

# Freiwilliges Fortbildungszertifikat

Zwei Punkte bei sieben und mehr richtigen Antworten – Regelungen zum Online-Erwerb von Fortbildungspunkten im „Bayerischen Ärzteblatt“.

Der 72. Bayerische Ärztetag hat am 16. Oktober 2013 eine Fortbildungsordnung beschlossen, die seit 1. Januar 2014 in Kraft ist, und für die entsprechenden Richtlinien hat der Vorstand der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) am 30. November 2013 „grünes Licht“ gegeben. So können auch künftig Punkte durch strukturierte interaktive Fortbildung (Kategorie D) erworben werden. Konkret erhalten Sie für das Durcharbeiten des Fachartikels „Drei Highlights aus der Sportmedizin“ von Dr. Verena Heinicke und Universitätsprofessor Dr. Martin Halle mit kompletter Beantwortung der nachfolgenden Lernerfolgskontrolle zwei Punkte bei sieben oder mehr richtigen Antworten. Nähere Informationen entnehmen Sie der Fortbildungsordnung bzw. den Richtlinien ([www.blaek.de](http://www.blaek.de)).

Ärztinnen und Ärzte in Bayern können auf Antrag das freiwillige Fortbildungszertifikat erhalten, wenn sie bei der BLÄK gemeldet sind und innerhalb von maximal drei Jahren mindestens 150 Fortbildungspunkte erwerben. Die erworbenen Punkte sind auch anrechenbar auf das Pflicht-Fortbildungszertifikat.

Fortbildungspunkte können in jeder Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes* online erworben werden. Den aktuellen Fragebogen und weitere Informationen finden Sie unter [www.blaek.de/online/fortbildung](http://www.blaek.de/online/fortbildung) oder [www.bayerisches-ärzteblatt.de/cme](http://www.bayerisches-ärzteblatt.de/cme)

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. Es ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen. Die richtigen Antworten erscheinen in der Dezember-Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes*.

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

Einsendeschluss ist der 4. Dezember 2018.



© Sashkin – Fotolia.de

**1. Welche Antwort ist falsch? Laktatdiagnostiken können eingesetzt werden zur Trainingssteuerung ...**

- a) für kardiovaskuläre Patienten.
- b) für Tumorpatienten.
- c) für übergewichtige Patienten.
- d) nur für Hochleistungssportler.
- e) für alle Patientengruppen.

**2. Welche Aussage ist falsch?**

- a) Ein Training sollte optimalerweise täglich begonnen werden.
- b) Den größten Effekt erzielt man durch ein Training mit hohem Umfang einmal pro Woche.
- c) Es sollte erst der Umfang und dann die Intensität des Trainings gesteigert werden.
- d) Jeder sollte auf seinem Belastungsniveau das Training beginnen.
- e) Zügiges Walken ist gerade für ältere Patienten eine gute Ausdauersportart.

**3. Welche Aussage ist richtig?**

- a) Patienten mit eingeschränkter Pumpfunktion sollten nur mit sehr geringen Intensitäten trainieren.

- b) Eine Sporttherapie sollte sowohl bei Patienten mit erhaltener als auch eingeschränkter Pumpfunktion ein wesentlicher Bestandteil der Therapie sein.
- c) Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz profitieren vor allem von einer medikamentösen Therapie.
- d) Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz sollten nur mit sehr geringen Intensitäten trainieren.
- e) Patienten mit diastolischer Herzinsuffizienz sollten mit einer Herzfrequenz von 100/min. trainieren.

**4. Welche Aussage ist richtig? Ein intensives Intervalltraining ...**

- a) ist vor allem für alle Tumorpatienten sinnvoll.
- b) sollte niemals von Herzinsuffizienzpatienten durchgeführt werden.
- c) zeichnet sich durch Phasen hoher Intensität im Wechsel mit Phasen niedriger Intensität aus.
- d) kann nur auf dem Ergometer durchgeführt werden.
- e) sollte nicht bei übergewichtigen Patienten als Trainingsmodalität eingesetzt werden.

