PRAXISNETZ Kiel e.V.
IHRE ÄRZTE IHRE GESUNDHEIT
NEWS

Das Magazin für Ärzte, Praxisteams und Interessierte · Ausgabe 82 · Dezember 2024

Von der Idee zum Projekt — Seite 04

Mit roter Nase Glücksmomente schaffen — Seite 06

Sechsbeiner auf dem Teller — Seite 12

Inhalt

Titelthema

04 Von der Idee zum Projekt
Kooperation zwischen PRAXISNETZ Kiel und S-H Krebsgesellschaft

Tipps für Harmonie unterm Tannenbaum **S. 18**

Aus dem Netz

26 AOK ehrt sieben Ärztenetze im Norden mit dem QuATRo-Qualitätssiegel
Es wurde für hervorragend vernetzte Patientenversorgung verliehen
28 Demenz erkennen
Die Infoveranstaltung des Praxisnetz klärte auf
32 Zehn Jahre Netzarbeit
Lars Prinzhorn verabschiedet sich als Geschäftsführer des PRAXISNETZ Kiel e. V.
34 Mit Herz, Hand und Verstand
Die Kinder- und Jugendkardiologische Praxis Kiel-Holtenau stellt sich vor
36 Neues von den Praxis-Partnerinnen
Von der E-Akte über Implantateregister zu Fortbildungen

Fest gesetzt

38 Cooking Doc
Ingwerkekse
39 Jahrestermine / Impressum

Medizin & Versorgung

06 Mit roter Nase Glücksmomente schaffen
Die Klinik-Clowns helfen kranken Kindern
08 Vorsorge-Check
Welche Leistung wird ab welchem Alter übernommen? Ein Überblick
10 Warum sich das Kieler Fenster weit öffnet
Die Einrichtung unterstützt erwachsene Menschen mit psychischen Schwierigkeiten
12 Sechsbeiner auf dem Teller
Was beim Verzehr von Insekten wichtig ist
15 Künstliche Intelligenz in der Arztpraxis
Chancen nutzen, Risiken minimieren
16 Nichts mehr vergessen
Handyfotos helfen bei der Medikamenten- und Befunddokumentation
18 Geliebt und gefürchtet – Das Weihnachtsfest
Tipps für Harmonie unterm Tannenbaum
19 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Broschüre vom PRAXISNETZ Kiel e. V. wird aktualisiert
20 Pflegenotstand und Polymedikation
Lösungen für eine sichere Medikamenteneinnahme
22 Das Kompetenzzentrum Weiterbildung Allgemeinmedizin SH
Hilfe bei der Sicherung der Allgemeinmedizin sowie Kinder- und Jugendmedizin
25 Gemeinsam gegen Fachärztemangel
Wie die Laufbahnassistenz hilft

Demenz erkennen **S. 28**

Editorial

Liebe Leserinnen,
lieber Leser!

Dr. Wolf-Dieter Arp
Facharzt für Gynäkologie

Zum Jahresende stehen Veränderungen im Praxisnetz an!
Lars Prinzhorn - per Vertrag mit dem PRAXISNETZ Kiel e. V. von der Ärztegenossenschaft Nord als Geschäftsführer eingesetzt - beendet mit Wirkung zum 31. Dezember 2024 seine Tätigkeit. Nicole Schütz - als Assistentin der Geschäftsführung - sowie Lara Trabelsi - als Mitarbeiterin der Geschäftsstelle - werden ebenfalls das Praxisnetz zu diesem Zeitpunkt verlassen.

Der Vorstand dankt allen Dreien für ihre langjährige Arbeit und wünscht ihnen alles Gute für die Zukunft!

Die Bewerbungsverfahren für die offenen Stellen laufen und werden möglichst zeitnah neu besetzt. Wir werden Sie über die anstehenden Änderungen kurzfristig informieren.

Im Vorstand wird es ebenfalls Veränderungen geben, welche bei der diesjährigen Mitgliederversammlung durch die Wahl beschlossen wurden.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich an dieser Stelle auch bei unseren Mitarbeiterinnen Lara Trabelsi und Sabrina Brethack von der Geschäftsstelle, unserer Redakteurin Alexandra Bury und den anderen Vorstandsmitgliedern für die Zusammenarbeit zu bedanken. Der gleiche Dank gilt auch unseren Kooperationspartnern für die gemeinsamen Projekte in diesem Jahr.

Trotz der weltweiten Unruhen, etlichen Krisen und nicht umgesetzten Gesetze und Versprechungen unseres Gesundheitsministers Prof. Dr. Karl Lauterbach wünsche ich Ihnen allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes und friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr 2025.

Im Sinne von Ingo Zamperoni: Bleiben Sie zuversichtlich!

Herzlichst, Ihr

Dr. Wolf-Dieter Arp

Wie ist Ihre Meinung?
Ich freue mich auf Ihre Nachricht: arp@praxisnetz-kiel.de

Genderkodex

Von einer Idee zum Projekt - Kooperation zwischen Praxisnetz Kiel und S-H Krebsgesellschaft

Damit Erkrankte ohne Umwege psychoonkologische und psychosoziale Beratung bekommen, kooperiert das Praxisnetz Kiel mit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft. Ein neues Flyer-Projekt hilft Betroffenen und entlastet Arztpraxen.

Um den von einer Krebserkrankung betroffenen Patienten und deren Angehörigen eine bessere Unterstützung gerade im psychoonkologischen Bereich durch die Mitgliedspraxen des PRAXISNETZ Kiel e. V. (PNK) anzubieten, entstand die Idee, ein neues Projekt mit dem Ziel einer Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e. V. (SHK) zu initiieren. Ausschlaggebend war dabei, dass vielen Betroffenen in erster Linie die Deutsche Krebsgesellschaft bekannt ist, die SHK aber in der Wahrnehmung oft „im Schatten“ steht.

Wie bereits in der PRAXISNETZ Kiel News Ausgabe Nr. 80 im Dezember 2023 berichtet, erfolgten im August 2023 erste Gespräche zwischen der Geschäftsführerin und einem Vorstandsmitglied der SHK sowie einem Vorstandsmitglied des PNK. In diesem Austausch wurde deutlich, dass der Bekanntheitsgrad in der Bevölkerung von Schleswig-Holstein noch deutlich Steigerungspotential besitzt. Von Seiten der SHK wurde ausdrücklich der Wunsch geäußert, eine stärkere Einbeziehung der niedergelassenen Ärzteschaft zu erreichen, weil sie als Erste den Patienten eine Krebsdiagnose mitteilt. Gerade die vielfältigen Beratungsangebote der SHK stellen eine hervorragende Ergänzung zu der medizinischen Versorgung für Patienten mit einer onkologischen Erkrankung dar.

Nachdem die beiden Vorstände die Initiierung des Projektes beschlossen hatten, erfolgte zunächst über das PNK eine Umfrage unter den Mitgliedspraxen. Dabei ging es um die grundsätzliche Zustimmung für das Projekt, die Abklärung des Bedarfs und die Beteiligung mit dem Ziel, onkologische Patienten direkt dem psychoonkologischen und psychosozialen Beratungsangebot zuzuführen. Die Umfrage ergab erfreulicherweise ein positives Ergebnis, so dass im nächsten Schritt festgelegt wurde, zunächst fünf Pilotpraxen für das Projekt aus den

Fachgruppen Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Palliativmedizin, Gynäkologie, Pneumologie und Dermatologie auszuwählen. Die fünf Pilotpraxen sollten für das Projekt extra erstellte Flyer zur persönlichen Aushändigung an die Patienten erhalten. Am 13. August 2024 erfolgte die Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung.

Die Entscheidung, zu Beginn des Projektes mit nur fünf Pilotpraxen zu starten, erfolgte, um eine eventuelle Überlastung der SHK durch zu viele Anfragen für Beratungsgespräche zu vermeiden.

Um den Bekanntheitsgrad der SHK zu steigern, wurde zusätzlich zu den Pilotpraxen allen anderen Mitgliedspraxen das Angebot gemacht, ein Starterset aus folgenden Flyern zu bestellen:

- Imagebroschüre (Information über die SHK und deren Angebote)
- gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm
- Spendenflyer

Zusätzlich können fachgruppenspezifisch gynäkologische und dermatologische Praxen ergänzend Flyer zu den Selbsthilfegruppen Brustkrebs und Hautkrebs anfordern.

Die Bereitstellung der Flyer mitsamt Aufstellern erfolgt durch das PNK und kann in der Geschäftsstelle per E-Mail oder telefonisch angefordert werden. Das Projekt startete am 1. September 2024 mit den fünf Pilotpraxen, und bis zum heutigen Tag haben 13 Mitgliedspraxen von dem allgemeinen Flyerangebot Gebrauch gemacht. Eine weitere zahlreiche Unterstützung durch die Mitgliedspraxen wäre wünschenswert.

Um eine Evaluierung durchführen zu können, sind die Kooperationsflyer der Pilotpraxen mit dem Praxisstempel versehen, so dass es für die Geschäftsstelle der SHK ersichtlich ist, ob die vereinbarten Beratungstermine dem Projekt zuzuschreiben sind. Außerdem führen die Pilotpraxen eine Patientenliste über die persönlich ausgehändigten Flyer, die dann mit den erfolgten Beratungsterminen der SHK abgeglichen werden. Die erste Evaluierung ist für den Januar 2025 geplant, und ein Bericht wird in der nächsten Ausgabe der Netzzeitung erfolgen.

Wir hoffen, dass mit diesem Projekt durch das spezielle Beratungsangebot der SHK ein Mehrwert für die betroffenen Patienten der Mitgliedspraxen geschaffen wird, und es auch zu einer Entlastung in der medizinischen Beratungstätigkeit der Praxen führt.

Sollte sich das Projekt positiv gestalten, wäre über eine Implementierung in weitere Praxisnetze in Schleswig-Holstein nachzudenken, da die SHK mit dem Hauptsitz in Kiel über weitere Kreisgeschäftsstellen verfügt. Dieses könnte über den Dachverband der Praxisnetze problemlos erfolgen.

WDA ■

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V.
Alter Markt 1-2
24103 Kiel

☎ 0431 / 800 108 0
0431 / 800 108 9
info@krebsgesellschaft-sh.de
www.krebsgesellschaft-sh.de

Wenn Sie die Arbeit der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft unterstützen möchten, freuen sie sich über eine Spende:

Institut: Förde Sparkasse
IBAN: DE07 2105 0170 0094 1849 00
BIC: NOLADE21KIE

Kunterbunt und mit ganz viel Herz: Die Klinik-Clowns bringen Freude in den Klinik-Alltag.

Mit roter Nase Glücksmomente schaffen – Die Klinik-Clowns helfen kranken Kindern

Um in die Schwere eines Krankenhausaufenthalts ein paar Momente der Leichtigkeit zu bringen, besuchen die Klinik-Clowns zwei Mal pro Woche die Kinderstation. Vom befreienden gemeinsamen Lachen profitieren nicht nur die Kinder.

Wenn sich Sonja Kammerlander ihre rote Kugelnase aufsetzt, ist sie nicht mehr die Kommunikationstrainerin, sondern Augustina, die Clownin. Dazu zieht sie sich noch ein rotes Kleid an mit viel Tüll, rote Schuhe und grüne Socken und je nach Laune noch einen verrückten Hut. „Hauptsache bunt und ungewöhnlich", sagt sie. Noch ein leichtes Rot auf die Wangen und eventuell etwas Weiß ins Gesicht, Clowns-Energie bündeln, und dann klopft sie an die Tür eines Krankenzimmers auf der Kinderstation im Städtischen Krankenhaus. „Wir stürmen nicht einfach herein, sondern fragen zuerst. Das Kind darf auch ‚Nein' sagen. Das kommt allerdings nicht so oft vor", berichtet Sonja Kammerlander.

Der richtige Zeitpunkt ist wichtig, denn die Kinder sollen eine gewisse Zeit abgelenkt werden von ihrer Situation, Sonja Kammerlander: „Vielleicht hat das Kind gerade einen Zugang gelegt bekommen und kann sich mit der Kanüle noch nicht zurechtfinden. Wir können dann versuchen, zu verhindern, dass sich das Kind zu sehr damit beschäftigt. Ist das Kind erst am Weinen, ist es leider oft zu spät."

Großer Quatsch und kleine Freuden

Meistens besuchen die Clowns die 17 Zimmer auf der Station zu zweit, ein Programm spulen „Augustina", „Upps" und das Clowns Team dabei allerdings nicht ab. „Wir improvisieren, denn es geht immer um das Kind. Wir schauen uns im Zimmer um und suchen einen Anknüpfungspunkt, mit dem wir Kontakt zum Kind aufbauen können. Dabei wissen wir nie, was uns erwartet", schildert die Kielerin. Ist der erste Kontakt erst einmal da, ergibt sich vieles von selbst, das Basteln von Ballonfiguren und Seifenblasen aus der Maschine begeistern fast alle Kinder. Mitunter spielen Kind und Clown auch mit Luftballons und Fliegenklatsche Tennis im Zimmer, je nach Bewegungsdrang und -fähigkeit. Dabei sind es gar nicht immer die großen Aktionen, die die Kinder zum Lachen bringen, die Clownin erzählt: „Manchmal reichen kleine Sachen aus, um ein Strahlen in die Augen der Kinder zu bringen. Wir möchten den Kindern kleine Glücksmomente verschaffen, das macht auch uns glücklich. Wenn zum Beispiel ein Kind, das schwerbehindert ist, eine kleine Regung zeigt, ist das ein Geschenk für uns."

Sonja Kammerlander schlüpft in die Rolle der „Augustina"

In die Welt geplumpst

Seit sechs Jahren schlüpft sie zwei Mal die Woche in die Rolle der tollpatschigen Augustina, die viel fragt und sich über alles wundern kann. Dafür hat sie eineinhalb Jahre in Seminaren eine Ausbildung zum Klinik-Clown gemacht. Die Schule für Tanz, Clown und Theater in Hannover und die Clownsschule in Hamburg bilden regelmäßig Klinik-Clowns aus. Auch absolviert das Clowns-Team des Städtischen Krankenhauses regelmäßig Fortbildungen, um das Clowns-Spektrum zu erweitern und zu optimieren. „Der Clown an sich plumpst ja in die Welt und beschaut sich alles verwundert und staunend und ist vollkommen unvoreingenommen, selbst ein Tisch ist dann etwas ganz Neues. Die Kinder sind dann die Schlauen und Wissenden, die uns alles erklären. Mitunter werden sie richtig mitteilsam, und wir müssen oft gemeinsam ehrlich und herzhaft lachen. Man kann Kindern nichts vormachen, sie sind so unverstellt und direkt, das liebe ich so", beschrieb Sonja Kammerlander, der es zudem auch guttue, ihr inneres Kind ausleben zu können.

Das tut auch den Eltern gut

Als „Augustina" duzt sie alle, auch die Eltern, die oft am Krankenbett ihrer Kinder sind. „Die Eltern binden wir immer mit ein, denn die Fröhlichkeit in der Gemeinschaft ist für alle gut. Wenn Eltern traurig und besorgt sind, merken die Kinder das und fühlen sich noch mehr belastet. Sehen sie ihre Eltern dann aktiv werden und lachen, fühlen sie sich erleichtert. Das wiederum entlastet auch die Eltern", weiß die Clownin.

Seit rund 20 Jahren sorgen Klinik-Clowns für Gelächter, Lebensmut und Hoffnung im Städtischen Krankenhaus, zurzeit besteht das Team aus sieben Clowns. Geplant ist zudem die Operations-Begleitung durch einen Clown. Die Arbeit finanziert sich aus Spenden.

