

up⁻ergo



... für erfolgreiche Ergotherapeuten

Aus der Praxis
für die Praxis

NEU: Seite 16





Supplement
der up|unternehmen praxis

Herausgeber | V.i.S.d.P.
Ralf Buchner

Chef vom Dienst
Dr. Barbara Wellner

Autoren
Yvonne Millar [ym], Katharina Münster [km], Kea Antes [ka], Katrin Schwabe-Fleitmann [ks], Rebecca Borschtschow [rb], Dimitri Schank [ds], Alexa Dillmann [ad], Barbara Wellner [bw], Jenny Lazinka [jl], Marion Haupt [mh], Karin Schubert [sc]

Verlag
Buchner & Partner GmbH
Zum Kesselort 53, 24149 Kiel
Telefon 0800 5 999 666
Fax 0800 13 58 220
redaktion@up-aktuell.de
www.up-aktuell.de



Layout, Grafik, Titel, Bildredaktion
schmolzeundkühn, kiel

Jahrgang 2
Erscheinungsweise monatlich

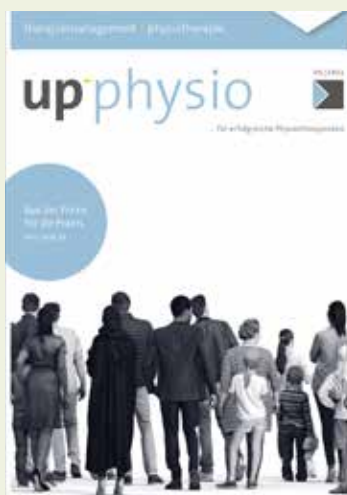
Druckauflage 1.000 Exemplare
Verbreitete Auflage 750 Exemplare
Druck Krögers Buch- und
Verlagsdruckerei GmbH

Bildnachweise
Arendt Schmolze [3], Markus Jung [7],
Alexa Dillmann [10, 11], IQCare [11];
iStock: Titel: Igor_Filonenko, PixelsEf-
fect [12]

Ihr Kontakt zu up
Telefon 0800 5 999 666
Fax 0800 13 58 220
Mail redaktion@up-aktuell.de
Post Zum Kesselort 53, 24149 Kiel
Netz www.up-aktuell.de
Instagram upaktuell

*Liebe Leserinnen und Leser,
die überwiegende Anzahl der Therapeu-
ten ist weiblich und die überwiegende
Anzahl unserer Autoren und Redak-
tionsmitglieder ebenfalls. Trotzdem
verwenden wir das so genannte „generi-
sche Maskulinum“, die verallgemeinernd
verwendete männliche Personenbe-
zeichnung, weil die Texte einfacher und
besser zu lesen sind.*

- 03 **Editorial** | Vielfalt
- 04 **Therapie Abstract** | Ergotherapie in ärztlichen Fachzeitschriften
Aktuelle Meldungen
- 07 **Nicht ohne meinen** | Humor
Tut einfach gut
- 10 **Steckbrief Hilfsmittel** | 4 Hilfsmittel
Türspion, Funkuhr, Fernbedienung, Sensorsystem
- 12 **Für Ihre Patienten** | Deutsche Angst-Hilfe
Du bist nicht allein!
- 14 **Für Ihre Ärzte** | Indikation Bösartige Neubildung im Frontallappen
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie
- 16 **Aus der Praxis für die Praxis** | Stimmhygiene für Ergotherapeuten
Mit einfachen Mitteln Gutes für die eigene Stimme tun



In up_physio lesen Sie diesmal:

- Physiotherapie bei Schmerzen des ISG Mittelpunkt der Behandlung
- Sachsen-Anhalt: Das fragen Ärzte zur neuen Heilmittel-Richtlinie
- Nicht ohne meinen Humor
- Hilfsmittel: WC-Nachtlicht, Reißverschlussring, Sitzkissen, Knöpfhilfe
- Deutsche Restless Legs Vereinigung
- Besonderer Ordnungsbedarf für Physiotherapie bei Lipödem

Vielfalt



Liebe Kollegen,

die Menschen, mit denen wir täglich arbeiten, sind ebenso vielfältig wie wir. Seien es die Gründe, warum sie zu uns kommen, das Alter, die Persönlichkeit oder der Umgang mit der Einschränkung ihrer Lebensqualität. Wenn uns Therapeuten eine Eigenschaft zugeschrieben werden kann, die berufsübergreifend gilt, dann ist es sicherlich die, sich schnell auf das Gegenüber einstellen zu können; je nach Beruf alle 20 bis 45 Minuten aufs Neue. Das ist herausfordernd und spannend zugleich.

Hier passt „Nicht ohne meinen Humor“ von der Physiotherapeutin Marion Haupt. Weil auch dies etwas ist, was es in jedem unserer Berufe braucht, ist dieser Beitrag in alle drei Mai-Ausgaben gegangen. Außerdem stellen wir Ihnen neue Hilfsmittel für Ihre Patienten, die Deutsche Angst-Hilfe und den besonderen Verordnungsbedarf für Ergotherapie bei Tumorerkrankungen des Gehirns vor.

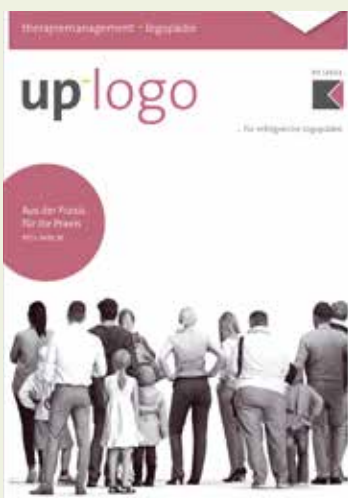
Bei der Recherche für Therapie Abstract sind wir auf eine Meldung der KV Sachsen gestoßen, in der Fehler bei den Diagnosegruppen und Indikationsschlüsseln im Bereich Ergotherapie korrigiert worden sind. Ein Anlass also, um mit ihren Ärzten zu sprechen. Hinten auf dem Heft finden Sie praktische Tipps zur Stimmhygiene.

Möchten Sie Lob, Kritik oder Themenwünsche äußern?
Dann schreiben Sie mir unter wellner@up-aktuell.de

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Mai!

