

up | logo

05 | 2021



... für erfolgreiche Logopäden

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], 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

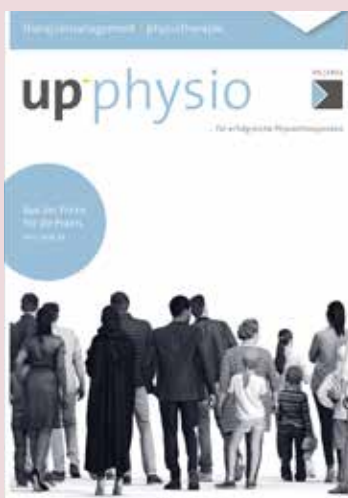
Druckauflage 1.000 Exemplare
Verbreitete Auflage 750 Exemplare
Druck Krögers Buch- und
Verlagsdruckerei GmbH

Bildnachweise
Arendt Schmolze [3], Markus Jung [7], Vitivity International B.V./Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG [10], Barbara Wellner [10], Alexa Dillmann [11], Longleif GaPa [11];
iStock: Titel: Igor_Filonenko, wildpixel [12], fogaas [13]

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 Therapeuten ist weiblich und die überwiegende Anzahl unserer Autoren und Redaktionsmitglieder ebenfalls. Trotzdem verwenden wir das so genannte „generische Maskulinum“, die verallgemeinernd verwendete männliche Personenbezeichnung, weil die Texte einfacher und besser zu lesen sind.

- 03 **Editorial** | Vielfalt
- 04 **Therapie Abstract** | Logopädie in ärztlichen Fachzeitschriften
Aktuelle Meldungen
- 07 **Nicht ohne meinen** | Humor
Tut einfach gut
- 08 **Aus dem Formularschrank** | Infozept Logopädie
Artikulationsmuskulatur bei Dysphonie II
- 10 **Steckbrief Hilfsmittel** | 4 Hilfsmittel
Ankleidestock, Getränkeabdeckung, Messer, Strumpfanziehhilfe
- 12 **Für Ihre Patienten** | Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie
Wegbereiter für individuelle Lebenschancen
- 14 **Für Ihre Ärzte** | Indikation Bösartige Neubildung im Frontallappen
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Logopädie
- 16 **Aus der Praxis für die Praxis** | 10 Bewegungstipps für Logopäden
Mit einfachen Mitteln Gutes für den eigenen Rücken 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 den zweiten Teil des Infozepts zur Artikulationsmuskulatur, neue Hilfsmittel für Ihre Patienten, den Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie sowie den besonderen Verordnungsbedarf für Logopädie bei Tumorerkrankungen des Gehirns vor.

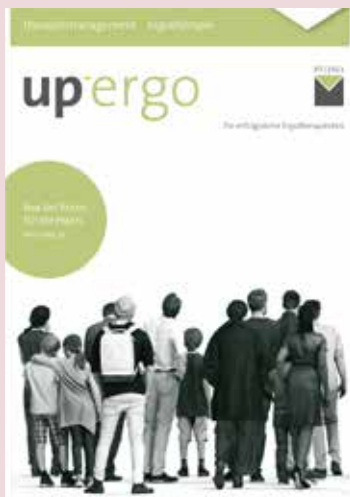
Bei der Recherche für Therapie Abstract sind wir auf eine Meldung mit dem Fazit gestoßen, dass Videotherapie wahrscheinlich genauso effektiv ist wie die konventionelle Behandlung. Laut Autoren gelte dies gleichermaßen für logopädische, ergo- und physiotherapeutische Maßnahmen. Probieren Sie es aus und erzählen Sie uns davon. Der G-BA hat diese Möglichkeit bis zum 30.09.2021 verlängert.

Hinten auf dem Heft finden Sie praktische Tipps für mehr Bewegung bei der Arbeit.

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!

