

Schwarzes Brett



LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die innere Uhr bestimmt die Leistung

■ Ob eine Ergotherapeutin in der Rehaklinik lieber das Anziehtraining am Morgen oder das Esstraining beim Abendbrot durchführt, hängt zu einem großen Teil von ihrer inneren Uhr ab. Denn „wer gemäß seiner Innenzeit leben kann, schläft besser, ist gesünder, arbeitet effektiver und mit mehr persönlichem Erfolg, hat aber auch viel mehr von seiner Freizeit“, berichtet der Schlafforscher Professor Till Roenneburg von der Universität München. Jeder Mensch hat seine eigene Chronobiologie, also die genetische Veranlagung dazu, ob er eine „Eule“ oder eine „Lerche“ ist. Und diese Chronobiologie schert sich nicht im geringsten um mechanische Wecker oder die Öffnungszeiten einer Ergotherapiepraxis.

Frühaufsteher sind zum Beispiel um 17 Uhr erschöpft, weil sie bereits ab 5 Uhr morgens wach sind und nicht mehr einschlafen können. Den Spättypen setzt dagegen der frühe Arbeitsbeginn um 8 Uhr zu. Sie sind chronisch unausgeschlafen, denn das Wochenende reicht nicht aus, um das Schlafdefizit,

das sich im Laufe der Woche angesammelt hat, abzubauen. Und abends einfach früher einschlafen können sie nun mal nicht.

Wer gegen seinen Biorhythmus arbeitet, ist weniger leistungsfähig und schadet im schlimmsten Fall seiner Gesundheit. Gut also, wenn sich Arbeitszeitmodelle den individuellen Leistungskurven flexibel anpassen lassen. Schichtarbeiter profitieren davon, wenn sie Arbeits- und Innenzeit besser miteinander synchronisieren. In einigen deutschen Altenheimen arbeiten Ergotherapeuten bereits im Zwei-Schicht-System, damit die Bewohner den ganzen Tag über betreut und aktiviert werden. Wenn Ergotherapeuten die Zeitpunkte ihrer Therapieeinheiten selbst planen, kommt das ihrem Biorhythmus entgegen. Wer die Möglichkeit hat, sollte seine Mitarbeiter also zu ihren besten Zeiten einsetzen. Dass es sich lohnt, bestätigt auch der Münchner Neuropsychologe Joachim Hermsdörfer: „Ein Frühtyp liefert in der Frühschicht bessere Leistungen und ist zufriedener mit seiner Tätigkeit.“

rhj

ZITAT

»WENN SCHLAF UND WACHEN IHR MASS ÜBERSCHREITEN, SIND BEIDE BÖSE.«

Hippokrates



TERMINE

Symposium

„Entwicklungsstörungen“

28. April 2012, Maulbronn
www.kize.de > „Fortbildung“ > „Termine“

Ergoforum Demenz

10. Mai 2012, Karlsruhe
www.alzheimer-bw.de > „Unser Angebot“ > „Vernetzung“

36. Fortbildungstag der Vereinigung der Bobath- Therapeuten Deutschlands

18.–19. Mai 2012, Berlin
www.bobath-vereinigung.de

Messe „Pflege und Reha“

22.–24. Mai 2012, Stuttgart
www.messe-stuttgart.de/pflege

9th COTEC Congress of Occupational Therapy

24.–27. Mai 2012, Stockholm
 (Schweden)
www.cotec2012.se

Swiss Congress for Health Professions

31. Mai–1. Juni 2012, Winterthur
 (Schweiz)
www.schp.ch

■ Weitere Termine finden Sie unter www.thieme.de/ergoonline > „Termine“.

„IGEL-MONITOR“

Selbstzahlerleistungen kritisch beurteilt



■ Laut einer Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der Allgemeinen Ortskrankenkassen bekam 2010 jeder vierte Versicherte eine Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) von einem Arzt angeboten. Mittlerweile gibt es mehr als 300 solcher medizinischer Leistungen auf Privatrechnung. Doch sind Biofeedback-Therapie bei Migräne, Bach-Blütentherapie oder eine Colon-Hydro-Therapie wirklich sinnvolle Zusatzbehandlungen? Welche Risiken sind mit ihnen verbunden? Das neu gestaltete Internetportal www.igel-monitor.de gibt darauf Antworten.