5. Welche Antwort ist falsch?

- a) Pulsempfehlungen zur Trainingssteuerung können durch eine Laktatdiagnostik auf dem Rad gegeben werden.
- b) Pulsempfehlungen zur Trainingssteuerung können durch eine Laktatdiagnostik auf dem Laufband gegeben werden.
- c) Pulsempfehlungen zur Trainingssteuerung können durch eine Spiroergometrie gegeben werden.
- d) Pulsempfehlungen zur Trainingssteuerung können durch die Karvonenformel gegeben werden.
- e) Pulsempfehlungen müssen für jeden Patienten gegeben werden.

6. Welche Antwort ist falsch?

- a) Die Verbesserung der Fitness bei Herzinsuffizienzpatienten mit erhaltener Pumpfunktion wird vor allem durch die Verbesserung der diastolischen Dysfunktion erzielt.
- b) Die Verbesserung der Fitness bei Herzinsuffizienzpatienten mit erhaltener Pumpfunktion wird unter anderem durch die Adaptation von peripheren Mechanismen erzielt.
- c) Herzinsuffizienzpatienten mit erhaltener Pumpfunktion sollten lebenslang aktiv sein.
- d) Herzinsuffizienzpatienten können an Herzsportgruppen teilnehmen.

- e) Die Herzinsuffizienz mit erhaltener Pumpfunktion ist eine multifaktorielle Erkrankung.

7. Tumorpatienten sollten ...

- a) während der Chemotherapie nicht aktiv sein.
- b) während der Strahlentherapie nicht aktiv sein.
- c) bei Knochenmetastasen nicht aktiv sein.
- d) direkt bei Diagnosestellung über die Möglichkeit einer supportiven Sporttherapie informiert werden.
- e) bei einem Hämoglobinwert < 10 g/dl keinen Sport durchführen.

8. Die allgemeine Empfehlung für Tumorpatienten für sportliche Aktivität ist ...

- a) 120 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche.
- b) 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche und allgemeines Krafttraining zweimal pro Woche.
- c) keine aufgrund der Risiken.
- d) 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche, jedoch ohne allgemeines Krafttraining.
- e) mit einer Sporttherapie erst nach Abschluss der Chemo- und Strahlentherapie zu beginnen.

9. Welche Antwort ist falsch?

- a) Durch eine Sporttherapie kann die Prognose von allen Tumorpatienten jeglicher Entität verbessert werden.
- b) Eine Sporttherapie kann die Lebensqualität positiv beeinflussen.
- c) Bis zu 80 Prozent der Tumorpatienten zeigen eine Fatiguesymptomatik.
- d) Tumorpatienten mit Fatiguesymptomatik profitieren durch eine Sporttherapie.
- e) Inaktivität sollte bei allen Tumorpatienten vermieden werden.

10. Welche Antwort ist richtig?

- a) Patienten mit Knochenmetastasen sollten nur noch selten körperlich aktiv sein.
- b) Die betroffenen Knochen sollten gerade beim Krafttraining zum Aufbau der Muskulatur belastet werden.
- c) Das Krafttraining sollte an den Ort und Befund der Metastasierung angepasst werden.
- d) Bei Knochenmetastasen der Wirbelsäule sollte vor allem ein Ausdauertraining mit Impact Sportarten erfolgen.
- e) Koordinationstraining sollte bei dieser Patientengruppe nicht durchgeführt werden.

Freiwilliges Fortbildungszertifikat

Veranstaltungsnummer: 2760909008212350013

Es ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen.

Online finden Sie den aktuellen Fragebogen unter: [www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme](http://www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme)

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

Name

Berufsbezeichnung, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Fax

Ort, Datum

Unterschrift

Antwortfeld

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

**Auf das Fortbildungspunktekonto verbucht am:**

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

Bayerische Landesärztekammer, München

Datum

Unterschrift