



MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet

Aus dem Inhalt:

Seite 2
Qualitäts-
management
MEDIS erneut
zertifiziert

Seite 3
Bewegung im
Alter
Lange mobil und
sicher zu Hause

Seite 4 / 5
Gesund mit
„Dr. Google“
Was man bei der
Internetrecherche
beachten sollte

Seite 6
Tiefkühlkost
Gesund oder
ungesund?

IV / 2018

Zertifikat wurde erneut bestätigt

Ganz genau wurde hingeschaut, als es Mitte Oktober darum ging, ob MEDIS auch weiterhin das Qualitätssiegel nach DIN EN ISO 9001 : 2015 tragen darf. Einmal erworben, muss es im regel-mäßigen Abstand von drei Jahren erneut bestätigt werden. Der Begriff Qualität kommt vom lateinischen Qualis und meint "wie beschaffen".



Doch was versteht man unter Qualitätsmanagement?

Unter Qualitätsmanagement werden alle Maßnahmen organisatorischer Art verstanden, die die Qualität von Strukturen, Prozessen und Ergebnissen verbessern.

Qualitätsmanagement ist das älteste Managementsystem und begann im Zuge der Industrialisierung, als es nicht mehr ausreichte nur die Qualität des Endproduktes zu prüfen, son-

dern vorweg schon bei den verschiedenen Produktionsschritten sicherzustellen, welches Endergebnis man erreichen wollte.

Qualitätsmanagement bedeutet



freiwilliger Standard, der eine einheitliche Behandlung eines Themas sichert.

Damit lassen sich

- wiederkehrende Arbeitsabläufe regeln und standardisieren
- Verantwortungsbereiche festlegen und zuweisen
- Informationsflüsse an internen und externen Schnittstellen organisieren
- die Qualität von Arbeitsschritten prüfen und sichern

Die EU-Datenschutz-Grundverordnung

brachte nicht nur eine Vielzahl von Veränderungen und neuen Anforderungen mit sich, sondern auch die Chance, Prozesse und Abläufe im Hinblick auf den Umgang mit personenbezogenen Daten auf den Prüfstand zu stellen.



Unsere MEDIS-Netzkoordinatorin, Marie Krüger, hat mit dem Besuch eines Grundlagen- und Aufbaulehrgangs des Bildungszentrums der IHK in Dresden die theoretische Fachkunde erworben, um die Aufgaben als Datenschutzbeauftragte wahrnehmen zu können.

Und die Anstrengung hat sich gelohnt. Die Rezertifizierung wurde bescheinigt und schließt sowohl den ambulanten Pflegedienst als auch die MEDIS-Tagespflege mit ein.

Glückwunsch für dieses tolle Ergebnis und vielen Dank an alle, die mit hervorragender Arbeit daran beteiligt waren!

also nicht mehr, sondern intelligenter und effizienter zu arbeiten und ist somit ein Steuerungselement eines zukunftsorientierten Unternehmens.

Eine Qualitätsmanagementnorm beschreibt, welchen Anforderungen das Management eines Unternehmens genügen muss, um einem bestimmten Standard bei der Umsetzung des Qualitätsmanagements zu entsprechen.

Was bedeutet DIN EN ISO ?

Eine DIN-Norm ist ein unter Leitung eines Arbeitsausschusses im DIN Deutsches Institut für Normung erarbeiteter freiwilliger Standard, in dem materielle und immaterielle Gegenstände vereinheitlicht sind. Die Bezeichnung macht deutlich, dass dieses Normenwerk auf nationaler (DIN), europäischer (EN) und weltweiter (ISO) Ebene verbindlich ist. Die Norm ist ein



MEDIS - bringt Bewegung ins Leben



Die Förderung von mehr Bewegung im hohen Alter für Menschen in der Häuslichkeit ist das Ziel des Netzwerkes „Lange mobil und sicher zu Hause“, das sich seit einigen Jahren Schritt für Schritt in Brandenburg ausweitet. Seit etwa einem Jahr ist es auch im Landkreis Elbe-Elster aktiv.

Das Projekt „Lange mobil zu Hause“ ist eine landesweite Initiative der Akademie 2. Lebenshälfte und der AOK Nordost und wird finanziell auch unterstützt durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Brandenburg.

Die Zahl der Menschen im hohen Alter, die kaum noch das Haus verlassen und so nicht eines der vielen Bewegungsangebote für Ältere vor Ort in Anspruch nehmen können, wächst. Oft sind es Ängste, Unsicherheiten, Isolation und fehlende Anregungen, die dazu führen, dass sich die Menschen in der Häuslichkeit immer weniger bewegen und damit auch unselbständiger werden.

