

ze:ro MAGAZIN

GRATIS
zum Mitnehmen



**Die Medizin zum
Menschen bringen**

**Gesundheitsversorgung
neu gedacht**

Auch in diesem Magazin

**VERAH und NäPa
stärken die
Hausarztpraxis**

**Angststörungen:
Ursachen und
Therapiemöglichkeiten**

**Aufgeklärt: 5 Mythen
rund um die Video-
sprechstunde**

Unsere Fachgebiete

Zum Verbund der **ze:ro**PRAXEN gehören neben zahlreichen Hausärzten und Facharztpraxen im Bereich Innere Medizin auch mehrere Dialysezentren mit angeschlossener nephrologischer Praxis, zwei Privatpraxen sowie eine Praxis für Physiotherapie. Die untenstehenden Kacheln veranschaulichen unsere Fachgebiete und geben einen ersten Überblick über das Behandlungsspektrum und Leistungen in unseren Praxen.



Nephrologie

Nierenerkrankungen
Dialyse
Bluthochdruck
Autoimmunerkrankungen
u.a.



Pneumologie

Lungenerkrankungen
Asthma bronchiale & COPD
Chronischer Husten
Allergien
u.a.



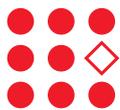
Kardiologie

Herzkrankungen
Herzinfarkt
Herzrhythmusstörungen
Arterienverkalkung
u.a.



Angiologie

Gefäßerkrankungen
Durchblutungsstörungen
Venenthrombose
Krampfadern
u.a.



Onkologie

Tumorerkrankungen
Krebserkrankungen
Chemotherapie
Interdisziplinäre Behandlung
u.a.



Allgemeinmedizin

Vorsorge
Impfungen
Diabetes
Ultraschalluntersuchungen
u.a.



Physiotherapie

Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Lymphdrainage
PNF
u.a.

ze:roPRAXEN

wir. helfen

Versorgung verändert sich

Woran denken Sie, wenn Sie sich einen gewöhnlichen Arztbesuch vorstellen? An volle Wartezimmer und lange Wartezeiten? Das muss heute nicht mehr sein. In einer modernen Gesundheitsversorgung kommt die Medizin zum Menschen, nicht andersherum. In unserem Verbund arbeiten wir stetig daran, unseren Patientinnen und Patienten dafür neue Konzepte anzubieten.

Ein wichtiger und gut etablierter Teil ist die Videosprechstunde, die wir bereits seit mehreren Jahren anbieten. Diese ermöglicht es, Termine bei Haus- und Fachärzten wahrzunehmen, ohne dafür in die Praxis kommen zu müssen. Im Bereich der Dialyse werden sogenannte Heimverfahren immer wichtiger. Diese helfen nierenkranken Menschen dabei, unabhängiger von ihrem Dialysezentrum zu werden.

Auch in der täglichen Arbeit wird Versorgung anders werden. Neue Berufsbilder in den Praxen entlasten die Ärztinnen und Ärzte vor Ort und können viele Aufgaben im direkten Patientenkontakt übernehmen, auch für diejenigen, die nicht regelmäßig in die Praxis kommen können. In dieser Ausgabe lernen sie zwei dieser Berufsbilder – die VERAH und die NäPa – genauer kennen.

Für uns als Unternehmen ist es wichtig, aktiver Gestalter zu sein und Medizin auch in Zukunft immer wieder neu zu denken. Auf diese Reise möchten wir Sie gerne mitnehmen.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Rohmeiß', written in a cursive style.

Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

Geschäftsführer und Gründer der **ze:ro**PRAXEN

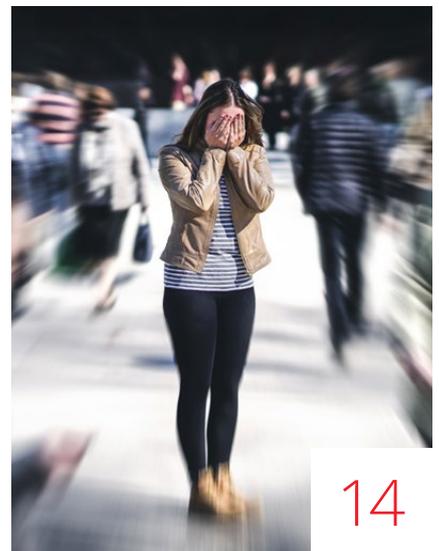
Themen im Überblick



5



7



14

4

Stark vernetzt: Unsere Kooperationen

9

VERAH und NÄPa stärken die Versorgung in der Hausarztpraxis

5

Top-Thema:

Die Medizin zum Menschen bringen

Interview mit Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

12

Aufgeklärt: 5 Mythen rund um die Videosprechstunde

14

Angststörungen – Wenn die Angst übermächtig wird und was Sie tun können

7

Heimverfahren in der Dialyse – Therapie im gewohnten Umfeld

16

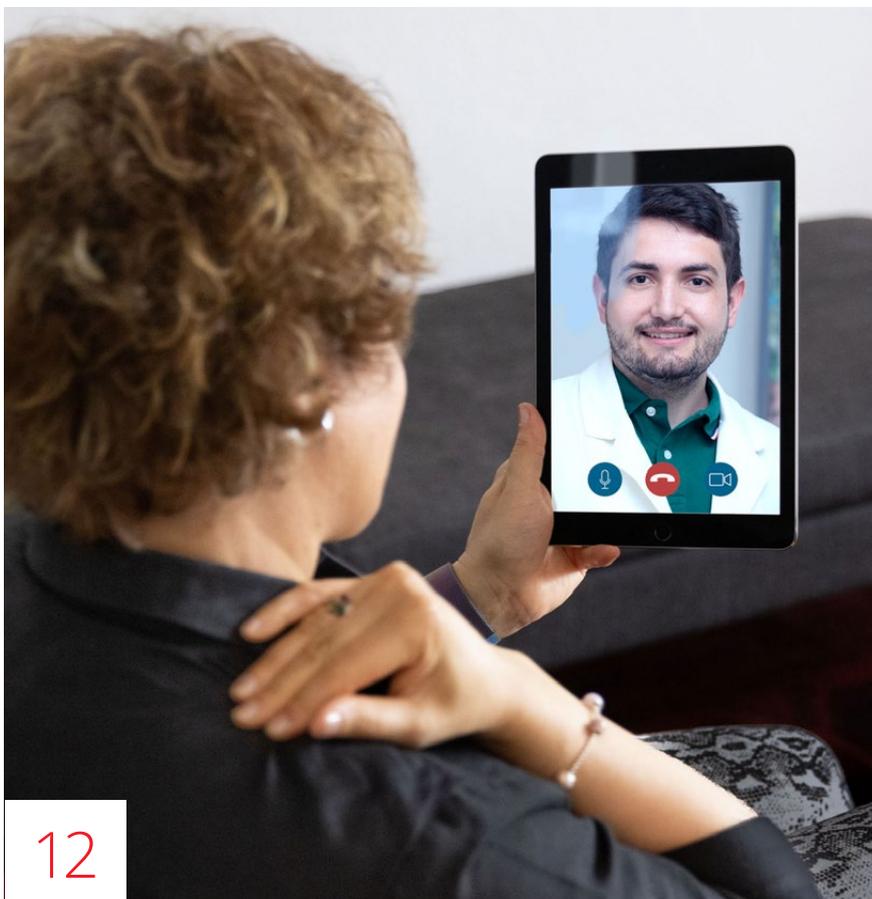
Neuer Ausbildungsberuf – Kauffrau/ Kaufmann im Gesundheitswesen



9



16



12

18

Gesundheits-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen!

19

Bilderrätsel – Finden Sie die Fehler!

20

Rezept – Lachsfilet mit Zitronen-Butter-Kruste

21

Quiz-Auflösung – Haben Sie alles gewusst?