Dr. Barbara Wellner
Ressortleitung



In up_ergo lesen Sie diesmal:

- Weit über die Hälfte der Pflegeheime bieten Ergo- und Physiotherapie an
- Sachsen: Heilmittel-Richtlinie – Druckfehler in KVS MITTEILUNGEN 12/2020
- Nicht ohne meinen Humor
- Hilfsmittel: Türspion, Funkuhr, Fernbedienung, Sensorsystem
- Deutsche Angst-Hilfe
- Besonderer Verordnungsbedarf für Ergotherapie bei bösartiger Neubildung im Frontallappen

In ärztlichen Fachzeitschriften gibt es natürlich auch Beiträge über Logopädie. 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

Dysphagie und Spastizität häufige Komplikationen nach Schlaganfall

Der Nervenarzt
2/2021

Eine häufig auftretende Komplikation nach einem Schlaganfall ist die Dysphagie, die in einigen Fällen auch noch drei Monate nach dem Akutereignis auftreten kann. Verlassen die Patienten die Klinik, ist die Therapie im ambulanten Bereich nicht mehr so umfangreich, die Intensität und Frequenz der logopädischen Betreuung sind geringer. Sie liegt durchschnittlich bei ein- bis zweimal pro Woche. Neben einer oft unzureichenden Verlaufskontrolle führt dies häufig dazu, dass Patienten erneut stationär aufgenommen werden müssen. Ferner stellt die spastische Bewegungsstörung eine weitere Komplikation nach einem Schlaganfall dar, welche die Lebensqualität, Versorgung und den Alltag der Betroffenen beeinträchtigt. Die Entwicklungen neuer klinischer und paraklinischer Assessments ermöglichen u. a. abgestufte Behandlungsalgorithmen, in denen auch physiotherapeutische Interventionen stattfinden.

Quelle: C. Schwarz et al., Der Nervenarzt, Ausgabe 2/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

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

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 Corona-Pandemie 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

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

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. langfristigen 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 KV 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, veröff. 02.03.2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Rheinland-Pfalz: Neue Regelungen bei der Wirtschaftlichkeitsprüfung

Am 1. Dezember 2020 ist die überarbeitete „Prüfvereinbarung zur Überwachung der Wirtschaftlichkeit in der vertragszahnärztlichen Versorgung“ in Kraft getreten. Eine der wichtigsten Änderungen ist die

KV Baden-Württemberg
2/2021

KV Berlin
1/2021

KZV Baden-Württemberg
02.03.2021

KZV Rheinland-Pfalz
1/2021

Therapie Abstract

KZV Thüringen
1-2/2021

Aussetzung von Zufälligkeitsprüfungen. Es wird nur noch bei Auffälligkeit nach begründetem Antrag geprüft. Darunter fallen Leistungen nach BEMA (Einheitlicher Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen)-Teil 1, Leistungen nach BEMA-Teil 2,3 und 5 in begründeten Einzelfällen sowie Überweisungen und Verordnungen (Arznei- und Heilmittel). Die Auffälligkeitsprüfung findet laut Kassenzahnärztlicher Vereinigung Rheinland-Pfalz (KZV Rheinland-Pfalz) statt, sobald eine Praxis rein statistisch gesehen mit ihren individuellen Werten deutlich vom durchschnittlichen KZV-Gesamtfallwert abweicht. Die Auswahl der Praxen erfolgt quartalsweise anhand anonymisierter Abrechnungen. Darüber hinaus können Krankenkassen die Prüfung eines sonstigen Schadens beantragen, „wenn sie der Auffassung sind, dass ein Zahnarzt seine vertragszahnärztlichen Pflichten schuldhaft verletzt haben könnte [...]“, etwa durch die Verordnung nicht zulässiger Leistungen.

Quelle: KZV Rheinland-Pfalz, KZV aktuell, Ausgabe 1/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Thüringen: Besondere Sachverhalte der zahnärztlichen Heilmittelverordnung

Bei einem Großteil der Zahnärzte gehört der Umgang mit Heilmittelverordnungen nicht zur beruflichen Routine. Aus diesem Grund macht die Kassenzahnärztliche Vereinigung Thüringen (KZV Thüringen) die Zahnärzte auf besondere Sachverhalte aufmerksam. Bei zahnärztlichen Heilmittelverordnungen sind zwei Behandlungsschwerpunkte besonders relevant: Maßnahmen der Physiotherapie sowie der Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie. Physiotherapie wird am häufigsten im Zusammenhang mit der Behandlung einer craniomandibulären Dysfunktion verordnet – zum Beispiel mit manueller Therapie. Jeder verordnende Zahnarzt sollte sich außerdem fragen, „welche Ziele durch physiotherapeutische Maßnahmen erreicht werden sollen.“ Die KZV Thüringen weist zudem darauf hin, dass schriftliche Therapieberichte von Physiotherapeuten grundsätzlich anzuraten und „ungebremste“ Verordnungen zu unterlassen seien, da sie ggf. zulasten des Vertragszahnarztes gehen. Auch auf das Thema Aufbissbehelfe geht die KZV Thüringen ein: Die Behandlung sei im Rahmen des Sachleistungssystems immer zeitlich befristet.

