

Müdigkeit

Allgemeinmedizinische Leitlinie bietet Hilfe bei der Diagnose

Leitlinien sind systematisch entwickelte Empfehlungen, welche die Grundlage für die gemeinsame Entscheidungsfindung von Ärzten und

delt das Symptom bei Erwachsenen.

Dr. Harald Berger

deren Patienten zu einer im Einzelfall sinnvollen gesundheitlichen Versorgung darstellen. Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) hat begonnen, wissenschaftlich fundierte und zugleich praxiserprobte Leitlinien zu entwickeln. Die Entwicklung erfolgt einerseits nach den Prinzipien der „evidence-based medicine“, andererseits werden Anwender wie Patienten einbezogen und die Leitlinien bereits vor der Veröffentlichung einer Prüfung der Praktikabilität und Akzeptanz in einem Praxistest unterzogen.

Leitlinie Müdigkeit

Im Sommer 2002 ist die 2. DEGAM-Leitlinie mit dem Titel **Müdigkeit** publiziert worden, auf die in der Folge genauer eingegangen wird:

Definition und Ursache

Patienten verwenden Beschreibungen, die emotionale, körperliche und Verhaltensaspekte beschreiben können. Eine große Zahl von biologischen, seelischen und sozialen Ursachen kommt in Frage. Oft lässt sich jedoch keine definitive Ursache identifizieren. Die Leitlinie behan-

delungsbedürftige psychische Störungen wie Depression und Angststörung müssen bedacht werden. Auf biologische Ursachen fixierte Diagnostik im Sinne von „Tumorsuche“ führt zu unnötiger Belastung des Patienten und/oder Somatisierung einer Befindlichkeitsstörung.

Allgemeinmedizinische Diagnostik

Bei der Anamnese sind besonders die Charakteristika des Symptoms zu hinterfragen, assoziierte Beschwerden, Beeinträchtigung im Alltag, Vorstellungen des Patienten zu Ätiologie und Behandlung.

Als diagnostische Hilfe zum Punkt **Depression** werden Screeningfragen empfohlen wie: Haben

Sie sich in den letzten 4 Wochen oft niedergeschlagen, schwermütig, hoffnungslos gefühlt? Eine Screeningfrage zur **Angststörung** ist: Besteht nervliche Anspannung oder das Gefühl, aus dem seelischen Gleichgewicht geraten zu sein? Als



diagnostische Kriterien zum Punkt **chronisches Müdigkeitssyndrom** gelten neben der Müdigkeit noch mindestens vier der folgenden Symptome: gestörtes Kurzzeitgedächtnis/Konzentration, druckschmerzhafte Hals- oder Achsellymphknoten, Muskelschmerzen, multiple Gelenkschmerzen ohne Schwellung oder Rötung, Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und mehr als 24-stündige Abgeschlagenheit nach Anstrengung.

Laboruntersuchungen bei Müdigkeit (länger als 4 Wochen)

Wenn keine Hinweise auf definierte körperliche Störung besteht: Blut-Glucose, Blutbild, Blutsenkung, GGT, TSH.

Ein häufiger Fehler ist, dass pathologische Labor-



Die ÖGAM-News sind offizielle Nachrichten der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin. Hier finden Sie unter anderem Informationen über

- Gegenwart und Zukunft der Allgemeinmedizin
- Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Evidence-based Medicine für die Allgemeinmedizin und
- Aktivitäten der WONCA (World Organisation of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians – Weltorganisation für Allgemein- und Familienmedizin), deren Mitglied die ÖGAM ist

Das Redaktionsteam:

- Dr. Erwin Rebhandl
- Dr. Reinhold Glehr
- Dr. Bernhard Fürthauer
- Univ.-Prof. Dr. Manfred Maier
- Dr. Susanne Rabady

Machen Sie mit!

Noch mehr engagierte AllgemeinmedizinerInnen sind nötig, um einer Gesellschaft wie der ÖGAM jene Energie zu liefern, die notwendig ist, um Ideen zur Verbesserung der Situation der Allgemeinmedizin in Österreich in naher Zukunft auch umsetzen zu können.

