



Patienten motivieren und selbst aktiv werden

Bewegung im Alltag

„Keine Zeit“ lautet die häufigste Ausrede für zu wenig Bewegung. Das kann nicht stimmen, denn Bewegung lässt sich perfekt in den Alltag integrieren. Wir geben Tipps für den eigenen Arbeitstag und sagen, wie Sie Patienten motivieren können.

Das Hauptargument für regelmäßige Bewegung ist unschlagbar: Man lebt einfach besser. Regelmäßige Bewegung wirkt präventiv gegen die Entstehung verschiedener Krankheiten und hilft auch dann noch, wenn diese Krankheiten bereits eingetreten sind. Und Bewegung ist ein Psychoaufheller – depressive Verstimmungen lassen sich damit gut therapieren. Dann wirkt körperliche Bewegung beruhigend, ausgleichend und depressionslösend.

Patienten motivieren

Das wissen Sie, das wissen auch Ihre Patienten. Trotzdem schaffen viele es nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und ein Bewegungsprogramm für

den Alltag zu starten. Dann ist es Aufgabe des Arztes und des Praxisteams, die Patienten zu einer regelmäßigen Bewegung zu motivieren. Der Arzt sollte bei jedem Patientenkontakt den Patienten befragen, ob und in welchem Umfang er

körperlich aktiv ist, bei einem erneuten Besuch ist diese Frage Bestandteil der Beratung. Das gleiche gilt für MFA, die z. B. im Rahmen der DMP mit den Patienten Schulungen durchführen und Verhaltenstipps geben. Bei Empfehlungen zum Training und Sport ist auf die Qualität der Angebote zu achten – ein guter Leitfaden sind hier die Angebote der großen Krankenkassen, die meist wissenschaftlich evaluiert sind (siehe Webtipps).

Der einfachste Einstieg ist vermehrte Aktivität im Alltag:

- > Treppen steigen und auf den Aufzug verzichten.
- > Bei Fahrten mit Bus und Bahn eine Station früher aussteigen und zu Fuß zum Ziel gelangen.

Webtipps
Kursangebote der AOK zum
Thema „Bewegung“:
www.aok.de/kurse
AOK-Programm „Rückenaktiv“:
www.aok-rueckenaktiv.de
AOK-Programm „Laufend in Form“:
www.laufend-in-form.de
AOK-Expertenforum „Fitness und
Bewegung“:
www.aok.de/foren/

➤ Den Weg zum Bäcker oder zur Post zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Die Effektivität solcher Alltagsübungen wird häufig unterschätzt. Doch viele kleine „Trainingseinheiten“ machen in der Summe ausreichend viel Bewegung und sind ein sinnvoller Einstieg. Damit der Patient den Sport dann über längere Zeit betreibt, sind Gruppen oder Vereine hilfreich (Lauffreizeit, Walking-Gruppe). Bei zahlreichen Krankheiten (Hochdruck, KHK, Diabetes mellitus) wirkt Training gleich gut wie die Monotherapie mit einem Medikament. Bei Herzinsuffizienz führen Bewegung und körperliche Aktivität sogar zu einer Funktionsverbesserung des Herzens.

Selbst aktiv werden

Besonders überzeugend kann Patienten motivieren, wer selbst mit gutem Beispiel voran geht. Und tatsächlich ist der Beruf der MFA schon ziemlich abwechslungs- und bewegungsreich. Ständig neue Situationen und unterschiedliche Arbeitsabläufe fordern nicht nur Konzentration, sondern auch körperliche Fitness. Doch es gibt auch Situationen, die dem Körper so gar nicht guttun. Etwa die

Patientenaufnahme hinter dem Tresen. Während sich der Monitor ordnungsgemäß leicht geneigt auf Brusthöhe präsentiert, stehen Patienten dahinter. Um Blickkontakt aufnehmen zu können, wird der Kopf nach hinten gelehnt und die Halswirbelsäule überstreckt. Stress für die kleinen Wirbelgelenke und Überforderung für Nacken- und Schultermuskeln. Auch das Kleben von Elektroden für eine EKG, Blutdruck messen oder Blut abnehmen erfordern oft Haltungen, die Wirbelsäule und Schultergelenke schnell erschöpfen. Es gibt viele Situationen im Alltag einer MFA, die in ungünstigen Sitz- und Stehbedingungen ausgeführt werden.

