



# Praxiszeitung

Ausgabe 6

Juni 2015



*Liebe Leserinnen und Leser!*

Vielen ist das neue Personal aufgefallen. Meine langjährige Mitarbeiterin Nadja Starz hat Nachwuchs bekommen und genießt eine zweijährige Auszeit. Frau Starz wurde in der Praxis zur Arzthelferin ausgebildet und war insgesamt 10 Jahre hier tätig. Mit Hilfe der beiden verbliebenen ebenfalls sehr erfahrenen Mitarbeiterinnen Bianka Kraft und Simone Jordan werden sich unsere beiden „Neuen“ bald eingearbeitet haben. Milena Müller lernte bei Dr. Luge und bei Dr. Rieß und Sophie Kreuzer begann ihre Ausbildung hier.

Der Ausbildungsberuf heißt seit ein paar Jahren nicht mehr Arzthelferin sondern medizinische Fachangestellte. Ich bin froh, wieder eine geeignete Auszubildende gefunden zu haben. Aktuell ist es schwer examinierte Kräfte zu finden.

Ihr *Michael Steinhauer*

Alle Ausgaben der Praxiszeitung finden Sie auch im Internet unter [www.trigger-arzt.de](http://www.trigger-arzt.de) im Downloadbereich.

## Ohne Personal geht es nicht

### ***Das Berufsbild der medizinischen Fachangestellten***

Viele nennen sie Sprechstundenhilfe. Für ehemalige Bewohner der neuen Bundesländer sind sie Sprechstundenschwestern oder kurz Schwestern. Korrekt hießen sie bis vor einigen Jahren Arzthelferinnen. Viele Mitarbeiterinnen fühlten sich durch diese Berufsbezeichnungen nicht ausreichend gewürdigt. Haben sie doch eine dreijährige Ausbildung absolviert und sind aus der Arztpraxis nicht wegzudenken.

Eine medizinische Fachangestellte (MFA) hat ein umfangreiches Aufgabengebiet. Vielen bekannt ist die Tätigkeit am Telefon zur Terminvergabe, zur Befundinformation oder Annahme von Rezeptwünschen. Zusätzliche Aufgaben bestehen in Blutentnahme, Durchführung technischer Untersuchungen wie EKG, Lungenfunktion, Blutdruckmessung. Weniger auffällig ist das sogenannte geriatrische Assessment mit Demenztests, Gangsicherheitstests und anderen Untersuchungen, die die Erfassung von Leistungseinschränkungen im Alter zum Ziel haben. Zu den Aufgaben einer MFA gehört auch die Praxisorganisation und die Assistenz bei therapeutischen oder diagnostischen Eingriffen. Hausbesuche, Impfungen und Beratungstätigkeit, sowie Abrechnung, Rechnungsstellung und Materialwirtschaft runden die Tätigkeit ab. In fachärztlichen Praxen können weitere Tätigkeiten dazu kommen wie Röntgen, Infusionen oder wie auch in meiner Praxis spezielle Elektrotherapie.

Der Beruf ist sehr vielseitig und kundenorientiert. Er fordert eine hohe Flexibilität und Leistungsbereitschaft, Teamgeist und eine positive Lebenseinstellung.



## **Drei Fragen bei Demenzverdacht**

Sollten Sie einen betagten Angehörigen haben, bei dem Sie eine Demenz vermuten, können Ihnen drei Fragen helfen, diesen Verdacht zu erhärten. Fragen Sie:

1. Welches Datum haben wir heute? Lassen Sie sich Wochentag, Tagesdatum, Monat, Jahr nennen (z. B. Freitag, 13. September 2014)
2. Wie heißt der Bundeskanzler?
3. Was gab es gestern zum Mittagessen?

Damit haben Sie schon einen guten Überblick. Lassen Sie die betroffene Person auch eine kleine Zeichnung (z. B. ein Haus) anfertigen, denn oft sind die räumlich konstruktiven Fähigkeiten als erstes gestört.

Die größte Schwierigkeit in der Demenzdiagnostik ist es oft, die betroffene Person von der Notwendigkeit der Diagnostik zu überzeugen und Sie zum Arztbesuch zu bewegen.

Die Krankenkassen bezahlen deshalb den **Senioren-Check**.

Ab dem 70. Lebensjahr darf dieser halbjährlich durchgeführt werden. Hierbei werden die geistige Leistungsfähigkeit, die Gangsicherheit und andere Probleme, die ältere Menschen häufig haben angesprochen. Einen Teil der Untersuchungen machen meine Mitarbeiterinnen mit den Patienten. Sie sind aber nicht befugt, die Ergebnisse zu interpretieren und zu erläutern. Deshalb ist anschließend unbedingt ein ärztliches Gespräch erforderlich.