Korrespondenzadresse:

ÖGAM-Sekretariat
Frau Erika Suchy
Tel. 07255 6515
Fax 07255 4205
e-mail: oegam@netway.at

Derzeitiger Präsident:

Dr. Erwin Rebhandl
Tel. 07289 71504
Fax 07289 715043
e-mail: erwin@rebhandl-arzt.at

werte vorschnell als ausreichende Erklärung akzeptiert werden. Zuerst werden körperliche Ursachen ausgeschlossen und erst danach der psychosoziale Bereich bearbeitet – bis dahin ist die somatische Fixierung erfolgt. Bei bekannten chronischen Erkrankungen wird Müdigkeit vorschnell auf den Krankheitsprozess selbst bezogen.

Therapie

Strukturiert, individuell und flexibel – nach Ätiologie und Situation mit Schwerpunkt Aktivierung und Verhaltenstherapie, Offenheit für breites Spektrum biologischer, psychischer und sozialer Faktoren.

Mehr Informationen unter www.oegam.at

Journal-Club

Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen bei Frauen

„Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women“

Quelle: New England Journal of Medicine 2002; 347:716-25

Diese Studie aus dem renommierten „New England Journal of Medicine“ (IF 28) analysiert die Bedeutung von körperlicher Aktivität in der Präventi-

Univ.-Prof. Dr. Manfred Maier

on von kardiovaskulären Erkrankungen bei Frauen; dabei wird bewusstes Gehen mit energischeren Aktivitäten verglichen.

Die Autoren führten dazu eine prospektive Stu-

die durch, bei der die gesamte körperliche Aktivität wie Gehen oder andere Formen des körperlichen Trainings und auch die Stunden des täglichen Sitzens erfasst und hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Inzidenz von kardiovaskulären Erkrankungen bei 73.700 Frauen im Alter von mehr als 50 Jahren untersucht wurden.

Diese Frauen waren zu Beginn der über 6 Jahre laufenden Studie frei von kardiovaskulären Erkrankungen und wurden anhand eines detaillierten Fragebogens über ihre körperliche Aktivität befragt. Umfassende Analysen und Kalkulationen ermöglichten es, den Einfluss verschiedener anderer Faktoren wie etwa die Zugehörigkeit zu bestimmten Rassen oder sozialen Schichten, Alter, Gewicht oder Alkoholkonsumation etc. zu berücksichtigen.

Bewegung senkt kardiovaskuläres Risiko

Die Analyse der Ergebnisse mit dieser äußerst heterogenen Gruppe von Frauen zeigt, dass sowohl Gehen als auch stärkere körperliche Betätigung mit einer deutlichen Reduktion der Inzidenz von kardiovaskulären Erkrankungen einhergeht. Längere Zeiten von täglichem Sitzen hingegen erhöhen das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen. Frauen unterschiedlicher ethnischer Gruppen, unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen

Körpergewichts profitieren in vergleichbarem Ausmaß.

Frauen, die eine hohe körperliche Gesamtaktivität sowohl durch Gehen als auch anderen, energischere Betätigungen erreichten, hatten eine größere Risikoreduktion bei kardiovaskulären Erkrankungen als Frauen, die entweder nur die eine oder die andere Art der körperlichen Betätigung durchführten. Das Ausmaß der durchschnittlichen Risikoreduktion betrug bei Frauen, die zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv waren, etwa 30%. Die Autoren schließen ihre Arbeit mit der Aussage, dass regelmäßige körperliche Betätigung von moderater Intensität bedeutende positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Frauen und ihre Erhaltung hat.

Die hier analysierte Publikation ist eine beeindruckende Originalarbeit. Methodisch wurde von den Autoren, die durchwegs aus renommierten Institutionen wie Harvard oder Stanford kommen, alles erdenklich Mögliche unternommen, um jede Form von Bias, Fehlern und verschiedenste Einflüsse auf die Datenqualität auszuschließen.