Es steht die Frage, was man tun kann, um die Alltagsbewältigung zu sichern und Pflegebedürftigkeit zu verringern.

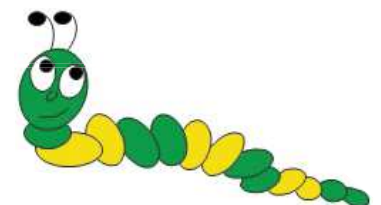
Initiiert durch die Akademie 2. Lebenshälfte und die AOK Nordost wurde gemeinsam mit vielen Partnern ein Fortbildungsprogramm für ehrenamtlich tätige Helfer entwickelt.



Seit Herbst 2017 gehören neben engagierten Ehrenamtlichen des ASB Falkenberg/Elster und der Diakoniestation Doberlug-Kirchhain auch die ehrenamtlichen Betreuer des Helferkreises MEDIS Lebensfreude gGmbH Bad Liebenwerda zu den Botschaftern für mehr Bewegung im Alter.

Im Netzwerk wird gemeinsam nach Antworten gesucht, wie man Beweglichkeit, Sturzprävention und vor allem Freude an der Bewegung auch in dieser Situation fördern kann, damit die Senioren so lange wie möglich selbständig ihr Leben gestalten können. Bei Besuchen zu Hause oder auch in kleinen Betreuungsgruppen wird etwas für die körperliche Aktivität getan. Dazu gehören Bewegung bei Musik bis hin zu Tanz, Anregung mit vielen Materialien, kontinuierliche kleine Übungen,

Bewegungsspiele aller Art, die auch den Kopf trainieren, gezielte Sturzprävention, gut vorbereitete Spaziergänge – alles so, wie es für den Einzelnen gut und angemessen ist.



Was sagt denn „Dr. Google“ dazu?

Was Arzt sagt und was er damit meint...

Distale Humerusfraktur, Tonsillitis oder Gastroenteritis: Es ist nicht einfach Ärzte zu verstehen, oft benutzen sie lateinische Fachbegriffe in ihrer Diagnose. Wer aus dem Ärzte-Latein nicht schlau wird, findet Hilfe im Internet: Seit 2011 hilft bei der Klärung medizinischer Befunde das Internetportal „washabich.de“. Aufgebaut wurde es von Medizinstudenten aus Dresden. Über die Website können Patienten ihre medizinischen Dokumente vom Ärzte-Latein in verständliches Patienten-Deutsch übersetzen lassen - und das kostenlos und anonym. Das Portal stößt auf großes Interesse: Seit der Gründung haben die Fachleute nach eigenen Angaben schon mehr als 35.000 Befunde für Patienten in verständliche Worte übertragen.

Medizinisches Wissen hilft sogar dabei, wieder gesund zu werden oder es zu bleiben. So ergab laut den Machern von „washabich.de“ eine Studie an Patienten mit Herzkrankgefäßerkrankungen: Wenn der Arzt alle wichtigen Informationen vermittelt, steigt die Absicht der Patienten, ihr Verhalten gesundheitsförderlich zu verändern.

Wer einzelne Fachbegriffe nicht kennt, findet außerdem Rat beim Befunddolmetscher: Das kostenlose Online-Lexikon der Bertelsmann-Stiftung bietet Erklärungen zu zahlreichen Wörtern aus dem Ärzte-Latein.



Gesund mit Dr. Google?

Nach einer Studie der Bertelsmann-Stiftung gehört für viele Patienten "Dr. Google" zu den drei wichtigsten Ansprechpartnern neben dem Arzt und den Angehörigen. Die Mediziner, vor allem die Hausärzte, stehen dem allerdings eher skeptisch gegenüber. Sie machen die Erfahrung, dass Patienten, die vor der Sprechstunde nach Informationen im Netz gesucht haben, mitunter mit falschen Erwartungen in die Praxis kommen. Diese zu korrigieren kann Zeit rauben. Viele Experten sehen aber auch große Chancen darin, dass ein Patient zusätzliche Informationen zu seiner Diagnose oder seiner Therapie einholt. Wer das Netz nutzt, entdeckt eigene gesundheitliche Defizite mitunter früher und geht rechtzeitig zum Arzt. Und für viele chronisch Kranke werden Online-Angebote wie etwa Patientenforen wichtige Begleiter im Alltag.

