

Sport vor dem Bildschirm motiviert

„Exergaming“ als Training mit Spaßfaktor

→ Fitness-Spiele in Kombination mit einem Bildschirm sind eine effektive Methode, um Menschen zu Sport und Bewegung zu motivieren. Vor allem die digitale Komponente macht den Reiz des sogenannten Exergaming aus. Die Trainingsmethode war auch Thema auf dem Diabetes Kongress im Mai 2018 in Berlin. Der Sportmediziner Prof. Christian Brinkmann berichtete über die positive Wirkung des Exergaming bei Patienten mit Diabetes: Die kritischen Blutwerte nahmen ab, die kognitive

Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität verbesserten sich und das Wohlbefinden nahm zu.

Exergaming findet auch in Fitnessstudios, Schulen oder Pflegeheimen Anklang: Kinder fahren im Schulsport auf Fahrradergometern Rennen, in denen sie durch virtuelle Welten radeln. Senioren in Pflegeheimen können mit Trainingsgeräten und Bildschirm durch ihre alte Wohngegend fahren. Je nach Zielgruppe gibt es also verschiedene Angebote. Exergaming ist im privaten Bereich oder in Einrichtungen einsetzbar. mru

Barrierefrei studieren

Inklusives Studium möglich

→ Rund zwölf Prozent der Studierenden der FernUniversität Hagen haben eine gesundheitliche Beeinträchtigung, zum Beispiel eine Behinderung oder eine chronische Erkrankung. Um ihnen dieselben Chancen wie allen Lernenden zu bieten, hat die Universität das Konzept „Fernstudium ohne Barrieren“ entwickelt. Es bündelt und ergänzt die inklusiven Maßnahmen, die die FernUniversität schon seit Jahren anbietet. „Wir wollen ein chancengerechtes Fernstudium ohne Barrieren schaffen und unseren vielfältigen Studierenden die gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Hochschule ermöglichen“, sagt Prof. Dr. Sebastian Kubis, Prorektor für Studium und Diversität. Es geht dabei um mehr als die bloße Erfüllung des gesellschaftlichen und gesetzlichen Auftrags.



Prof. Dr. Anette Rohmann, Leiterin des Entwicklungsfeldes Inklusion, stellt sich und ihren Kollegen bei der stetigen Weiterentwicklung der Angebote die Frage: „Wie können wir unsere Studiengänge so gestalten, dass sie inklusiv und für alle Studierenden gleichermaßen gut studierbar sind?“ Die Lehrkräfte der Universität sollen die nötige Unterstützung erhalten, um ihre Angebote neu zu gestalten.

Vom Inklusionskonzept profitieren nicht nur Studierende mit Beeinträchtigungen. Ein verbesserter Zugang zum Studienmaterial kommt allen 76.000 Lernenden zugute. So werden beispielsweise Online-Vorlesungen untertitelt. Davon profitieren nicht nur Menschen mit Hörbeeinträchtigung, sondern auch Studierende, deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Eine weitere Maßnahme ist der Einsatz von audiotaktiven Medien. Mehr dazu: www.bit.ly/inklusives_studium. mru

Patienteninformation zu Schlafstörungen

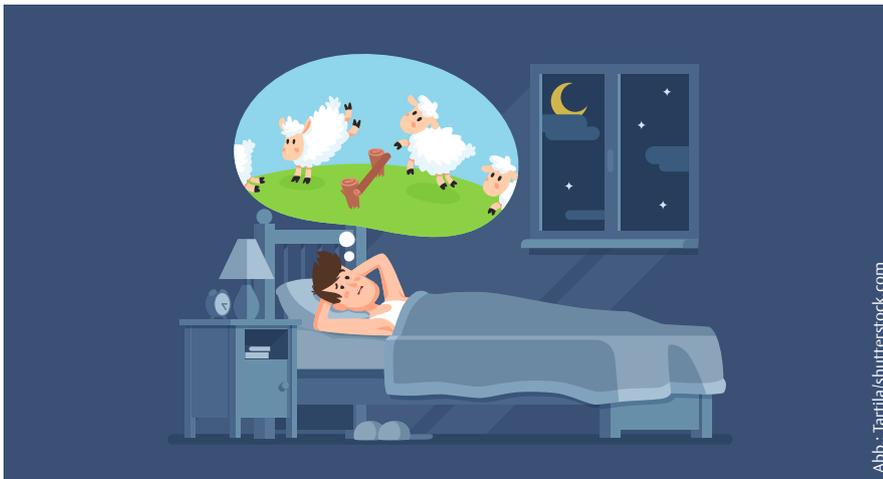


Abb.: Tartila/shutterstock.com

Leicht verständliche Auskunft → Jeder schläft mal schlecht: Man wälzt sich von der einen auf die andere Seite und findet keine Ruhe. Meist gibt sich das nach ein bis zwei Nächten, und man kann wieder normal schlafen. Kommt der Mensch aber während eines Monats mindestens drei Mal pro Woche nicht zu erholsamem Schlaf, spricht man von einer Insomnie.

