MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
Ein neues Versorgungs-modell bei MEDIS
Palliativ-WG

Seite 3
Nobelpreis für Medizin 2019
Zellen atmen

Seite 4 / 5
Rheuma
Ein vielfältiges Erkrankungsbild

Seite 6
Tattoos
Eine Gefahr für die Gesundheit?

Seite 7
Hygge
Für mehr Wohlbefinden

IV / 2019

MEDIS - Ärztenetz medizinischer Versorgung Südbrandenburg

Ein neues Versorgungsmodell bei MEDIS

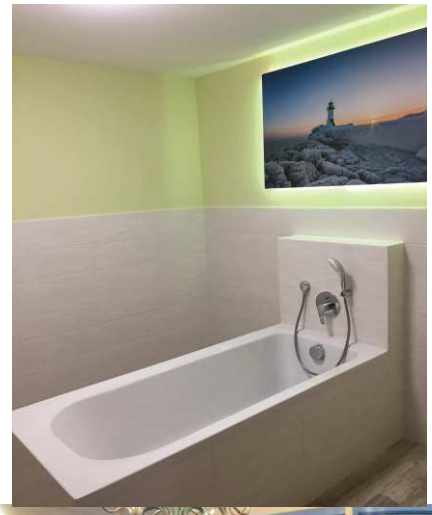
Palliativmedizin ist die umfassende, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer nicht heilbaren, fortgeschrittenen Erkrankung und begrenzter Lebenserwartung.

Unser Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) – bestehend aus speziell ausgebildeten Ärzten und Pflegekräften – begleitet und unterstützt Schwerstkranke sowie ihre Angehörigen dabei, die eigene Lebensqualität und Selbstbestimmung bestmöglich zu fördern, zu verbessern und zu erhalten. Dabei arbeiten wir eng mit dem Hausarzt und weiteren unterstützenden Diensten zusammen, damit die Patienten würdig und beschwerdefrei die verbleibende Lebenszeit verbringen können.

Viele betroffene Patienten wünschen sich in dieser Situation, in ihrer häuslichen, gewohnten Umgebung zu bleiben. Auch Patienten ohne Heilungschance haben Anspruch auf Pflege in der eigenen Wohnung. Wenn ein Leben allein oder in der Familie aber nur noch schwer möglich ist, bleibt oftmals nur eine stationäre Palliativpflege in einem Hospiz oder einer Palliativabteilung eines Krankenhauses.
Eine Alternative dazu bietet jetzt unsere neu errichtete Wohngruppe in der Torgauer Straße in Bad Liebenwerda. Hier finden pflegebedürftige Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt ein neues Zuhause.

Wir wissen, dass eine gute Fürsorge und die Geborgenheit in der gewohnten Umgebung wesentlich zur Lebensqualität schwerkranker Menschen beitragen. Ängste nehmen, die Schmerzen und Atemnot lindern, zuhören und einfach da sein – der Respekt gegenüber den individuellen Bedürfnissen und Wünschen unserer Patienten und ihrer Angehörigen ist die Basis unseres Handelns.
Leben zu Hause – bis zum Abschiednehmen. Die Begleitung schwer erkrankter und sterbender Patienten in dieser schwierigen Zeit geht weit über die Tätigkeiten der Pflege hinaus. Mit Einfühlungsvermögen und Umsicht gehen wir auf die Wünsche der Menschen in dieser Lebensphase ein und geben ihnen Stabilität und Sicherheit – rund um die Uhr.

Selbstbestimmt leben in der Wohngemeinschaft - in Würde Abschied nehmen



Bodentiefe Fenster bringen viel Licht in die sechs Zimmer, ein umlaufender Balkon mit Blick ins Grüne und freundlich gestaltete Gemeinschaftsräume sorgen für Wohlfühlatmosphäre.