Barbara Wellner

Dr. Barbara Wellner
Ressortleitung



In up_logo lesen Sie diesmal:

- Dysphagie und Spastizität häufige Komplikationen nach Schlaganfall
- Thüringen: Besondere Sachverhalte der zahnärztlichen Heilmittelverordnung
- Nicht ohne meinen Humor
- Infozept zur Artikulationsmuskulatur II
- Hilfsmittel: Ankleidestock, Getränkeabdeckung, Messer, Strumpfanziehhilfe
- Bundesverband Legasthenie & Dyskalkulie
- Besonderer Verordnungsbedarf für Logopädie bei bösartiger Neubildung im Frontallappen

In ärztlichen Fachzeitschriften gibt es natürlich auch Beiträge über Ergotherapie. Mit unseren Zusammenfassungen (Abstracts) der wichtigsten Artikel und Meldungen sind Sie als Therapeut über Veröffentlichungen der ärztlichen Kollegen zur Heilmitteltherapie informiert. Eine gute Vorlage, um mit Ihren Ärzten ins Gespräch zu kommen. Insbesondere wenn etwas berichtet wurde, was Sie betrifft.

Neurologen

Heilmitteltherapie spielt bei ALS-Patienten eine entscheidende Rolle

DGNeurologie
2/2021

Die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine nicht heilbare, rasch fortschreitende neurodegenerative Erkrankung. Sie zeigt sich vor allem in zunehmenden Paresen und Atrophien der Extremitätenmuskulatur, Dysphagie und Dysarthrie, sowie im späteren Verlauf in Form von Einschränkungen der Atemmuskulatur. Im Durchschnitt führt eine ALS innerhalb von zwei bis vier Jahren zum Tod. Eine intensive Therapie mit Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie steht neben Atem- und Ernährungstherapie, einer Hilfsmittelversorgung und sozialmedizinischer Betreuung im Mittelpunkt der Behandlung. Nichtmedikamentöse Therapien nehmen demnach bei einer ALS eine wichtige Rolle ein. Sie können für die Patienten eine lebensverlängernde, krankheitsmodifizierende Wirkung haben. Daten aus Kanada zeigen, dass eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung von ALS-Patienten besonders in den letzten Lebenstagen das Risiko reduzieren kann, in eine Notaufnahme oder auf eine Intensivstation eingewiesen zu werden.

Quelle: A. Hermann & J. Prudlo, DGNeurologie, Ausgabe 2/2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

Videotherapie wahrscheinlich genauso effektiv wie konventionelle Behandlung

Der Nervenarzt
2/2021

Mit Beginn der Corona-Pandemie rückte die Telemedizin und -rehabilitation in den Fokus vieler Ärzte und Therapeuten. Mittlerweile zeigen mehrere Untersuchungen, dass eine Telerehabilitation per Video wahrscheinlich genauso effektiv ist wie eine konventionelle Therapie. Das gilt für physiotherapeutische Behandlungen ebenso wie für sprach- und ergotherapeutische Maßnahmen. Besonders für Patienten mit chronischen Erkrankungen und einer

geschwächten Immunabwehr sind die Möglichkeiten der Telerehabilitation jedoch auch außerhalb der Pandemie eine gute Option für eine intensive Therapie. Denn besonders im ländlichen Raum haben sie oft Probleme, Ärzte aber auch Physio- und Ergotherapie- sowie Logopädiepraxen aufzusuchen. So führten auch die Autoren zu Beginn der Coronapandemie Physio- und Sprachtherapie per Videobehandlung durch. Die Patienten wurden einmal vor und regelmäßig nach den Sitzungen gebeten, einen Fragebogen zur Akzeptanz der Videotherapie online auszufüllen. Ihr Fazit: Patienten stufen die Videotherapie als nützlich und wirkungsvoll ein.

Quelle: U. Meyding-Lamadé et al., Der Nervenarzt, Ausgabe 2/2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

Weit über die Hälfte der Pflegeheime bieten Ergo- und Physiotherapie an

Der Bundesverband Deutscher Nervenärzte – Landesverband Sachsen hat sich die Versorgung von Patienten in Pflegeheimen im eigenen Bundesland angesehen. Dabei ging es unter anderem um die Therapieziele bei den Patienten, besonders im Zusammenhang mit Multimorbidität, Immobilität und sensorischen Funktionsstörungen. Es gibt methodische Überlegungen, verschiedene therapeutische Elemente wie Medikation, Hilfs- und/oder Heilmittel zu kombinieren.

Die Autorin gibt an, dass laut einzelner Studien 60 Prozent aller Pflegeheime in Deutschland Krankengymnastik anbieten, 74 Prozent Ergotherapie sowie 83 Prozent Gedächtnis- und Orientierungstraining. Hochrechnungen zufolge sollen 20 Prozent aller Pflegeheimbewohner der Bundesrepublik ergotherapeutische und mehr als 40 Prozent physiotherapeutische Maßnahmen erhalten. Häufig gibt es in Pflegeheimen hausinterne Angebote für Therapien und Beschäftigungen.

Quelle: U. Bennemann, NeuroTransmitter, Ausgabe 1-2/2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

Kassenärztliche Vereinigungen

Baden-Württemberg: Neue Heilmittel-Richtlinie kennenlernen

Die neue Heilmittel-Richtlinie vereinfacht seit dem 1. Januar 2021 bundesweit das Verordnen von Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie. So wurden etwa die komplizierte Regelfallsystematik abgeschafft und der Heilmittelkatalog übersichtlicher gestaltet. Wenn auch einfacher, sind die Regelungen dennoch neu und Ärzte müssen sich erst einmal damit vertraut machen. Um sie dabei zu unterstützen, hat die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) im Rahmen ihrer Reihe PraxisWissen ein Serviceheft „Heilmittel“ herausgebracht. Hier finden sich u. a. Informationen zum neuen Verordnungsformular, das jetzt für alle Heilmittel gilt.

Quelle: KV Baden-Württemberg, Ärzteblatt, Ausgabe 2/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Berlin: Probleme mit der Verordnungssoftware

Zahlreiche Hinweise von Ärzten und Heilmittelerbringern haben gezeigt, dass noch nicht jede Software zur Heilmittelverordnung fehlerfrei arbeitet. Die Hersteller haben bereits in vielen, jedoch noch nicht in allen Fällen Softwareupdates veröffentlicht, um die Probleme zu beheben. Die Kassenärztliche Vereinigung Berlin (KV Berlin) empfiehlt den Ärzten, die Angaben auf der Heilmittelverordnung händisch einzutragen, wenn das Ausdrucken nicht möglich ist. Bei Verordnungen des langfristigen Heilmittelbedarfs ist es notwendig, Genehmigungen, die Krankenkassen auf Antrag eines Patienten ausgesprochen haben, patientenindividuell in der eigenen Heilmittelverordnungssoftware zu erfassen. Nur so kann eine höhere Anzahl von Einheiten und somit eine Verordnung für die Dauer von bis zu zwölf Wochen mittels Verordnungssoftware ausgestellt werden.

