

Geld vom Staat

Wußten Sie das? Auch MFA können sich Weiterbildungen bis voraussichtlich Oktober 2010 fördern lassen. Möglich macht das die staatliche Bildungsprämie. Für individuelle berufliche Weiterbildung (nicht Fachtagungen und Kongresse) werden 50 Prozent der Kurs- oder Prüfungsgebühren erstattet, maximal aber 154 Euro. Eine Beratungsstelle prüft, ob die Voraussetzungen für eine Förderung erfüllt sind und hilft geeignete Kurse zu finden. Bei MFA werden nicht nur medizinische Weiterbildungen finanziert, sondern auch Kurse aus praxisrelevanten Gebieten wie IT. Weitere Informationen unter www.bildungspraemie.info



Prüfungsbuch

Das „Prüfungsbuch für Medizinische Fachangestellte“ ist jetzt in der 13. Auflage neu erschienen. Es beinhaltet auch aktuelle wirtschaftliche und sozialpolitische Entwicklungen. 600 Seiten, ISBN 978-3-7782-5830-9, Verlag Holland + Josenhans, 24,00 Euro.

Praxisgebühr

Die KV Berlin hat eine sehr nützliche Übersicht zum Thema Praxisgebühr ins Netz gestellt. Die PDF-Datei kann kostenlos heruntergeladen werden. Rubrik „Für die Praxis“, dann „Themen von A bis Z“.

www.kvberlin.de

Kostenloser Rat zu Gesundheitsfragen

Seit es das Internet gibt, bleibt fast keine Frage ohne Antwort. Man muss nur wissen, wo man sucht. Für Fragen rund um die Gesundheit gibt es auf www.aok.de sieben Expertenforen zu den Themen Eltern und Kind, Ernährung, Fitness und Bewegung, Nichtraucher, Partnerschaft und Sexualität, Pflege und alternative Heilmethoden. Insgesamt 53 Experten stehen für Antworten bereit. Im Rahmen einer Aktion können in den Foren bis zum 31. Oktober 2009 auch Internet-Nutzer Fragen stellen, die nicht bei der AOK versichert sind. Sie können sich unter www.aok.de/test anmelden und den Zugangscode erhalten.



Auch bei der BARMER gibt es umfassende Informationen zu Gesundheitsfragen (www.barmer.de). Dazu gehört neben Sport- und Ernährungstipps, um fit und gesund zu bleiben, auch ein interaktiver Zuzahlungsrechner.

Fit durch Praxis-Yoga

Eine neue Dehnübung für zwischendurch

Diese Übung heißt „Utkatasana“ oder „Sitz-hocke“. Utkatana bedeutet mächtig, wild, uneben. Dieses Asana gleicht dem Sitzen auf einem imaginären Stuhl. Es nimmt die Steifheit aus den Schultern, stärkt die Beinmuskulatur und die Fußknöchel und kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Worauf kommt es an?

- ▶ Becken, Schultern gegen Türrahmen
- ▶ Ausatmen und dabei langsam in die Hocke gehen
- ▶ Knie und Fersen in Linie
- ▶ Oberschenkel parallel
- ▶ Arme gestreckt nach oben
- ▶ Gleichmäßig ein- und ausatmen
- ▶ In der Variante (unteres Bild) wird der Oberkörper nach vorne gebracht



Unterer Rücken gegen Türrahmen

Dabei ruhig Ein- und Ausatmen und die Übung 30 Sekunden bis zwei Minuten wiederholen. Die Übung stammt aus dem Buch „Praxis-Yoga“ von Theresia Wölker und Anette Schwipper. Weitere Informationen und eine ausführliche Leseprobe unter

www.info-praxisteam.de



Gerader Rücken vom Kreuzbein bis BWS

Weniger Schlaf – ist das gesund?