Ein Informationsblatt des ÄZQ (Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin) informiert Patienten, die Schlafstörungen haben, über mögliche Ursachen der Insomnie, Diagnostik-

verfahren und Behandlungsmöglichkeiten. Das Informationsblatt gehört zu einer Reihe von Kurzinfos für Patienten: 75 Stück gibt es bislang davon, zum Beispiel zu Mukoviszidose oder Depression. Sie erklären Erkrankungen und ihre Verläufe leicht verständlich, stehen kostenlos zur Verfügung und können heruntergeladen, ausgedruckt und an Patienten verteilt werden. Teilweise gibt es sie auch auf Englisch, Russisch, Arabisch, Türkisch, Spanisch und Französisch: www.patienten-information.de/kurzinformationen. mru

Jetzt ergopraxis-App
downloaden!



i Termine

TheraPro – Fachmesse und Kongress
25.–27. Januar 2019, Stuttgart
www.messe-stuttgart.de/therapro

13. ergotag: Betätigung – Ein Upgrade für die Ergotherapie
27. Januar 2019, Stuttgart
www.ergotag.de

3. Winterthurer Ergo-Gipfel
2. März 2019, Winterthur (Schweiz)
www.bit.ly/Ergo-Gipfel3

Therapie Leipzig
7.–9. März 2019, Leipzig
www.therapie-leipzig.de



270 GRAD WISSEN

Mit unserem Newsletter bleiben Sie
up to date und immer einen Schritt voraus.

Jetzt kostenlos anmelden
www.thieme.de/newsletter



Am Welt-Ergotherapie-Tag zusammen in Rostock



Die Teilnehmenden des BundesSchüler- und -StudierendenTreffens 2018 verbrachten zusammen den Welt-Ergotherapie-Tag in der Hansestadt.

BundesSchüler- und -StudierendenTreffen 2018 → Vom 26. bis 28. Oktober war es wieder so weit: Das alljährliche BundesSchüler- und -StudierendenTreffen (BSST) des DVE fand statt. Wie die anderen 95 Schüler und Studierenden aus ganz Deutschland reiste ich an die Europäische Fachhochschule in Rostock.

Dieses Jahr lernten wir viel über berufliche Selbstständigkeit und die korrekte Abrechnung von Verordnungen. Susanne Harder-Sdzuj brachte uns den Vorgang einer Praxisgründung näher und erklärte, welche Faktoren dabei besonders zu beachten sind: Sie betonte, wie wichtig ein großes interdisziplinäres Netzwerk und kontinuierliches Fortbilden sind. Als Praxisinhaber kann die Mitarbeiterführung eine schöne Aufgabe sein, wobei man kritische Gespräche wie Gehaltsverhandlungen aber nicht scheuen darf. Auch gegenüber Krankenkassen sollte man stressresistent sein.

Im Handwerksworkshop bei Barbara Hoche fertigten wir ein Werkstück an, zum Beispiel eine Schale aus Ton oder einen Anhänger aus Speckstein. Eine anschließende Diskussionsrunde zur Begründung handwerklichen Arbeitens zeigte Unstimmigkeiten unter uns angehenden Ergotherapeuten. Während einige handwerkliche Tätigkeiten verfochten, bezweifelten andere stark den betätigungsorientierten Sinn dahinter.

Neben den Workshops und zahlreichen gemeinsamen Mahlzeiten hatten wir genug Zeit, um den Welt-Ergotherapie-Tag am 27. Oktober gebührend zu würdigen. Passend zum diesjährigen Motto des DVE „Wahre Helden“ gestalteten wir T-Shirts mit Superheldenzeichen und klärten während einer Stadtrallye Passanten über die Ergotherapie auf. Im Anschluss daran blieb noch ausreichend Zeit, die Hansestadt zu erkunden. Einige fuhren an den Warnemünder Strand und genossen die kalte Meeresbrise, andere ließen sich eine heiße Tasse Kakao in einem der schönen Cafés der Innenstadt schmecken. Zum Schluss waren wir uns alle einig: Wir freuen uns auf das BSST 2019!

Cathrin Borowski, Ergotherapiestudentin der Hochschule für Gesundheit (hsg) in Bochum im 5. Semester, LandesSchüler- und -Studierendenvertreterin NRW