Noch ein Hinweis: Bei Angabe von zwei ICD-10-Codes ist es möglich, dass ein gelisteter langfristiger Heilmittelbedarf oder besonderer Verordnungsbedarf nicht korrekt erkannt wird. Dann kann es helfen, nur einen ICD-10-Code anzugeben.

Quelle: KV Berlin, Verordnungs-News, Ausgabe 1/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Niedersachsen: Kostenfreie Online-Fortbildung zur neuen Heilmittel-Richtlinie

Wegen der Corona-Pandemie mussten und müssen viele Präsenzveranstaltungen wie Seminare, Kongresse und Workshops, die Ärzte und ihre Mitarbeiter zur Fortbildung nutzen können, ausfallen. Die Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen (KVN) bietet ihren Vertragsärzten und deren Mitarbeitern die Möglichkeit, sich über das Online-Fortbildungsportal „plexus“ fortzubilden. Aktuell gibt es dort auch ein Modul zur neuen Heilmittel-Richtlinie. Die Fortbildung ist für niedergelassene Ärzte und Medizinische Fachangestellte aus Niedersachsen kostenlos. Auf www.plexus-kvn.de oder per E-Mail an kvn-team@plexus.de erhalten sie einen kostenfreien Zugangsschlüssel zur Fortbildungsplattform.

Quelle: KV Niedersachsen, niedersächsisches ärzteblatt, Ausgabe 2/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Sachsen: Heilmittel-Richtlinie – Druckfehler in KVS MITTEILUNGEN 12/2020

In der Ausgabe 12/2020 der KVS MITTEILUNGEN enthielt die Tabelle zu den Diagnosegruppen einige Druckfehler. Darauf weist die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen (KVS) hin. Betroffen sind Diagnosegruppen und Indikationsschlüssel im Bereich der Ergotherapie. Die KVS hat eine korrigierte Tabelle mit entsprechenden Vermerken veröffentlicht. Weitere Informationen zur neuen Heilmittel-Richtlinie finden Ärzte auf der Internetseite der KVS www.kvsachsen.de > Mitglieder > Verordnungen > Heilmittel. Eine Präsentation zum Thema steht für die KV-Ärzte im Mitgliederportal unter Dokumente > Verordnungs- und Prüfwesen > Heilmittel > Heilmittel-Richtlinie bereit.

Quelle: KV Sachsen, KVS MITTEILUNGEN, Ausgabe 2/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Sachsen-Anhalt: Das fragen Ärzte zur neuen Heilmittel-Richtlinie

Die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen-Anhalt (KVSA) beantwortet Ärzten häufige Fragen zur neuen Heilmittel-Richtlinie (HeilM-RL). Ein dort geschildertes Problem betrifft die Praxissoftware, die keinen besonderen Verordnungsbedarf (BVB) bzw. langfris-

KV Niedersachsen
2/2021

KV Baden-
Württemberg
2/2021

KV Sachsen
2/2021

KV Berlin
1/2021

KV Sachsen-Anhalt
2/2021

KZV Baden-
Württemberg
02.03.2021

tigen Heilmittelbedarf (LHB) erkennt. Als denkbare Ursache für dieses Problem nennt die KVSA, dass möglicherweise statt einem, zwei ICD-10-Codes auf dem Verordnungsblatt eingetragen wurden. In den meisten Fällen ist aber nur ein ICD-10-Code erforderlich. Wird dann ein weiterer eingegeben, kann dies die Erkennung eines BVB oder LHB verhindern. Eine andere Frage betrifft die Blankoverordnung (Blanko-VO). Die Verordnungssoftware lasse die Möglichkeit, eine Blanko-VO auszustellen, bereits zu. Kann diese schon ausgestellt werden? Die KVSA klärt darüber auf, dass Ärzte die Blanko-VO erst dann nutzen können, wenn Heilmittelerbringer und GKV-Spitzenverband die entsprechenden Rahmenbedingungen vertraglich festgelegt haben. Die KVSA wird rechtzeitig über den Start der Blanko-VO und die dazugehörigen Details informieren.

Quelle: KV Sachsen-Anhalt, PRO, Ausgabe 2/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Kassenzahnärztliche Vereinigungen

Baden-Württemberg: Gültiger Nachweis über Impfanspruch

Über die Hotline der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KZVBW) melden sich vermehrt Zahnärzte, die bei Impfzentren abgewiesen wurden – unter anderem wegen einer fehlenden Bescheinigung über deren Zulassung. Die KZVBW informiert die Zahnärzte über eine Abstimmung mit dem Sozialministerium Baden-Württemberg und weist erneut auf die impfberechtigten Personengruppen hin. Auch Heilmittelerbringer sind dort aufgeführt. Laut der Impfbescheinigung vom 8. März 2021 sind Heilmittelerbringer in Baden-Württemberg impfberechtigt, sobald sie ambulant oder in (teil-)stationären Einrichtungen zur Behandlung, Betreuung oder Pflege älterer oder pflegebedürftiger Menschen regelmäßig unmittelbaren Patienten- bzw. Bewohnerkontakt haben. Eine Bescheinigung der Einrichtung bzw. des Unternehmens dient ergänzend zum Personalausweis oder zu einem amtlichen Lichtbildausweis als Nachweis über den Impfanspruch.

Quelle: KZV Baden-Württemberg, Rundschreiben AKTUELL, veröffentlicht am 02.03.2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Ihr liebstes Arbeitsmaterial?

Nicht
ohne
mein

Welches Material bewährt sich in Ihrer Therapie besonders? Und warum? Erzählen Sie davon in der Rubrik **Nicht ohne mein**



Melden Sie sich bei Barbara Wellner
unter wellner@up-aktuell.de

Nicht ohne meinen

Wenn morgen die Praxis in Flammen steht, welches Therapiematerial würden Sie sich beim Hinauslaufen schnappen? Auf welches Hilfsmittel, welchen Alltagsgegenstand oder welches Spiel möchten Sie bei Ihrer Arbeit auf keinen Fall mehr verzichten – und warum? Ist das Therapiemittel so vielseitig einsetzbar, sprechen die Patienten besonders gut darauf an oder entlastet es Sie körperlich? Stellen Sie Ihren persönlichen Favoriten hier vor.