Quelle: KZV Thüringen, Thüringer Zahnärzteblatt, Ausgabe 1-2/2021 | 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 Denkart! 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 | Artikulationsmuskulatur II

Name

Geburtsdatum

Diagnose

Funktionelle Dysphonie

Organische Dysphonie

Machen Sie mit!

Lippen lockern

Wie machen Sie die Übung?

- Zupfen Sie mit Ihren Händen die Haut und die Muskulatur um die Lippen herum, sodass diese dabei wiederholt geöffnet werden. Nehmen Sie sich das ganze Gebiet rund um den Mund vor.
- Pusten Sie kräftig gegen die locker geschlossenen Lippen, sodass Sie wie ein Pferd schnauben.
- Massieren Sie mit der Unterlippe die Oberlippe und umgekehrt. Schmatzen Sie mit den Lippen, machen Sie Ploppgeräusche und Ähnliches mehr.
- Spüren Sie anschließend eventuellen Veränderungen nach.

Wann wenden Sie sie an?

- Bei zu hoher Lippenspannung, z. B. habitueller Lippenbreitspannung
- Bei rückverlagertem Stimmsitz
- Bei reduzierter Mimik
- Bei innerer Anspannung

Wie lange dauert die Übung?

Drei bis vier Minuten

Wie oft wiederholen Sie die Übung?

- x täglich

ALTERNATIVEN

Lassen Sie beim Lippenflattern (Schnauben) die Stimme einfließen!

Liebe Patienten,

mit diesem Infozept möchten wir Sie bei Ihrer Stimmtherapie unterstützen. Neben den Übungen im Therapieraum können Sie auch selbst viel dazu beitragen, dass es Ihrer Stimme bald besser geht. Die Spannung und Beweglichkeit der Artikulationsorgane wirkt sich direkt auf den sogenannten Vokaltrakt (auch Ansatzrohr genannt) aus, d. h. auf den Raum, in dem Ihr Stimmklang gebildet und die (Sprach-)Laute geformt werden. Zusätzlich wirkt sich die Beeinflussung der Atmung durch die Artikulationsorgane indirekt auf die Stimmgebung aus.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben!
Ihr Praxisteam

Praxisstempel

Zunge lösen

Wie machen Sie die Übung?

- Der Mund ist geschlossen, idealerweise ist ein bisschen Platz zwischen den oberen und unteren Zähnen, die Lippen sind entspannt.
- Legen Sie nun Ihre Zeigefinger von oben auf das Kinn, unterhalb der Unterlippe, und senken Sie mit den Fingern Ihren Unterkiefer leicht ab, sodass der Mund geöffnet wird.
- Lassen Sie die Zeigefinger dort und massieren Sie mit den Daumen die Zunge von unten, also den Mundboden. Sie können den Mundboden ausstreichen, mit den Daumen kreisen, Druckpunkte setzen, ausklopfen usw. Der Mund kann dabei locker geöffnet bleiben.

Wie wirkt die Übung?

Der Mundboden wird aus einem Teil der Zungenmuskulatur gebildet. Sind Sie angespannt, reagiert diese Muskulatur meistens auch mit Spannung. Häufig ist sie sogar an einem festen Kiefer beteiligt. Spannungen in der Zunge können sich negativ auf den Stimmklang auswirken, und eine habituell feste, angesaugte oder pressende Zunge wirkt der Bauchatmung entgegen.

Wann wenden Sie sie an?

- Wenn die Zunge am Gaumen angesaugt oder gegen die Frontzähne gepresst ist
- Wenn der Kiefer fest ist
- Wenn die Bauchatmung schwerfällt
- Wenn Sie ein Engegefühl in der Kehle spüren

Wie lange dauert die Übung?

Maximal vier Minuten

Wie oft wiederholen Sie die Übung?

