

Freiwilliges Fortbildungszertifikat

Aufgrund des Beschlusses des Vorstandes der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) vom 31. Januar 2009 kann das freiwillige Fortbildungszertifikat der BLÄK wie bisher weitergeführt werden; das heißt, Ärztinnen und Ärzte können auf Antrag das freiwillige Fortbildungszertifikat erhalten, wenn sie bei der BLÄK gemeldet sind und innerhalb von maximal drei Jahren mindestens 150 Fortbildungspunkte erwerben und dokumentieren (davon können zehn dieser geforderten Punkte pro Jahr durch Selbststudium erworben werden „Kategorie E“). Die hier erworbenen Punkte sind selbstverständlich auch anrechenbar für das Pflicht-Fortbildungszertifikat.

Weitere Punkte können durch strukturierte interaktive Fortbildung (Kategorie D) gesammelt werden, zum Beispiel erhalten Sie für das Durcharbeiten des Fachartikels „Neues aus der Prävention und Sportmedizin“ von Maximilian Kemper und Universitätsprofessor Dr. Martin Halle mit nachfolgend richtiger Beantwortung folgende Punkte (Lernerfolgskontrolle muss komplett beantwortet sein):

zwei Punkte bei sieben richtigen Antworten, drei Punkte bei zehn richtigen Antworten.

Fortbildungspunkte können in jeder Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblatts* online erworben werden. Den aktuellen Fragebogen und weitere Informationen finden Sie unter www.blaek.de/online/fortbildung oder www.blaek.de (Rubrik Ärzteblatt/Online-Fortbildung).

Falls kein Internetanschluss vorhanden, schicken Sie den Fragebogen zusammen mit einem frankierten Rückumschlag an Bayerische Landesärztekammer, Redaktion *Bayerisches Ärzteblatt*, Mühlbauerstraße 16, 81677 München.

Unleserliche Fragebögen können nicht berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist nur eine Antwort pro Frage richtig.

Die richtigen Antworten erscheinen in der Juli/August-Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblatts*.

Der aktuelle Punkte-Kontostand und die entsprechenden Punkte-Buchungen können jederzeit online abgefragt werden.

Einsendeschluss ist der 8. Juli 2011.

- Am 1. August 2010 trat in Bayern ein neues Gesundheitsschutzgesetz mit dem Ziel eines verbesserten Nichtraucherschutzes in Kraft. Dies ist am ehesten eine Maßnahme der:
 - Primärprävention,
 - Sekundärprävention,
 - Tertiärprävention,
 - Quartärprävention,
 - keine Präventionsmaßnahme,
- Die S1-Leitlinien zu Vorsorgeuntersuchungen im Sport der DGSP geben Empfehlungen zu Untersuchungen bei Freizeitsportlern. Ab welchem Alter sollte bei geplanten sportlichen Aktivitäten bei symptomfreien Männern mit Vorliegen mindestens eines kardiovaskulären Risikofaktors ein Belastungs-EKG durchgeführt werden?
 - ab 35 Jahren,
 - ab 40 Jahren,
 - ab 45 Jahren,
 - ab 50 Jahren,
 - ab 55 Jahren.
- Um etwa wie viel Prozent lässt sich das Risiko an einem Kolonkarzinom zu erkranken durch regelmäßige körperliche Aktivität reduzieren?
 - 8 Prozent,
 - 14 Prozent,
 - 18 Prozent,
 - 24 Prozent,
 - 36 Prozent.
- 21,5 MET-Stunden freizeitsportlicher Aktivität konnten nach Daten aus der „Nurses-Health-Study“ das Kolonkarzinomrisiko gegenüber geringer körperlicher Aktivität deutlich reduzieren. Welche Aktivität entspricht am ehesten 21,5 MET-Stunden?
 - Zwei Stunden Sportschau sehen täglich.
 - Zwanzig Minuten gemütliches Spazieren gehen an zwei bis vier Tagen pro Woche.
 - Drei bis sechs Stunden Schach jeden Mittwoch.
 - Fünf bis sechs Stunden zügiges Spazieren gehen pro Woche.
 - Tägliches neunzigminütiges Training bei 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz.
- Um wie viel Prozent konnte die karzinomspezifische Mortalität bei Männern mit nicht-metastasiertem kolorektalem Karzinom durch regelmäßige körperliche Aktivität gesenkt werden?
 - 12 Prozent,
 - 23 Prozent,
 - 44 Prozent,
 - 53 Prozent,
 - 61 Prozent.
- Die Auswertung der Vierjahresergebnisse der Look AHEAD-Studie zeigte eine signifikante Verbesserung mehrerer kardiovaskulärer Risikofaktoren aufgrund einer intensiven Lebensstiländerung bei Typ-2-Diabetikern im Vergleich zur Kontrollgruppe! Hierzu gehörte nicht:
 - Diastolischer Blutdruck.
 - HDL-Cholesterin.
 - Systolischer Blutdruck.
 - Körpergewicht.
 - HbA_{1c}.
- Intervalltraining galt in der Rehabilitationsmedizin lange Zeit als zu intensives Training für Patienten. Um wie viel Prozent konnte die linksventrikuläre Auswurfraction bei Patienten mit infarktbedingter Herzinsuffizienz durch ein regelmäßiges Intervalltraining mit Belastungen bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz verbessert werden?
 - 5 Prozent,
 - 15 Prozent,
 - 25 Prozent,
 - 35 Prozent,
 - 45 Prozent.
- Was ist die häufigste Ursache für den plötzlichen Herztod bei über 35-Jährigen?
 - Hypertrophe Kardiomyopathie.
 - Brugada-Syndrom.
 - Long-QT-Syndrom.
 - Arrhythmogene rechtsventrikuläre Kardiomyopathie.
 - Koronare Herzerkrankung.

