Es gibt keine allgemein gültige Regel, wie viele Stunden jede oder jeder von uns schlafen muss, um ausgeruht zu sein. Es geht darum die eigene Balance zu finden und sich morgens regeneriert zu fühlen.

Ausgewogene Ernährung

Die Ernährung spielt auch eine große Rolle. Wir wissen alle, dass sich gesunde und ausgewogene Nahrung positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. In hektischen Zeiten sollte man aber vermehrt darauf achten, die richtigen – also stresssenkende Lebensmittel – zu sich zu nehmen. Stress raubt dem Körper Vitamin C, deshalb ist es besonders wichtig Vitamin C reiche Nahrungsmittel bewusst zum Stressabbau einzusetzen. Hülsenfrüchte zählen ebenso dazu, da sie reich an Magnesium sind. Der Mineralstoff hilft uns in stressigen Zeiten, Nervosität abzubauen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und erholsame Urlaubstage. Nehmen Sie viel Ferienstimmung mit an Ihren Arbeitsplatz zurück.



Martina Hingelbaum
Diversity-Beauftragte
Personal- und
Organisationsentwicklung