Weil Lachen nicht nur Freude für den Moment schenkt, sondern Hoffnung und Lebensmut freisetzen kann, ist für Sonja Kammerlander die Aufgabe als Klinik-Clown mehr als nur ein Job: „Ich tue das von Herzen gerne." *AB* ■

Wenn Sie die Arbeit der Klinikclowns im Städtischen Krankenhaus Kiel unterstützen möchten, freuen sie sich über eine Spende:

IBAN: DE47 2105 0170 1400 2950 00
BIC: NOLADE21KIE
Verwendungszweck: Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Stichwort: Klinikclowns

Vorsorge-Check: Was wird ab welchem Alter übernommen?

Wer gesetzlich krankenversichert ist, hat Anspruch auf Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Hier gibt es eine Zusammenfassung der kostenlosen Untersuchungen für Erwachsene.

Um einen Überblick über den Gesundheitszustand zu bekommen und häufig auftretende Krankheiten sowie ihre Risikofaktoren möglichst früh zu erkennen, bieten die Krankenkassen Erwachsenen ab 18 Jahren kostenlose Untersuchungen an. Sie unterscheiden sich hinsichtlich des Geschlechts und des Alters. Genau unter die Lupe genommen werden die Geschlechtsorgane, die Haut und der Darm.

Männer und Frauen

Von 18 bis 35 Jahren gibt es einen einmaligen Check-Up zur Früherkennung unter anderem von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Der Arzt erfasst die medizinische Vorgeschichte, nimmt eine körperliche Untersuchung vor und berät aufgrund des Untersuchungsergebnisses. Den Check-Up übernimmt der Hausarzt.

Ab 35 Jahren kann der Check-Up alle drei Jahre wiederholt werden. Nun kommen zur Anamnese und der körperlichen Untersuchung noch die Feststellung der Blutfettwerte und des Blutzuckers hinzu sowie die Kontrolle des Urins. Einmalig wird eine Blutuntersuchung auf die viralen Leberentzündungen Hepatitis B und C vorgenommen. Im Anschluss erfolgt ein Beratungsgespräch.

Ab 35 Jahren bekommt die Haut vermehrt Beachtung. Um Hautkrebs wie zum Beispiel das Maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) früh zu erkennen, wird alle zwei Jahre die ganze Haut untersucht. Der Hautkrebs-Check muss nicht von Dermatologen vorgenommen werden, auch Allgemeinmediziner und Fachärzte für Innere Medizin dürfen das.

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Daher bekommen Versicherte ab dem Alter von **50 Jahren** von ihrer Krankenkasse eine Einladung zur Darmkrebs- Früherkennung

Männer

Ab 45 Jahren sollten Männer sich um die Früherkennung möglicher Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals kümmern. Jährlich werden nach einer Anamnese die äußeren Geschlechtsorgane beschaut und abgetastet. Außerdem werden die Prostata und die umgebenden Lymphknoten untersucht. Im Anschluss erfolgt ein Beratungsgespräch.

Ab 50 Jahren geht es um die Vorsorge von Darmkrebserkrankungen. Der Facharzt wird das Früherkennungsprogramm erläutern, bei dem der Patient entweder bis zum Alter von 54 Jahren jährlich den Stuhl auf nicht sichtbares Blut testen lassen kann. Alternativ besteht die Möglichkeit, zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren vornehmen zu lassen.

Auch **ab 55 Jahren** ist das Thema Darmkrebs zentral. Es bestehen weiterhin die beiden Untersuchungsmöglichkeiten.

Weil **ab 65 Jahren** das Risiko eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader bis zum Riss) zunimmt, wird Männern ein einmaliges Aufklärungsgespräch samt Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader empfohlen.

Frauen

Ab **20 Jahren** stehen mit der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals die gynäkologischen Untersuchungen im Vordergrund. Jährlich erfolgt die Untersuchung der Geschlechtsorgane. Zusätzlich gibt es jährlich bis 34 Jahre einen Gewebeabstrich zur Untersuchung auf Zellveränderung (Pap-Abstrich).

Ab 35 Jahren erfolgt die jährliche klinische Untersuchung der Geschlechtsorgane, zusätzlich erfolgt alle drei Jahre der Pap-Abstrich in Kombination mit einem Test auf Humane Papillomaviren (HPV).

Ab 30 Jahren geht es jährlich um die Früherkennung von Brustkrebs. Der Gynäkologe tastet fachkundig die Brust und die Lymphknoten in den Achselhöhlen ab. Er leitet die Patientin zur selbständigen Abtastung an.

Ab 50 Jahren soll Brustkrebs mittels einer Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust frühzeitig erkannt werden. Die Untersuchung wird alle zwei Jahre bis 75 Jahre angeboten.

Weil auch das Darmkrebsrisiko steigt, wird bis **54 Jahre** der jährliche Check auf nicht-sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl angeboten.

Ab 55 Jahren können die Patientinnen ihre Darmkrebsvorsorge wählen: Entweder lassen sie alle zwei Jahre den Stuhl auf nicht sichtbares Blut testen. Oder: Sie lassen zwei Darmspiegelungen mit einem Abstand von mindestens zehn Jahren vornehmen.

Mehr Infos zur Gesundheitsvorsorge, Selbstzahlerleistungen, Sehkraft im Alter und sexuell übertragbaren Krankheiten sowie den aktuellen Impfkalender erhalten Sie über den QR-Code:

NSch

Warum sich das KIELER FENSTER weit öffnet

Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen im Laufe ihres Lebens. Eine frühzeitige und passgenaue Unterstützung ist entscheidend für die Stabilisierung und Verbesserung der Lebensqualität. Haus- und Fachärzte sind oft die ersten Ansprechpartner und spielen eine zentrale Rolle bei der Früherkennung und Überweisung an spezialisierte Angebote.

KIELER FENSTER

Das KIELER FENSTER unterstützt seit über 45 Jahren erwachsene Menschen mit psychischen Schwierigkeiten sowie deren Angehörige in Kiel. Der gemeinnützige Verein bietet therapeutische und betreuende Angebote sowie ein umfassendes Netzwerk, das Betroffenen hilft, ihre Lebensqualität zu verbessern und den Alltag besser zu bewältigen.

Ganzheitlicher Ansatz

Das KIELER FENSTER betrachtet den Menschen in seinem sozialen Umfeld und sieht psychische Erkrankungen als Ergebnis eines Zusammenspiels von somatischen, psychischen und sozialen Faktoren. Dieses ganzheitliche Verständnis prägt die Arbeit des Vereins.

Ziel ist es, die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit der Klienten zu fördern und ihre psychischen und sozialen Ressourcen zu stärken. Die Leistungen sind konsequent auf die individuellen Wünsche und Bedarfe der Betroffenen abgestimmt und garantieren eine Orientierung am Wohlbefinden und der Selbstbestimmung der Patienten. Diese Grundhaltung unterstützt nicht nur die psychische Gesundheit, sondern fördert auch die Integration der Betroffenen in die Gesellschaft, damit sie aktiv und selbstbestimmt am Leben teilnehmen können.

Das sind die Angebote

Das KIELER FENSTER bietet eine Vielzahl von Unterstützungsleistungen, die auf die unterschiedlichen Lebensbereiche der Klienten zugeschnitten sind.

Beratung, Begegnung und Tagesgestaltung

Im „Ambulanten Zentrum“ finden die Betroffenen und Angehörigen einen Anlaufpunkt und Ansprechpartner. Die psychosoziale Beratungsstelle bietet individuelle Beratung, und die Begegnungsstätte Café Lü dient als Ort des Austauschs. Die Tagesstätten „Waitzstraße“ und „Chance Elisee“ ermöglichen eine Tagesgestaltung in einer Gruppe. Die „Soziotherapie“ begleitet Klienten individuell im Alltag.

Behandlung

In der „Tagesklinik“ und der „Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA)“ werden ärztliche und psychotherapeutische Behandlungen angeboten. Patienten können hier auch ergänzende soziale Hilfen in Anspruch nehmen. Die „Ambulante Ergotherapie“

unterstützt Patienten durch lebenspraktische Übungen und kreative Medien.

Wohnen

Die Wohnangebote des KIELER FENSTER sind flexibel gestaltet und richten sich nach den persönlichen Bedürfnissen der Klienten. In der „Qualifizierten Assistenz", den „Sozialtherapeutischen Wohngruppen" und dem „Wohnhaus Schwanensee" werden verschiedene Formen der Unterstützung angeboten, um selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen.

Arbeit

Weil berufliche Teilhabe ein wichtiger Faktor für psychische Stabilität ist, bietet das KIELER FENSTER Arbeits- und Beschäftigungsplätze, die den Klienten helfen, sich beruflich zu orientieren und ihre Belastbarkeit zu trainieren. In den Einrichtungen „Werkforum", „Eigen.Werk" und „Blickfang" können die Betroffenen Stabilität aufbauen, sich auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereiten und in verschiedenen Firmen trainieren.

Öffentlichkeit aufklären

Prävention, Antistigma-Arbeit und Inklusion sind zentrale Themen des KIELER FENSTER. Projekte wie „IRRE GUTE Filme", „Seelisch fit!", „MHFA-Ersthelferkurse" oder das „Trialogische Seminar" zielen darauf ab, die Öffentlichkeit aufzuklären und zu sensibilisieren.

Vorteile für Patienten und Fachpersonen

Für Patienten

Das KIELER FENSTER bietet eine ganzheitliche Betreuung, die auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist. Durch die breite Palette an Unterstützungsangeboten in den Bereichen Beratung, Tagesgestaltung, Behandlung, Wohnen und Arbeit erhalten die Betroffenen umfassende Hilfe, die ihnen Stabilität und Perspektiven bietet.

Für Haus- und Fachärzte

Die Zusammenarbeit mit dem KIELER FENSTER entlastet Haus- und Fachärzte bei der Betreuung von Patienten mit psychischen Erkrankungen. Sie können sicher sein, dass ihre Patienten in erfahrenen Händen sind und professionelle Unterstützung erhalten. Die kontinuierliche Begleitung der Patienten unterstützt den Überweisungsprozess und hilft, Übergangszeiten für Patienten zu minimieren.

Kontaktaufnahme und weiterführende Informationen

Das Eingangs-Fachportal des KIELER FENSTER dient als zentrale Anlaufstelle für Fachpersonen. Über eine Telefonnummer oder per E-Mail können Haus- und Fachärzte unkompliziert Informationen zu den verschiedenen Behandlungs- und Betreuungsangeboten erhalten. Details zu den Beratungs-, Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten sowie den Zugangswegen werden auf diese Weise schnell und gezielt vermittelt.

Infofächer und Digitalbroschüre

Ein gedruckter Infofächer bietet Fachpersonen eine schnelle Übersicht über die Angebote des KIELER FENSTER und kann kostenlos angefordert werden. Für ausführlichere Informationen steht eine Digitalbroschüre zur Verfügung, die regelmäßig aktualisiert wird.

Aktuelle Informationen zur Belegungssituation

Auf der Webseite des KIELER FENSTER gibt es eine Übersicht über die Belegungssituation in den verschiedenen Einrichtungen. Eine Ampelgrafik zeigt auf einen Blick in welchen Bereichen aktuell freie Plätze verfügbar sind, sodass eine direkte Überweisung der Patienten möglich ist.

Markus Hör ■

Sechsbeiner auf dem Teller – Was beim Verzehr von Insekten wichtig ist

Sie sind gesund, nachhaltig und kostengünstig: Speiseinsekten können eine echte Bereicherung im Nahrungsmittelangebot sein. Allerdings sollten besonders Allergiker genau hinschauen.

Insekten als Nahrungsmittelquelle gewinnen zunehmend an Bedeutung. Die Welternährungsorganisation FAO hat in verschiedenen Studien festgestellt, dass **Insekten eine sehr nahrhafte und gesunde Nahrungsquelle** mit einem **hohen Gehalt an Fett, Eiweiß, Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien** sind, welche eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Fleischquellen bieten. Aufgrund steigender Kosten für tierisches Eiweiß, Ernährungsunsicherheit, Umweltbelastung, Bevölkerungswachstum und steigender Nachfrage nach Proteinen in der Mittelschicht sieht die FAO Insekten als wichtigen Beitrag der Lebensmittelversorgung des 21. Jahrhunderts.

Im Rahmen von Horizont Europa, dem Forschungsprogramm der Europäischen Union, gelten insektenbasierte Proteine als einer der Schlüsselbereiche der Forschung.

Doch die Verarbeitung von Insekten in Lebensmitteln wirft auch Fragen bezüglich allergologischer Wechselwirkungen auf, insbesondere für Personen mit bestehenden Allergien wie Hausstaubmilben- oder Meeresfrüchte-Allergien.

Allergologische Wechselwirkungen

Insekten können allergene Bestandteile enthalten, die ähnliche

Immunreaktionen hervorrufen wie Hausstaubmilben- oder Schalentierallergene. Verschiedene Insektenarten, darunter beispielsweise die **Mehlkäferlarve (Tenebrio molitor)** und die **Wassermotte (Galleria mellonella),** besitzen strukturähnliche Proteine, die bei sensibilisierten Allergikern Kreuzreaktionen auslösen können. Auch durch Restallergene aus Insektenfuttermitteln, zum Beispiel Gluten, können allergische Reaktionen verursacht werden.

Hausstaubmilbenallergiker

Für Hausstaubmilbenallergiker besteht die Gefahr, dass die Eiweiße von Insekten, insbesondere von den Chitin- und Tropomyosin-ähnlichen Proteinen, allergische Reaktionen hervorrufen. Diese Allergene sind in der Regel in der Haut oder den Körperflüssigkeiten der Insekten verborgen.

Nahrungsmittelallergiker gegen Meeresfrüchte

Auch bei Nahrungsmittelallergikern, die auf Meeresfrüchte sensibilisiert sind, besteht ein Risiko. Zum Beispiel zeigen Studien, dass das Protein Tropomyosin, das sowohl in Krebstieren als auch in bestimmten Insekten vorkommt, als Hauptallergen fungiert. Allergiker sollten bei Produkten, die Insekten enthalten, besonders vorsichtig sein.

Gesetzliche Voraussetzungen

In der Europäischen Union sind Insekten als Novel Food - als neuartige Lebensmittel - klassifiziert. Um in Lebensmitteln verarbeitet werden zu dürfen, müssen die Insekten grundsätzlich folgenden gesetzlichen Rahmenbedingungen entsprechen:

1. **Zulassung als Novel Food:** Insektenarten müssen eine Zulassung durch die Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erhalten haben. Dafür muss nachgewiesen werden, dass sie sicher konsumierbar sind.
2. **Kennzeichnungspflichten:** Produkte, die Insektenbestandteile enthalten, müssen klar und deutlich gekennzeichnet sein. Die Angabe des biologischen Namens der Insekten ist dabei zwingend erforderlich.

Dr. Helle Knutsen ist Molekularbiologin, Toxikologin, Mitglied des Expertengremiums für Ernährung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und Vorsitzende der EFSA-Arbeitsgruppe für neuartige Lebensmittel. Auf der EFSA-Homepage (*https://www.efsa.europa.eu/de/news/edible-insects-science-novel-food-evaluations)* erklärt sie: „Die Anträge auf Zulassung neuartiger Lebensmittel sind so vielfältig, dass wir für die Bewertung ein breites Spektrum an wissenschaftlichem Fachwissen benötigen: Toxikologie, Chemie und Mikrobiologie, um nur einige zu nennen. Die Zusammensetzung der Arbeitsgruppe spiegelt dies wider, und gemeinsam bilden unsere Wissenschaftler eine erfahrene multidisziplinäre Gruppe."