Unsere Leistungen:

- Palliativpflegerische Maßnahmen
- Symptombehandlung
- Qualifiziertes Schmerzmanagement
- Tägliche Grundpflege (Körperpflege, Ankleiden, Betten etc.)
- Tägliche Behandlungspflege wie Wund- und Portversorgung, Infusionen etc.
- Palliative und pflegerische Beratung und Schulung für Patienten und Angehörige am Krankenbett
- Liebevolle, kompetente Begleitung und seelische Unterstützung rund um die Uhr
- Kontinuierliche Betreuung von Patienten und Angehörigen bis zum Tod
- und vieles mehr

Damit Zellen nicht außer Atem kommen

Mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin wurden in diesem Jahr drei Wissenschaftler geehrt, die sich mit der Grundlage unseres Lebens auseinandersetzen: Sauerstoff.
William Kaelin (USA), Gregg Semenza (Großbritannien) und Peter Ratcliffe (USA) haben "die Basis geschaffen für unser Verständnis darüber, wie Sauerstoff unseren Zellstoffwechsel und physiologische Funktionen beeinflusst", heißt es in der Begründung des Nobelkomitees. "Ihre Entdeckungen haben den Weg geebnet für vielversprechende, neue Strategien im Kampf gegen Blutarmut, Krebs und viele andere Krankheiten."

Wenn Freitaucher zehn Minuten lang unter Wasser die Luft anhalten, fragen sie sich nicht, wie ihre Zellen den Sauerstoffgehalt messen. Sie tauchen einfach. Ist es da überhaupt notwendig zu wissen, wie das funktioniert? Im Jahr 2016 hatten die drei Zellforscher bereits den renommierten Lasker-Award bekommen. Als „ein wunderschönes System" hatte Gregg Semenza damals den Mechanismus der Sauerstoffwahrnehmung in einem Video bezeichnet. Sauerstoff sei die Substanz, von der man am meisten konsumiere und ohne die man am kürzesten überlebe.

Drei Forscher – ein Ergebnis

Die Nobelpreisträger sind kein Forscherteam, wie die Auszeichnung vermuten lassen könnte. Sie forschen unabhängig voneinander, untersuchen dabei aber die gleiche Frage: Wie messen Zellen auf molekularer Ebene den Sauerstoffgehalt?

Niklas Elmehed / Nobel Media

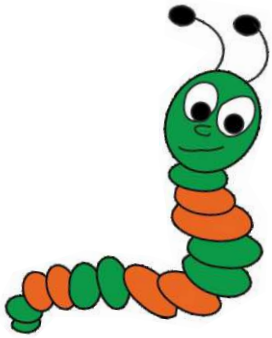
Nobelpreisträger 2019 William Kaelin, Sir Peter Ratcliffe und Gregg Semenza

Die ursprüngliche Frage, der zunächst Peter Ratcliffe und Greg Semenza nachgegangen sind, war die Bildung von Erythropoetin, kurz Epo. Ein körpereigenes Hormon, was von den Nieren gebildet wird und für die Anpassung an Sauerstoffmangel verantwortlich ist. Kaelin dagegen forschte am Protein Von-Hippel-Lindau (VHL). Das gibt es mit Mutationen und stört den Regelkreis der Sauerstoffanpassung. Was dazu führen kann, dass Betroffene zu viele rote Blutkörperchen haben.
Die Zulassung für ein Medikament, das auf diesen Forschungen beruht und die Zahl der roten Blutkörperchen wieder normalisiert, gibt es in China bereits, so Professor Joachim Fandrey vom Institut für Physiologie der Uni Duisburg-Essen. „Aber die klinische Prüfung ist auch in Europa und den USA weit fortgeschritten."