- x täglich

ALTERNATIVEN

- Atmen Sie bei der Zungenmassage mehrfach intensiv aus. Achten Sie darauf, ob die Zunge beim tiefen Atmen mit zunehmender Spannung reagiert. Das sollte nicht der Fall sein! Seufzen Sie bei der Massage stimmhaft. Auch hierbei sollte sich die Spannung nicht verändern.
- Gehen Sie dazu über, im Wechsel den Mundboden zu massieren und den Unterkiefer mit den Händen zu bewegen, bzw. zu öffnen und zu schließen. Dabei können Sie vertieft atmen oder seufzen.

Weitere persönliche Empfehlungen für Sie:

.....
.....

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!



Multitalent für viele Situationen

HILFSMITTEL | ANKLEIDESTOCK

Einsatz

Wenn der Arm durch eine eingeschränkte Motorik beim Ankleiden „zu kurz“ ist, vergrößert der Ankleidestock den Aktionsradius. Das Anziehen von Jacken, Hosen und Socken wird wieder zum Kinderspiel. Schuhe, die sich unterm Bett versteckt haben, lassen sich mit dem Stock ebenso leicht erwischen wie Kleidungsstücke an hoch hängenden Kleiderstangen.

Ausstattung

Den Ankleidestock gibt es in verschiedenen Ausführungen aus Holz oder Kunststoff und wahlweise mit Schuhlöffel oder Reißverschluss-Ziehhilfe als kleinem Extra. Einige Modelle eignen sich sogar als Rückenkratzer.

Kosten

17 Euro

Bezugsquelle

Der Ankleidestock ist frei verkäuflich im Internet und im Einzelhandel erhältlich.



Die Getränke(ver)sicherung

HILFSMITTEL | GETRÄNKEABDECKUNG

Einsatz

Es gibt diese Pechvögel, die immer etwas umstoßen. Bei anderen erschweren Handicaps einen sicheren Umgang mit Getränken in Tassen und Gläsern. Wie gut, wenn das Gefäß umkippt, aber der Inhalt trotzdem im Glas bleibt. Diese Abdeckung verschließt fast alle Getränkebehälter auslaufsicher und ermöglicht das Trinken über einen Trinkhalm.

Ausstattung

Die Getränkeabdeckung besteht aus flexiblem, dehnbarem Kunststoff. Sie ist in verschiedenen Farben erhältlich und passt auf Gläser, Tassen und Getränkedosen mit einem Durchmesser von 6 bis 9,5 Zentimeter.

Kosten

16 Euro

Bezugsquelle

Die Getränkeabdeckung wird frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel angeboten.



Sauber und sicher abgeschnitten

HILFSMITTEL | MESSER MIT ABGEWINKELTEM GRIFF UND RUTSCHFESTEM SCHNEIDEBRETT

Einsatz

Wenn nicht beide Hände voll einsatzfähig sind, wird das gleichzeitige Halten und Schneiden von Lebensmitteln zu einem nicht ganz ungefährlichen Balanceakt. Das Messer mit abgewinkeltem Griff sorgt dafür, dass die Hand in einer physiologischen Position bleiben kann. Das Brett bewirkt mit seiner Fixierfunktion, dass die Lebensmittel dort liegen, wo sie hingehören. So sind am Ende nur die Lebensmittel geschnitten.

Ausstattung

Das Messer hat einen ergonomischen, rutschfesten Griff und eine Klinge aus Edelstahl. Das Brett ist mit Saugnäpfen und einer Fixiervorrichtung ausgestattet. Damit lassen sich nicht nur Lebensmittel, sondern auch Gegenstände wie Schüsseln fixieren. Es ist spülmaschinenfest.

Kosten

Messer mit ergonomischem Griff ca. 20 Euro, Fixierbrett ca. 60 Euro

Bezugsquelle

Messer und Fixierbrett sind frei verkäuflich im Internet, im Einzelhandel und im Sanitätshaus erhältlich.



Mühe los in die Socken kommen

HILFSMITTEL | STRUMPFANZIEHHILFE

Einsatz

Wenn Handicaps die Beweglichkeit von Rumpf, Armen und Beinen einschränken, kann der eigene Fuß in unerreichbare Ferne rücken. Das Anziehen eines Strumpfes wird zu einer unlösbaren Aufgabe. Hilfreich ist nun ein Strumpfanzieher. Er gleicht die fehlende Beweglichkeit aus, verlängert den Aktionsradius des Armes und sorgt so für Selbstständigkeit.