Impressum

Herausgeber **ze:ro**PRAXEN, Bodelschwinghstraße 10/3,
68723 Schwetzingen
Telefon: +49 (0) 62 02 • 92 80 30
info@zero-praxen.de
www.zero-praxen.de

ViSdPG Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

Redaktion Lisa Wayand, redaktion@zero-praxen.de

Gestaltung cross-effect

Bilder **ze:ro**PRAXEN GbR (Seiten: 6, 10, 11, 12, 17, 19,
20, Rückseite),
Adobe Stock (Seiten: Titel, 4, 5, 7, 9, 13, 14, 16)

Druck Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

Auflage 1600 Stück

Stark vernetzt: Unsere Kooperationen

Dialysezentrum Schwetzingen ist Partner im zertifizierten Shunt-Referenzzentrum

Seit vielen Jahren arbeitet unser Dialysezentrum in Schwetzingen interdisziplinär mit den Gefäßchirurgen der GRN-Klinik Schwetzingen zusammen,



Shunt-Referenzzentrum

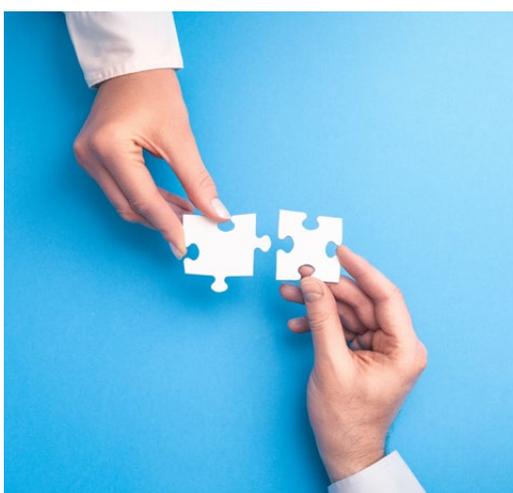
um nierenkranke Patienten optimal versorgen zu können. Diese Zusammenarbeit wird seit Ende 2021 in einem gemeinsamen zertifizierten interdisziplinären Zentrum für Dialysezugänge, dem Shunt-Referenzzentrum an der GRN-Klinik, weiter ausgebaut. Im Fokus steht dabei der Dialysehunt, der den Zugang für die Blutwäsche ermöglicht. Außerdem werden hier Peritonealdialyse-Katheter implantiert, die eine Bauchfelldialyse (ein Hemodialyseverfahren) ermöglichen.

Im Shuntzentrum arbeitet man gemeinsam daran, im Bereich Beratung, Behandlung und Betreuung von Dialysepatienten neue Maßstäbe in der Region zu setzen, deren Qualität noch weiter zu steigern sowie die Behandlung

von Komplikationen auf hohem fachlichen Niveau rund um die Uhr sicherzustellen. „Eine erfolgreiche Zertifizierung als Shunt-Referenzzentrum stellt in der Region mit mehreren Kliniken der Maximalversorgung ein Alleinstellungsmerkmal dar und ermöglicht eine optimale Versorgung nephrologischer Patienten mit Zugängen für die Dialyse“, so Dr. Thomas Singer, Internist/ Nephrologe und Standortleiter des **ze:ro**PRAXEN Dialysezentrums in Schwetzingen.

Kooperation mit den Mannheimer BBT-Häusern in der Angiologie

Um die Weiterbildung von Ärztinnen und Ärzten im Bereich Angiologie zu stärken, kooperieren die **ze:ro**PRAXEN mit dem standortübergreifenden, interdisziplinären gefäßmedizinischen Zentrum an Diakonissen- und Theresienkrankenhaus Mannheim. Das Besondere: Während der Weiterbildung wird es die Möglichkeit geben, sich sowohl im stationären, als auch im ambulanten Sektor weiterbilden zu lassen.