Die **Umsetzung** und **Kontrolle** der geltenden Regeln zur Kennzeichnung von Lebensmitteln ist Aufgabe der **zuständigen Behörden in den EU-Mitgliedstaaten.**

Bekannte Insektenarten und ihre Verwendung

Folgende Insektenarten sind in der Lebensmittelindustrie gebräuchlich:

- **Mehlkäfer (Tenebrio molitor):** getrocknet als Ganzes oder gemahlen, verwendet in Snacks, Proteinriegeln und Mehlen. Als Pulver kann der Mehlkäfer bis zu einem Anteil von zehn Prozent in verschiedenen Lebensmitteln wie zum Beispiel Nudeln, Keksen oder Proteinprodukten verwendet werden.
- **Hausgrille (Acheta domesticus)**, im Ganzen, gefroren oder gefriergetrocknet und vermahlen zu Pulver und in Form von teilweise entfetteten Pulvers. Die Hausgrille findet ihre Verwendung unter anderem in Mehrkornbrot und -brötchen, Crackern und Brotstangen, Getreideriegeln, Vormischungen für Backwaren, Keksen, Erzeugnissen aus Teigwaren (trocken), gefüllten Erzeugnissen aus Teigwaren (trocken), Soßen, Kartoffelerzeugnissen, Gerichten auf Basis von Hülsenfrüchten und Gemüse, Pizzen, Gerichten auf Basis von Teigwaren, Molkenpulver, Fleischanalogen, Suppen und Suppenkonzentraten oder -pulver, Snacks auf Maismehlbasis, Schokoladenerzeugnissen, Nüssen und Ölsaaten, Snacks außer Chips und Fleischzubereitungen mit den entsprechend vorgegebenen Höchstmengen, bierähnlichen Getränken und Mischungen aus alkoholischen Getränken mit ganzen oder vermahlenen Heimchen.
- **Wanderheuschrecke (Locusta migratoria):** gefroren, getrocknet und gemahlen, häufig in getrockneter Form in Dips oder als Snack, aber auch in verarbeiteten Kartoffelprodukten, Nudeln, Suppen, Salaten, Schokoladenerzeugnissen, Frühstückscerealien, Back- oder Wurstwaren verwendet.
- **Getreideschimmelkäfer oder Buffalowurm (Alphitobius diaperinus),** gefroren, pastenartig, getrocknet, pulverisiert, laut Zulassung in zahlreichen Lebensmitteln eingesetzt,

→

vor allem in Getreideprodukten wie Brot und Brötchen, Getreideriegeln, Porridge oder Nudeln. Weiter können sie unter anderem auch Zutat von Molkenpulver, Chips, Fleischzubereitungen oder Nahrungsergänzungsmitteln sein.

Erkennung von Insektenbestandteilen in Lebensmitteln

Um festzustellen, ob ein Lebensmittel Insektenbestandteile enthält, sollte man auf folgende Aspekte achten:

1. **Zutatenliste:** In der Zutatenliste müssen Insektenbestandteile namentlich aufgeführt sein, zum Beispiel „Mehl aus Mehlkäfern (Tenebrio molitor)".
2. **Kennzeichnung „kann Spuren enthalten von":** Produkte, die in Betrieben hergestellt werden, die auch Insekten verarbeiten, können zusätzliche Warnhinweise tragen.

Die Bezeichnung im Zutatenverzeichnis bei der Hausgrille lautet zum Beispiel „teilweise entfettetes Pulver aus Acheta domesticus (Hausgrille)".

Die Bezeichnung im Zutatenverzeichnis beim Getreideschimmelkäfer lautet entweder, „gefrorene Larven/Paste aus Larven von Alphitobius diaperinus (Getreideschimmelkäfer)" oder „getrocknete Larven/Pulver aus Larven von Alphitobius diaperinus (Getreideschimmelkäfer)". Neben dem lateinischen Namen wird also auch die jeweilige deutsche Bezeichnung angegeben.

Herkunft

Alle Speiseinsekten werden auf speziellen Insektenfarmen unter kontrollierten Bedingungen mit speziellem Futter auch in Deutschland gezüchtet.

Vorteile der Speiseinsekten

Insekten sind in der Regel proteinreich, gelten als gute Quelle für die essenziellen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und sind reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem können Insekten in Sachen Nachhaltigkeit punkten, da ihr essbarer Anteil mit rund 80 Prozent höher liegt als der von Nutztieren wie Rindern oder Schweinen. Zudem brauchen sie weniger Platz, Futter und Wasser. Als kritisch wird jedoch die Betriebstemperatur angesehen, die die meisten Zuchtanlagen benötigen, denn gerade hierzulande müssen die Zuchtanlagen in den kalten Monaten ständig beheizt werden. Praktisch allerdings muss das kein Problem darstellen, Kooperativen mit Biogasanlagen oder Rechenzentren bieten sich an.

Insekten im Essen – Das gibt es schon lange

Die Beimischungen von Insektenbestandteilen erfreut sich einer langen Tradition. Hier einige Beispiele:

- Der Farbstoff „Echtes Karmin" (E 120) wird aus wässrigen oder alkoholischen Extrakten von getrockneten weiblichen Cochenille-Schildläusen hergestellt. Im Zutatenverzeichnis steht: „Farbstoff: Echtes Karmin" oder „Farbstoff: E 120."
- Das Trenn- und Überzugsmittel „Schellack" (E 904) wird aus den harzigen Ausscheidungen der Lackschildlaus gewonnen. Diese werden gereinigt und gebleicht. Im Zutatenverzeichnis steht: „Trennmittel/Überzugsmittel: Schellack" oder „Trennmittel/Überzugsmittel: E 904".
- Bienenwachs (E 901) wird von lebenden Insekten, den Honigbienen, erzeugt. Im Zutatenverzeichnis steht „Trennmittel/Überzugsmittel: E 901" oder „Trennmittel/Überzugsmittel: Bienenwachs".

Eine echte Alternative - wenn man aufpasst

Insekten bieten eine innovative und ressourcenschonende Nahrungsmittelalternative mit vielversprechenden gesundheitlichen Vorteilen. Dennoch sollten Allergiker vorsichtig sein und sich über mögliche Kreuzreaktionen informieren. Gesetzliche Rahmenbedingungen sorgen dafür, dass Insekten in Lebensmitteln transparent gekennzeichnet und sicher konsumiert werden können.

Sensibilisierte Personen sollten sich stets über die Inhaltsstoffe informieren und im Zweifelsfall einen Allergologen konsultieren.

Marina Gosemann, HNO-Ärztin ■

Künstliche Intelligenz in der Arztpraxis: Chancen nutzen, Risiken minimieren

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet unaufhaltsam voran, und besonders Künstliche Intelligenz (KI) spielt dabei eine zunehmend wichtigere Rolle. KI kann Praxen dabei helfen, interne Prozesse zu optimieren, die Patientenversorgung zu verbessern und Verwaltungsaufwände zu reduzieren.

Aufgrund der medialen Berichterstattung über KI-Lösungen, wie zum Beispiel ChatGPT oder Google Gemini, ist die Neugier bei vielen Praxen und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geweckt. KI ist in aller Munde.

Der intelligente Telefonassistent

Eine sinnvolle Anwendung, die in vielen Praxen bereits erfolgreich eingesetzt wird, ist der intelligente Telefonassistent. Eingehende Anrufe in Arztpraxen werden durch eine KI automatisch entgegengenommen. Routineanfragen wie Terminvereinbarungen oder Rezeptbestellungen werden von der KI verarbeitet, ohne dass das Praxispersonal eingreifen muss. Dies entlastet die Mitarbeiter erheblich und schafft mehr Zeit für die persönliche Betreuung der Patienten vor Ort in der Praxis.

Chatbots

KI-gestützte Chatbots wiederum werden in Zukunft eine verbesserte direkte Patientenkommunikation ermöglichen. Solche Chatbots können rund um die Uhr für Patientenanfragen zur Verfügung stehen und so beispielsweise häufig gestellte Fragen beantworten oder die Vorbereitung von Anamnesen unterstützen. Diese Technologie verbessert die Erreichbarkeit der Praxis, was besonders für berufstätige Menschen von Vorteil ist, die oft nur nach den regulären Praxiszeiten Zeit für organisatorische Fragen haben.

Medizinische Assistenz

Eine wirkliche Entlastung bei bürokratischen Aufgaben bietet die medizinische Assistenz durch KI-gestützte Systeme. Diese Systeme können die von den Patienten bereitgestellten Gesundheitsinformationen analysieren und den Behandlern wertvolle Hinweise liefern, welche Diagnosen oder Behandlungen in Betracht gezogen werden sollten. Die KI unterstützt dabei, indem sie medizinische Daten mit einer Vielzahl von gespeicherten Informationen abgleicht und Muster erkennt, die auf bestimmte Erkrankungen oder gesundheitliche Risiken hindeuten können. Dies gibt den Ärzten eine fundierte Grundlage, auf der sie ihre Entscheidungen treffen können und kann zu einer schnelleren und präziseren Diagnostik beitragen.

Auch die prädiktive Analyse ist ein zukunftsweisender Bereich, in dem KI hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und personalisierte Präventionsmaßnahmen vorzuschlagen. Wichtig ist hier jedoch, dass die KI lediglich als Hilfsmittel dient,

→

und die endgültige Entscheidung stets bei den Behandlern liegt.

Strenge Datenschutzvorgaben

Bei all den Lobeshymnen auf die Vorteile der Nutzung von KI im Gesundheitswesen sind die Risiken, insbesondere in Bezug auf den Datenschutz, nicht zu unterschätzen. In Deutschland müssen Arztpraxen bei der Implementierung von KI-Lösungen die strengen Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bei der Verwendung von Gesundheitsdaten beachten. Die spezifischen Regularien des KI-Gesetzes, welches durch die EU verabschiedet wurde, erfordern einen verantwortungsvollen Umgang mit den neuesten Technologien, die Künstliche Intelligenz ermöglichen. Das bedeutet zum Beispiel, dass Patientendaten nur anonymisiert verarbeitet werden dürfen und selbst dann noch genau abgewogen werden muss, ob eine rechtliche Grundlage zur Verarbeitung auch wirklich vorliegt.

Die Transparenz in der Datenverarbeitung ist ebenfalls ein wichtiger Punkt, damit die Patienten jederzeit wissen, welche Informationen von der KI erfasst und wie sie genutzt und verarbeitet werden.

Künstliche Intelligenz kann die täglichen anfallenden Arbeiten in der Arztpraxis erheblich erleichtern und die Patientenversorgung nachhaltig verbessern. Die Einhaltung der rechtlichen Vorgaben ist dafür allerdings die Voraussetzung. Hier müssen insbesondere die Anbieter von KI-Lösungen in die Pflicht genommen werden, um eine datenschutzkonforme Verarbeitung der Daten zu gewährleisten.

Lars Konuralp,
Datenschutzbeauftragter ■

Nichts mehr vergessen – Handyfotos geben Sicherheit

Wenn Patienten ihre Medikamente und Befunde mit Fotos auf ihren Mobiltelefonen dokumentieren, werden Doppelverordnungen vermieden und Facharzttermine sinnvoll genutzt.

Patienten kennen das: Nach langer Wartezeit erhält man endlich den ersehnten Facharzttermin. Während des ärztlichen Gespräches fragt der Arzt nach Medikamenten, die dauerhaft eingenommen werden oder die aufgrund einer akuten Erkrankung bereits ausprobiert wurden. Wenn dem Patienten dann die Namen seiner eingenommenen Medikamente nicht einfallen und auch noch der Medikationsplan des Hausarztes zuhause vergessen wurde, kann das gesundheitliche Risiken bergen. So kann es passieren, dass der Arzt ein Medikament verschreibt, das der Patient bereits versucht hat, das aber nicht anschlug. Dennoch wird die übliche Rezeptgebühr fällig und der Patient wird feststellen, dass das Medikament nicht weiterhilft – somit war der Facharzttermin quasi ‚umsonst'. Es kann aber auch schlimmer kommen: In Unkenntnis der bisherigen Medikation verordnet der Arzt eine Arznei, die in der Kombination mit der Dauermedikation zu unerwünschten Neben- oder Wechselwirkungen führt.

Foto gleich in der Apotheke

Das Handy kann in diesem Fall gut helfen, denn alle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die eingenommen werden sollen, können problemlos fotografiert werden – und zwar am besten gleich nach Erhalt in der Apotheke. So sind Wirkstoff und Dosierung gespeichert. Der Patient hat diese wichtigen Informationen sofort zur Hand und kann sie seinem weiterbehandelnden Facharzt zur Verfügung stellen. Damit werden unnötige Doppelverordnungen verhindert

und unerwünschte Wechselwirkungen mit bisher eingenommenen Medikamenten vermieden.

Zugriff auf eigene Datenbank

Praktisch ist auch, beim Hausarzt ein Foto der eigenen Blutwerte zu machen. So wird dem Hausarzt nicht nur der Ausdruck erspart, sondern beim Facharzttermin sind die Befunde sogleich zur Hand. Der Tipp: Auf dem Handy Alben erstellen. In das Album mit dem Namen „meine Medikamente" wird entsprechendes Fotomaterial eingestellt, unter „meine Befunde" sammelt der Patient Fotos von bildgebenden Befunden oder Resultate der Hörtests. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Befunde und Medikamente sind immer griffbereit, wenn eine Behandlung bei einem neuen Arzt begonnen wird, sei es im Urlaub, am Wochenende im Krankenhaus oder beispielsweise wegen einer plötzlichen Hörminderung. In diesem Fall können die Daten des Hörtests konkret genutzt werden, um zu ermitteln, welche Hörveränderungen aufgetreten sind und die Diagnose sichern. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Der Patient entscheidet, welche Befunde der Arzt sehen soll. Zudem entfällt das mitunter lange Warten auf Faxe.

Apps, die helfen

Darüber hinaus gibt es verschiedene Apps, die beim Protokollieren des Blutdrucks, der Blutzuckerwerte oder der körperlichen Aktivität helfen. So wird der Hausarzt unterstützt in seinem Bemühen, die Therapie und die Medikamente individuell anzupassen. Zusätzlich bieten einige Apps sehr nützliche Anwendungen, zum Beispiel gibt es Tagebücher speziell für Beschwerden, Migräne oder Allergien. Mit diesen Apps können die Symptome einfach und ohne großen Aufwand – meist in Form von visuellen Analogskalen – für den Arzt gut nachvollziehbar festgehalten und unter Umständen auch digital in die Akte des Arztes übertragen werden. Es kann sogar der Zeitpunkt festgehalten werden und die Umstände, unter denen die Symptome auftreten, etwa nach sportlicher Betätigung. Solche Informationen können Zusammenhänge klarer hervortreten lassen und stellen ein nützliches Diagnostik-Hilfmittel dar. Das ist sehr wertvoll für den Patienten, denn es hilft dem Arzt, mögliche Ursachen zu ermitteln und die geeignete Behandlung zu finden.

Viele dieser Apps geben zusätzlich gute Tipps und leicht verständliche Informationen zur Erkrankung und zur Linderung der Beschwerden. Ein Beispiel ist die App„Husteblume" von der Techniker Krankenkasse für das Monitoring allergischer Beschwerden.