Initiator und Auftraggeber des „IGeL-Monitors“ ist der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen. Ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen evidenzbasierte Medizin und Öffentlichkeitsarbeit hat zu den 24 häufigsten IGeL-Leistungen in verschiedenen Datenbanken wie der Cochrane-Datenbank nach Studien gesucht. Diese haben die Wissenschaftler analysiert und daraus eine Bewertung der Leistungen formuliert.

Unter „IGeL A-Z“ finden Interessierte sowohl eine kompakte als auch eine ausführliche Bewertung von Nutzen und Schaden der verschiedenen IGeL-Leistungen. Viele Leistungen kommen dabei nicht gut weg, die meisten schaden mehr, als dass sie nutzen. So werden zum Beispiel die Biofeedback-Therapie bei Migräne sowie die Bach-Blütentherapie als „unklar“ eingeschätzt, die Colon-Hydro-Therapie sogar als „negativ“. Unter „Für Fachleute“ stehen die genauen Ergebnisse der wissenschaftlichen Recherche zur Verfügung.

Da sich manche Ärzte psychologischer Tricks bedienen, um ihre Angebote zu vermarkten, gibt es unter „IGeL-Praxis“ Tipps, wie sich Patienten verhalten können. *giro*

Weiterbildung zum Gesundheitsmanager

■ Wer sich zum betrieblichen Gesundheitsmanager ausbilden lässt, kann in Unternehmen das Gesundheitsmanagement aufbauen oder weiterentwickeln. Verschiedene Hochschulen und Institute bieten hierzu unterschiedliche Weiterbildungen an. So zum Beispiel das IST-Studieninstitut, das ab April 2012 die berufsbegleitende Weiterbildung „Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ als Fernstudium einführt. In fünf Monaten lernen die Teilnehmer mehr über Arbeitsgestaltung, Gesundheitsangebote und betriebliche Gesundheitspolitik. Voraussetzungen für die Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich sind eine abgeschlossene Ausbildung oder ein Studium und mindestens ein Jahr Berufserfahrung. Die Studiengebühr beträgt 1.475 Euro. *rhj*

■ www.ist.de/betriebliches-gesundheitsmanagement

NACHSCHLAGEWERK

Gut geführt durch die neurologische Rehabilitation

■ Ein besonderes Nachschlagewerk wurde 2012 neu aufgelegt: Der „Wegweiser“ richtet sich an alle, die in der neurologischen Rehabilitation arbeiten. Er zeigt wichtige Institutionen der neurologischen Reha, Pflege und der außerklinischen Beatmung nach Bundesland sortiert. Zudem informiert er über Therapien, Selbsthilfverbände und macht klar, welche Institutionen sich für wen eignen. Der Wegweiser

bietet sowohl dem Fachpersonal als auch den Betroffenen und ihren Angehörigen Orientierung. Das Nachschlagewerk kostet 18,90 Euro und kann direkt beim Verlag bestellt werden. *czy*

■ Verlag hw-studio weber
Gewerbegebiet 39
76774 Leimersheim
www.hw-studio.de



WER WAR EIGENTLICH?

... James Parkinson?

■ James Parkinson war nicht nur Arzt und Apotheker, sondern auch Paläontologe. Er wurde als ältester Sohn des Apothekers und Chirurgen John Parkinson 1755 in London geboren. Während seines Medizinstudiums arbeitete er bereits in der Praxis seines Vaters, die er nach dessen Tod übernahm. In der Zeit der französischen Revolution (1789–1799) verfasste Parkinson unter dem Pseudonym „Old Hubert“ antiroyalistische Flugblätter und war Mitglied zweier politischer Vereinigungen, die für Steuer- und Gefängnisreformen eintraten. Er geriet sogar in Verdacht, am „Popgun Plot“ beteiligt gewesen zu sein – ein Plan, König Georg III. mittels eines Giftpfeils zu ermorden.