Humor 😊

„Humor kann Ihrer Krankheit schaden“

So steht es in einem Internetbeitrag der Universität Basel. Menschen, die Schmerzen haben, ist oft nicht zum Lachen zumute. Allerdings kann mit einer Prise Humor eine andere Energie und mehr Fluss ins Leben gebracht werden. Bisher konnten nicht alle dem Lachen bzw. dem Humor in Bezug auf Gesundheit zugeschriebenen Effekte nachgewiesen werden. Eine zufriedene und positive Lebenseinstellung ist aber hilfreich. Wenn man sich dann noch amüsiert und lacht... Denn alles in allem kann die bekannte Weisheit „Lachen ist gesund“ nicht widerlegt werden.

Warum ist er Ihr persönlicher Favorit?

Meinen Humor habe ich immer dabei. Ich brauche keine weiteren Hilfsmittel. Nicht einmal Sprache ist nötig. Wenn ich möchte, kann ich durch Gestik oder Mimik humorvoll sein. Oft gelingt es mir, eine angespannte oder belastete Situation durch Humor aufzulösen. Ich ermögliche mir und meinem Patienten einen Perspektivwechsel und die Erkenntnis, dass es im Leben noch viel mehr gibt als das aktuelle Problem. Dass jeder über sich oder eine Situation lachen kann, auch wenn derjenige Schmerzen hat und es ihm eigentlich nicht gut geht. Gerade für Schmerzpatienten kann Lachen (er-)lösend wirken und zeigt ihnen: „Ich muss es

nicht so schwer nehmen (und mich nicht so ernst). Das Leben geht weiter, und es muss nicht so düster und traurig sein, wie ich es mir vorstelle.“

Wie setzen Sie Humor ein?

Humor und Lachen können nur wohldosiert und an den jeweiligen Patienten angepasst eingesetzt werden. Bei neuen Patienten, die ich noch nicht kenne, halte ich mich lieber erst einmal zurück, bis ich denjenigen, seinen Leidensdruck und sein Humorverständnis etwas besser einschätzen kann. Allerdings kann ich Humor auch ganz ohne Lachen anwenden: Lasse ich Patienten, die eher niedergeschlagen und negativ gestimmt sind, regelmäßig einen Stift zwischen den Zähnen halten, so kann das eine Auswirkung auf ihre Stimmung haben.

Wie lassen Sie Humor einfließen?

Je nachdem, wie es für den einzelnen Patienten passt, wie gut ich ihn kenne und was er gerade braucht. Ich darf mit meinem Humor keine Grenzen überschreiten und meinen Patienten nicht herabwürdigen, niedermachen oder verletzen. Mit meinen Händen würde ich das auch nicht tun. Manchmal genügt ein Augenzwinkern, ein Lächeln oder einfach der Hinweis, dass er nicht alleine ist, dass es viele andere Menschen gibt, die ähnliche Probleme oder Herausforderungen stemmen müssen und die Lösungen finden.

Ich glaube, gerade für Menschen mit Schmerzen und chronisch Kranke ist es wichtig, nicht immer mit Samthandschuhen angefasst zu werden und Mitleid zu ernten. Sie möchten genauso wie jeder andere behandelt werden. Es geht für den Betroffenen meiner Meinung nach um diese Erkenntnis: „Ich habe eine physische oder psychische Erkrankung. Ich nehme sie an und mache das Beste daraus.“ Dazu gehört aus meiner Therapeutesicht, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Dann kann jeder sein Leben und seine Beschwerden besser meistern.

Was ist das Besondere am Humor?

Humor ist fast immer und überall einsetzbar. Er tut einfach gut. Eine positive Grundstimmung ermächtigt den Patienten, ganz anders mit Schmerzen umzugehen. Lachen und Humor sorgen für die Ausschüttung von Endorphinen, die Schmerzen reduzieren. Das erlaubt dem Betroffenen, seine Schmerzen aus einer anderen Perspektive zu sehen und eröffnet ihm neue Wege.

Marion Haupt | Physiotherapeutin und Inhaberin des Zentrums für Therapie & Training Jürgen Beck & Marion Haupt, Fürth ■ [mh]

Aus dem Formularschrank

Verpassen Sie Ihren Patienten einen gut gemeinten und gut gemachten Denkkzettel! Das Infozept ist eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Therapie. Es liefert Ihren Patienten Tipps und Übungen für zuhause und ermutigt sie zu der so wichtigen eigenverantwortlichen Mitarbeit. Das steigert Ihren Therapieerfolg nachhaltig und langfristig. Mit dem Infozept zeigen Sie Ihr Interesse am Patienten über die Behandlung hinaus und machen gleichzeitig etwas Marketing.

INFOZEPT | Wirbelsäule und Gelenke

Name		Geburtsdatum
Diagnose		
<input type="checkbox"/> HWS-Syndrom	<input type="checkbox"/> LWS-Syndrom	<input type="checkbox"/> Gelenkarthrose/-entzündungen

Haben Sie eine Idee?

Wir suchen gute Einfälle für ergotherapeutische Infozepte

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Beachten Sie die vorgegebenen Belastungsgrenzen, die Ihr Arzt Ihnen empfohlen hat, damit Ihr Körper bestmöglich genesen kann. | <input type="checkbox"/> Legen Sie Ihre Beine in der Ruhephase in Stufenlagerung oder leicht erhöht ab. Das entspannt Ihre Wirbelsäule und entstaut Ihre Beine. |
| <input type="checkbox"/> Wasser hat eine große entstauende Wirkung. Gehen Sie x pro Woche schwimmen oder ins Bewegungsbad. | <input type="checkbox"/> Kühlen Sie Ihre geschwollenen Extremitäten und entzündeten Gelenke regelmäßig sanft. |
| <input type="checkbox"/> Im Wasser wiegen Sie nur 1/7 Ihres Körpergewichtes. Üben Sie die Bewegungen, die Ihnen schwerfallen, deshalb im Bewegungsbad. | <input type="checkbox"/> Wärme (Wärmflasche, Körnerkissen, warme Badewanne oder Dusche) tut der verspannten Muskulatur gut. |
| | <input type="checkbox"/> Gönnen Sie sich nach Belastungsphasen auch wieder Pausen. |

Aus dem Formularschrank

Verpassen Sie Ihren Patienten einen gut gemeinten und gut gemachten Denkkzettel! Das Infozept ist eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Therapie. Es liefert Ihren Patienten Tipps und Übungen für zuhause und ermutigt sie zu der so wichtigen eigenverantwortlichen Mitarbeit. Das steigert Ihren Therapieerfolg nachhaltig und langfristig. Mit dem Infozept zeigen Sie Ihr Interesse am Patienten über die Behandlung hinaus und machen gleichzeitig etwas Marketing.