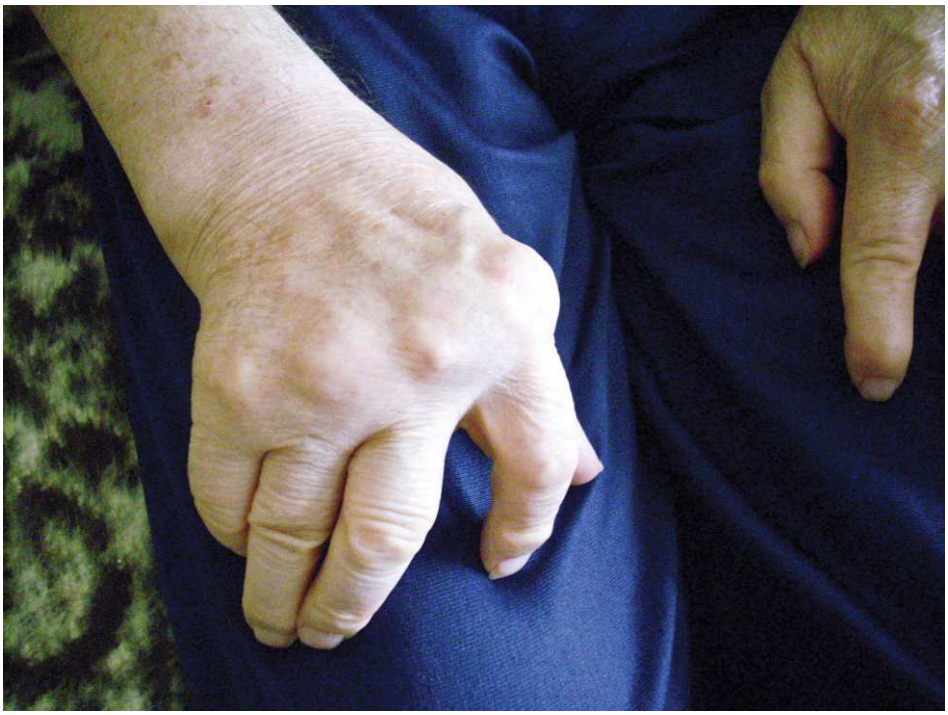
Ob unter Wasser oder in großen Höhen - Sauerstoffmangel tritt physiologisch immer wieder auf. Auch bei Krankheiten wie Infektionen oder Tumoren fehlt den Zellen Sauerstoff. Nur wenn der Organismus - von Menschen ebenso wie von Tieren - darauf reagiert, kann er überleben.

(https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/nobelpreis-medizin-blut-sauerstoff-100.html)

Rheuma - ein vielfältiges Krankheitsbild



„Ich habe Rücken!“ Wer hat es so oder ähnlich nicht schon einmal gesagt? Schnell sind in diesem Fall die Wirbelsäule und die Bandscheiben im Verdacht. Aber auch Rheuma kann hier die Ursache sein! Jedoch ist Rheuma keine direkte Erkrankung, sondern genau genommen ein allgemeiner Sammelbegriff für Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates.



Derzeit gibt es - je nach Einteilung – über 200 Erkrankungen, die zu den Rheuma-Erkrankungen gezählt werden. Doch wer denkt, dass dies nur ältere Menschen betrifft, liegt falsch. Durch die vielen unterschiedlichen Arten und wie sie sich äußern, können auch junge Erwachsene und sogar Kinder betroffen sein.

Einteilung der rheumatischen Erkrankungen

Grob gesehen lassen sich vier Gruppen unterscheiden. Die häufigsten sind die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, denen meist eine Autoimmunerkrankung zugrunde liegt, die degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, der sogenannte Weichteilrheumatismus und die Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden.
All diese Erkrankungen betreffen dabei nicht nur ältere Menschen. Immer mehr junge Betroffene leiden an speziellen Arten der Erkrankung. Bei Morbus Bechterew zum Beispiel erkrankt die untere Wirbelsäule beim Übergang zum Becken. Die Beschwerden treten meist schon zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr auf. Ein anderes Beispiel ist Fibromyalgie, welche am häufigsten zwischen dem 20. und dem 50. Lebensjahr vermehrt bei Frauen auftritt.