Zugegeben: Für Gesunde ist der Test sehr einfach. Manche fühlen sich veräppelt. Doch für einen Patienten, bei dem sich Altersveränderungen bemerkbar machen wird es schwer.

**Früherkennung ist immer noch das beste Mittel um Schlimmeres zu verhindern.**

## **Neue Medien in der Medizin**

Elektronische Geräte gibt es in einer Arztpraxis schon lange. 1903 wurde das erste brauchbare EKG-Gerät entwickelt. Es folgten Geräte für die Aufzeichnung von Hirnströmen, Muskelaktionen und der Lungenfunktion. Spätestens die elektronische Gesundheitskarte, früher Krankenversicherungskarte genannt, machte es notwendig einen Computer in der Praxis zu haben. Viele Arztpraxen haben ihren eigenen Internetauftritt. Manche informieren ihre Patienten mittels Newsletter über Neuigkeiten oder Impfaktionen. In einigen Praxen ist eine Terminvergabe über das Internet möglich und Patienten werden mittels SMS über ihre persönliche Wartezeit informiert und Patienten können Anfragen und Wünsche per Email senden.

Einige dieser Neuerungen sind nicht in jeder Praxis sinnvoll. So finde ich es nicht praktikabel, Anfragen per Email zu verarbeiten. Da das Internet an meinem Praxisstandort sehr langsam ist, kann ich Emails nur von zuhause aus in einer akzeptablen Zeit bearbeiten. Dort habe ich aber aus Datenschutzgründen keinen Zugriff auf meine Patientendaten. Die Anfrage muss ich mir also ausdrucken, in die Praxis mitnehmen und am nächsten Tag beantworten. Dies ist für mich umständlich und ich bitte deshalb darum, Anfragen nicht per Email einzureichen.

Seit einiger Zeit habe ich eine Praxisseite auf Facebook eingerichtet. Hier wird es in loser Folge aktuelle Informationen geben. Dieses Angebot richtet sich naturgemäß an jüngere Menschen, wobei ich mir ganz naiv vorstelle, dass Kinder und Enkel ihren Eltern und Großeltern interessante Informationen auch weitergeben.

Am einfachsten erreichen Sie die Facebookseite über die Homepage [www.triggerarzt.de](http://www.triggerarzt.de). Dort gibt es natürlich einen Facebookreiter. Oder sie Scannen einfach diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone.





## **Die Freizeit sinnvoll gestalten**

„Alle wollen alt werden, aber keiner möchte alt sein.“

Dieses Zitat höre ich oft. Aber auch: „Das Alter ist eine Krankheit.“

Älterwerden ist oft mit Einschränkungen verbunden, die man vielleicht nicht selbst zu verantworten hat.

Leider lassen Kraft und Kondition, aber auch die Sinnesorgane nach. Neben Gehör und Sehkraft sind auch Geruchssinn, Geschmack und Tastsinn betroffen. Die Beobachtung ist aber, dass nicht alle Menschen gleichermaßen betroffen sind.

Das lässt vermuten, dass es Faktoren gibt, die den Alterungsprozess verlangsamen. Ein bewegtes und erfülltes Leben ist sicherlich nützlich. Aus meiner Sicht ist besonders die junge Generation besonders gefährdet, da sie zu Bewegungsarmut neigt: Kinder sitzen stundenlang in der Schule, zuhause an den Hausaufgaben und anschließend vor dem Fernseher oder am Computer, Handy, Spielekonsole oder Tablett-PC. Man kann sich gut vorstellen, wie es weitergeht. Auch als Erwachsene werden sie im Sitzen arbeiten und die Freizeit am Fernseher oder PC verbringen. Handwerksbetriebe finden nicht mehr so leicht wie früher Auszubildende, die noch gerne körperlich arbeiten. Beschwerden am Bewegungsapparat sind schon in jungen Jahren häufig. Um diesen Beschwerden vorzubeugen ist ein umfassendes Bewegungsprogramm erforderlich, bei dem alle Muskeln und Gelenke auf ihre Kosten kommen. Muskulatur ist bis ins hohe Alter trainierbar. Am besten gewöhnt man sich ein regelmäßiges Training – möglichst dreimal pro Woche – in jungen Jahren an. Denn „was Hänschen nicht lernt...“ Um seinen Geist zu fordern, sollte man ein Hobby pflegen. Hier bieten sich in unserer Umgebung viele Möglichkeiten in den verschiedenen Vereinen, aber auch in der Volkshochschule oder der Musikschule. Eine berühmte Managementtrainerin – Vera Birkenbihl – hat nachgewiesen, dass Lernen Schmerzen lindert. Sie lernte während einer schmerzhaften Zahnbehandlung Chinesisch.