James Parkinson veröffentlichte mehrere medizinische Werke. Unter anderem ein Hausbuch mit gesundheitlichen Ratschlägen für medizinische Laien sowie ein Kinderbuch, das vor Unfallgefahren warnt. Sein bekanntestes Werk aus dem Jahr 1817 ist allerdings „An Essay on the Shaking Palsy“, zu deutsch: „Eine Abhandlung über die Schüttellähmung“. Darin beschreibt

James Parkinson erstmals die Symptome der „Schüttellähmung“ – so bezeichnete er die neurologische Erkrankung. Allerdings sah er die Ursache eher in einer Schädigung des Rückenmarks. Den Ausdruck „Parkinson-Krankheit“ benutzte der französische Neurologe Jean-Martin Charcot vermutlich erstmals im Jahr 1884.

Außerdem soll Parkinson als Erster die Appendizitis beschrieben und die Perforation des Appendix als lebensgefährlich erkannt haben. Er setzte sich für humanere Bedingungen für Menschen in Nervenheilanstalten ein sowie für eine bessere allgemeine Gesundheitsversorgung der Bevölkerung. Neben seiner medizinischen Arbeit baute Parkinson eine umfangreiche Mineralien- und Fossilienammlung auf, die über die Grenzen Englands hinaus bekannt wurde, und er veröffentlichte verschiedene Bücher zu paläontologischen Themen. James Parkinson starb im Jahr 1824 in London. Seinen Gedenkstein findet man noch heute auf dem St.-Leonard's-Friedhof. fb

57. ERGOTHERAPIE-KONGRESS

Netzwerken in Kassel

■ Neue Konzepte kennenlernen, Anregungen holen, Kontakte knüpfen – das können Ergotherapeuten auf dem Ergotherapie-Kongress miteinander verbinden. Der öffnet vom 11. bis 13. Mai 2012 in Kassel seine Türen.

Unter dem Motto „Autonomie und Teilhabe“ finden Interessierte verschiedene Beiträge für die Praxis. Die Themen sind breit gefächert. Die Referenten erläutern zum Beispiel, wie man die Autonomie von chronisch psychisch kranken Menschen fördert, worauf man bei der Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen achten sollte, wie man CO-OP anwendet oder wie man mit Klienten im Palliativbereich arbeitet. Im „World Café“ können sich die Teilnehmer über Autonomie und Teilhabe austauschen – ganz nach dem Motto des Kongresses. Wer netzwerken und sich über aktuelle Themen informieren will, hat in Kassel gute Chancen dazu (www.dve.info).

Für eine Dauerkarte zahlen Ergotherapeuten maximal 310 Euro. DVE-Mitglieder zahlen einen ermäßigten Preis von 240 Euro. Es läuft wieder die „Mitbring-Aktion“, das heißt, ein DVE-Mitglied kann ein Nichtmitglied zum Mitgliedspreis anmelden. Workshops und Kongressparty kosten extra. czy

ANTWORT DES MONATS

Warum knurrt der Magen?

■ Aufgrund seiner Peristaltik ist der Magen ständig in Bewegung. Wenn er leer ist, bewegt er hauptsächlich Luft und Magensaft hin und her. Bei diesen sogenannten „Hungerkontraktionen“ kommt es ab und an zu einem knurrenden Geräusch.

Meist grummelt der Magen in den unpassendsten Momenten. Peinlich berührt legt der Hungerige seine Hände auf den Bauch, um weitere Töne zu verhindern. Doch das nützt nichts: Das Magenknurren gehört zu den Körpergeräuschen, die sich nicht unterdrücken lassen. Wer also im Theater oder Kino nicht auffallen möchte, sollte vorher eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Der römische Dichter Horaz empfahl: „Brot mit Salz wird den knurrenden Magen gut beruhigen.“ Aber auch Tee, warmes Wasser und die ätherischen Öle von Fenchelsamen entkrampfen den Magen und beruhigen die Aktivität des Magen-Darm-Traktes. giro