Apps, die die Kassen zahlen

Neue Therapie-Ergänzungen stellen die digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGa) dar. Das sind digitale Medizinprodukte niedriger Risikoklassen, die die Patienten bei der Behandlung von Erkrankungen oder Beeinträchtigungen unterstützen können. Sie werden vom Arzt verordnet und von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Ein Auszug zugelassener und verordnungsfähiger DiGa:

- Cara Care: für Reizdarm- Erkrankte
- deprexis: für Menschen, die an einer Depression leiden
- Endo-App: für Menschen mit Endometriose
- HelloBetter Chronische Schmerzen: für chronische Schmerzpatienten
- HelloBetter Panik: für Menschen mit Panikstörungen
- HelloBetter Stress und Burnout
- HelloBetter Diabetes: für Diabetiker
- Invirto - Die Therapie gegen Angst: für Menschen mit Angststörungen
- Oviva Direkt: für Adipositas - Patienten
- NichtraucherHelden-App
- Kaia Rückenschmerzen - Rückentraining für zuhause

Wichtig zu wissen: Die DiGa ersetzt nicht die ärztliche Betreuung und Konsultation, aber sie kann als therapeutische Ergänzung sehr hilfreich sein.

Virenscanner

Aber Achtung: Für einen sicheren Umgang sollte dringend auf allen digitalen Endgeräten ein Virenscanner eingerichtet sein. Sie sind heutzutage für wenig Geld zu erstehen, leicht zu installieren und sehr effizient.

„Das Handy kann mehr als Telefonieren und Urlaubsfotos speichern. Es kann ein wertvoller Helfer sein. Es lohnt sich", meint

Ihre technikaffine
Marina Gosemann

Geliebt und gefürchtet – das Weihnachtsfest. Hier gibt es Tipps, wie das Fest der Liebe gelingen kann

Wenn die Verwandten an Weihnachten zusammenkommen, kann aus dem schönen Vorhaben einer besinnlichen Zeit schnell einmal ein Stress-Test für die Bindungen werden. Damit die Gemeinsamkeit ohne verstohlenen Blick auf die Uhr glückt und nicht mit Schuldgefühlen endet, haben wir Tipps zusammengestellt.

1. Traditionen nicht durchboxen
Stattdessen: Lieber Kompromisse eingehen. Anstatt jedes Jahr den Gänsebraten zuzubereiten, weil das „nun einmal so gehört", im Grunde aber nur Stress bereitet und Grünkohl genauso gut ankommt, sollte man einmal die eigenen Rituale hinterfragen. Die Emotionen müssen auch nicht im totalen Einklang schwingen. Wenn Opa Herbert bei „Maria durch einen Dornwald ging" lieber gemütlich zuschaut, als mitzusingen, ist das okay.

Wichtig ist: Erwartungen zuvor abklären und Kompromisse finden, so fühlt sich am Festtag keiner überrumpelt.

2. Perfektion – Nicht heute!
Die Zimmer blank geputzt und heimelig dekoriert, das Essen besser denn je, jedes Geschenk ein Knaller, und dabei bleibt man als Gastgeber natürlich ganz entspannt und die Frisur sitzt auch – Stopp! Wir sind nicht mehr in den 1950er Jahren. Wer sich unter Perfektions-Druck setzt, reduziert die Chance auf echte Freude und riskiert Frust. Unsere Vorstellungen des idealen Festes arten oft in Stress aus. Besser ist es, sich vorzunehmen, gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen – auch mit Patzern, wie es sonst im „echten" Leben ja auch läuft.

3. Weniger Termine
Zeitdruck ist ein Harmonie-Killer. Wer von Termin zu Termin hetzt, weil er alle Verwandte besuchen und Freunde treffen will, wird am Ende schnell enttäuscht: Das besondere „Weihnachtsgefühl" hat sich gar nicht eingestellt. Besser ist es, nicht alle Treffen zwingend auf die Festtage verteilen zu wollen. Prioritäten zu setzen hilft und auch das Wissen, dass die beste Freundin nicht böse ist, wenn man sich am Tag nach Weihnachten trifft – dafür aber lächelnd und entspannt.

4. Wertschätzende Kommunikation – auch über Bildungsunterschiede hinweg
Verwandte sind nicht zwingend vertraut miteinander, manchmal kennen sie sich sogar kaum oder haben einen ganz unterschiedlichen sozialen Hintergrund. Damit sich das Fest der Liebe nicht zu einem Kampf der Kulturen entwickelt, hilft es, sich in Toleranz, Empathie und Respekt

zu üben. Man sollte eine wohlwollende Haltung für sein Gegenüber einnehmen. Für eine wertschätzende Gesprächskultur ist Zuhören besser als eine schnelle - womöglich herablassende - Bewertung.

5. Mach mal Pause!

Kochen, Backen, Besuch empfangen, Besuche machen, Gespräche führen – Ein straffes Programm kann sich anfühlen wie ein 100-Meter-Sprint: Am Ende steht man hechelnd da und freut sich, dass es vorbei ist. Damit die Feierlaune bleibt, ist es wichtig, sich auch einmal Pausen zu gönnen. Man darf sich für eine Weile zurückziehen, denn häufig verbringen wir Weihnachten mehr Zeit in Gesellschaft als sonst. Wer zugibt, dass ihm gerade einiges zu viel wird, stößt häufig auf Verständnis.

6. Raus an die Luft

Pausieren kann man auch prima draußen. Eine Gassi-Runde mit dem lieben Hund oder ein Spaziergang allein machen den Kopf frei. Außerdem lassen sich anbahnende Konflikte umgehen, indem man die Situation ändert. Über mehrere Stunden zusammen im gleichen Zimmer zu verbringen und nach üppigen Mahlzeiten müde zu werden, steigert die Anspannung. Da hilft Bewegung und frische Luft – solo oder in Gemeinschaft. *AB* ■

Die Informationen basieren auf:
www.magazin.dak.de/weihnachten

www.nzz.ch/wissenschaft/stress-und-streit-an-weihnachten-vermeiden-tipps-eines-familientherapeuten-ld.1767733

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Broschüre vom PRAXISNETZ Kiel e. V. wird inhaltlich aktualisiert und größer im Format.

Aufgrund von Gesetzesänderungen im Betreuungsverfahren ist eine Neugestaltung der Broschüre notwendig, um die nicht mehr gültigen Paragrafen zu streichen und durch die aktuell geltenden zu ersetzen. Das Praxisnetz Kiel versucht, diese Neuauflage rechtzeitig im ersten Quartal 2025 in einer neuen Form zu erstellen. Denn neben der inhaltlichen Aktualisierung wird sich auch das Format ändern, die Broschüre wird in DINA4-Größe und mit größerer Schrift herausgegeben. Sie kann dann an die Mitgliederpraxen in gewohnter Weise und bei dem öffentlichen Vortrag von Dr. Klaus Kossen zum Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ an die Anwesenden verteilt werden. Ort und Datum werden noch bekannt gegeben. *WDA* ■

Pflegenotstand und Polymedikation bei älteren Menschen: Risiken und Lösungen für eine sichere Medikamenteneinnahme

Das richtige Medikament zur richtigen Zeit: Mit dem intelligenten Tablettenspender werden gefährliche Wechselwirkungen vermieden und die korrekte Dosis sowie Einnahme gesichert. Davon profitieren Pflegebedürftige, Pflegende und das Gesundheitssystem.

Mehr gemeinsame Zeit, weniger Stress: nie mehr Tabletten sortieren, keine Einnahme mehr vergessen

Ein unterschätztes Problem in der häuslichen Pflege

Die Versorgung älterer Menschen mit Medikamenten stellt im häuslichen Umfeld eine komplexe Herausforderung dar. Rund 20,7 Millionen Menschen in Deutschland nehmen mehr als drei Dauermedikamente täglich ein, davon sogar fast zehn Millionen fünf oder mehr Medikamente am Tag. Diese sogenannte Polymedikation ist häufig mit einem erhöhten Risiko für Fehlanwendungen und unerwünschten Medikamentenwechselwirkungen verbunden, was gravierende gesundheitliche Folgen haben kann. So kommt es jährlich in Deutschland zu etwa einer Million Krankenhauseinweisungen, insbesondere bei den betroffenen Senioren. Besonders besorgniserregend sind bis zu 25.000 Todesfälle, die durch Wechselwirkungen oder fehlerhafte Dosierungen entstehen.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen: Überforderung und Ängste

Pflegebedürftige Menschen mit hohem Medikamentenbedarf werden in Deutschland überwiegend zu Hause versorgt. Derzeit leben über fünf Millionen Pflegebedürftige mit anerkanntem Pflegegrad im häuslichen Umfeld, unterstützt von mehr als acht Millionen pflegenden Angehörigen. In 75 % der Fälle übernehmen die Angehörigen auch die Verantwortung für die Medikamentenversorgung, was häufig als besonders belastend empfunden wird. Fast 77 % der Angehörigen geben an, dass das regelmäßige Vorrichten und Überwachen der Medikamente eine große Herausforderung darstellt. Diese Aufgabe erfordert nicht nur Genauigkeit,

sondern auch medizinisches Wissen, um Risiken durch Wechselwirkungen und Nebenwirkungen zu minimieren.

Pflegenotstand

Aktuell fehlen rund 200.000 qualifizierte Pflegekräfte. Bis 2030 könnten es bis zu 500.000 Pflegekräfte sein, die zusätzlich benötigt werden, um eine angemessene Betreuung zu gewährleisten. Neben dem drastischen Pflegepersonalmangel in den Seniorenwohnheimen bedeutet dies auch einen gravierenden Personalmangel bei den ambulanten Pflegediensten. Nur jeder fünfte der über fünf Millionen Senioren mit Pflegegrad wird von einem ambulanten Pflegedienst mitbetreut. Allerdings unterstützen die gut zehn Millionen pflegenden Angehörigen und übernehmen auch die Betreuung und Pflege.

Die richtige Medikation bis hin zur korrekten Einnahme ist ein wichtiger Baustein, um länger selbstbestimmt zuhause leben zu können.

Polymedikation als Risikofaktor: Eine oft unterschätzte Gefahr

Polymedikation stellt eine besondere Gefahr für die Gesundheit älterer Patienten dar. Studien zeigen, dass etwa die Hälfte der verschriebenen Medikamente falsch oder gar nicht eingenommen wird. Besonders kritisch wird dies, wenn dadurch die gewünschte therapeutische Wirkung ausbleibt oder gefährliche Wechselwirkungen auftreten. Bei älteren Patienten entstehen etwa 30 % der Krankenhauseinweisungen durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen.

Technische Unterstützung: Der intelligente Tablettenspender „maja sana®“

Um die Sicherheit bei der Medikamenteneinnahme zu erhöhen und Angehörige zu entlasten, wurde der intelligente Tablettenspender „maja sana®“ entwickelt. Dieses Pflegehilfsmittel richtet sich sowohl an pflegende Angehörige als auch an Pflegebedürftige selbst, die im häuslichen Umfeld leben.

Die gesamte Lösung beginnt bei den Ärzten, deren Rezepte direkt bei einer Apotheke zusammenlaufen. Die maja sana zertifizierte Apotheke erstellt den Gesamtmedikationsplan und prüft unter anderem auf Wechselwirkungen und Unverträglichkeiten ab. Anschließend werden die Medikamente für sieben oder 14 Tage maschinell in Form eines Schlauchblisters abgefüllt. Der Fehlerfaktor Mensch ist damit ausgeschlossen. Gleichzeitig wandert der Medikationsplan digital über die maja sana Cloud direkt in den intelligenten Medikamentenspender zuhause. Die seniorengerechte einfache on-touch Bedienung wird unterstützt durch Sprachausgabe.

Schnell befüllt – einfach die Rolle einlegen, die von der Apotheke zugestellt oder dort abgeholt wurde.

Zum jeweiligen Einnahmezeitpunkt erinnert maja sana die Pflegebedürftigen akustisch und optisch an die Einnahme und gibt das vorbereitete Medikament in einem Tütchen aus. Durch einen einfachen Tastendruck wird die Einnahme bestätigt. Sollte die Bestätigung ausbleiben, werden automatisch Angehörige oder Pflegedienste informiert, sodass eine unmittelbare Überprüfung erfolgen kann. Diese Funktion gewährleistet eine hohe Sicherheit und entlastet sowohl die Pflegebedürftigen als auch die Angehörigen. Diese müssen nicht mehr manuell vorrichten und auch zum Einnahmezeitpunkt nicht vor Ort sein oder kontrollieren.

Kostenübernahme und Voraussetzungen

Das Gerät ist seit November 2023 als anerkanntes Pflegehilfsmittel gelistet und die Kosten können von den Pflegekassen übernommen werden. Voraussetzungen dafür sind zum einen geeignete Lebensbedingungen des Patienten (Polymedikation, Leben im häuslichen Umfeld), sowie ein anerkannter Pflegegrad und eine kognitive Einschränkung.

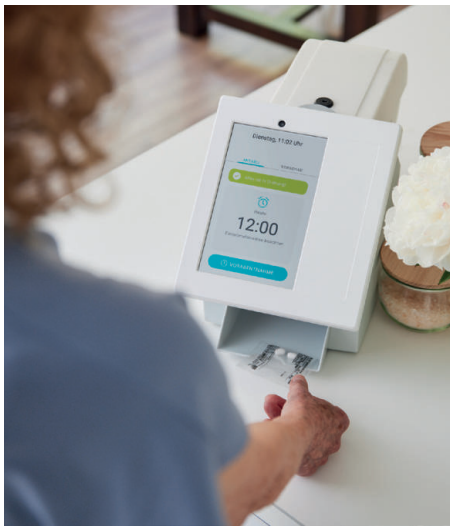
Wirtschaftliche Effekte für die Gesellschaft

Die korrekte Einnahme von Medikamenten ist nicht nur für die Gesundheit der Patienten und der Entlastung von Angehörigen von Bedeutung, sondern hat auch wirtschaftliche Auswirkungen. Es wird geschätzt, dass Medikamente im Wert von rund fünf bis sieben Milliarden Euro jährlich in deutschen Mülleimern landen, weil sie falsch oder gar nicht eingenommen werden. Durch den Einsatz von „maja sana®“ können diese Kosten erheblich reduziert werden, indem die Medikamenteneinnahmen durch vorab portionierte Medikamente optimiert werden.

Der Patient erhält nur die Medikation, die er wirklich benötigt, und diese wird durch

die Erinnerung an anstehende Einnahmen auch wirklich verabreicht.

So werden auch unerwünschte Arzneimittelwirkungen vermieden - dieser Umstand kann Steigerungen in einem anderen Kostenbereich im Gesundheitssystem entgegenwirken: den Krankenhauskosten. Durch die erhöhte Adhärenz können durch maja sana® Krankenhauseinweisungen durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen reduziert werden. Neben der Einnahmetreue hat die Partnerapotheke den gesamten Medikationsplan ständig im Blick und erkennt so auch Medikamente, die nicht parallel eingenommen werden sollten.



maja sana® gibt zur richtigen Zeit das korrekte Medikament aus und macht auf jede Einnahme aufmerksam.

Ausblick: Verbesserung der Versorgung durch technische Lösungen

Technische Lösungen wie der Tablettenspender „maja sana®“ sind ein vielversprechender Ansatz, um die Medikamentensicherheit in der häuslichen Pflege zu verbessern und Pflegepersonen zu entlasten. Die Digitalisierung in der Pflege ermöglicht es, die Medikation in Echtzeit zu überwachen und bei Problemen schnell einzugreifen. Damit leisten solche Hilfsmittel einen wertvollen Beitrag zur Sicherstellung der häuslichen Versorgung, gerade in Zeiten des zunehmenden Fachkräftemangels und der alternden Gesellschaft.