Ausstattung

Da die Gründe für die Bewegungseinschränkung sehr unterschiedlich sind, gibt es Strumpfanzieher in verschiedenen Ausführungen. Sie bestehen meistens aus Kunststoff und sind mit Bändern oder Stäben zum Ziehen ausgestattet. Mit manchen Modellen lassen sich die Strümpfe auch wieder ausziehen. Der Betroffene sollte die Variante wählen, die sein Handicap gut ausgleicht. Für Kompressionsstrümpfe gibt es spezielle Modelle.

Kosten

ab 13 Euro

Bezugsquelle

Strumpfanzieher werden frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel angeboten.

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.

Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie

Wegbereiter für individuelle Lebenschancen

Legasthenie ist ein anderer Begriff für eine Lese-Rechtschreibstörung, mit der gravierende Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder Schreibens bezeichnet werden. Beim Lesen zeigt sich das beispielsweise als häufiges Stocken oder Verlieren der Zeile im Text, beim Schreiben in einer hohen Fehlerzahl. Gemäß Weltgesundheitsorganisation liegt Legasthenie vor, wenn Kriterien wie Entwicklungsalter, Intelligenzminderung, fehlende Beschulung, psychische Erkrankung oder Hirnschädigung nicht greifen.

Dyskalkulie, auch Rechenstörung genannt, beschreibt Probleme beim Erlernen des Rechnens. Ein Anzeichen ist zum Beispiel, wenn Zahlen nicht benannt oder geschrieben werden können. Häufig fehlen ein Mengenverständnis und Zählfertigkeiten, so dass das Erlernen der Grundrechenarten stark beeinträchtigt ist. Die Ursachen für Legasthenie und Dyskalkulie liegen vermutlich in einer komplexen Kombination mehrerer Faktoren: Genetik kann eine Rolle spielen, ebenso neurobiologische Prozesse im Gehirn. Im Falle der Legasthenie laufen diese bei der Verarbeitung von Sprache anders ab, bei Dyskalkulie sind sie anders vernetzt. Das wirkt sich wiederum auf die Kognition aus, also auf Denk- und Wahrnehmungsprozesse.

Probleme zeigen sich bei Kindern in allen Schulfächern, in denen gelesen und geschrieben wird. Dazu kommen Schwierig-

keiten in alltäglichen Situationen, etwa beim Lesen der Uhr oder Abzählen von Geld. Außerdem treten häufig Komorbiditäten auf, also Begleiterkrankungen wie ADHS, Angst- und depressive Störungen sowie Vermeidungsverhalten, schulische Probleme und psychosomatische Beschwerden. Sie sind auch auf die wiederholten Misserfolge zurückzuführen, die betroffene Kinder trotz großer Anstrengung erleben müssen.

Einsatz für bessere Rahmenbedingungen

Seit 1974 unterstützt der Bundesverband **Legasthenie und Dyskalkulie (BVL)** Menschen mit Lese-Rechtschreibstörung und Rechenstörung, ihre Familien sowie Therapeuten und Lehrkräfte. Er fordert bessere Rahmenbedingungen in Schule, Ausbildung und Beruf und schärft mit intensiver Öffentlichkeitsarbeit das gesellschaftliche Bewusstsein für die Schwierigkeiten, denen sich Betroffene täglich stellen müssen. Er setzt sich für Chancengleichheit und ein Umfeld ein, das Stärken von Menschen erkennt und fördert – nicht zuletzt bei der Bewertung von Leistungen.

Seine qualifizierte Basis erhält der **BVL** durch die Zusammenarbeit mit Pädagogen, Ärzten, Psychologen und Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen. So kann der **BVL** die spezifischen Problematiken definieren und geeignete Therapie- und Förderansätze finden, bzw. kritisch prüfen.