Deshalb ist es wichtig, den „Überlastungssyndromen“ gleich am Arbeitsplatz zu begegnen. Richten Sie sich alle Arbeitsstationen rückenfreundlich ein (siehe Kasten) und nehmen Sie sich zwischen der Versorgung von zwei Patienten kurz eine Minute Zeit für ein paar kurze Entspannungsübungen – und schon sind die Muskeln des Schultergürtels gekräftigt. „Rückenaktiv im Job“, ein computergestütztes, interaktives Programm der AOK zur Förderung der Rückengesund-

heit, hat dazu viele Anregungen. Lockerung und Entspannung in den Pausen über Tag sowie Ausdauer und Kräftigung bei den Übungen für zu Hause und in der Freizeit. Alle Übungen, die der Mitarbeiter im Programm kennenlernt, werden in einem Übungspool gesammelt. Diese Übungen kann sich jeder Teilnehmer ausdrucken und auch nach Beendigung des Programms fortführen. Gleiches gilt für die Tippsammlung.

Es sind diese kleinen Schritte, die uns aus dem Teufelskreis von Fehlbelastung, Muskelverspannung und Schmerz herausholen. Schon auf dem Weg zum nächsten Patienten ist ein kurzes Schulterrollen möglich. Dazu ein Lächeln mit der Kraft der Gesichtsmuskeln und nicht nur der Patient freut sich über eine „gelockerte“ Atmosphäre. *RM*

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unter Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) versteht man Interventionen in Betrieben, durch die gesundheitsrelevante Belastungen gesenkt und individuelle Ressourcen vermehrt werden sollen. Neben der Verbesserung des eigenen Verhaltens sollen auch die Rahmenbedingungen gesundheitsförderlich gestaltet werden. Wenn Gesundheitsförderung im Unternehmen systematisch gedacht wird, spricht man auch von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM).

Zahlreiche Studien belegen die Wirkung des BGM und bestätigen neben positiven gesundheitsbezogenen auch betriebswirtschaftliche Effekte

wie Kostenreduzierungen und Produktivitätssteigerungen. Nach Berechnungen der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) können Unternehmen für jeden eingesetzten Euro für Gesundheitsförderungsmaßnahmen zwischen 2,30 und 5,90 Euro bei den Fehlzeiten und zwischen 2,50 und 4,85 Euro bei den Krankheitskosten einsparen.

Davon können auch kleine Unternehmen wie Arztpraxen profitieren. Seit 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit steuerlich unterstützt. 500 Euro kann eine Praxis pro Mitarbeiter und pro Jahr lohnsteuerfrei für spezielle Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

5 Tipps für den Rücken

Alles hoch legen

Legen Sie Instrumente und Formblätter möglichst hoch ins Regal – so strecken Sie bei jedem Griff den Rücken.

Sitzposition ändern

Die aufrechte Sitzhaltung gilt als die beste Position. Bei längerem Sitzen sollten Sie aber auf häufige Haltungswechsel achten.

Telefonieren im Stehen

Manche Tätigkeiten lassen sich genau so gut auch stehend erledigen. Ein klassisches Beispiel sind Telefongespräche.

Enge Kleidung vermeiden

Hosen mit engem Bund schnüren ein und als Folge kippt das Becken ab. Das führt zu Schmerzen im Kreuzbereich.

Die richtigen Schuhe tragen

So bequem Schuhe mit breitem Fußbett auch aussehen mögen – für den Rücken sind sie Gift. Wesentlich besser sind Schnürschuhe mit fester Fußbettung, etwa Sportschuhe.