„Diese Art der Vernetzung von stationärer und ambulanter Versorgung in der Region ist zukunftsweisend. Wir freuen uns sehr, dass wir dies mit einem starken und innovativen Partner realisieren können. Der Kern unseres gemeinsamen Vorhabens ist es, auf die individuellen Bedürfnisse der jungen Ärztinnen und Ärzte bei der Ausbildung und Karriereplanung einzugehen und darüber in Zukunft die gefäßmedizinische Versorgung ganzheitlich

sicherzustellen. Durch solch eine Verzahnung können wir zudem Patienten neue Strukturen und Konzepte anbieten“, so Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß, Geschäftsführer der **ze:ro**PRAXEN.

Auch Dr. Wolfgang Wiegand, Angiologe bei den **ze:ro**PRAXEN, befürwortet die Zusammenarbeit: „Wir freuen uns, über dieses Vorhaben künftig die angiologischen Patientinnen und Patienten in Mannheim noch effizienter versorgen zu können, indem wir schnelle-

re Behandlungswege sicherstellen. Gefäßerkrankungen nehmen im Alter zu und treten auch insgesamt immer häufiger auf. Umso wichtiger ist es, den Bereich Angiologie zu stärken.“

Mehr Infos zur Kooperation



Die Medizin zum Menschen bringen



Anrufen, Termin vereinbaren, in die Praxis kommen, von der Ärztin oder dem Arzt beraten werden – so stellen wir uns einen gewöhnlichen Praxisbesuch vor. Doch um moderne Medizin für alle sicherzustellen, braucht es eine Gesundheitsversorgung, die „zum Menschen kommt“. Was das bedeutet und welche Ansätze es heute schon gibt, erklärt Prof. Dr. Peter Rohmeiß, Nephrologe und Geschäftsführer der **ze:roPRAXEN**.

Prof. Dr. Rohmeiß, welche Entwicklungen beobachten Sie zurzeit in der Gesundheitsversorgung?

Das Gesundheitswesen, stationär wie ambulant, ist wie nie zuvor einem tiefgreifenden Wandel ausgesetzt. Finanzierungssysteme zeigen nicht erst seit Corona Schwachstellen und die Rufe nach Reformen werden lauter. Immer weniger Fachkräfte kümmern sich um immer mehr Menschen, die auf eine hochwertige Versorgung dringend angewiesen sind. Gerade in den ländlichen und strukturschwachen Gebieten muss medizinische Versorgung aber sichergestellt werden. Das bedeutet für uns als Unternehmen, aktiver Gestalter zu sein und besonders die ärztliche Leistung neu zu denken. Statt die Menschen zur Medizin zu bringen, muss die Devise lauten: Die Medizin zum Menschen bringen.

Was bedeutet es genau, „die Medizin zum Menschen zu bringen“?

Das bedeutet, den Patienten dort zu behandeln, zu beraten oder zu untersuchen, wo er sich gerade befindet. Die Zeiten des klassischen Arztbesuchs sind vorbei. Das lässt sich am

Unser Experte

Prof. Dr. med. Peter Rohmeiß

ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Nieren- und Hochdruck-erkrankungen sowie Geschäftsführer der **ze:roPRAXEN**.



einfachsten am Beispiel der Videosprechstunde verdeutlichen (mehr dazu auf S. 12/13). Diese ermöglicht es, Termine bei Haus- und Fachärzten wahrzunehmen, ohne dafür in die Praxis kommen zu müssen – sicher, schnell und für den Patienten maximal flexibel. Das bietet sich besonders für eine Ersteinschätzung, Befundbesprechung oder auch die Einholung einer Zweitmeinung an. Über unsere eigene Plattform **ze:ro**PRAXEN Online ist das heute schon für allgemeinmedizinische, kardiologische, nephrologische und onkologische Termine möglich.

So können wir eine hochwertige medizinische Beratung gewährleisten und den Patienten bei Bedarf in einer wohnortnahen Praxis sehen. Diese Leistungen sind selbstverständlich kein Ersatz für einen persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt, stellen aber eine ideale Ergänzung da und schaffen eine Art hybride Versorgungsstruktur.