INFOZEPT | Atmung

Name

Geburtsdatum

Diagnose

Funktionelle Dysphonie

Organische Dysphonie

Machen Sie mit!

Ihre Kollegen haben vorgelegt: In up_physio und up_logo haben wir Infozepte veröffentlicht, die Patienten beim Üben zu Hause unterstützen.

Welche Tipps helfen Ihren Patienten weiter?
Schreiben Sie uns unter wellner@up-aktuell.de

Ausatmung?

- Hat sich Ihre Atmung durch diese Wahrnehmungsübung verändert? Falls ja, inwiefern?

in jeder Haltung unterschiedlich verhält. Ihr emotionaler Zustand beeinflusst sie ebenfalls. Sie können die Übung leicht in den Alltag integrieren (auch ohne Augenschließen), etwa wenn Sie in einem Wartezimmer sitzen, im Stau stehen oder mit der Bahn fahren.

Atem locken (Fokus Bauch)

Wie machen Sie die Übung?

Begeben Sie sich in die Seitenlage, richten Sie sich dort gut ein (evtl. mit einem Kissen). Sie sollten dabei schon fast in Richtung Bauchlage kippen. Die Beine sind etwas angezogen, um Sie zu stabilisieren. Legen Sie eine Hand auf die Bauchdecke und spüren Sie die Bewegung des Bauches während der At-

mung. Darf sich der Bauch frei bewegen? Falls Sie Spannung in der Bauchdecke wahrnehmen, massieren Sie den Bauch oder schütteln ihn etwas. Dann lassen Sie die Hand wieder ruhen und schauen, ob die Atmung nun freier in den Bauch fließen kann.

Steckbrief Hilfsmittel

Hilfsmittel sind eine gute Ergänzung Ihrer Therapie. Und es gibt sie wie Sand am Meer. Sich da noch auszukennen, ist nahezu unmöglich. Wir sorgen nun für Durchblick: Aus dem riesigen Hilfsmittel-Fundus stellen wir Ihnen die Mittel vor, die sich in der Praxis bewährt haben. Denn sie können sich auch für andere Berufsgruppen als hilfreich erweisen, für andere Erkrankungen oder andere Körperteile. Probieren Sie es aus!



Der Spion sieht alles

HILFSMITTEL | DIGITALER TÜRSPION

Einsatz

Für Rollstuhlfahrer und Menschen mit Handicap ist es schwer oder sogar unmöglich, durch den Türspion zu schauen. Sie können oft nicht herausfinden, wer vor der Tür steht. Mithilfe eines Bildschirms gelingt es ihnen, einen Besucher schneller zu erkennen. Dann können sie entspannt entscheiden, ob sie die Tür öffnen oder besser verschlossen lassen.

Ausstattung

Der digitale Türspion ersetzt die übliche Version, das Display wird innen an der Tür befestigt. Die dazugehörige Kamera macht Videoaufnahmen oder Fotos von den Menschen vor der Tür, die auf dem Display angezeigt werden. Der digitale Türspion ist batteriebetrieben und somit kabellos.

Kosten

ab ca. 80 Euro

Bezugsquelle

Der digitale Türspion ist frei verkäuflich im Internet und im Einzelhandel erhältlich.



In der richtigen Zeit bleiben

HILFSMITTEL | (FUNK-)UHR MIT WOCHENTAG UND DATUMSANZEIGE

Einsatz

Wenn der Alltag nicht mehr durch Arbeitszeiten strukturiert ist, weiß manch einer kaum noch, welcher (Wochen-)Tag ist. Bei dementen und älteren Menschen wird das oft zu einem Problem, das weitere Folgen wie Orientierungslosigkeit und Unsicherheit bei den Aktivitäten des täglichen Lebens nach sich zieht. Mit dieser Uhr fallen die zeitliche Orientierung und damit die Orientierung im Alltag leichter.

Ausstattung

Die Uhr zeigt neben der Uhrzeit noch den Wochentag und das Datum an. Bei einem Modell mit Funkverbindung stellt die Uhr nach dem Batteriewechsel sogar automatisch das richtige Datum und die richtige Zeit ein.

Kosten

ab 35 Euro

Bezugsquelle

Die Funkuhr ist frei verkäuflich im Internet und im Einzelhandel erhältlich.



Umschalten leicht gemacht

HILFSMITTEL | VEREINFACHTE FERNBEDIENUNG

Einsatz

Die vielen kleinen Tasten auf einer Fernbedienung verwirren, schnell ist die Falsche gedrückt. Das führt oft dazu, dass der Fernseher nicht das gewünschte Programm, sondern eine Menüeinstellung anzeigt, die schwer wieder auszuschalten ist. Weiteres Tastendrücken macht den Nutzer nervös und führt meistens nicht zurück zum Fernsehbild. Eine vereinfachte Fernbedienung verhindert das versehentliche Aufrufen des Menüs und sorgt für gezieltes Umschalten von Programmen und Lautstärke.

Ausstattung

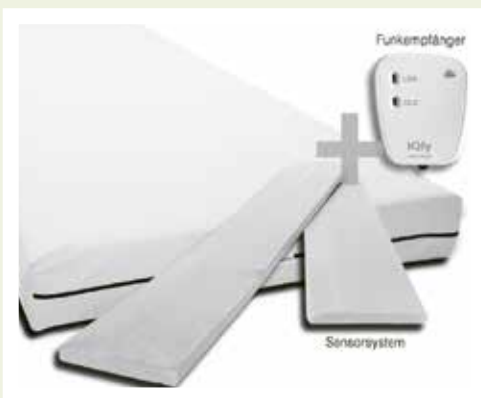
Die Anzahl der Tasten ist auf acht Stück reduziert, dadurch sind die Tasten größer. Sie werden leichter ertastet und gesehen. Das macht die Bedienung einfacher.