Unterstützung in vielerlei Form

Auf seiner Website informiert der **BVL** detailliert über Legasthenie und Dyskalkulie, über Anzeichen, Diagnostik und Therapie. Mehrere S3-Leitlinien sind abrufbar. Der Umgang mit Legasthenie oder Dyskalkulie beim eigenen Kind ist für Eltern herausfordernd. Der Bundesverband gibt Tipps und berät individuell und praxisnah, etwa mit dem kostenlosen Elternratgeber, einer Checkliste zum Nachteilsausgleich, Informationen zur Kostenübernahme bei einer Therapie sowie Empfehlungen für Ausbildung, Studium und Beruf.

In der Infothek stehen Literatur, Flyer und Infolfilme zur Verfügung, die Fachinformationen und Neuigkeiten zu Diagnoseverfahren und Therapieansätzen liefern. Zusätzlich hat der **BVL** eine Auswahl von Lernprogrammen und -software für Legasthenie und Dyskalkulie zusammengestellt, die auf den Erkenntnissen der medizinischen Leitlinie beruhen und wissenschaftlich evaluiert wurden.

Der **BVL** und seine Landesverbände bieten ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm an, zu dem auch Fortbildungen und Fachkongresse gehören. Ansprechpartner aus den Landesverbänden unterstützen vor Ort, oft mit einer Selbsthilfegruppe.

Angebote für junge Menschen

Die Gruppe „JA – die Jungen Aktiven“ richtet sich an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 35 Jahren. Sie tauschen sich aus, geben einander Tipps und unterstützen sich gegenseitig. Im Vordergrund steht der Gemeinschaftsgedanke. Eine Mitgliedschaft ist kostenlos und unverbindlich.

Dazu gehört auch ein Mentoring-Angebot für eine Begleitung in bestimmten Lebensabschnitten, beispielsweise beim Schulabschluss oder zum Ausbildungs-/Studienbeginn. Der Betroffene wird ermutigt, sich Ziele zu setzen, diese anzugehen und zu erreichen.

■ Bundesweiter Aktionstag am 30. September

Der **BVL** und die Deutsche Kinderhilfe haben den nationalen Tag der Legasthenie und Dyskalkulie 2016 ins Leben gerufen, um betroffenen Kindern eine Stimme zu geben. Er soll die Aufmerksamkeit für diese Kinder erhöhen. Sie sollen als Schüler endlich die Chance haben, gesund, erfolgreich und selbstbewusst aufzuwachsen, indem sie frühzeitig begabungsgerecht gefördert werden. ■ [rb]

Quelle: Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V.

L

Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e. V.

c/o EZB
Alemannenstraße 5
53175 Bonn
Telefon 0228 38 75 50 54
Di und Mi von 10:00 bis 12:00 Uhr

www.bvl-legasthenie.de

Dyslexie- oder Dyskalkulie-Therapeut nach BVL®

Akademisch qualifizierte Logopäden und Abiturienten mit einer abgeschlossenen Logopädie-Ausbildung und mindestens zwei Jahren Berufserfahrung können sich in einer zertifizierten Einrichtung zum Therapeuten nach BVL-Standard weiterbilden.

Die Weiterbildung umfasst 450 Stunden und besteht aus theoretischen und praktischen Inhalten. Zum Beispiel werden Kenntnisse über Grundlagen, Diagnostik, komorbide Störungen und den schulischen Kontext sowie über verhaltenstherapeutische Verfahren, Gesprächsführung, Beratung, Falldokumentation und Evaluation vermittelt. Zum Praxisteil gehören Hospitationen, Supervision und das Arbeiten an drei konkreten Fällen mit Verlaufsdocumentation.

Der **BVL** unterstützt zertifizierte Therapeuten u. a. mit Tagungen, Publikationen und Rat, Praxishilfen für die tägliche Arbeit, Fachinformationen zu Therapieansätzen sowie einem Eintrag in die Online-Therapeutenliste.

Für Ihre Ärzte

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 Logopädie

C71.1 + SP5 = 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 Logopädie 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. SP5). Nur dann werden die Kosten bei Wirtschaftlichkeitsprüfungen aus dem ärztlichen Verordnungsvolumen herausgerechnet.