Gerd Meyer-Philippi,
Geschäftsführer tantum sana GmbH ■

Hausärztliche Versorgung sichern: Das Kompetenzzentrum Weiterbildung Allgemeinmedizin SH hilft

Die Sicherung der Allgemeinmedizin und Kinder- und Jugendmedizin ist ein zentrales gesellschaftliches Thema. Von den Angeboten des KWA.SH profitieren nicht nur Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung.

Das Kompetenzzentrum Weiterbildung Allgemeinmedizin Schleswig-Holstein (KWA.SH) fördert seit 2016 die Qualität und Effizienz der Weiterbildung im Fach Allgemeinmedizin und seit 2023 auch im Fach Kinder- und Jugendmedizin. Die Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung (ÄiW) werden auf ihrem Weg bis zur Fachgebietsprüfung auf verschiedene Arten unterstützt. Damit wird ein wichtiger Beitrag geleistet, die hausärztliche Versorgung zu verbessern und zu sichern.

Das KWA.SH ist ein Gemeinschaftsprojekt der Ärztekammer SH, des Instituts für Ärztliche Qualität in Schleswig-Holstein (IÄQSH), der Kassenärztlichen Vereinigung (KVSH), der Krankenhausgesellschaft SH sowie der beiden Lehrstühle für Allgemeinmedizin an den Universitäten Lübeck und Kiel. Seit 2017 arbeitet das KWA.SH auf rechtlicher Basis des § 75a SGB V und der damit verbundenen Förderung.

Entwicklung des KWA.SH

Im Dezember 2016 startete das

Kompetenzzentrum mit dem ersten Schulungstag in Bad Segeberg und 59 ÄiW. Das war ein Novum, weil die offizielle Förderung der Kompetenzzentren erst Mitte 2017 begann. Seitdem steigen die Teilnehmendenzahlen kontinuierlich. Im Mai 2019 kam der Schulungsstandort Kiel hinzu. Inzwischen finden in Bad Segeberg und Kiel jeweils vier Schulungstage pro Jahr mit bis zu 130 Teilnehmenden pro Termin statt. Im Jahr 2023 nahmen 367 ÄiW mindestens zweimal an den Schulungstagen teil. Geschätzt sind das mehr als 90 Prozent aller geförderten ÄiW Allgemeinmedizin, womit Schleswig-Holstein im Vergleich der Bundesländer die höchste Teilnahmequote aufweist.

Was bietet das Kompetenzzentrum?

Das KWA.SH begleitet die ÄiW inhaltlich und organisatorisch auf ihrem Weg bis zur Fachgebietsprüfung. Hierzu gehört die strukturierte inhaltliche Weiterbildung während der **vier Schulungstage pro Jahr pro AiW.** Von Bedeutung ist auch die Vernetzung untereinander, etwa an den Schulungstagen und durch das **Gruppenmentoring**. Dieses wird durch engagierte Hausärztinnen und Hausärzte angeboten. Zudem gibt es **Onlineangebote** zu speziellen Themen, wie etwa einen Workshop zur Organisation der Weiterbildungszeit oder ein Seminar zur Vorbereitung auf die Fachgebietsprüfung. Spezielle Kohortenberatungen werden als **„Blaue Stunde“** angeboten. Hier können sich die ÄiW am Ende eines Schulungstages beispielsweise bei Vertretenden von KV oder Kammer zu aktuellen Themen rund um ihre Weiterbildung, die Zulassung zur Fachgebietsprüfung oder den Weg in die Niederlassung informieren. Für die Weiterbildungsbefugten gibt es das **Train-the-Trainer-Angebot.** Zudem versteht sich das Kompetenzzentrum als Koordinierungshilfe und Unterstützung bei Fragen und Anregungen jeder Art, die die Weiterbildung betreffen.

Das Konzept der Schulungstage

Einmal im Quartal findet jeweils ein Schulungstag in Bad Segeberg und in Kiel statt, somit an acht Terminen pro Jahr (www.kwa.sh/terminkalender.html). Nach der kostenfreien Anmeldung am KWA.SH dürfen sich die ÄiW einem der beiden Standorte zuordnen und werden an diesem dann einer Kohorte zugeteilt. Diese Kohorte von maximal 25 ÄiW hat an jedem Schulungstag einen gemeinsamen Seminarplan, wodurch das Kennenlernen und der Austausch untereinander gefördert werden. Die Seminare und Workshops sind praxisnah und – soweit möglich – interaktiv. Die Vortragenden sind größtenteils aus der Allgemeinmedizin oder Pädiatrie und aus Schleswig-Holstein. Bei allen Seminaren wird auf einen guten inhaltlichen Bezug zur praktischen Allgemeinmedizin beziehungsweise Pädiatrie Wert gelegt.

Für die einzelnen Schulungstage melden sich die ÄiW online im internen Bereich der KWA.SH-Homepage an (www.kwa.sh/startseite.html). Der Kostenbeitrag pro Person liegt bei 25 Euro pro Termin. Für organisatorische Fragen und Anmeldungen: Andrea Heiden, info@q-institut-sh.de

Das Mentoringprogramm

Alle ÄiW des KWA.SH dürfen sich freiwillig dem Mentoringprogramm anschließen. Die jeweiligen Mentoringgruppen in Flensburg, Kiel, Lübeck, Kaltenkirchen, Heide und Husum treffen sich einmal pro Quartal. Die Gruppen von etwa zehn Mentees werden von ein bis zwei Fachärzten für Allgemeinmedizin geleitet. Im Zentrum stehen der Austausch über die bestmögliche Gestaltung der Weiterbildung, die Rolle der ÄiW in der Praxis, der Umgang miteinander im Team, Feedback- und Fehlerkultur, das Praxismodell der Zukunft, Wege zu einer guten Work-Life-Balance, die passende Vorbereitung auf die Facharztprüfung sowie viele weitere Themen, die von den Mentees eingebracht werden.

Eine Übersicht über die Gruppen finden die ÄiW auf der Homepage des Kompetenzzentrums im internen Bereich sowie als Hinweis bei den Schulungstagen. Im Jahr 2022 nahm gut ein Drittel aller ÄiW des Kompetenzzentrums am Mentoring teil, Tendenz steigend. Die Mentoringtreffen in Präsenz haben für das KWA.SH höchste Priorität, manche Gruppen treffen sich aber auch im Wechsel online und vor Ort. Wer Interesse hat, Mentor oder Mentee zu werden, meldet sich bitte bei Catharina Escales: escales@allgemeinmedizin.uni-kiel.de

Train-the-Trainer-Kurs

Der Train-the-Trainer-Kurs ist ein Seminartag für Weiterbildungsbefugte zur Stärkung der didaktischen Kompetenz und für die fachlich-konstruktive Vernetzung untereinander. An dem Seminartag werden das KWA.SH und seine Angebote, das Kompetenzbasierte Curriculum der DEGAM, das CanMEDS-Rollenmodell sowie die Ziele, Inhalte und Regularien der neuen Weiterbildungsordnung Allgemeinmedizin vorgestellt. In Kleingruppen werden verschiedene Feedbackformate aktiv geübt. Die Train-the-Trainer-Seminare finden zweimal jährlich in Bad Segeberg statt. Pro Termin können maximal 24 Personen teilnehmen.

Weiterbildungsbefugte aller Fachrichtungen sind herzlich willkommen. Eine einmalige Teilnahme am Train-the-Trainer ist erforderlich, wenn der Weiterbildungsbefugte die finanzielle Förderung der KVSH für die ÄiW in Anspruch nehmen möchte (www.kvsh.de/perspektiven/weiterbildung).

Die Train-the-Trainer-Seminare erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Evaluationen unter anderem zu Wissensgewinn und Zufriedenheit verzeichnen Schulnoten im Einserbereich. Der Kostenbeitrag für den Tag beträgt 25 Euro. Für organisatorische Fragen und Anmeldungen bitte wenden an: Andrea Heiden, info@q-institut-sh.de

Weiterbildungspraxen gesucht!

Angehende Fachärzte für Allgemeinmedizin oder Kinder- und Jugendmedizin suchen oft nach ambulanten Weiterbildungsmöglichkeiten in anderen Fachgebieten, um möglichst viel zu lernen und sich für die Zukunft besser zu vernetzen. Ob Chirurgie, Dermatologie, HNO, Neurologie, Orthopädie oder ein anderes Fach: Drei, sechs oder auch neun Monate in einem dieser Fächer ambulant zu lernen und zu arbeiten, können sich viele Kollegen in Weiterbildung sehr gut vorstellen. Sie anzustellen, kann sich in vielerlei Hinsicht für die Chefs lohnen – auch, wenn sie in einem anderen Fachgebiet tätig sind.

Die ÄiW bringen in der Regel breite medizinische Vorkenntnisse und Vernetzungen mit. Ihre Weiterbildung wird mit 5.400 Euro pro Monat von KVen und Krankenkassen gefördert. Bei einer 40-Stunden-Stelle beträgt die finanzielle Belastung für die Praxis daher rund 1.000 Euro im Monat für einen Arzt in Vollzeit. Die ÄiW sind meist hoch motiviert, in ihrer Zeit in der Praxis möglichst viel zu lernen. Nach einer Einarbeitungszeit können sie viele ärztliche Aufgaben eigenständig ausführen, was die Sprechstunde deutlich entlasten kann. Langfristig leisten die Weiterbildungsbefugten einen großen Beitrag für die ambulante Versorgung und investieren in ein konstruktives Netzwerk von morgen.

Wie kann ich ÄiW für Allgemeinmedizin gefördert anstellen?

Voraussetzung für die Förderung der angestellten ÄiW durch KV/Krankenkassen ist unter anderem das Erlangen einer Weiterbildungsbefugnis. Weiterhin verpflichten sich die Weiterbildungsbefugten, dass die ÄiW eine strukturierte Weiterbildung erhalten: unter anderem regelmäßige Weiterbildungsgespräche, Fallbesprechungen, Begleitung bei der Arbeit mit Formularen, interne Fortbildungen - dies natürlich anteilig in der Wochenarbeitszeit. Als Anregung kann das Dokument „Die Praxis als Lernort: die Meilensteine“ von Norbert Donner-Banzhoff dienen (www.degam.de/files/inhalt/sektionen/weiterbildung/2022_Praxis_als_Lernort_Meilensteine.pdf). Weiterhin sollen die ÄiW in der Regel mit Fachärzten zusammen in der Praxis arbeiten, dürfen also nicht bei Urlaub allein gelassen werden.

Wie finden die ÄiW ihre Weiterbildungsstellen?

Das KWA.SH arbeitet eng mit der Laufbahnassistenz des Instituts für Ärztliche Qualität in Schleswig-Holstein (IÄQSH) zusammen und freut sich über die dort angesiedelte Weiterbildungsstellenbörse (www.q-institut-sh.de).

Catharina Escales ■

Gemeinsam gegen Fachärztemangel: Wie die Laufbahnassistenz hilft

Der besondere Service vermittelt Ärzte in Weiterbildung mit weiterbildungsbefugten Fachärzten. Weil es nicht nur fachlich passen muss, sucht Melanie Rosenbaum individuelle Lösungen.

Welche Praxisart möchte ich in meiner Weiterbildung kennenlernen? Welche Leistungen bietet die Weiterbildungsstätte? Welche Arbeitszeitmodelle? Komme ich dort gut mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln hin? Angehende Fachärzte haben viele Fragen. Damit sie genau die passende Stelle finden, gibt es seit 2020 eine Laufbahnassistenz für Ärzte am Institut für Ärztliche Qualität in Schleswig-Holstein. Es ist landesweit die erste zentrale Anlaufstelle mit Sitz in Bad Segeberg und ist eine Einrichtung der Ärztekammer, der Kassenärztlichen Vereinigung und der Krankenhausgesellschaft in Schleswig-Holstein.

Individuelle Unterstützung

Bei Melanie Rosenbaum laufen seit vier Jahren die Fäden zusammen: Sie informiert, knüpft Kontakte und sorgt für Austausch zwischen den angehenden Fachärzten und den weiterbildungsbefugten Kollegen. Sie unterstützt bei der Suche nach der geeigneten Weiterbildungsstelle und weiß, dass es nicht nur auf die Fachdisziplin ankommt, Melanie Rosenbaum: „Es muss in vielerlei Hinsicht passen. Natürlich zwischenmenschlich, aber auch in vielen Fragen des Alltags. Ich erfahre in den Gesprächen mitunter viel persönliches, und jeder hat seine eigene Vorstellung von seiner passenden Weiterbildungsstelle. Die Unterstützung ist immer sehr individuell." Die Laufbahnassistentin begleitet daher von der ersten Frage an bis zum Ende der Weiterbildungszeit und hilft auch, wenn sich persönliche Veränderungen ergeben. „Man wird Mutter oder Vater, man pflegt seine Eltern, man zieht um - für all diese Phasen ist die passende Weiterbildungsstelle wichtig", weiß Melanie Rosenbaum. Sie ist seit über 30 Jahren im Gesundheitswesen tätig und hat festgestellt: „Es funktioniert immer von Mensch zu Mensch am besten."

Beratung aller Fachgebiete

Aufgrund der Forderungen und Möglichkeiten der Weiterbildungsordnung der Ärztekammer nutzen besonders häufig angehende Fachärzte für Allgemeinmedizin den Service der Laufbahnassistenz, Melanie Rosenbaum betont aber: „Ich bin Ansprechpartnerin für alle Fachgebiete." Daher appelliert Melanie Rosenbaum: „Ich möchte alle weiterzubildenden und weiterbildungsbefugten Ärzte einladen, unser Netzwerk zu nutzen. Melden Sie uns gerne Ihre Weiterbildungsstellen, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf. Informieren Sie uns über Ihre Weiterbildungsverbünde."

Melanie Rosenbaum ■

Institut für Ärztliche Qualität in Schleswig-Holstein gGmbH
Gieschenhagen 4b, 23795 Bad Segeberg

Ansprechpartnerin:
Melanie Rosenbaum
☎ 04551 / 893 723 3 (Montag - Freitag 8 - 12 Uhr und nach Vereinbarung)
04551 893 723 9
laufbahnassistenz@q-institut-sh.de
www.q-institut-sh.de

Kompetenzzentrum Weiterbildung Allgemeinmedizin
Schulungstage und Train-the-Trainer

Ansprechpartnerin:
Andrea Heiden
☎ 04551 / 893 723 0
04551 / 893 723 9
info@q-institut-sh.de
www.kwa.sh

AOK ehrt sieben Ärztenetze im Norden mit QuATRo-Qualitätssiegel

Für ihre hervorragende vernetzte Patientenversorgung wurden insgesamt sieben Ärztenetze in Schleswig-Holstein von der AOK NordWest mit dem QuATRo-Qualitätssiegel ausgezeichnet.

AOK-Landesdirektorin Iris Kröner (links) zeichnete insgesamt sieben Praxisnetze aus Schleswig-Holstein mit dem QuATRo-Qualitätssiegel aus.