Kosten

ab 15 Euro

Bezugsquelle

Die Fernbedienung ist frei verkäuflich im Internet und im Einzelhandel erhältlich.



Sicher aufstehen in der Nacht

**HILFSMITTEL | SENSORSYSTEM ZUR NACHRÜSTUNG IN DER PFLEGEMAT-
RATZE**

Einsatz

Dieses Sensorsystem gibt Alarm, wenn das Bett verlassen wird. Zusätzlich kann es per Funk mit einer Lampe gekoppelt werden, die sich beim Verlassen des Bettes einschaltet und ausschaltet, wenn die Person wieder im Bett liegt. Ist das Bett nach 15 Minuten noch nicht belegt, wird ein weiterer Alarm ausgelöst. Das unterstützt und entspannt auch Pflegepersonen.

Ausstattung

In dem Matratzensensor ist ein kleines Element verbaut, das auf Druck reagiert und die Informationen per Funk an eine Basisstation weitergibt. Über Druck und Entlastung erzeugt jeder Sensor so viel eigenen Strom, dass er ohne Kabel und Ladephase auskommt. Damit die Sensoren funktionieren, wird eine Pflegematratze mit Dekubitus Grad 3 benötigt.

Kosten

Matratze ca. 315 Euro, Sensorsystem 500 bis 800 Euro

Bezugsquelle

Das Sensorsystem zur Nachrüstung in der Pflegematratze ist frei verkäuflich im Internet erhältlich.

Für Ihre Patienten

Sie als Therapeut begleiten Ihre Patienten und deren Angehörige viel intensiver als andere Beteiligte aus dem Gesundheitswesen. Für Ihre Patienten ist die Beratung zum Umgang mit ihrer Erkrankung und den Auswirkungen auf ihr Leben sehr wichtig. Im Praxisalltag bleibt Ihnen aber kaum Zeit für Recherchen über Beratungsmöglichkeiten. Deshalb stellen wir Ihnen institutionelle Anbieter vor, an die sich Ihre Patienten wenden können.

Deutsche Angst-Hilfe

Du bist nicht allein!

Die menschliche Angst ist eine natürliche Anpassungsleistung und für das Überleben im Sinne der Vermeidung von Gefahren sinnvoll. Bei Angststörungen sind die Angstreaktionen nicht mehr angemessen und führen zu erheblichen Beeinträchtigungen und Belastungen der Betroffenen. Die Angst zeigt sich zum Beispiel als Atemnot, Zittern oder Schwindel. Sie entwickelt eine Eigendynamik, die die Störung permanent aufrechterhält und letztendlich nichts mehr mit „Realängsten“ zu tun hat.

Angststörungen sind damit psychische Störungen, bei denen eine unspezifische Angst oder die konkrete Furcht vor einem Objekt oder einer Situation im Vordergrund steht. Sie sind die häufigste psychische Erkrankung: Etwa 14 Prozent der Deutschen leiden an einer generalisierten Angststörung. Frauen erkranken in etwa doppelt so häufig wie Männer. Das Risiko, im Laufe des Lebens von einer Angststörung betroffen zu sein, liegt zwischen 14 und 29 Prozent.

Selbsthilfe ist elementar

Die Deutsche Angst-Hilfe (DASH) ist seit 1995 der Nachfolgeverein der Angst-Hilfe. Sie unterstützt Angstselbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum mit Informationen, Beratung, Vernetzung und Fortbildungen. Gleichzeitig können sich Erkrankte an die DASH wenden, wenn sie Infomaterial oder eine Beratung durch andere Betroffene wünschen.

Ziel des Vereins ist es, die Öffentlichkeit auf das Thema Angststörungen aufmerksam zu machen und sich gegen Stigmatisierung einzusetzen. Einen besonderen Stellenwert hat die bessere Vernetzung und Zusammenarbeit in der Angstselbsthilfe. Als Mission bezeichnet die DASH ihre Aufgabe "Wir schaffen das alle". Hier geht es darum, dass sich alle gegenseitig beim Lernen helfen, mit Angst besser umzugehen.

Unterstützer aus der Wissenschaft plädieren bei seelischen Erkrankungen für Selbsthilfe als Ergänzung zu therapeutischen Angeboten. Der Austausch von Betroffenen und Angehörigen trägt zum besseren Krankheitsverständnis, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur gesellschaftlichen Inklusion von psychisch kranken Menschen bei. Angstselbsthilfegruppen bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich offen über ihre Erfahrungen, Probleme und Erfolge auszutauschen. So erfahren sie, manchmal zum ersten Mal in ihrem Leben, ein tiefgreifendes Verständnis für ihre Situation. Für sozial isolierte Betroffene sind die Gruppen eine Chance, wieder mehr am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.





DASH DEUTSCHE ANGST-HILFE E.V.

Hilfsbedürftige werden zu Helfenden

Mit der DASH-Gruppensuche werden Betroffene und Angstselbsthilfegruppen zusammengebracht. Gruppen können sich auf der interaktiven Karte eintragen und per Postleitzahlensuche von Betroffenen gefunden werden. Erkrankte können außerdem kostenlos, sicher und anonym eine Online-Beratung in Anspruch nehmen, die ehrenamtlich von ehemaligen Betroffenen betreut wird. Du kannst es schaffen, musst es aber nicht allein

Auf der DASH-Website werden aktuelle Themen der Woche als angstfrei.news aufbereitet, die ein Wegweiser durch die Informationsflut des Internets und der sozialen Netzwerke sind. Betroffene können den Podcast-Mix hören oder Beiträge zum Thema lesen, etwa Neuigkeiten aus der Forschung oder Meinungsbilder. Außerdem finden Erkrankte allgemeine Ratschläge zur Panikbewältigung, Tipps für Stress- und Zeitmanagement sowie für gesunden Schlaf und Informationen über Gesundheitsmaßnahmen und Therapieformen. In der Rubrik „das tut mir gut“ geben Betroffene an, was ihnen in akuten Angstzuständen hilft. daz, die Angst-Zeitschrift, steht als Printausgabe oder als Download kostenpflichtig zur Verfügung.