- 1 Heilmittelbereich**
Hier wird **Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie** 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 Logopädie bei Patienten mit bösartiger Neubildung des Gehirns für die Diagnosegruppe **SP5** (siehe Beispiel), aber auch für **SC, ST1, SP1, SP2, SP3, SP6, RE1, RE2** und **SF** extrabudgetär verordnet werden.
- 4 Leitsymptomatik**
Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbe gründende Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog (HMK) angegeben werden – entweder buchstabenkodiert (hier **a**) 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 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** (with box) and **Bösartige Neubildung d...** (with box)
- 3 Diagnosegruppe:** **SP5** (with box) and **Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog** (with box) and **Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext)** (with box)
- 4** (with box)
- 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges:** **Sprachtherapie-45** (with box) and **Ergänzendes Heilmittel** (with box)
- 7** (with box) **Therapiebericht** (with box) **8 Hausbesuch** (with box) **ja** (with box) **x** (with box)
- 10** (with box) **Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen** (with box)
- 11** (with box) **ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise** (with box)
- IK des Leistungserbringers** (with box)

Heilmittelverordnung 13

geb. am

1 Physiotherapie
 Podologische Therapie
 Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie
 Ergotherapie
 Ernährungstherapie

us

es Gehirns: Frontallappen links

a b c patientenindividuelle Leitsymptomatik

kt angeben)

6 **Behandlungseinheiten**

	36

9 **Therapiefrequenz** 2-3x wöchentlich

se

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 13 (10.2020)

5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier SP5) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln ausgewählt werden (hier z. B. Sprachtherapie-45).

Hinweis: In der Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie können bis zu drei verschiedene Behandlungszeiten oder Einzel- und Gruppenbehandlungen miteinander kombiniert 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. Bei einer Frequenzspanne wie hier von 2-3x wöchentlich ist der höchste Frequenzwert für die maximale Verordnungsmenge maßgeblich, also z. B. 36 (Menge) / 3 (höchste Frequenz) ≤ 12.

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.

Hinweis: Logopädische 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 (z. B. 2x wöchentlich) oder als Frequenzspanne (hier z. B. 2-3x 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]

10 Bewegungstipps für Logopäden

Das viele und andauernde Sitzen beansprucht Ihren Rücken. Mit einfachen Mitteln können Sie Gutes für sich tun – im Alltag und bei der Arbeit:

01

Achten Sie auf einen ergonomisch angepassten Arbeitsplatz.

02

Je länger Sie am Stück sitzen, desto schlechter wird Ihre Haltung. Sorgen Sie daher immer wieder für Sitz-Unterbrechungen, stehen Sie zum Beispiel beim Telefonieren auf.

03

Stellen Sie sich einen Timer, der Sie in regelmäßigen Abständen daran erinnert, kurz aufzustehen, etwa nach 30 Minuten. Oder begleiten Sie jeden Patienten aus dem Therapieraum und holen Sie den nächsten persönlich ab.

04

Nutzen Sie Ihre Pausen für Bewegung. Gehen Sie in Ihrer Mittagspause eine Runde spazieren. Machen Sie bei Patientenausfall eine kurze Bewegungspause: 10 Hampelmänner sind schnell gemacht und bringen neue Energie ins System.

05

Sie wissen, wie wichtig die Körperhaltung in Bezug auf Stimme und Sprechen ist. Machen Sie zwischendurch bei den Übungen für Ihre Patienten mit.

06

Platzieren Sie den Drucker und oft benötigtes Therapiematerial bewusst außer Reichweite. So müssen Sie immer wieder aufstehen.

07

Stehen Sie während einer Therapie auf und öffnen Sie das Fenster. Nutzen Sie die frische Luft für ein paar Atemübungen mit Ihrem Patienten, die Sie mit ihm im Stehen durchführen.

08

Wenn Sie zwischendurch nicht aufstehen können, wechseln Sie regelmäßig die Körperhaltung. Sie müssen nicht die ganze Zeit aufrecht sitzen. Wichtig ist ein dynamisches Sitzen: Bewusst auf die vordere Stuhlkante setzen, anlehnen und dann wieder nicht, das Gewicht abwechselnd auf jede Seite verlagern usw.

09

Nutzen Sie auch andere Sitzmöglichkeiten, einen Pezziball oder ein Dynair Ballkissen.

10

Spüren Sie beim Sitzen Ihre Sitzbeinhöcker. Verlagern Sie das Gewicht vor, hinter und auf sie. Belasten Sie einmal den rechten, dann den linken Sitzbeinhöcker. Machen Sie kleine Kreise mit dem Becken. ■

[mh]