Ursachen für Rheuma und typische Beschwerden

Warum diese Erkrankungen entstehen und welche Ursachen zugrunde liegen, ist bis dato

Arten rheumatischer Erkrankungen

Am häufigsten sind die **entzündlich-rheumatischen Erkrankungen**, denen meist eine Autoimmunerkrankung zu Grunde liegt. Dabei überreagiert das Immunsystem und greift das eigene Körpergewebe an. Dadurch entsteht eine Entzündungsreaktion in den Gelenken, den Muskeln und der Wirbelsäule. In einigen Fällen kann auch eine Entzündung der Arterien auftreten, die wiederum einzelne Organe schädigt.

Die **degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** umfassen alle Arten von Arthrosen und Abnutzungen der Wirbelsäule, den Wirbelgelenken und den Bandscheiben.

Beim sogenannten **Weichteilrheumatismus** sind die Körperpartien betroffen, die nicht zu den knöchernen Strukturen gehören. Dazu gehören Muskeln, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Schleimbeutel.

Die letzte Gruppe umfasst **Stoffwechselstörungen** mit rheumatischen Beschwerden. Hierzu werden unter anderem Gicht, Osteoporose und die Eisenspeicherkrankheit gezählt.

Therapie - aber keine Heilung

noch nicht restlos geklärt. Wie bereits angesprochen, spielen Autoimmunprozesse eine entscheidende Rolle. Daneben können auch erblich bedingte Faktoren zur Entstehung beitragen. Gleiches gilt für schädliche Umwelteinflüsse wie Rauchen oder Alkoholkonsum und eine zu starke Überbelastung der Gelenke. Man geht aber davon aus, dass mehrere dieser Faktoren zusammenspielen und dadurch das Risiko einer Erkrankung steigt. Bei einer Sache sind sich die Mediziner jedoch einig: Bleibt Rheuma unbehandelt, kommt es im Laufe der Jahre immer mehr zu einer vollständigen Zerstörung der Knorpel, Sehnen und Bänder.

Symptome

Der Beginn einer rheumatischen Erkrankung ist meist nicht als solcher zu erkennen. Selbst Mediziner haben Schwierigkeiten, denn die Patienten klagen meist nur über leichtes Fieber, Müdigkeit und Appetitlosigkeit. Schmerzende und geschwollene Gelenke treten erst später auf und werden meist mit schlechtem Schlaf oder Überanstrengung erklärt. Da Rheuma in sehr vielen verschiedenen Formen auftreten kann, können auch die Beschwerden sehr unterschiedlich sein. Zu den typischen Symptomen zählen schmerzende und geschwollene Gelenke, die auch in ihrer Fähigkeit zur Bewegung eingeschränkt sind. Dies tritt vermehrt nach Ruhephasen (insbesondere morgens nach dem Aufstehen) auf. Bei fortgeschrittener Erkrankung kommt es zur Verformung der Gelenke und manchmal bilden sich harte Knoten unter der Haut, die unempfindlich gegen Druck oder Berührungen sind. Einige Rheumaarten beginnen in der Wirbelsäule, andere wiederum zeigen sich in den Füßen oder den Fingern. Manche rheumatische Erkrankungen wie die Arthritis verlaufen schubweise, andere hingegen langsam fortschreitend.

Um Rheuma eindeutig diagnostizieren zu können, müssen zwei Dinge gegeben sein: mindestens drei entzündete Gelenke über einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen und ein Nachweis des so genannten Rheumafaktors im Blut.