Dr. Google richtig fragen

Wer mit seinen Symptomen eine Suchmaschine konsultiert, bekommt nicht selten tausende Ergebnisse. Viele begnügen sich dann damit, auf ein oder zwei Links aus der ersten Seite der Ergebnisliste zu klicken. Doch wenn Internet-Seiten bei

Google ganz vorn auftauchen, heißt das nicht, dass sie zu dem Thema auch die wichtigsten Informationen zu bieten haben. Suchmaschinen sortieren ihre Treffer nicht zuerst nach Richtigkeit oder inhaltlicher Relevanz. Also – besser nicht den erstbesten Links vertrauen, sondern hinterfragen und genau hinschauen. Wenn man

lange genug sucht, ist es am Ende immer Krebs. Ein Termin bei Dr. Google kann einen also kranker machen, als man es eigentlich ist. Vorsicht!

Viele Experten raten – besser NACH einem Termin beim Hausarzt die dort gestellte Diagnose mit einer Internetsuche zu vertiefen. Dann hilft Dr. Google am effektivsten.

Wie zuverlässig sind Gesundheitsinfos aus dem Netz?

Die Zeitschrift ÖKOTEST nahm letztes Jahr zwölf beliebte Gesundheits-Seiten im Netz genauer unter die Lupe. Sie wurden bewertet nach Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität, Verständlichkeit und Neutralität. Prinzipiell gab es gute Noten – fast überall waren die Informationen vollständig und aktuell. Bei einigen Seiten war es für den Leser aber nur schwer zu erkennen, wo die Trennung von Inhalt und Werbung verlief.

Ob eine Webseite wirklich zuverlässige Informationen liefert, hängt von vielen Gesichtspunkten ab. Wie aktuell sind zum Beispiel die Daten, mit denen der Anbieter arbeitet? Stützt er sich auf wissenschaftliche Fakten? Welche Quellen werden benutzt? Werden die Informationen ausgewogen präsentiert?

Bei vielen Webseiten ist schwer

Recherche im Netz ersetzt nicht den Arzt

zu durchschauen, wer hier Informationen anbietet und mit welchem Interesse. Ein Blick ins Impressum der Seite hilft. Steht womöglich eine Pharma-Firma hinter dem Angebot? Ein Berufsverband oder eine einzelne Klinik, die auf diesem Wege auf ihre Leistungen aufmerksam machen will? Für den Nutzer ist die Orientierung bisher nicht einfach, eine "Stiftung Waren-test" für das Internet existiert nicht.

Immerhin – es gibt verschiedene Qualitätssiegel für Internet-Seiten. Ein Garant für die absolute Korrektheit der Informationen ist so ein Siegel aber nicht.



Gute Anhaltspunkte, um die Qualität einer Internetseite mit Gesundheitsinformationen zu bewerten, findet man auf www.patienten-information.de. Die Bundesärztekammer und die Kassenärztliche Bundesvereinigung halten dort eine Checkliste bereit.

Ganz neu: Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) arbeitet zurzeit an einem nationalen Gesundheitsportal im Internet. Ziel: ein zentrales deutsches Internet-Angebot für alle Fragen zur Gesundheit. Die dabei kooperierenden Anbieter sollen sich auf gemeinsame Qualitätsstandards einigen.

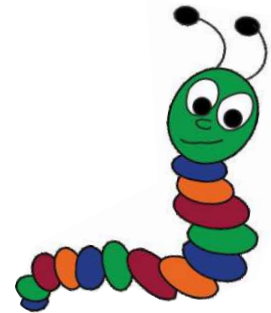
Oberster Maßstab für die hier veröffentlichten Informationen soll die Evidenz sein, also die wissenschaftliche Nachprüfbarkeit. Das neue Portal soll auch den Zugang zu telefonischen oder persönlichen Beratungsangeboten einfacher machen.

Therapieangebote im Netz

Das Internet ist mittlerweile weit mehr als nur bloßes Lexikon für Medizin-Informationen. Es gibt vor allem für Menschen mit psychischen Problemen tatsächlich auch Therapie-Angebote. Dabei spielt sicher eine Rolle, dass Therapieplätze für solche Patienten knapp sind. Wichtiger noch ist aber der Wunsch vieler Betroffenen, psychische Erkrankungen aus eigener Kraft zu bewältigen. Dabei können Online-Angebote eine wichtige Hilfe sein. Fachleute sprechen hier von "Internet- und mobil-basierten Interventionen (IMI)" für psychische Störungen.

Einige Krankenkassen haben solche Hilfsangebote im Programm. Bei der Techniker Krankenkasse gibt es den "DepressionsCoach", bei der AOK das kostenlose Onlinetraining "Moodgym". Die Barmer bietet das Gesundheitstraining "Get.On" an. Für das Therapieprogramm "deprenis" übernehmen unter anderem die DAK und die IKK Südwest die Kosten. Diese Therapieangebote helfen nachweisbar unter anderem bei einer leichten und mittleren Depression.