Fortbildung und Forschung

Die DASH bietet für Selbsthilfegruppenleiter und diejenigen, die es werden möchten, Gruppenleiterschulungen und thematisch wechselnde Fortbildungen für die Bereiche Angst und Depression an. Vielleicht wäre das etwas für Sie? Inhalte sind unter anderem die Grundlagen der Selbsthilfe, die Rolle des Gruppenleiters, Informationen zu den einzelnen Störungstypen, Gesprächsführung, Gruppenregeln und Umgang mit Krisen.

Der Verein lässt seine Arbeit und seine Projekte stetig wissenschaftlich unter die Lupe nehmen, um ihre Wirksamkeit zu evaluieren und das Angebot zu verbessern. Er leistet selbst einen Beitrag zur wissenschaftlichen Diskussion im Bereich Angststörungen und Selbsthilfe, etwa wenn er sein Engagement auf Kongressen vorstellt und als Patientenvertreter an der Entwicklung von Leitlinien teilnimmt.

■ Stell-dich-deinen-Ängsten-Tag

Immer am zweiten Dienstag im Oktober findet der Aktionstag statt, der Menschen dazu ermutigen soll, sich ihren Ängsten zu stellen und sie zu überwinden. Der Face Your Fears Day wurde 1999 von dem US-amerikanischen Life-Coach Steve Hughes eingeführt, auch um diejenigen zu feiern, die gelernt haben, erfolgreich mit ihren Ängsten umzugehen – denn dazu gehört Mut. ■ [rb]

Quelle: Deutsche Angst-Hilfe e. V.

A

Deutsche Angst-Hilfe e. V.

Geschäftsstelle
Bayerstraße 77a, Rückgebäude
80335 München
Telefon 089 21 52 97 72
Mo von 10:00 bis 11:00 Uhr
Fr von 16:00 bis 17:00 Uhr

www.angstselbsthilfe.de

10 Regeln für Angstsituationen

Diese Tipps helfen, mit Angst umzugehen:

- 01 Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind zwar verstärkte, aber normale Stressreaktionen.
- 02 Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit.
- 03 In akuten Situationen hilft es, zu beobachten und sich selbst zu beschreiben (innerlich, laut oder handschriftlich), was rundherum geschieht.
- 04 Unrealistische Katastrophenvorstellungen verstärken die Angst.
- 05 Richtig ist es, in der Situation zu bleiben, bis die Angstreaktion wieder abklingt.
- 06 Dabei sollte bewusst beobachtet werden, wie die Angst von allein wieder abnimmt.
- 07 Angstsituationen dürfen nicht vermieden werden, außer es droht echte Gefahr.
- 08 Es gilt, sich den Situationen auszusetzen, die Angst machen – gegebenenfalls nach Schwierigkeit gestuft.
- 09 In Angstsituationen heißt es: Zeit nehmen.
- 10 Wichtig ist es, stolz auf kleinste Erfolge zu sein, sich zu loben und sich etwas Gutes zu tun!

Patienten stehen im Zentrum der Heilmitteltherapie. Die Kluft zwischen wissenschaftlichen Empfehlungen und der Verordnungsrealität in der ambulanten Heilmittelversorgung wirkt unüberwindbar. Ärztlicherseits bestehen Unsicherheit und Fehlinformation. Darunter leiden in erster Linie die Patienten. Unterstützen Sie Ihre Ärzte dabei, regresssicher zu verordnen. Legen Sie die nachfolgende Information dem Therapiebericht bei oder suchen Sie das Gespräch.

Indikation Bösartige Neubildung im Frontallappen

Extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie

C71.1 + EN1 = extrabudgetär

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben für die die **Diagnose Bösartige Neubildung des Gehirns** (hier im **Frontallappen**) bundesweit einen **besonderen Verordnungsbedarf (BVB)** für **Heilmittel** vereinbart. Dadurch gelten Verordnungen (VO) ab der ersten VO als extrabudgetär. Liegt also die entsprechende medizinische Indikation vor, können Betroffene längstens ein Jahr nach Akutereignis mit Ergotherapie versorgt werden, ohne das Heilmittelbudget des Arztes zu belasten.

Wichtig: Voraussetzung ist die Angabe des ICD-10-Codes der Diagnoseliste (hier z. B. C71.1) und einer der dort vereinbarten Diagnosegruppen (hier z. B. EN1). Nur dann werden die Kosten bei Wirtschaftlichkeitsprüfungen aus dem ärztlichen Verordnungsvolumen herausgerechnet.

1 Heilmittelbereich

Hier wird **Ergotherapie** angekreuzt.

2 Behandlungsrelevante Diagnose(n)/ICD-10-Code

Nur mit dem vereinbarten ICD-10-Code der Diagnoseliste wird die VO als extrabudgetär anerkannt, hier also **C71.1**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.

3 Diagnosegruppe

Gemäß Diagnoseliste kann Ergotherapie bei Patienten mit bösartiger Neubildung des Gehirns für die Diagnosegruppe **EN1** (siehe Beispiel), aber auch für **EN2** extrabudgetär verordnet werden.

4 Leitsymptomatik

Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbegründende Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog (HMK) angegeben werden – entweder buchstabenkodiert (hier **b** und **c**) oder als Klartext. Möglich ist die Angabe mehrerer Leitsymptomatiken.

Hinweis: Alternativ zu der Buchstabenkodierung kann die patientenindividuelle Leitsymptomatik angekreuzt und im Freitextfeld eingetragen werden. Sie muss mit den Angaben des HMK vergleichbar sein.

The image shows a medical prescription form with the following sections and content:

- Zuzahlungsfrei:** Krankenkasse bzw. Kostenträger
- Zuzahlungspflicht:** Name, Vorname des Versicherten: **Mustermann, Frank**
- Unfallfolgen:** (empty)
- BVG:** Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., Datum
- 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n) ICD-10 - Code:** C71.1, Bösartige Neubildung de...
- 3 Diagnosegruppe:** EN1, Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog
- 4 Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext):** (empty)
- 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges Heilmittel:** Sensomotorisch-perzeptive Behandlung, Hirnleistungstraining/neuropsychologisch o...
- Ergänzendes Heilmittel:** (empty)
- 7 Therapiebericht:**
- 8 Hausbesuch:** ja n...
- 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen:**
- 11 ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweis:** (empty)
- IK des Leistungserbringers:** (empty grid)

Heilmittelverordnung 13

geb. am

us

1

Physiotherapie

Podologische Therapie

Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie

Ergotherapie

Ernährungstherapie

es Gehirns: Frontallappen links

a b c patientenindividuelle Leitsymptomatik

kt angeben)

6 Behandlungseinheiten

orientierte Behandlung	12
	12

9 Therapiefrequenz 1-2x wöchentlich

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 13 (10.2020)

5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier EN1) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln ausgewählt werden.