Therapiemöglichkeiten

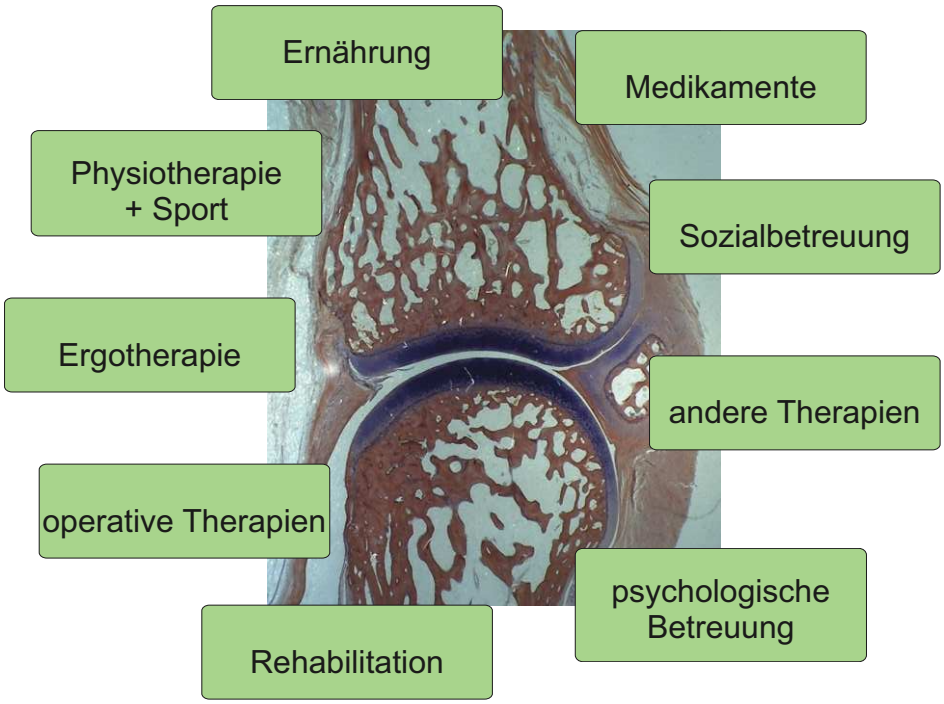
Da die vorgestellten Erkrankungen nach heutigem Stand nicht heilbar sind, bleibt lediglich eine professionelle Linderung der Beschwerden, um den Betroffenen ein überwiegend schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Primär werden die Symptome mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten behandelt. Außerdem gibt es inzwischen viele Therapiemöglichkeiten. Dazu zählen Physiotherapie, Ergotherapie sowie verschiedene physikalische Therapien wie Wärme, Kälte, Strom. Sollten die Gelenke im fortgeschrittenen Stadium bereits weitgehend zerstört sein, kann eventuell ein Ersatz durch Gelenkprothesen in Betracht gezogen werden.

(https://www.ikk-gesundplus.de/gesundheit/erkrankungen/rheuma)

Rheumafaktor

Der Rheumafaktor ist ein Autoantikörper, der sich gegen den Körper richtet. Bei einer Blutuntersuchung wird getestet, wie hoch der Gehalt dieser Rheumafaktoren ist. Übersteigt er eine gesetzte Grenze, bedeutet dies, dass viele entzündungsfördernde Stoffe (Autoantikörper) im Blut sind und eine rheumatische Erkrankung vorliegt.

Keine Heilung, aber Linderung



Tattoos: Eine Gefahr für die Gesundheit?

Tätowierungen sind Körperkunst und für viele Menschen ein modischer Hautschmuck. Die Motive, sich ein Tattoo stechen zu lassen, sind individuell sehr verschieden - und was vor Jahren noch auf viele irritierend wirkte und in den 1980er-Jahren Zeichen einer Protestkultur war, ist längst gesellschaftsfähig geworden. Doch es ist nicht ohne gesundheitliches Risiko.

Das passiert beim Stechen eines Tattoos

Der Tätowierer punktiert mit einer speziellen Tätowiermaschine die zweite Hautschicht (Fachbegriff: Lederhaut). Mit einer oder mehreren Nadeln und rund 90 Stichen in der Sekunde injiziert er dabei Farbpigmente in die Haut, die der Körper nicht abbauen kann. Das Anbringen von permanentem Makeup wie Augenbrauen- oder Lippenkonturen funktioniert auf die gleiche Weise und kann ebenfalls als Tätowierung bezeichnet werden.