Zu den fünf Ärztenetzen, die wegen ihrer überdurchschnittlichen Ergebnisse das „Prädikat Silber" erhielten, gehörten die Ärztenetze ÄNEM Eutin-Malente e.V., das PRAXISNETZ Kiel e. V., das Praxisnetz Herzogtum Lauenburg e.V. und das Ärztenetz HUK & HANN e.V. sowie die Medizinische Qualitätsgemeinschaft Rendsburg eG (MQR). Das Praxisnetz Plön und das Praxisnetz MeNeSto (Medizinnetz-Stormarn e.G.) haben das Qualitätssiegel der „Basisstufe" erhalten. „Die Ärztenetze für ihre herausragende Versorgungsqualität auszuzeichnen, ist mir eine große Freude. Die heute verliehenen Auszeichnungen unterstreichen das große Engagement der Ärztenetze in Schleswig-Holstein für eine qualitätsorientierte Patientenversorgung", sagte AOK-Landesdirektorin Iris Kröner bei der Zertifikatsverleihung in Kiel. QuATRo steht für „Qualität in Arztnetzen – Transparenz mit Routinedaten", ein bundesweites AOK-Projekt zur objektiven Messung von Versorgungsqualität.

Transparenz mit Routinedaten

Die Auszeichnungen erfolgten auf Basis der Auswertung von bundesweiten Vergleichsdaten zur medizinischen Versorgung im Rahmen des AOK-Projektes „QuATRo". Analysiert wurden insgesamt 15 Qualitätsaspekte wie die leitliniengerechte Versorgung der behandelten Patientinnen und Patienten mit Medikamenten oder die Verhinderung von Krankenhausaufenthalten bei den Patientinnen und Patienten.

62 Qualitätsindikatoren dienen als Grundlage

Die Bewertungen basieren auf bundesweiten Vergleichsdaten zur medizinischen Versorgung von rund 27 Millionen AOK-Versicherten. Über 60 Qualitätsindikatoren dienen dabei als Grundlage. So wird unter anderem ausgewertet, welcher Anteil der behandelten Patientinnen und Patienten die angezeigten Arzneimittel erhält – zum Beispiel ACE-Hemmer oder AT1-Blocker bei Patientinnen und Patienten mit einer Herzinsuffizienz. Gemessen wurden auch die Verhinderung von Krankenhaus-Einweisungen bei Patientinnen und Patienten mit Koronarer Herzkrankheit oder Herzinsuffizienz, die Kontrolle verschiedener Laborparameter bei Diabetikern oder Aspekte der Patientensicherheit, wie die Verordnung von potenziell inadäquaten Medikamenten im höheren Lebensalter. Weitere Indikatoren gibt es

für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Rückenschmerz, Asthma/ COPD oder Depressionen. Die von Experten festgelegten Indikatoren ermöglichen einen guten Vergleich der Versorgungsqualität anhand bestimmter Kriterien.

Leitlinienkonforme Versorgung

Die AOK engagiert sich für eine leitlinienkonforme Versorgung und bietet mit dem Qualitätsindikatoren-System für die ambulante Versorgung (QISA) und dem QuATRo-Projekt eine gute Grundlage für die Messung und den Vergleich der Versorgungsqualität im ambulanten Bereich. „Wir möchten mit dazu beitragen, dass die medizinischen Leitlinienempfehlungen in den Praxisalltag integriert werden. Dabei unterstützt QuATRo die Praxisnetze dabei, ihre Prozesse zu optimieren und medizinische Entscheidungen auf Basis evidenzbasierter Daten zu treffen. Mehr Transparenz und partnerschaftliche Zusammenarbeit führt zu einer höheren Behandlungsqualität und Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten", betonte Kröner. Dabei entsteht den teilnehmenden Ärzten kein zusätzlicher Dokumentationsaufwand, da die Daten bereits vorliegen. Im Rahmen des Projektes erhalten sie individuelle Feedback-Berichte mit ihren Ergebnissen, die sie für ihre Qualitätsarbeit nutzen können.

Neue Perspektiven

QuATRo eröffnet den ausgezeichneten Praxisnetzen neue Perspektiven, indem es ihnen ermöglicht, ihre Leistungen mit anderen Netzen zu vergleichen und von Best Practices zu lernen. Dabei unterstützt QuATRo die Praxisnetze, ihre Prozesse zu optimieren und medizinische Entscheidungen auf evidenzbasierten Daten zu treffen, was zu einer höheren Behandlungsqualität und besseren Ergebnissen führt.

Hohe Behandlungsqualität

Für das PRAXISNETZ Kiel e. V. nahm die Auszeichnung „Prädikat Silber" Vorstandsmitglied Dr. Wolf-Dieter Arp entgegen, der sagte: „QuATRo schafft mehr Transparenz bezüglich der Versorgungsqualität und hilft uns, unsere medizinische Behandlungsqualität auf Basis evidenzbasierter Daten kontinuierlich zu verbessern."

Die Auszeichnung „Prädikat Silber" gab es für ebenfalls für das Praxisnetz Herzogtum Lauenburg e.V. Christina Samavati, Mitglied der Geschäftsleitung, sagte dazu: „Eine gute Gesundheitsversorgung zum Wohle der Patientinnen und Patienten mitzugestalten ist wichtig. Die Ergebnisse des QuATRo-Berichts ermöglichen uns, die Qualität der medizinischen Versorgung in unserem Netzwerk kontinuierlich zu verbessern."

Die Auszeichnung „Prädikat Silber" für das Ärztenetz HUK & HANN e.V. (Henstedt-Ulzburg, Kaltenkirchen, Norderstedt, Bad Bramstedt, Ellerau und Kisdorf), nahm dessen erste Vorsitzende Michaela Schlösser entgegen, die sagte: „Partnerschaftliche Zusammenarbeit und Transparenz führen zu einer höheren Behandlungsqualität und mehr Zufriedenheit bei den Patientinnen und Patienten, dabei unterstützt uns QuATRo."

Helga Schilk, Geschäftsführung des ÄNEM (Ärztenetz Eutin-Malente) freute sich über die erneute Auszeichnung und sagte: „Dank QuATRo können wir gezielt unsere Behandlungsansätze optimieren und die Qualität unserer Versorgung weiter steigern. Das eröffnet uns neue Perspektiven für eine patientenzentrierte Versorgung."

Die Medizinische Qualitätsgemeinschaft Rendsburg eG (MQR) erhielt die Auszeichnung "Prädikat Silber" zum ersten Mal. Darüber freute sich Dr. Helmut Scholz, Vorstandsmitglied Hausärzte, und meinte: „Diese Auszeichnung ist dem gemeinsamen Engagement aller Beteiligten zu verdanken. Es ist beeindruckend, wie sehr die gesundheitliche Versorgung der Patientinnen und Patienten davon profitiert."

Das Praxisnetz Plön erhielt wegen seiner guten Ergebnisse die „Basisstufe". Helga Schilk, Geschäftsführerin, freute sich und sagte: „Es ist gut zu sehen, dass die gemeinsame Arbeit im Netz sichtbare Früchte trägt. Das motiviert uns, zum Wohle der Patienten weitere Veränderungen anzugehen."

Das Medizin-Netz Stormarn MeNeSto erhielt in diesem Jahr die QuATRo-Auszeichnung in der „Basisstufe". Dazu sagte Dr. Dennis Wolter, Vorstand der Genossenschaft: „QuATRo unterstützt uns dabei, auf dem neuesten Stand der medizinischen Standards zu bleiben und dabei einen klaren Fokus auf die Versorgungsqualität unserer Patientinnen und Patienten zu haben."

Aktuell beteiligen sich insgesamt 51 Arztnetze in zehn Bundesländern am QuATRo-Projekt der AOK, das vor mehr als zehn Jahren gestartet und seitdem ständig gewachsen ist. In Schleswig-Holstein nehmen sieben Arztnetze daran teil.

AOK NordWest ■

Demenz erkennen – Was kann ich tun?

In der ausgebuchten Informationsveranstaltung rund um das Thema Demenz informierte Simone Studt Angehörige von Betroffenen über Diagnose, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten. Trotz der Unheilbarkeit machte die Fachärztin Mut und erklärte, warum das Sozialleben nicht zu unterschätzen und der Gang zum Hausarzt so wichtig ist.

„Wo ist meine Brille?“, „Kannst du mir bitte einmal das Dings da geben?“ Viele der rund 80 Besucher im Bürgerhaus Kronshagen dürften Wortfindungsstörungen und Vergesslichkeit bei ihren Angehörigen beobachtete haben, doch nicht immer ist der Unterschied zwischen normaler Altersvergesslichkeit und einer neurokognitiven Störung eindeutig. „Auch unser Gehirn altert und mit dem Absterben von Gehirnzellen verlangsamt sich der Informationsfluss“, stellte Simone Studt zunächst klar. Wenn allerdings der Alltag dadurch beeinträchtigt wird, dass neben Orientierungsproblemen und nachlassender Hygiene plötzlich Schwierigkeiten bei komplexen Tätigkeiten wie Autofahren oder Kochen auftreten, sollte das als Warnzeichen ernst genommen werden, riet die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Oberärztin für Gerontopsychiatrie der ZIP Uniklinik in Kiel (UKSH).

Zuerst zum Hausarzt

„Ihre erste Anlaufstelle sollte immer der Hausarzt sein. Hausärzte sind bestens geschult, und kennen Sie am besten“, appellierte die Referentin. Bei akutem Handlungsbedarf habe er außerdem die Möglichkeit, eine Einweisung in das Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZiP) vorzunehmen und die oft langen Wartezeiten auf die Gedächtnissprechstunde zu umgehen. In dem Angebot des UKSH komme neben bildgebenden Verfahren und differentialdiagnostischen Abklärungen den Schilderungen der Angehörigen eine besondere Bedeutung zu, Simone Studt: „Den Betroffenen fallen Veränderungen mitunter gar nicht auf.“

Freuten sich über die rege Beteiligung: Christiane Berndt , Marion Karstens, Simone Studt und Dr. Wolf-Dieter Arp (v. l. n. r.)

Das sind die Tests

Mit Spannung verfolgten die Besucher die Erläuterungen der Spezialistin zu verschiedenen Tests. So werde etwa mit dem „Uhren-Test“ neben Raumsinn und Gedächtnisleistung auch das abstrakte Denken und die Planungsfähigkeit überprüft. Mit dem Mini-Mental-Status-Test lasse sich daraufhin eine psychische Leistungsstörung verifizieren und auch der Demenz-Detection-Test kann bei der Früherkennung einer neurokognitiven Störung helfen. „Dennoch sind Tests immer nur Momentaufnahmen, die von vielen Faktoren während der Testsituation beeinflusst werden können“, schränkte die Ärztin ein. Neben bildgebenden Verfahren und differentialdiagnostischen Laboruntersuchungen komme auch eine Liquoruntersuchung in Betracht. „Letztlich gibt es klare Kriterien, ab wann von einer

Demenz gesprochen werden kann", machte Simone Studt mit Verweis auf die statistische Klassifikation der Krankheiten nach ICD-10 deutlich.

Depression, Isolation – Sozialleben ist extrem wichtig

Große Bedeutung legte die Expertin auf die Risikofaktoren. „Man kann positiv auf eine neurokognitive Störung einwirken und die Alltagsfähigkeit auf einem hohen Niveau behalten", ermutigte sie die Besucher. Insgesamt zählte sie 14 meist beeinflussbare Faktoren auf, von denen das Vermeiden von Übergewicht, Bluthochdruck, einem hohen Cholesterinspiegel, Kopfverletzungen und Verzicht auf übermäßiger Alkoholkonsum die allgemein bekannten Gesundheitsempfehlungen darstellen. Aufhorchen ließ die Identifizierung einer eingeschränkten Hörfähigkeit sowie soziale Isolation und Depression als beeinflussbare begünstigende Faktoren, Simone Studt: „Eine gute Verständigung mit anderen hat einen wesentlichen Einfluss. Einsamkeit ist ebenso schädlich wie Rauchen, Bluthochdruck und Übergewicht und sogar gefährlicher als Bewegungsmangel." Dennoch betonte die Referentin die Bedeutung von Bewegung als wichtige Präventivmaßnahme: „Es kommt nicht auf Höchstleistung an, sondern auf Regelmäßigkeit."

Neugierig bleiben

Außerdem erklärte sie, dass neben körperlicher Bewegung auch geistige Aktivität die Reservekapazität im Gehirn vergrößert. „Auch hier ist die Kommunikation mit anderen wichtig. Neugierde und Freude am Lernen stärkt zudem unsere Hirnleistung." Eine genetische Veranlagung sei übrigens nur bei sehr wenigen Erkrankten feststellbar und gehöre nicht zur Standarddiagnostik.

Nach der Erläuterung der medikamentösen Behandlung, die immer individuell erfolge, erklärte die Ärztin, dass die Alzheimerdemenz durchschnittlich im Alter von circa 78 Jahren manifest werde. „Noch gibt es keine Medikamente auf dem deutschen Markt wie in den USA. Daher hat die Frühdiagnostik eine besondere Bedeutung", so Simone Studt.

Wertvolle Infos

Die Veranstaltung hat das Praxisnetz Kiel organisiert und wurde unterstützt von der AWO-Beratungsstelle Demenz und Pflege sowie der Alzheimer Gesellschaft Kiel. Bei den Besuchern kam der Vortrag sehr gut an, die Angehörige einer an Demenzerkrankten äußerte sich dankbar für die wertvollen Informationen: „Meine Schwiegermutter lebt in einer Demenz-WG, ich habe jetzt viel über Risikofaktoren erfahren, das wusste ich gar nicht. Gefallen hat mir außerdem, dass die Expertin laut und deutlich gesprochen hat und uns Laien verständlich mitgenommen hat."

Hoher Leidensdruck

Wie fordernd das Leben mit einem an Demenz erkrankten Familienmitglied sein kann, ergab eine anonyme, nicht repräsentative Befragung unter den Besuchern. Die Angehörigen beschrieben den Umgang als sehr belastend, kräftezehrend und bisweilen schwer auszuhalten. Vielen waren zudem Hilfsangebote bisher nicht bekannt. *AB* ■

Weitere Informationen zum Thema Demenz sowie den auf der nächsten Seite aufgeführten Check-Up-Bogen, finden Sie Sie zum Download unter folgendem QR-Code:

Die Veranstaltung des PRAXISNETZ Kiel e. V. war bis auf den letzten Platz besetzt.

Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V. - Selbsthilfe Demenz -

AWO Pflegedienste gGmbH

Pflege Stützpunkt. In der Landeshauptstadt Kiel

KOMPETENZZENTRUM Demenz in Schleswig-Holstein

Demenz – Diagnose... Und was dann?

Nach der Diagnose Demenz stellen sich für die Betroffenen und deren An- und Zugehörige eine Vielzahl von Fragen, die man so rasch wie möglich in Angriff nehmen möchte. Die vorliegende Checkliste gibt Ihnen einen kompakten Überblick. Nehmen Sie diese mit zu Ihren Arzt- und Beratungsgesprächen, um die entsprechenden Fragen griffbereit zu haben.