Hinweis: In der Ergotherapie können bis zu drei verschiedene vorrangige Heilmittel gleichzeitig verordnet werden (hier z. B. **Sensomotorisch-perzeptive Behandlung** und **Hirnleistungstraining/neuropsychologisch orientierte Behandlung**). Zusätzlich kann, soweit medizinisch erforderlich und gemäß HMK möglich, ein ergänzendes Heilmittel hinzugenommen werden.

6 Behandlungseinheiten

Die Verordnungsmenge richtet sich nach dem medizinischen Erfordernis des Einzelfalls. Für VO mit einem ICD-10-Code und der entsprechenden Diagnosegruppe, die einen BVB nach § 106b Abs. 2 Satz 4 SGB V begründen, können die notwendigen Heilmittel je VO für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen verordnet werden.

Dabei ist die Höchstmenge je VO in Abhängigkeit von der Therapiefrequenz zu bemessen, also z. B. $24 \text{ (Menge)} / 2 \text{ (Frequenz)} \leq 12$. Die 24 Behandlungseinheiten werden hier auf die zwei vorrangigen Heilmittel aufgeteilt, also jeweils 12 (siehe Beispiel).

Hinweis: Die orientierende Behandlungsmenge gemäß HMK wird **nicht** berücksichtigt. Soweit verordnete Behandlungseinheiten innerhalb des 12 Wochen Zeitraums nicht vollständig erbracht wurden, behält die VO ihre Gültigkeit.

7 Therapiebericht

Nur wenn er auf der VO angekreuzt wird, erhält der verordnende Arzt einen Bericht.

Tipp: Ergotherapeutische Berichte dürfen und sollten berücksichtigt werden, weil sie zum Nachweis der medizinischen und wirtschaftlichen Notwendigkeit beitragen können.

8 Hausbesuch

Sofern es medizinisch zwingend notwendig ist, kann die Therapie als Hausbesuch verordnet werden. Beim vorliegenden Beispiel ist dies nicht erforderlich.

9 Therapiefrequenz

Sie kann entweder als Frequenz (hier z. B. 2x wöchentlich) oder als Frequenzspanne (z. B. 1-2x wöchentlich) angegeben werden. Der HMK enthält je Diagnosegruppe Empfehlungen für den verordnenden Arzt, der in medizinisch begründeten Fällen ohne zusätzliche Dokumentation auf der VO davon abweichen kann.

10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht wie hier ein dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen nach Ausstellungsdatum, so muss dieser auf der VO angekreuzt werden.

11 Ggf. Therapieziele/weitere med. Befunde und Hinweise

Dieses optionale Freitextfeld bietet Platz für patientenzentrierte und teilhabeorientierte Therapieziele (www.dimdi.de > Klassifikationen > ICF) und/oder weitere Befunde, die für die Heilmitteltherapie relevant sind. ■ [bw, j]

Stimmhygiene für Ergotherapeuten

Ihre Stimme ist ständig ganz schön unter Beschlag. Mit einfachen Mitteln können Sie Gutes für sie tun – im Alltag und bei der Arbeit:

Trinken Sie ausreichend.

Sorgen Sie für eine ordentliche Belüftung und Luftfeuchtigkeit in den Räumen.

Atmen Sie in Ruhe bevorzugt durch die Nase.

Bei Kratzen im Hals

Wenn Sie bei Halskratzen zu Lutschbonbons greifen, bevorzugen Sie die ohne Menthol oder Eukalyptus. Besser sind Salbeibonbons, Emser Salz® oder isla® moos. Bei stärkeren Beschwerden können Sie GeloRevoice® oder isla® med voice ausprobieren.

Vermeiden Sie es, sich zu räuspern. Es reizt die Stimmlippen und führt zu vermehrter Schleimbildung. Stattdessen helfen entspanntes Summen, etwas trinken und den Schleim herunterzuschlucken. Hüsteln geht auch.

Auf Ernährung achten

Leiden Sie unter Reflux, sollten Sie überprüfen, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern können, um beschwerdefrei zu werden. Empfehlenswert ist der Verzicht auf zu heiße, sehr kalte und sehr scharf gewürzte Speisen und Getränke.

Bei Stimmbeschwerden, vor allem mit verstärkter Schleimbildung, verzichten Sie besser auf Milch(-Produkte), Schokolade und Nüsse, da sie die Schleimbildung begünstigen.

Bei Medikamenteneinnahme

Falls Sie dauerhaft Medikamente einnehmen, informieren Sie sich in dem Beipackzettel darüber, ob stimmbeeinträchtigende Nebenwirkungen zu erwarten sind, wie Mundtrockenheit, allgemein trockene Schleimhäute oder Ödembildung.

Für die Arbeit

Sorgen Sie für ausreichende Regenerationsphasen während Ihrer Arbeitszeit. Versuchen Sie, in den Pausen gedanklich und emotional Abstand zu Arbeit und Patienten zu finden. Fragen Sie sich: „Wie geht es mir?“. Finden Sie heraus, was zu Ihrer schnellen Erholung beiträgt: eine Runde an die frische Luft gehen, hinsetzen und Augen schließen, ein Gespräch mit Kollegen...

Üben Sie auch während der Arbeit, während Sie im Kontakt mit Patienten sind, immer wieder sich selbst zu spüren. Wie sind Ihre Haltung, Ihre Körperspannung, Ihre Atmung und Ihre Stimme? Spiegeln Sie eventuell ein ungünstiges Muster? Führt der herausfordernde Patient dazu, dass Sie selbst einen festen Kiefer oder flachen Atem haben?

Treten während der Arbeit akut Stimmprobleme auf, achten Sie zuerst auf Ihre Atmung: Darf sie frei fließen? Ist die Bauchdecke gelöst, flexibel? Häufig ist hier die Ursache zu finden, und es kann schon helfen, den Atem tief einfallen zu lassen oder auch einmal zu seufzen, also genussvoll ein- und auszuatmen.

Last but not least: Suchen Sie sich in Ihrer Freizeit einen entlastenden Ausgleich zu Ihrer Arbeit. Die Arbeit an und mit Menschen ist sinnstiftend und erfüllend, aber auch kräftezehrend. ■

[sc]