MDR FERNSEHEN | Hauptsache Gesund |
13. September 2018 | 21:00 Uhr | zuletzt
aktualisiert: 14. September 2018, 10:43 Uhr Jörg
Simon



Tipps für den Arztbesuch

Patienten haben bestimmte Rechte beim Arztbesuch, die ihnen helfen können, ärztliche Diagnosen besser zu verstehen.

- Notieren Sie sich vor dem Arztbesuch, welche Fragen Sie Ihrem Arzt stellen wollen!
- Löffeln Sie Ihren Arzt! Lassen Sie sich über alles aufklären und fordern Sie alle möglichen Informationen ein, die Sie Ihre Diagnose und den Behandlungsansatz besser verstehen lassen.
- Wenn Sie es wünschen, muss der Arzt Ihnen alle Sie betreffenden Unterlagen und Befunde zugänglich machen. Kopien dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Die Originale, zum Beispiel Röntgenbilder, bleiben in der Regel beim Arzt.
- Auch dem Arzt erleichtert es die Arbeit, wenn der Patient sich vorbereitet und wichtige Unterlagen wie Entlassbrief oder Röntgenbilder zum Termin mitbringt.

Wichtig ist: Plattformen wie "washabich.de" können keinen Arztbesuch ersetzen und machen deshalb auch keine Therapieempfehlungen. Für die "Übersetzung" bedarf es zudem manchmal Zeit und das Ergebnis kann ein paar Tage auf sich warten lassen.

Tiefkühlkost - gesund oder ungesund?



Im Januar 2014 schrieb die Augsburger Allgemeine Zeitung über einen ungewöhnlichen Fall. Ein Mann war in einem Supermarkt zusammengebrochen. Er hatte einen Herzstillstand erlitten, war bewusstlos, hatte keinen Puls und keine Atmung. Seine Retterin war eine Kinderkrankenschwester, die zufällig gerade einkaufen ging. Sie rief den Notarzt, begann mit der Wiederbelebung und kühlte seinen Körper herunter, wie sie es in ihrer Ausbildung gelernt hatte - allerdings mit gefrorenen Pommes und anderen Tiefkühlprodukten. Nach vier Tagen im Koma und dem Einsetzen eines

Defibrillators erfreute sich der Mann später wieder bester Gesundheit. Und seine Retterin wurde sogar vom Bürgermeister geehrt.

Tiefkühlware kann also im Ausnahmefall sogar Leben retten. Tiefgefrorenes Gemüse gilt als gesunde Alternative zu frischem Gemüse, denn durch das schnelle Tiefgefrieren bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Deswegen ist der Nährstoffgehalt von Tiefkühlgemüse deutlich höher als der von in Gläsern oder Dosen aufbewahrtem Gemüse. Oft hat tiefgekühltes Gemüse sogar mehr Nährstoffe aufzuweisen als frisches Obst oder Gemüse, das einige Tage bei Zimmertemperatur gelagert wurde. Denn durch Licht und Wärme sinkt der Nährstoff-Gehalt mit der Zeit deutlich ab.

Neben den Nährstoffen werden auch der Geschmack und die Konsistenz des Gemüses bei einem schnellen Gefrieren der Produkte nahezu vollständig bewahrt. Zudem werden zur Haltbarmachung des Tiefkühlgemüses keine Konservierungsstoffe benötigt.

Damit tiefgefrorenes Obst und Gemüse auch nach dem Auftauen noch wertvolle Lebensmittel sind, gelten bei der Herstellung strenge Qualitätskriterien. Zu diesen gehören ein einwandfreier Zustand der Ausgangsware, die Ernte zum richtigen Reifezeitpunkt sowie das schnelle Verarbeiten der Lebensmittel. Vor dem Tiefgefrieren wird Gemüse zudem in der Regel noch blanchiert, um die Haltbarkeit zu verlängern und die Keimzahl zu reduzieren.

Der Hinweis, dass Tiefkühlprodukte nach dem Auftauen nicht wieder eingefroren werden sollen, darf auf keinem Tiefkühlprodukt fehlen. Laut dem Deutschen Tiefkühlinstitut ist das Wiedereinfrieren von bereits einmal aufgetauten Lebensmitteln unter bestimmten Bedingungen aber durchaus möglich – vor allem bei gegarten oder hoch erhitzten Speisen.