Nehmen Sie Beratung in Anspruch

✔	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Beratungstermin vereinbaren	• Alzheimer Gesellschaft Kiel 0431 / 7055191, www.alzheimer-kiel.de • AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege 0431 / 77570-44, www.awo-kiel.de • PflegeStützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel 0431 / 901-3627-3696
	Beratung und erste Orientierung im Ortsteil	• anna: Anlaufstelle Nachbarschaft www.kiel.de/aelterwerden, 0431 / 901-3331
	Überregionale Beratung	• Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein 040 / 2383044-20, www.demenz-sh.de • Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Alzheimer Telefon, 030 / 259379514, www.deutsche-alzheimer.de

Regeln Sie rechtliche und finanzielle Fragen

✔	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Vorsorgevollmacht Betreuungsverfügung Patientenverfügung rechtliche Betreuung Testament	• Eigenhändig • Rechtsanwalt/Notar (bei Immobilienwerten) • Betreuungsstelle im Amt für soziale Dienste 0431 / 901-3605, soziale.dienste@kiel.de • Betreuungsverein Kiel 0431 / 557297-80, www.btv-kiel.de • Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, Beratungsstelle Kiel, 0431 / 59099-40, www.verbraucherzentrale.sh
	Bankvollmacht	• Kreditinstitut
	Autofahren / Überprüfung der Fahreignung	• Hausarzt oder Facharzt • Fahreignungsprüfung • Führerscheinstelle • Beratungsstellen (s.o.)
	Zuzahlungsbefreiung	• Ihre Krankenkasse
	Haftpflichtversicherung abschließen / überprüfen; Unfallversicherung überprüfen / kündigen	• Versicherungsunternehmen • Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (s.o.)
	Pflegegrad beantragen für Leistungen der Pflegeversicherung	• Ihre Pflegekasse* vorher evtl. Beratung (s.o. Beratungsstellen)
	Wohnungsanpassung und Umbau (barrierefrei)	• Ihre Pflegekasse* vorher evtl. Beratung (s.o. Beratungsstellen)
	Hilfsmittel (Pflegebett, Rollator, Badewannenlifter, Inkontinenzmaterial etc.)	• Ihre Pflegekasse oder Krankenkasse (ärztliche Verordnung)
	Schwerbehindertenausweis	• Landesamt für soziale Dienste https://lasd.schleswig-holstein.de Leistungen A – Z, 04321 / 9135

** Die Pflegekasse ist eine Abteilung Ihrer Krankenkasse und über diese zu erreichen!*

Nehmen Sie Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch

✔	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Gesprächskreise Selbsthilfegruppen Informationsveranstaltungen Schulungen Gruppenangebote zur Alltagsbegleitung von Betroffenen stundenweise Alltagsbegleitung zuhause	• Alzheimer Gesellschaft Kiel: 0431 / 7055191, www.alzheimer-kiel.de • AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege: 0431 / 77570-44, www.awo-kiel.de • PflegeStützpunkt in der Landeshauptstadt Kiel: 0431 / 901-3627-3696 *u.a. Wohlfahrtsverbände, Pflegeanbieter und Krankenhäuser*
	Reduzierung der Arbeitszeit für Pflege von Angehörigen	• www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit
	Häusliche Pflege, Tagespflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege	• Broschüre: Älter werden in Kiel – ein Wegweiser durch Beratungsstellen und Einrichtungen • www.demenzwegweiser-sh.de
	Angebote speziell für Alleinlebende in den Ortsteilen	• Allein mit Demenz leben (ADele) c/o über die Anna Ruttkamp: 0431/ 90883006 • Demenznetzwerk Kiel c/o anna Wellingdorf, Dagmar Richter, 0431 / 66876615

Gespräche mit der Ärztin / dem Arzt führen

✔	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Medikamente Behandlung (Antidementiva, ggf. Antidepressiva u.a.), nicht-medikamentöse Therapien (Ergotherapie, Logopädie, Krankengymnastik, Rehasport (u.a.)	• Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt
	Sonstige Erkrankungen (Medikamentenplan überprüfen, regelmäßige Gewichtskontrollen u.a.)	• Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt
	Regelmäßige Gesundheitschecks	• Ihr zuständiger Haus- bzw. Facharzt
	Zähne (regelmäßige Kontrolle)	• Zahnärzt*in
	Gehör überprüfen (ggf. Hörgerät)	• HNO-Arzt / Hörgeräteakustiker
	Augen überprüfen (Brillenstärke)	• Augenarzt / Optiker

** Notieren Sie sich Ihre Fragen ggf. auf einem Stichwortzettel oder nehmen Sie diese Checkliste mit.*

Sorgen Sie für Ihre eigene Gesundheit und organisieren Sie Auszeiten!

✔	Was?	Wo? Ansprechpartner
	Sprechen Sie offen über die Erkrankung und pflegen Sie Ihren Nachbarschafts- und Freundeskreis. Bewahren Sie Kontakte und Freundschaften.	• Lassen Sie sich gerne dazu bei den Beratungsstellen (s.o.) beraten.
	Psychotherapie/ Einzelgesprächsangebote	• Psychotherapiepraxen • Beratungsstellen (s.o.)
	Bewegungsangebote / -therapien, Entspannungsmethoden erlernen	• Vereine, Physiotherapeutische Praxen, Volkshochschulen u.a.
	Rehabilitationsmaßnahmen / Kur beantragen Betreute Urlaubsangebote	• Krankenkasse, Rentenversicherungsträger • Beratungsstellen (s.o.)

Zehn Jahre Netzarbeit – Ich danke für die gemeinsame Zeit!

Liebe Leser, liebe Leserinnen, liebe Mitglieder des Praxisnetzes,

ich verabschiede mich vom PRAXISNETZ Kiel e. V. und meiner Funktion als Geschäftsführer - mit etwas Wehmut schreibe ich diese Zeilen und schaue zurück auf die letzten zehn Jahre, in der ich die Netzarbeit begleiten und mitgestalten durfte. Aufgrund anderweitiger Tätigkeitsschwerpunkte kann ich die Funktion des Geschäftsführers über den 1. Januar 2025 hinaus nicht mehr leisten, so dass ich von diesem Amt leider zurücktreten muss.

In 2014 mit der Neufassung der Vereinssatzung durch die damalige Vorstandsvorsitzende Doris Scharrel bin ich als Geschäftsführer in das Praxisnetz gekommen – es galt die Zielsetzung, das PRAXISNETZ Kiel e. V. als das mitgliederstärkste Netz in Schleswig-Holstein gemäß den Statuten der KBV und KVSH als anerkanntes Netz zu zertifizieren. Es erfolgte die erste Anerkennung im Jahr 2015 auf der Basisstufe und die Rezertifizierung auf Stufe eins in 2020.

Zwei Momente der Netzarbeit sind mir in besonderer Erinnerung geblieben: Doris Scharrel und ich waren 2018 bei der KBV und durften dort das Praxisnetz und unsere Netzarbeit präsentieren. Die Präsentation unseres kleinen, innovativen Imagefilms hat die Technik und EDV der KBV damals vor einige Herausforderungen gestellt, so dass wir zum Ende der Veranstaltung den Film auf einem kleinen Laptop abgespielt und moderiert haben. Daneben war für mich die Zusage zur Förderung des „Impfprojekts" ein weiterer besonderer Moment unserer Netzaktivitäten.

Leider ist es uns nicht gelungen, gemeinsam mit Krankenkassen ein regionales Projekt im Rahmen eines Selektivvertrags zu verhandeln und umzusetzen. Hier gab es immer wieder konkrete Gespräche und Ideen unter anderem zum Kreuzschmerz, zur leitliniengerechten Diabetesversorgung und Qualitätsindikatoren in Ärztenetzen.

Die Netzarbeit hat sich in dieser Zeit grundlegend verändert – in den ersten Jahren meiner Tätigkeit gab es viele Ärzte und Ärztinnen, die sich aktiv in Projekte, Veranstaltungen und insbesondere in die Arbeitsgruppen des Praxisnetzes eingebracht haben. Es gab die eine oder andere lange abendliche Sitzung, die erst endete, wenn alle Argumente miteinander ausgetauscht waren.

Diese Diskussionskultur hat einen deutlichen Wandel erlebt. Zwar werden viele unserer Veranstaltungen wie der Haus- und Fachärztetag, das Grünkohlessen sowie die Pflichtschulungen der Praxen nach wie vor gut angenommen – aber leider ist die Beteiligung der Mitglieder an der Arbeit des Praxisnetz insbesondere in den Arbeitsgruppen rückläufig. Ein Trend, der sich ebenso in der Beteiligung der Qualitätszirkelarbeit abzeichnet.
Sie als Mitglieder des PRAXISNETZ Kiel e. V. sind der Souverän und entscheiden mit Ihrer Unterstützung und Beteiligung über die Entwicklungen im und um das Netzwerk. Haben Sie Ideen, Anregungen oder Vorschläge, die für Sie als auch für die Kollegen im Praxisalltag relevant sein können, bringen Sie sich gerne ein.

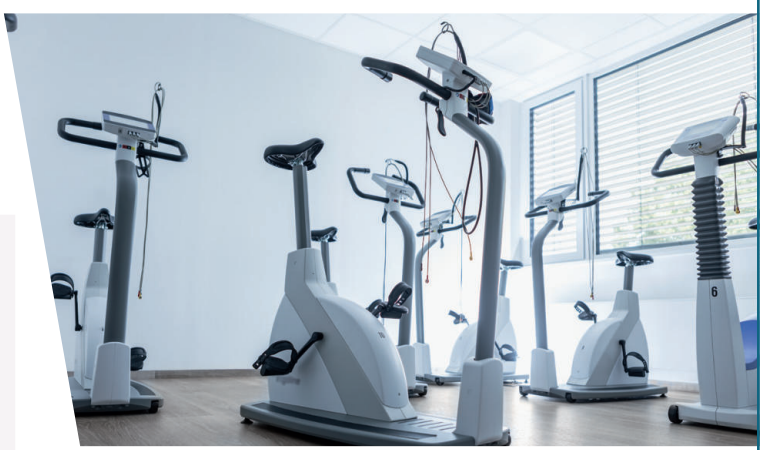
Ich wünsche dem PRAXISNETZ Kiel e. V., dass es auch künftig für die Mitglieder und vielen Partner ein zuverlässiger Adressat im Gesundheitsnetzwerk rund um Kiel bleiben wird und sich diese Strukturen weiter verfestigen. Das Thema der sektorenübergreifenden Versorgung benötigt für Kooperationen weiterhin einen starken regionalen Partner, der Ihre Interessen gegenüber den weiteren Akteuren und Mitbewerbern vertritt und aufzeigt. Übrigens steht im Herbst kommenden Jahres die erneute Rezertifizierung des Kieler Netzwerks durch die KVSH an.

Ich danke Ihnen für die gemeinsame Zeit in den letzten zehn Jahren – viele habe ich persönlich auf Veranstaltungen oder bei Praxisbesuchen kennenlernen dürfen und es hat mir immer Freude bereitet, gemeinsam mit Ihnen neue Ideen für die Netzarbeit zu diskutieren.

Lars Prinzhorn

Wir bieten an

- ✓ Praxis- und Sprechstundenbedarf
- ✓ alle Markenartikel und hochwertige Eigenmarken
- ✓ attraktive Preise und schnellste Lieferung
- ✓ Medizintechnik
- ✓ Geräteprüfungen
- ✓ Reparaturen und Leihgeräte
- ✓ Hygienepläne
- ✓ Praxisgründung: Beratung und Einrichtung
- ✓ Onlineshop



Medical Eins GmbH

Sandhof 8-10
24768 Rendsburg

04331 78710
04331 75072
moin@medical1.sh
medical1.sh
shop.medical1.sh

MEDICAL EINS

Partner für Ärzte + Kliniken

Mit Herz, Hand und Verstand – Kinder- und Jugendkardiologische Praxis Kiel-Holtenau

Wenn das Herz ihrer Kinder aus dem Takt gerät, ist für Eltern die Praxis von Dr. med. Thorsten Horter in Kiel-Holtenau die richtige Adresse. Aber auch bei akuten und chronischen Erkrankungen ist die Facharztpraxis für Kinder und Jugendliche da. Und: Hier wird weitergebildet.

Nur im Team funktioniert's: Dr. Thorsten Horter (Zweiter von links), die Medizinische Fachangestellte L. Hussong (links), Kinderkrankenschwester A. Lachnit und Arzt in Weiterbildung Dr. Felix Uhlenberg

Bauchweh, Husten oder ein verknackster Knöchel - Dr. med. Thorsten Horter ist der Kinder- und Jugendarzt vor Ort. Seit Sommer 2018 führt der Kinderkardiologe die Einzelpraxis in Kiel-Holtenau, die er von Dr. Wolfgang Ram übernommen hat. Der hatte die Praxis Anfang der 1990er Jahre auf dem Kieler Westufer gegründet und im Jahr 2000 am jetzigen Standort an der Richthofenstraße 57 in einem Neubau eingerichtet. Schon damals war die Barrierefreiheit mitbedacht worden.

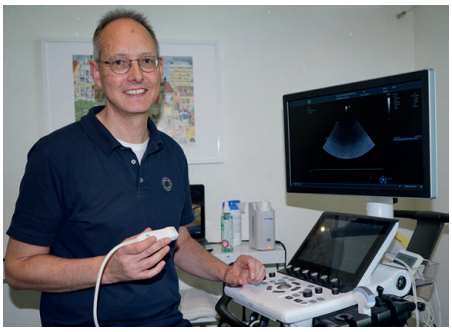
Das Team rund um den Kinder- und Jugendmediziner Dr. Thorsten Horter nimmt sich aller Patienten bis 18 Jahre bei akuten und chronischen Erkrankungen an und bietet das gesamte Gebiet der Kinderheilkunde. Alle Vorsorgeuntersuchungen im Kindes- und Jugendalter werden in der Praxis vorgenommen, dazu gibt es Beratungen zu Standard-, Indikations- und Reiseimpfungen. Auch Eltern können auf Wunsch zusammen mit ihrem Nachwuchs ihren Impfstatus überprüfen und sich nachimpfen lassen.

Schwerpunkt Kinder- und Jugendkardiologie

Das Besondere an der Praxis im Norden Kiels: Sie ist eine kinder- und jugendkardiologische Schwerpunktpraxis. Dr. Thorsten Horter ist außerdem ausgebildeter Neonatologe und besitzt die Zusatzqualifikation als Pädiatrischer Intensivmediziner. Dr. Thorsten Horter hat in Lübeck und Bergen in Norwegen Medizin studiert und seine Facharztausbildung im Kinderkrankenhaus in Hamburg-Altona absolviert. Er bekommt aus ganz Schleswig-Holstein Kinder und Jugendliche zugewiesen, bei denen der Verdacht auf eine kardiologische Erkrankung besteht.

Spezialist für Erkrankungen junger Herzen

In der kinder- und jugendkardiologischen Praxis in Kiel-Holtenau kann die Diagnostik



Praxisinhaber Dr. Thorsten Horter

und Therapie angeborener und erworbener Herzerkrankungen vorgenommen werden, und zwar, falls nötig, vom ersten Lebenstag an. Als apparative Untersuchungsmöglichkeiten des Herzens sind Ultraschall, Ruhe-Elektrokardiogramm, Langzeit- und Belastungs-EKG gegeben sowie ein Anfalls-EKG. Mit einem kleinen, portablen Rekorder kann über 14 Tage auch das anfallsweise Auftreten von Rhythmusstörungen gemessen werden. Die Messung der Sauerstoffsättigung im Blut ist genauso möglich wie die Langzeitmessung des Blutdrucks. Sollte eine weitere Behandlung wie etwa ein chirurgischer oder interventioneller Eingriff nötig sein, überweist der Arzt den jungen Patienten weiter in ein universitäres Zentrum, wobei eine enge kollegiale Zusammenarbeit mit dem Herzzentrum für angeborene Herzfehler der Universität in Kiel besteht. Die Praxis an der Richthofenstraße in Holtenau kümmert sich dann auch um die Nachsorge.