Das Meinungsforschungsinstitut ipsos hat eine repräsentative Umfrage zum Schlafverhalten durchgeführt. Heraus kam: Die Deutschen gehen früh zu Bett und stehen früh wieder auf. Und sie schlafen immer weniger: Fünf bis sieben Stunden geben die meisten Befragten als durchschnittliche Schlafdauer an, vor 100 Jahren waren das noch neun Stunden. Jeder Vierte hat zudem Schlafstörungen. Die BARMER bietet zum Thema „Gesunder und gestörter Schlaf“ eine Broschüre an.



© kristian sekulic – Fotolia.com

Was ist eigentlich ... Ergotherapie?

Bei Ergotherapien handelt es sich um verschiedene Behandlungsverfahren, um eingeschränkte körperliche oder geistige Fähigkeiten wiederherzustellen beziehungsweise zu fördern. Sie sollen den Menschen eine Wiedereingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben ermöglichen und sie befähigen, selbstständig und unabhängig zu leben.

Ergotherapien werden sowohl stationär im Krankenhaus, etwa im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen, aber auch ambulant in jedem Stadium einer Erkrankung angeboten. Sie können als Heilverfahren vom Arzt verordnet werden. Der Verlauf der

ergotherapeutischen Behandlung wird dokumentiert und dem behandelnden Arzt überstellt. Die Ergotherapie umfasst unter anderem Selbsthilfetraining und Haushaltstraining, aber auch Konzentrations- und Stabilisationstraining. Gezielt werden dabei künstlerische, handwerkliche, manuelle und geistige Fähigkeiten geübt.

Ergotherapie wird bei Menschen mit einer neurologischen Erkrankung eingesetzt (Schlaganfall, Verletzungen des Gehirns, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Demenz), aber auch nach Unfällen oder bei psychischen Erkrankungen.

HPV-Impfung weiterhin empfohlen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) hält die HPV-Impfung für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahre unverändert für empfehlenswert. Zu diesem Ergebnis ist die STIKO nach Durchsicht



der bislang zur Verfügung stehenden Literatur zur HPV-Impfung einschließlich der seit der Impfpflicht vom März 2007 neu hinzugekommenen Studiendaten gekommen. Persönliche Entscheidungshilfen für Mädchen und junge Frauen zur Frage der HPV-Impfung finden sich in der BARMER-Broschüre „Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs – HPV-Impfung“ und interaktiv im Netz unter

www.aok.de/gesundheitsnavi

Neue Krebs-Hotline im Herbst

Ab Herbst können sich Ratsuchende zum Thema Krebs bundesweit unter der Rufnummer 0800-420 30 40 informieren. Dazu werden die bislang getrennten Beratungsangebote des Krebsinformationsdienstes (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe in Bonn zu einem Angebot zusammengeführt. Weitere Partner der Initiative sind die Bundesministerien für Gesundheit (BMG) sowie Bildung und Forschung (BMBF).

Für 2010 ist der Aufbau eines Krebsinformationsdienstes speziell für Arztpraxen geplant. Wegen der Vielzahl von Krebserkrankungen gibt es sowohl bei betroffenen Patienten wie auch bei behandelnden Ärzten hohen Beratungsbedarf.

Impfung gegen Schweinegrippe

Die Schweinegrippe-Massenimpfung kommt: Das Bundeskabinett gab am 19. August grünes Licht für die rechtlichen Voraussetzungen, damit vom Herbst an gegen die neue Grippe geimpft werden kann.

Bis zu diesem Tag waren rund 12 500 Bundesbürger mit der Schweinegrippe infiziert. Bei der ersten Massenimpfung sollen vor allem chronisch Kranke und medizinisches Personal sowie Polizisten und Feuerwehrleute einen Schutz erhalten. Nach Schätzungen des Bundes könnten es insgesamt bis zu 56 Millionen Bundesbürger sein, die sich einen Schutz gegen diese Grippe holen werden. Bund und Kassen haben vereinbart, dass die Kassen die Kosten von etwa einer Milliarde Euro tragen.

Aus der Ärzte-Zeitung