Das macht Tattoos zur Gefahr für die Gesundheit

In medizinischen Fachkreisen wird immer wieder diskutiert, ob Tattoos Hautkrebs verursachen können. Belegt ist das bisher nicht. Aber: Das Tätowieren ist eine mutwillige Verletzung der Haut, die in ihrer Schwere einer Verbrennung ersten Grades entspricht.
Die Wunde kann sich infizieren, wenn sie schlecht verheilt oder Schmutz hineingelangt. Entzündungen können dann die Folge sein.
Beim Tätowieren selbst besteht zudem die Gefahr, dass Viren übertragen werden, etwa Hepatitisviren oder HIV. Das passiert zum Beispiel, wenn nicht sauber arbeitet und die betroffene Hautstelle und die Nadeln nicht vorher desinfiziert werden.
Für Tattoo-Tinte gibt es kaum Regularien. Verantwortlich für die Sicherheit der Mittel ist der Hersteller. Tests zufolge enthalten viele Farben gefährliche Stoffe wie Cadmium oder Nickel, die schwere Allergien verursachen und in höheren Dosen sogar Krebs auslösen können. Schwarze Tinte enthält häufig Ruß, der mit der Farbe in die Haut gelangt. Experten warnen zudem vor polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen, die krebserregend sind.

Häufig reagiert die Haut mit einer allergischen Reaktion (Kontaktdermatitis) auf das Einstechen der Farbpigmente. Auch der Hautarzt kann hier dann nichts ausrichten, schließlich befindet sich der Auslöser in der Haut und kann nicht durch eine Salbe oder Ähnliches neutralisiert werden. Übrigens: Auch temporäre Tattoos mit Henna können Allergien auslösen.

Gesundheitsgefahren durch Tattoos minimieren

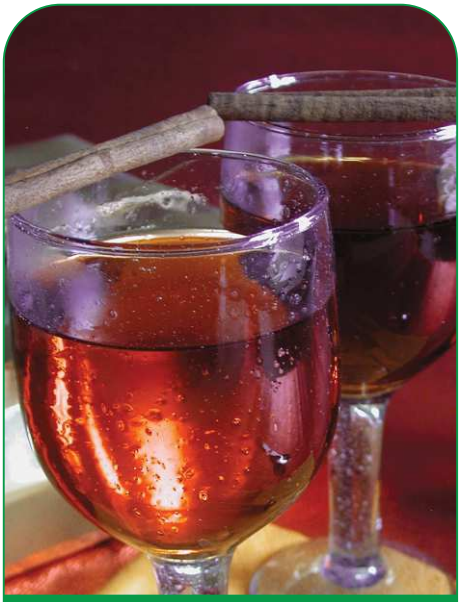
Ist die Entscheidung für ein Tattoo gefallen, gibt es immer noch einiges, was man tun kann, um die Gefahr für die Gesundheit so klein wie möglich zu halten.
Um Entzündungen oder der Übertragung von Viren vorzubeugen, sollten Sie darauf achten, dass das Tattoostudio dem hygienischen Zustand einer Arztpraxis entspricht, schließlich wird hier eine offene Wunde verursacht. Der Tätowierer sollte mit sterilen Werkzeugen arbeiten, ebensolche Handschuhe tragen und die Hautpartie vor der Behandlung desinfizieren.
Auch die Nachsorge nach dem Stechen des Tattoos ist wichtig.

Wechseln Sie in der ersten Woche regelmäßig den Verband bzw. die Folie, die der Tätowierer auf die Wunde gegeben hat, und behandeln Sie die tätowierte Stelle dreimal am Tag mit antiseptischer Wundsalbe. Wichtig: Nicht mit den ungewaschenen Händen an die Wunde kommen, damit keine Bakterien hineingelangen.

