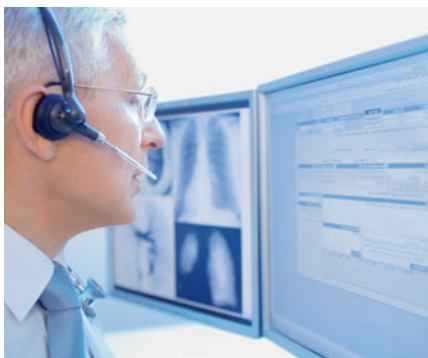


Kostenloser ärztlicher Rat – rund um die Uhr

Frauen erleben die Zeit vor und während der Wechseljahre sehr unterschiedlich. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verändert sich nicht nur der Körper, sondern oft auch das Seelenleben. Trotz einer Vielfalt von Informationen auf dem Internet und in den Medien ist das so genannte Klimakterium meist eine Phase der Unsicherheit und der Neudefinition. Häufig wünschen die Frauen ausführliche Gespräche mit einer medizinischen Fachperson, um mehr über die Symptome und möglichen Massnahmen zu erfahren. Die Ärztinnen und Ärzte von Medgate stehen Frauen in den Wechseljahren und ihren Partnern für Fragen oder Erläuterungen jederzeit zu Verfügung. Das Telefongespräch ist vertraulich und findet dann statt, wenn Sie Zeit haben. Auch am Abend oder am Wochenende.

Hier einige häufig gestellte Fragen zur Menopause.



Was sind Symptome der Wechseljahre?

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Der Beginn der Wechseljahre ist eigentlich erst im Rückblick erkennbar, denn



rund ein Jahr nach der letzten Periode beginnt die Menopause. Typische Begleitscheinungen der Wechseljahre sind Hitzewallungen und Zyklusunregelmässigkeiten, Brustspannen, Stimmungsschwankungen und das Wachsen von Barthärchen.

Was hilft gegen Schlafstörungen?

In den Wechseljahren treten bei Frauen vermehrt Schlafstörungen auf. Sie wachen schweissgebadet und mit rasendem Herzschlag auf und können nur schwer wieder einschlafen. Schlechter Schlaf bewirkt Tagesmüdigkeit und Reizbarkeit und kann zu Depressionen führen. Empfohlene Massnahmen: gemässigte Raumtemperatur im Schlafzimmer, dünne Baumwollbettwäsche, kein Kaffee oder Alkohol vor der Schlafenszeit. Bei Hitzewallungen helfen Östrogen oder homöopathische Produkte.

Wie gross ist mein Osteoporoserisiko?

Auch zum Thema Osteoporose können Sie mit dem Medgate-Arzt oder der Medgate-Ärztin ein vertrauliches Gespräch führen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln, das heisst, die Knochensubstanz wird abgebaut, und als Folge erleidet man leichter einen Knochenbruch. Eine gute Vorbeugung ist eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und einer ausgeglichenen Ernährung. Zusätzlich empfiehlt sich



die Einnahme von Calcium- und Vitamin-D-Präparaten. Ist bereits eine Osteoporose entstanden, stehen zur Behandlung wirksame Medikamente zur Verfügung, die einmal pro Woche und in neuer Form auch nur noch einmal pro Monat eingenommen werden.

Wie gehe ich mit meinen Beschwerden um?

Die Wechseljahre sind ein mehrjähriger Prozess. Der Körper benötigt einige Zeit, sich auf den Hormonmangel einzustellen und unter den veränderten Bedingungen wieder beschwerdefrei zu funktionieren. Oft sind die psychischen Auswirkungen der Wechseljahre belastender. Man ist

eher nervös und neigt zu depressiven Verstimmungen. Auch die Beziehungen werden von dieser Lebensphase betroffen und teilweise belastet.

In Gesprächen mit einer medizinischen Fachperson werden Sie lernen, mit Ihren Beschwerden leichter umzugehen und darüber auch mit anderen Betroffenen zu sprechen. Die Wechseljahre – auch beim Mann – sind ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses und keine Krankheit. Die Ärztinnen und Ärzte von Medgate beraten Sie auch in vertraulichen und intimen Fragen wie der Verhütung in den Wechseljahren oder Blutungen nach der Menopause.



Ihr Krankenversicherer ermöglicht Ihnen die kostenlose medizinische Beratung durch das unabhängige Schweizer Zentrum für Telemedizin Medgate.

Das Schweizer Zentrum für Telemedizin Medgate

- Unabhängige telemedizinische Arztpraxis
- Jeden Tag während 24 Stunden erreichbar
- 45 Ärztinnen und Ärzte, 30 Telemedizinische Assistentinnen
- Erfahrung aus über 1 Mio. Telekonsultationen
- Mehr Informationen unter www.medgate.ch

So läuft ein telefonisches Beratungsgespräch ab



Notieren Sie in Stichworten Ihre Krankengeschichte (Allergien, Operationen) und die Symptome Ihres aktuellen Gesundheitsproblems. Legen Sie Ihre derzeit eingenommenen Medikamente bereit.



Rufen Sie Medgate an. Eine Telemedizinische Assistentin erfasst Ihre Personalien und den Grund Ihres Anrufs. Es wird ein Rückruf vereinbart.



Der Medgate-Arzt ruft Sie zurück und berät Sie, was als Nächstes zu tun ist.

Wenn nötig, bleibt Medgate mit Ihnen in engem Kontakt oder leitet weitere Massnahmen ein.



Medgate bespricht mit Ihnen den sinnvollen nächsten Behandlungsschritt: Telecare (d.h. rein telemedizinisch behandelbar), physische Arztkonsultation oder Spitalweisung.



Wenn Sie es wünschen, erhält Ihr behandelnder Arzt von Medgate einen Auszug aus dem Gesprächsprotokoll.

Die Beratungsgespräche werden bei Medgate aufgezeichnet, sie unterliegen aber selbstverständlich dem Arztgeheimnis und werden vertraulich behandelt.

Speichern Sie die Medgate-Telefonnummern in Ihrem Mobiltelefon:

+41 (0)58 277 77 77

Telefonnummer:

+41 (0)58 277 77 77



MEDGATE

Schweizer Zentrum für Telemedizin MEDGATE
Gellertstrasse 19, Postfach, CH-4020 Basel
Tel. +41 61 377 88 44, Fax +41 61 377 88 40
info@medgate.ch, www.medgate.ch