9. Was ist kein unmittelbares Beschäftigungsfeld der internistischen Sportmedizin?

- a) Einsatzmöglichkeiten der Sporttherapie zur Überwindung von Krankheitsfolgen.
- b) Feststellung der Tauglichkeit zum Leistungssport.
- c) Operative Versorgung von Sportverletzungen.
- d) Primärprävention von Krebserkrankungen mittels erhöhter körperlicher Aktivität.
- e) Intervalltraining in der Rehabilitation von Herzkranken.

10. Eine Lebensstiländerung mit Ernährungs- umstellung und erhöhter physischer Aktivität konnte im Rahmen der „Finnish-Diabetes-Prevention-Study“ sowie im Rahmen des „Diabetes-Prevention-Program“ die Diabetesinzidenz bei Prädiabetikern um wie viel Prozent senken?

- a) 30 Prozent,
- b) 42 Prozent,
- c) 49 Prozent,
- d) 54 Prozent,
- e) 58 Prozent.

Fragen-Antwortfeld (nur eine Antwort pro Frage ankreuzen):

	a	b	c	d	e
1	<input type="checkbox"/>				
2	<input type="checkbox"/>				
3	<input type="checkbox"/>				
4	<input type="checkbox"/>				
5	<input type="checkbox"/>				
6	<input type="checkbox"/>				
7	<input type="checkbox"/>				
8	<input type="checkbox"/>				
9	<input type="checkbox"/>				
10	<input type="checkbox"/>				

Fortbildungspunkte ausschließlich online

Der monatliche Fragebogen für das freiwillige Fortbildungszertifikat kann ausschließlich online bearbeitet werden. Den aktuellen Fragebogen und weitere Informationen finden Sie unter www.blaek.de/online/fortbildung.

Nur wenn eine Ärztin oder ein Arzt nicht über einen Internetanschluss verfügen, kann weiterhin der ausgefüllte Fragebogen per Post geschickt werden. Eine Rückmeldung über die erworbenen Punkte gibt es, wenn der Fragebogen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag per Post an das Bayerische Ärzteblatt, Mühlbauerstraße 16, 81677 München, geschickt wird. Faxe können nicht mehr akzeptiert werden. Der aktuelle Punkte-Kontostand und die entsprechenden Punkte-Buchungen können unabhängig davon jederzeit online abgefragt werden.

Die Redaktion

Veranstaltungsnummer: 2760909003321230016

Auf das Fortbildungspunktekonto verbucht am:

Platz für Ihren Barcodeaufkleber

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

.....
Name

.....
Berufsbezeichnung, Titel

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Fax

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Die Richtigkeit von mindestens sieben Antworten auf dem Bogen wird hiermit bescheinigt.

Bayerische Landesärztekammer, München

Datum

Unterschrift