An dieser Stelle finden Sie im ÖGAM-Journal-Club regelmäßig Kommentare zu neuen Studien mit direkter Relevanz für Ihre Arbeit als Allgemeinmediziner

ESGP / FM CONGRESS LJUBLJANA 2003

WONCA REGION EUROPE AND
SLOVENE FAMILY MEDICINE SOCIETY

CANKARJEV DOM, LJUBLJANA, SLOVENIA

JUNE 18 – 21, 2003

THEMES OF THE CONGRESS

The main themes of the congress are the following:

- Lifestyle problems in general practice/family medicine
- Acute problems in general practice/family medicine
- Communication with patients
 - New technologies
- Quality in primary care

MORE INFORMATION:

www.woncaeurope2003.org/

Vor mehr als 23 Jahren gegründet, im letzten Jahr als Fachgesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin von der oberösterreichischen Ärztekammer offiziell anerkannt, ist die Oberösterreichische Gesellschaft für Allgemeinmedizin (OBGAM) eine der neun Landesorganisationen, die mit zahlreichen Aufgaben die Interessen der Allgemeinmedizin vertritt. Am Anfang standen Erfahrungsaustauschrunden, Fortbildung für praktische Ärzte, Feldstudien und der Patient zwischen Spital und Praxis im Mittelpunkt der von Dr. Pflegerl im Juli 1979 gegründeten Gesellschaft. In den letzten Jahren hat sich jedoch sowohl das Bild des Vorstandes als auch des Arbeitsbereiches geändert. Etwa mit der Installation der Diplomfortbildungsveranstaltungen. Eine primäre Aufgabe ist auch die Positionierung des Arztes für Allgemeinmedizin in der Gesellschaft.

Positionierung in der Gesellschaft

1999 wurde im Rahmen des Frühlingkongresses der OBGAM die Betreuung und Behandlung von Patienten mit Diabetes mellitus als erstes Beispiel einer chronischen Erkrankung dargestellt. Daraus entstand das Diabetesbetreuungsblatt, ein Projekt im Rahmen des gemeinsamen Projektes mit Diabetologen, dem Land Oberösterreich und der OÖGKK „Diabetesbetreuung am Land“. 2002 unterstützte die OBGAM das Land Oberösterreich beim Thema Hypertonie.

Eine neue Art der Wissensvermittlung, des Wissensaustausches und vor allem der Überprüfung der Inhalte der täglichen Praxisarbeit ist die Qualitätszirkelarbeit, die unter

Im Dienste der Allgemeinmedizin

Landesorganisationen der ÖGAM stellen sich vor: die OBGAM



der Ägide von Dr. Kepplinger und Dr. Berger als kollegiale interaktive Fortbildung organisiert wird. Dabei werden in Zirkeln von 5 bis 12 Kollegen unter der Leitung eines Moderators Themen ausgewählt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Ideen geboren. Bei Bedarf werden Spezialisten eingeladen, die spezifische Punkte erörtern. Damit kann der immense Erfahrungsschatz der Allgemeinmedizin fassbar gemacht werden und konkrete Fragen an den Spezialisten werden ermöglicht. Mit der Förderung der Qualitätszirkelarbeit steigen auch das Selbstverständnis und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Allgemeinmediziner. Ein Wunsch der OBGAM ist, dass es bis Mitte 2003 in allen Bezirken Zirkel gibt.

Qualitätszirkelarbeit in allen Bezirken


Allgemeinmedizin ist auch Familienmedizin. Der Verein mit dem amtierenden Präsidenten Dr. Harald Berger wurde daher in Oberösterreichi-

sche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin umbenannt und folgt so einem internationalen Trend.

Ein weiterer Service der OBGAM sind Beratungsseminare für Niederlassungswillige. Ziel dieser Veranstaltungen ist der

Aufbau einer guten Strukturqualität in den Allgemeinpraxen.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage der OBGAM www.obgam.at oder unter www.oegam.at.



obgam Oberösterreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin – Mitglied der ÖGAM

VORANKÜNDIGUNG

DFP-FORTBILDUNG

ORT
ÄRZTEKAMMER LINZ, GROSSER SAAL

TERMIN
Samstag, 1. März 2003, 9 bis 14 Uhr

DIE NEUE
MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG
IM 5. LEBENSJAHR

Unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklungsdiagnostik

Teilnahmegebühr
(inklusive Seminarunterlagen und Pausenimbiss):

OBGAM-Mitglieder € 40,-
 Nichtmitglieder € 50,-

Anmeldung durch Einzahlung der Teilnahmegebühr auf das OBGAM-Konto Nr. 754.184, Hypobank Linz BLZ 5400

OBGAM-Sekretariat, 4460 Losenstein, Meissenedt 14
Tel. 07255/6515, Fax 07255/4205, e-mail obgam@netway.at