(https://www.gesund-vital.de/tattoos
Susanne Bald 27.12.2017)

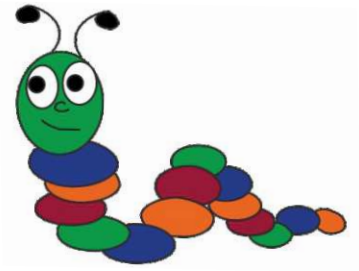
Das ist „Hyggelig“!

Regelmäßig landen die Dänen bei der Umfrage des „World Happiness Report“ auf dem Spitzenplatz. Ob es an dem viel gepriesenen dänischen Lebensgefühl „Hygge“ liegt?
Hygge bedeutet soviel wie „Gemütlichkeit“. Doch hinter dem Begriff steckt mehr als das: ein ganzes Lebensgefühl. Es geht vielmehr darum, sich Zeit zu nehmen, Gemütlichkeit zu zelebrieren und zu genießen, sich sicher und geborgen zu fühlen und darum, entspannt, glücklich und zufrieden zu sein im Hier und Jetzt und mit dem, was man hat. Besonders an dunklen, kalten Winterabenden, aber nicht nur dann. Hygge heißt, dem stressigen Alltag und der oft unschönen Realität entgegenzuwirken und ihr zeitweise zu entfliehen. Nur: Wie schafft man das? Die meisten Dänen erleben nach eigener Aussage am meisten Hygge, wenn sie in ihrem eigenen Zuhause sind. Deswegen legen sie großen Wert darauf, ihre Wohnungen so heimelig wie möglich einzurichten, mit schönen, lebensfrohen Farben mit einer Couch, die zum Kuscheln mit der ganzen Familie einlädt. Das wichtigstes Hygge-Accessoire: ein dicker Wollschal.
Eine große Rolle spielt beim richtigen Hygge-Ambiente das Licht, und das nicht nur, weil es in Skandinavien im Winter noch dunkler ist als hierzulande. Nicht umsonst hat Dänemark den größten Kerzenwachsverbrauch in Europa. Aber auch sonst setzen sie auf angenehmes Licht. LED-Lampen sind ein No-Go. Es soll ja gemütlich, stimmungsvoll und behaglich sein. Hyggelig eben.



„Wissen Sie, warum die Dänen als glücklichstes Volk der Welt gelten? Weil sie generell wenig erwarten und daher schnell positiv überrascht werden“. (Nikolaj Coster-Waldau, Star der Fernsehserie „Game of Thrones“)

Ein essentielles Accessoire für ein „hyggeliges“ Wohlgefühl sind Kerzen - und das nicht nur in der Adventszeit.



MEDIS wünscht ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start für 2019

Impressum

MEDIS aktuell

MEDIS Management GmbH
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda
Tel.: 03533 4889840
kontakt@medis-netz.de
www.medis-netz.de

HRB 11829 CB
StNr. 057/114/02413

Geschäftsführung:
Marit Weber / Dr. Carsten Jäger
Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos / Grafiken:
Titelseite margit völtz
Seite 2 MEDIS
Seite 3 oben klaus straub
unten jutta rotter
Seite 4 uta herbert
Seite 5 med2help
Seite 6 verena n.
Seite 7 oben sigrid rossmann
unten birgit winter
alle pixelio.de

**Ihre Patienten können sich auf Sie verlassen.
Und Sie sich auf die Deutsche Bank.**

Wenn es um Finanzierungen geht, stehen Ihnen unsere Experten mit individuellen Lösungen zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Finanzierungsmix, der auf Ihre Ansprüche und Anforderungen abgestimmt ist.

Sprechen Sie jetzt mit uns.

**Investment & FinanzCenter
Senftenberg
Bahnhofstraße 8
01968 Senftenberg
Telefon (0 35 73) 7 06 11 15**

Leistung aus Leidenschaft. **Deutsche Bank**