## **Musik und Sport bessern Depressionen**

Vor ein paar Jahren kam ein junger Mann in meine Sprechstunde. Er hatte viel beruflichen und privaten Stress mit Hausbau und kleinen Kindern. Seit einiger Zeit hatte er jede freie Minute im Rohbau verbracht und seine sonstigen Lieblingsbeschäftigungen brachliegen lassen. Nach und nach fühlte er sich immer schwächer und konnte sich weder auf die Arbeit im Beruf konzentrieren noch sich aufraffen, im Haus Hand anzulegen. Er war ständig müde und schlief trotzdem nachts schlecht.

Für mich war sofort klar, dass er sich in einer depressiven Phase befand, sprach das auch an und bot ihm Untersuchungen an, um andere in-frage kommende Erkrankungen auszuschließen. Zur Therapie bot ich ihm Medikamente an und empfahl ihm Sport zu treiben und seine Hobbies wieder aufzunehmen. Als ich den Sport erwähnte, veränderte sich mein Patient sofort, er wurde lebhafter, setzte sich aufrechter hin und erzählte mir vom vorausgegangenen Sonntag. Er hatte mit der Familie einen Ausflug ins Schwimmbad unternommen, dabei viel mit den Kindern getobt und sich so richtig verausgabt. Anschließend hätte er sich richtig wohl gefühlt und in der darauf folgenden Nacht auch gut geschlafen. Dieses Aha-Erlebnis motivierte ihn so sehr, dass er sich angewöhnte regelmäßig Sport zu treiben. Er fing sogar eine neue Sportart an. Medikamente wurden nicht notwendig.

Schon lange ist es bekannt, dass Sport und Musik, aber auch andere kreative Tätigkeiten Depressionen bessern können. Bei Sport und Musik kann es allerdings frustrierend sein wieder neu zu beginnen, wenn eine längere Pause dazwischen war, weil man dazu neigt sich mit dem früher einmal erreichten Level zu vergleichen. Dann bietet sich der Wechsel zu einer neuen Sportart oder einem neuen Musikinstrument an. Man kann sich auch mit Malerei beschäftigen, Stricken oder Patchworken. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Hobby, das einem selbst am besten gefällt, ist sicherlich das Beste.



## ***Bewerten Sie uns***

Wer das Internet nutzt, kauft auch im Internet ein.

Bei Amazon, Ebay, Zalando usw. werden sich im Anschluss gebeten, ihren Einkauf oder den Verkäufer zu bewerten. Sie können auch Ihren Hausarzt, seine Praxis und seine Mitarbeiter bewerten.

Dafür haben die Krankenkassen ein Bewertungsportal eingerichtet. Unter [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de) können Sie Ihre Bewertung abgeben. Sie müssen sich mit Ihrer Versicherungsnummer anmelden. Diese finden sie auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Halten Sie deshalb die Gesundheitskarte bereit.

Wenn Sie Ihre Bewertung abgeben tun Sie auch noch etwas Gutes: Die Krankenkassen spenden an die Stiftung *Humor hilft heilen (hhh)* für jede Bewertung einen Euro.

## **Michael Steinhauer**

Hausärztlich tätiger Internist  
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Geriatr

**kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)**

Langenprozeltenener Str. 35, 97737 Gemünden

**Telefon: 09351/1493**

**Telefon privat 09351/601463      Mobiltelefon 01523 4070301**

e-Mail: [MichaelSteinhauer@web.de](mailto:MichaelSteinhauer@web.de)

(wird nur zweimal pro Woche gelesen)

Nachts und am Wochenende können Sie mich über eine der oben angegebenen Rufnummern erreichen.  
Wenn nicht, versuchen Sie es mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst:

**116 117**

**In Notfällen (Bewusstlosigkeit, plötzliche Luftnot, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) rufen Sie unbedingt sofort den Notarzt unter:  
Notruf 112 oder 093119 222**

### **Sprechzeiten**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 - 12 15 - 17	8 - 12	8 - 12	8 - 12 17 - 19	8 - 12 15 - 17

und nach Vereinbarung



Die Praxis im Internet:  
[www.triggerarzt.de](http://www.triggerarzt.de)

Patientenverfügung • Reiseberatung • Schmerzbehandlung • Ernährungsberatung  
Raucherentwöhnung • Gesundheitsberatung • Triggerpunktakupunktur TriAS®  
Orthomolekulare Medizin • Mikrostrombehandlung BCR®