Wichtig ist, dass die aufgetauten Produkte möglichst schnell wieder eingefroren werden: Denn im aufgetauten Zustand breiten sich Mikroorganismen aus und das Lebensmittel kann bei längerer Lagerung im Kühlschrank verderben. Vor dem Verzehr sollten die wiedereingefrorenen Produkte deswegen gründlich erhitzt werden, um mögliche Keime abzutöten.



Wussten Sie, dass...

... man Gefrierdosen nicht bis zur oberen Kante befüllen sollte, da sich das Gefriergut noch ausdehnt und die Dosen sonst aufgehen?

... ein Fischstäbchen immer 9 cm lang, 2,6 cm breit und 1,1 cm hoch ist? Die Maße sind in Leitsätzen festgelegt, an die sich ein Hersteller halten muss.

... von allen Tiefkühlprodukten Backwaren wie Brötchen oder Kuchen am häufigsten gekauft werden? Auf Platz zwei und drei folgen Gemüse und Fertiggerichte. Tiefkühlpizza folgt erst auf Platz fünf.

... Tiefkühlprodukte immer erst am Ende des Einkaufs in den Wagen wandern sollten, um die Kühlkette möglichst kurz zu unterbrechen?

... ein Amerikaner 1924 die erste Schockgefrieranlage entwickelt hat, nachdem er bei einer Grönlandreise gesehen hatte, wie Fisch augenblicklich gefror, wenn man ihn in den eisigen Wind warf?

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungswissen/tiefkuehlkost>

Da ist Musike drin

Musik hat einen großen Einfluss auf den Menschen. Sie kann beflügeln oder bei Verstimmungen Trost spenden. Wir hören ein Weihnachtslied und es beschleicht uns Vorfriede oder wir empfinden Streß. Durch ihre Fähigkeit, starke emotionale Reaktionen hervorzurufen, war Musik schon früh mit Heilung und Wohlbefinden verbunden. In der klassischen Antike ging man davon aus, dass sich kranke Menschen in Unordnung befinden und durch die Hilfe von Musik die geistige und seelische innere Harmonie wiederhergestellt werden kann. In der Renaissance gewann der Zusammenhang von Affekten, vor allem der Melancholie, und Musik an Interesse.



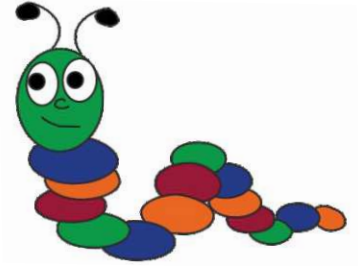
Bis in die frühe Antike hinein wurden durch das gezielte Versetzen in Trance die Götter beschworen und Dämonen vertrieben. Auch im Alten Testament gibt es Hinweise auf den Einsatz von Musik zur Heilung von Krankheiten.



Musik kann ohne Worte einen unmittelbaren Zugang zu tiefen Gefühlen und längst vergessenen Erinnerungen schaffen.

Schon im Alten Testament wird berichtet, wie ein „böser Geist“ von Saul wich, wenn er Zithermusik hörte; der römische Arzt Celsus schlug „Musikstücke, das Getöse von Becken und Getöse“ vor, um Kranke von ihren traurigen Grübeleien abzubringen. Seit dem 9. Jahrhundert gibt es Berichte arabischer Gelehrter über die Wirkung der Musik auf den Menschen und die Möglichkeiten der Heilung durch Musik. Ein Arzt am Hof des abbasidischen Kalifen al-Ma'mün erwähnte um 800 die therapeutische Anwendung von Musik auf Geisteskranke. Der arabische Arzt Haly Abbas, † 944 behandelte Schmerzen von Kleinkindern mit Musik und brachte sie so zum Einschlafen. In dem von Sultan Qalawun gestifteten und 1284 fertiggestellten Krankenhaus in Kairo waren Musiker angestellt, um die Kranken in schlaflosen Nächten zu trösten.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Musiktherapie>



MEDIS wünscht ein frohes Weihnachts- fest 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 / Jens Zierz /
Dr. Carsten Jäger
Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos / Grafiken:
Titelseite Uschi Dreiucker
Seite 2 links Barbara Eckholdt,
rechts Rainer Sturm
Seite 3 oben Jetti Kuhlemann
unten knipseline
Seite 4 Alexander Klaus
Seite 5 Thorben Wengert
Seite 6 Peter Smola
Seite 7 links P-G Meister
oben Rainer Sturm
alle pixelio.de



**Business Banking:
Verantwortung tragen.
Erfolg verwirklichen.**

**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

