

Hausärztliche Heimbetreuung per Videosprechstunde

In einem Pilotprojekt testet die AOK Nordost ab Oktober die hausärztliche Betreuung von Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern per Videosprechstunde. Dazu hat sie ihren Pflegeheim-Plus-Vertrag mit dem evangelischen Pflegeheim „Hanna Simeon“ im mecklenburgischen Boock entsprechend erweitert. Die Praxis von Monique Salchow-Gille bietet den Bewohnern des Pflegeheims eine reguläre hausärztliche Sprechstunde per Video an.

Die Hausarztpraxis liegt im 74 Kilometer entfernten Friedland. Nachdem die im Pflegeheim-Plus-Vertrag betreuende Hausärztin in den Ruhestand gegangen war, fand sich für die Heimbetreuung keine andere Praxis im näheren Umkreis. Die Pflegeheimleitung ist froh, dass so schnell eine Lösung gefunden wurde. Eine Ausdehnung des Projektes

auf weitere Ärzte und Pflegeheime, die im Rahmen des Pflegeheim-Plus-Vertrages tätig sind, ist geplant. Monique Salchow-Gille sieht in der Videosprechstunde eine wertvolle Unterstützung im ärztlichen Alltag: „Natürlich kann und soll die Videosprechstunde den persönlichen Arzt-Patient-Kontakt nicht ersetzen. Aber sie eignet sich ergänzend gerade im ländlichen Raum sehr gut, um Fragen zu beantworten, eine erste Einschätzung bei akuten Problemen zu geben oder den Verlauf des Heilungsprozesses beispielsweise bei chronischen Wunden zu kontrollieren.“



www.aok.de/nordost

Elektronischer Impfausweis

Gemeinsam mit der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen hat die AOK PLUS einen elektronischen Impfpass entwickelt. Darin werden alle Immunisierungen dokumentiert. Die Daten werden auf einem Server im Sicheren Netz der KV gespeichert. Nach den Kriterien der Ständigen Impfkommission (StIKo) und der Sächsischen Impfkommission (SIKO) prüft der Impfpass, ob der jeweils individuelle Schutz des Versicherten vollständig ist und weist auf eventuelle Impflücken sowie fällige Auffrischungen hin.

Der Zugang für die Versicherten der AOK PLUS ist einfach: Sie können über die Online-Geschäftsstelle unter plus.meine.aok.de – die aktuell schon mehr als 400.000 Nutzer

hat - unkompliziert auf ihren Impfpass zugreifen. Automatisch sind dort jeweils alle Impfungen der letzten sechs Jahre erfasst.

Da aufgrund gesetzlicher Vorgaben ältere Daten durch die Kasse zu löschen sind, müssen weiter zurückliegende Impfungen zunächst aus dem traditionellen gelben Impfausweis übertragen und vom teilnehmenden Arzt elektronisch bestätigt werden. Das ist aber eine Sache von wenigen Minuten.



www.aok-plus.de

Fit durch den Winter mit richtigem Kochen

Der beste Tipp, um gesund durch den Winter zu kommen: Nehmen Sie viel vitaminreiches Obst und saisonales Gemüse zu sich. Und Achtung: Karotten, Kartoffeln und alle Arten von Gemüse sollten Sie dabei nicht zu lange kochen, sonst verlieren sie ihre Vitamine. Vorsichtig Dämpfen und Dünsten ist für das Gemüse das Beste. Dazu brauchen Sie keinen teuren Dampfgarer anschaffen, ein Sieb in einen Topf mit kochendem Wasser

gestellt, funktioniert genauso gut. Eintöpfe, und Suppen wärmen den Körper und die Seele und heißer Tee, vielleicht mit etwas Ingwer und Honig, ist ideal für die Flüssigkeitsaufnahme.

Nicht zuletzt: Auch ausreichend Bewegung ist im Winter wichtig. Ob drinnen oder draußen. Denn wie heiß es in Norddeutschland: Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung.

Mit Yoga durch die Pandemie



Yoga ist eine Trainingsmethode, die ursprünglich aus Indien stammt und mittlerweile auch in den westlichen Industrieländern sehr populär geworden ist. Immer mehr Menschen entdecken Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Die Übungen bezeichnet man mit dem Sanskrit-Namen „Asanas“.

Die Ziele des Yoga sind Ziele, die alle Menschen anstreben: Den Körper zu kräftigen, den Geist anzuregen, die Sinne zu sensibilisieren, den Verstand und die Wachsamkeit zu schärfen und psychische Tiefs möglichst rasch zu überwinden und Stress abzubauen.

Yoga kann auch hilfreich sein, um die Veränderungen durch die Corona-Pandemie besser zu verarbeiten. Regelmäßige kurze Yoga-Übungen können helfen, Stresshormone zu reduzieren und durch konzentriertes Körperbewusstsein den Geist zu entspannen, um Ruhe zu bewahren. Und so einen Teil dazu beitragen, statt tiefer Ängste und Sorgen mehr Zuversicht zu erleben.

Yoga kann man in Ruhe morgens oder abends Zuhause machen, aber selbst in der Praxis ist immer mal wieder ein bisschen Zeit für eine kleine Übung, die so manchen Teufelskreis von Stress, Sorge und Anspannung rechtzeitig durchbrechen kann. Zudem macht Yoga eher wieder munter als eine Tasse Kaffee und ist auch noch gesünder. Sie brauchen nicht viel Platz dazu, auch keine aufwendigen Hilfsmittel – überall findet sich ein Stuhl oder eine Ecke.