Weiterbildungspraxis und starkes Team

„Aber nichts läuft ohne unser Team. Ich bin sehr froh, mit so kompetenten und überaus kinderorientierten Angestellten arbeiten zu können, die es schaffen, auch das ängstlichste Kind einzufangen", betont Dr. Thorsten Horter mit Blick auf die aktuell vier medizinischen Fachangestellten und einer Kinderkrankenschwester. In Kooperation mit den Krankenhäusern im Land beschäftigt Dr. Thorsten Horter im Rahmen der Verbundweiterbildung zudem einen Arzt in fortgeschrittener Weiterbildung. „Ich finde es wichtig, Weiterbildung für Kollegen anzubieten, um in kollegialer Atmosphäre den Nachwuchs zu sichern", erklärt der Praxisinhaber. Dr. Felix Uhlenberg ist seit Februar 2024 im Team und lernt im Praxisalltag neben der ambulanten fachlichen Patientenversorgung den Umgang mit den Herausforderungen der Selbständigkeit wie zum Beispiel Betriebswirtschaft und Mitarbeiterführung. „Denn viele junge Ärzte sind hinsichtlich der Selbständigkeit in den letzten Jahren eher zurückhaltend geworden, dabei bietet sie neben Flexibilität auch viel Raum für eigene Gestaltung der Arbeit", betont der Praxisinhaber.

Dr. Thorsten Horter und Dr. Felix Uhlenberg

Die Arbeit erfüllt

Als Kinderkardiologie hat Dr. Thorsten Horter seinen Traumberuf gefunden, der ihn erfüllt, er beschreibt die tägliche Freude an seiner Arbeit so:
„Mit Kindern und Jugendlichen zu tun zu haben, ist immer wieder aufs Neue sehr inspirierend und macht einfach Spaß. Zum Glück sind die meisten Kinder gesund, und es macht sehr viel Freude, ihnen und ihren Eltern die gute Nachricht mitzuteilen."

Termine können online oder telefonisch gebucht werden.

Dr. Thorsten Horter
Richthofenstraße 57
24159 Kiel-Holtenau

☎ 0431 / 364617
0431 / 364678
dr.horter@kinderkardiologie-kiel.de
www.kinderkardiologie-kiel.de

AB ■

An dieser Stelle können Sie Ihre Praxis vorstellen!

Mit unserer Zeitschrift möchten wir unseren Mitgliedspraxen in Kiel und Umgebung die Chance geben, sich und ihre Arbeit, die Praxis und das Team vorzustellen. Auf zwei Seiten können Sie Ihre Praxis in Wort und Bild sowie mit Grafiken den Kollegen und Patienten ausführlich präsentieren. Gerne nehmen wir ausformulierte Beiträge entgegen, können aber auch beim Erstellen des Artikels helfen.

Die „PRAXISNETZ Kiel News" werden an Mitgliedspraxen und interessierten ärztlichen Institutionen wie Krankenkassen, Kliniken, Ministerien, Ärztenetze sowie an die KVSH verschickt.

Sprechen Sie uns einfach an!
Melden sich in unserer Geschäftsstelle unter 0431 / 97 19 900 oder info@praxisnetz-kiel.de

Neues von den Praxis-Partnerinnen

Mit der elektronischen Patientenakte, der Übermittlung von COVID-19-Impfdaten und dem DMP Osteoporose befassten sich durchschnittlich zehn Praxis-Partnerinnen bei ihren Treffen in den Räumen des Praxisnetz Kiel.

Die elektronische Patientenakte

Im Mai 2024 befassten sich die Praxis-Partnerinnen mit der elektronischen Patientenakte (ePA). Ab 15. Januar 2025 sollen alle gesetzlich Versicherten eine ePA erhalten, es sei denn, sie widersprechen. Mit dieser Opt-Out-Regelung will der Gesetzgeber erreichen, dass die ePA künftig breit genutzt wird. Denn bislang haben nur etwa ein Prozent aller gesetzlich Krankenversicherten eine digitale Akte bei ihrer Krankenkasse beantragt, obwohl dies seit Januar 2021 möglich ist. Die elektronische Patientenakte ersetzt allerdings nicht die Behandlungsdokumentation des Arztes und des Psychologischen Psychotherapeuten im Praxisverwaltungssystem (PVS). Nach wie vor besteht nach Gesetz und Berufsordnung die Verpflichtung, alle medizinisch relevanten Informationen für die Behandlung eines Patienten zeitnah in der Patientenakte festzuhalten – elektronisch oder auf Papier. Das Führen einer Patientenakte gehört also weiterhin zum Praxisalltag. Dasselbe gilt auch für Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten in Krankenhäusern sowie für Zahnärzte, Apotheker und andere. Sie sind verpflichtet, bestimmte Daten in die ePA einzupflegen.

Das ist Ziel der ePA

Die elektronische Patientenakte ist nach ihrer Gesetzesdefinition eine versichertengeführte Akte in der Telematik-Infrastruktur. Laut Paragraf 341 SGB V soll sie „Informationen, insbesondere zu Befunden, Diagnosen, durchgeführten und geplanten Therapiemaßnahmen sowie zu Behandlungsberichten“ enthalten. Ziel ist laut Gesetz die vollumfängliche, weitestgehend automatisiert laufende Befüllung der ePA mit strukturierten Daten, die die Versorgung gezielt unterstützen. Sie soll außerdem der gezielten Unterstützung von Anamnese und Befunderhebung dienen. Was letztlich in der ePA festgehalten wird, entscheidet der Versicherte. Möchte er beispielsweise nicht, dass seine Medikamente darin gespeichert werden, kann er dem widersprechen. Auch die Versicherten können Informationen in ihrer ePA speichern – ebenso die Krankenkassen.

COVID-19-Impfdaten

Im Juli 2024 befassten sich die Praxis-Partnerinnen mit Neuigkeiten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV). Ab dem 1. Juli müssen Praxen nicht mehr wöchentlich ihre tagesbezogenen COVID-19-Impfdaten über das Impf-DokuPortal der KBV übermitteln. Die Dokumentation erfolgt dann wie bei anderen Impfungen auch. Die Regelungen zur Abrechnung über Pseudoziffern und unter Angabe der Chargennummer bleiben bestehen.

Implantateregister

Operative Eingriffe bei Brustimplantaten müssen Vertragsärzte ab dem 1. Juli 2024 an das neue Implantateregister Deutschland melden. Dies ist gesetzlich vorgeschrieben. Für die Meldung wurde jetzt auch die Vergütung geregelt. Konkret werden ein Zuschlag und eine Kostenpauschale neu in den EBM aufgenommen.

Hausärzte, Internisten ohne Schwerpunkt, Internisten mit Schwerpunkt Nephrologie, Vertragsärzte mit Genehmigung für Blutreinigungsverfahren/Dialyse, Neurologen und Urologen können seit 1. Juli die Verlaufskontrolle bei der App "Kranus Lutera" berechnen.

Aktueller Hygieneplan

Die Mustervorlage für einen Hygieneplan in der Arztpraxis wurde aktualisiert. Praxen können sie nutzen, wenn sie ihren eigenen Hygieneplan erstellen oder anpassen. Hygienerelevante Abläufe werden detailliert dargestellt. Die Vorlage berücksichtigt sowohl Patienten- als auch Mitarbeiterschutz.

Bescheinigung erkranktes Kind

Die ärztliche Bescheinigung bei Erkrankung eines Kindes ist jetzt dauerhaft auch nach einer Anamnese per Video oder Telefon möglich. KBV und GKV-Spitzenverband haben dazu eine Regelung im Bundesmantelvertrag vereinbart. Für den Versand der Bescheinigung an ein Elternteil können Vertragsärzte weiterhin die Kostenpauschale EBM GOP 40129 abrechnen.

Umgang mit Demenzkranken

Zusätzlich erfolgte die Abfrage bezüglich

eines Vortrags bei den Praxis-Partnerinnen zum Thema „Umgang mit Demenzkranken in der Praxis". Dies fand regen Zuspruch bei den Anwesenden.

Fortbildung DMP - Osteoporose

Im September 2024 nahmen die Praxis-Partnerinnen an einer Fortbildung der AOK zum Thema DMP Osteoporose teil. Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, die durch eine niedrige Knochenmasse und eine mikroarchitektonische Verschlechterung des Knochengewebes charakterisiert ist, mit einem konsekutiven Anstieg der Knochenfragilität und der Neigung zu Frakturen. Sind bereits Frakturen als Folge der Osteoporose aufgetreten, liegt eine manifeste Osteoporose vor.

Diese Fachärzte können teilnehmen

Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Fachärzte für Orthopädie können sowohl koordinierend als auch mitbehandelnd tätig werden. Hausärzte können als koordinierende Ärzte teilnehmen. Die Teilnahmeerklärung ist auf der Homepage der KVSH zu finden. Eine Einschreibung der Patienten ins DMP - Osteoporose kann erst erfolgen, wenn die DMP-Genehmigung von der KVSH erteilt wurde.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können Frauen ab dem vollendeten 50. Lebensjahr und Männer ab dem vollendeten 60. Lebensjahr mit gesicherter Diagnose einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose. Personen mit unbestimmtem oder diversem Geschlecht können unter Berücksichtigung der individuellen Situation und in Abhängigkeit der medizinischen Einschätzung des Arztes frühestens ab dem vollendeten 50. Lebensjahr eingeschrieben werden. Auch hier gilt: Voraussetzung für die Einschreibung ist eine gesicherte Diagnose einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose.

Ro ■

Eine Nasenlänge voraus – Warum man im Arbeitsalltag als Praxis-Partnerin profitiert

Komplexe Themen oder komplizierte Vorgänge – Der Qualitätszirkel der Medizinischen Fachangestellten bringt viele Vorteile.

Anja Fiedler ist seit dem ersten Treffen 2014 der Praxis-Partnerinnen im Kieler Praxisnetz dabei. Sie sieht im monatlichen Austausch mit den Kolleginnen besonders den Gewinn an Aktualität, Anja Fiedler schildert: „Neuheiten und komplexe Vorgänge, in die man sich einarbeiten muss, begleiten unseren Praxisalltag. Bei den Treffen tauschen wir aktuelle Informationen aus, beraten uns und geben Tipps. So erleichtern wir uns auch den Umgang mit zunächst unverständlichen Vorgängen." Die Möglichkeit, bestimmte Themen tiefer zu erfassen, beschreibt sie als weiteres Plus, denn als Praxis-Partnerin besteht die Möglichkeit, an Fortbildungen zu Wunschthemen wie etwa Qualitätsmanagement, Heilmittelverordnungen oder Disease-Management-Programmen teilzunehmen. Wer Praxis-Partnerin ist, darf außerdem mitbestimmen, welche Themen für die monatlichen Sitzungen des Praxisnetzes auf die Tagesordnung kommen. „Und über das Praxisnetz werden unterschiedliche, zertifizierte Fortbildungen aus dem Bereich Erste Hilfe, Brandschutz und Arbeitssicherheit angeboten, an denen wir teilnehmen können", betont Anja Fiedler.

AB ■

Cooking Doc

Ingwerkekse

Zutaten

- 200 g Butter (oder 50:50 Butter und Margarine)
- 200 g brauner Zucker (170 g reichen auch)
- 2 Eigelbe
- 1 Vanillemark oder 1 - 2 TL Vanillekonzentrat
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 300 g Mehl
- 100 g kandierter Ingwer – sehr klein gehackt
- etwas Zitronenschale

Zubereitung

Butter und braunen Zucker mit einem Mixer cremig aufschlagen, nicht mit dem Zauberstab / Pürierstab. Die zwei Eigelbe unterrühren. Dann Vanillemark oder -konzentrat, Salz, Zimt und gemahlenen Ingwer zugeben und gut verrühren.

Schließlich das Mehl, den fein gehackten, kandierten Ingwer und die Zitronenschale zum Teig geben und gut kneten.

Den Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und dann mit einem Kaffeelöffel kleine Portionen „abstechen“ und in der Handfläche flache Taler formen.

Diese mit ausreichendem Abstand auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 - 185° C) ca. 10 - 12 Minuten backen, bis sie hellbraun sind.

Bon appétit!

Unser Koch in dieser Ausgabe:
Dr. Christiane Schwerk

Wissenswertes

Der würzig schmeckende und brennend scharfe Ingwer ist aus vielen Küchen nicht mehr wegzudenken. Die im Ingwer enthaltenen Enzyme machen Fleisch zart, wodurch er häufig in Marinaden Verwendung findet. Die Wurzel ist reich an verschiedenen ätherischen Ölen und Scharfstoffen (Gingerole). Somit ist sie auch als Heilmittel sehr beliebt. Sie wirkt antibakteriell, virostatisch sowie antiemetisch (vor Erbrechen schützend) und regt darüber hinaus die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion an.

Jahrestermine 2025

2025 bietet das PRAXISNETZ Kiel e. V. wieder verschiedene interessante Informationsveranstaltungen und Fortbildungen für Ärzte und medizinisches Personal an.

Einladungen und weitere Informationen erhalten Sie wie gewohnt rechtzeitig vor den entsprechenden Fortbildungsveranstaltungen. Zudem können Sie die Termine auf unserer Webseite entnehmen:

www.praxisnetz-kiel.de/praxisnetzinterne-termine.html entnehmen.

Datum / in Planung	Thema
19.03.2025	Patientenveranstaltung „Demenz - Diagnose und Behandlung“
19.03.2025	Brandschutztechnische Unterweisung / Notfallmaßnahmen in der Arztpraxis
04.06.2025	Brandschutztechnische Unterweisung
2. Halbjahr	Patientenveranstaltung "Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht"
17.09.2025	Brandschutztechnische Unterweisung / Notfallmaßnahmen in der Arztpraxis
26.11.2025	Brandschutztechnische Unterweisung
November 2025	Gemeinsames Ärztetreffen
03.12.2025	Mitgliederversammlung des PRAXISNETZ Kiel e. V.

Programm- und Themenänderungen sind vorbehalten.

IMPRESSUM - PRAXISNETZ Kiel e. V. - Vereinsregisternummer: 6199 KI

V. i. S. d. P. : Lars Prinzhorn (LP)

Redaktion: Dr. Wolf-Dieter Arp (WDA), Sabrina Brethack (SB), Alexandra Bury (AB), Marina Gosemann (MG), Lars Prinzhorn (LP), Doris Scharrel (DSch), Nicole Schütz (NSch), Dr. Christiane Schwerk (CS), Lara Trabelsi (LT)

Red. Beiträge: Sarah Rolf (Ro)
Bildquellen: © Alina (S. 1), Pixel-Shot (S. 4), Bundi (S. 15), tadamichi (S. 17), Tetiana (S. 18), Natalia (S. 23), RioPatuca Images (S. 24), Sergey Nivens (S. 25), Olex Runda (S. 32), Ilham (S. 38) - AdobeStock; © claer (S. 41), sunt (S. 43) - fotolia.de; © w.r.wagner - pixelio.de (S. 38); © Alexandra_Koch (S. 12), ivabalk (S. 14), NickyPe (S. 19) - Pixabay; © Timo Wilke (S. 6, 7); © Kuschel/AOK/hfr (S. 26); © Alexandra Bury (S. 28, 29, 34, 35)

Layout und Gestaltung: Sabrina Brethack, Lara Trabelsi - PRAXISNETZ Kiel e. V.; Miriam Thormählen

Druck: saxoprint

PRAXISNETZ Kiel e.V.

IHRE ÄRZTE IHRE GESUNDHEIT

Steekberg 7, 24107 Kiel

Tel.: 0431 - 97 19 900
Fax: 0431 - 97 19 911

info@praxisnetz-kiel.de
www.praxisnetz-kiel.de