Die Videosprechstunde ist vor allem eine Form der medizinischen Beratung. Wie kann es gelingen, auch die Behandlung zum Patienten nach Hause zu bringen?

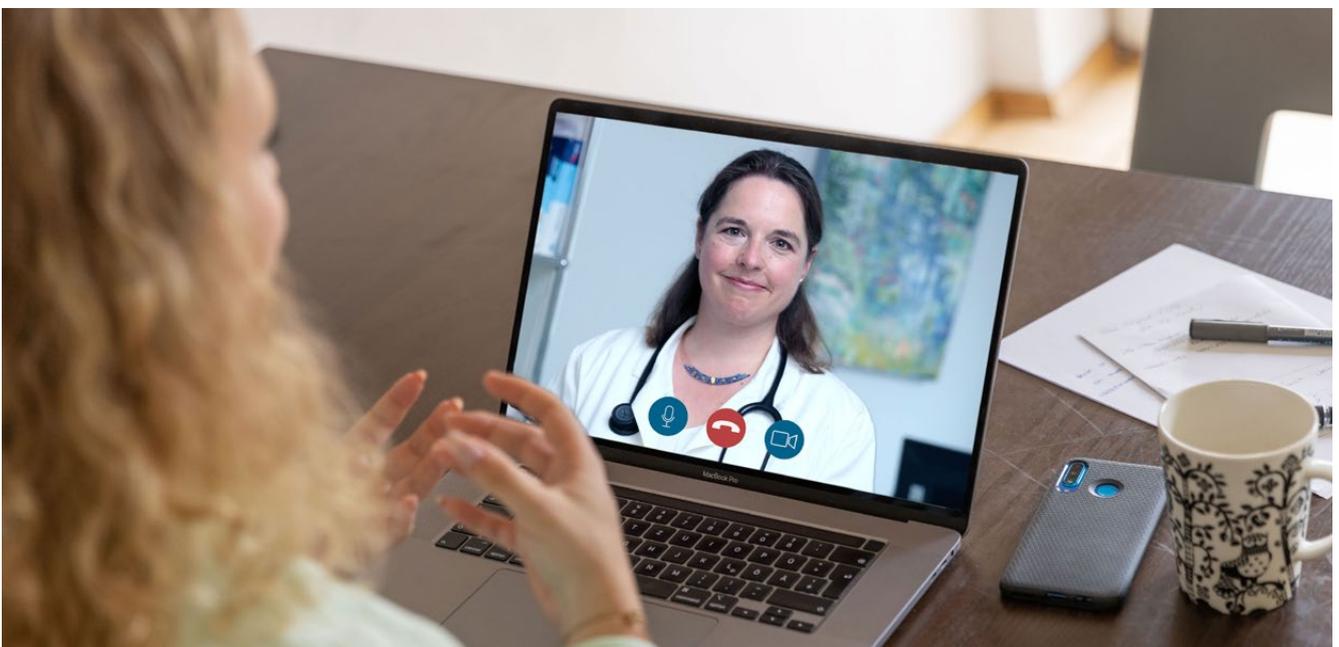
Ein eindrückliches Beispiel hierbei ist die Dialyse, also die Blutwäsche für nierenerkrankte Patienten, die üblicherweise mehrere Male in der Woche ambulant im Dialysezentrum stattfindet. Auch hier kann Medizin sozusagen zum Patienten nach Hause kommen und ihm mehr Lebensqualität im eigenen Umfeld schaffen. Sogenannte Heimverfahren (mehr dazu auf S. 7/8) wie die Bauchfelldialyse (CAPD) oder die Heimhämodialyse führen Patienten selbstständig zuhause durch und

werden dabei eng von dem ärztlichen und Pflegepersonal begleitet und geschult. Sie gewinnen mehr Selbstständigkeit und werden unabhängig von ihrem Dialysezentrum.

Angenommen, der Fachkräftemangel verschärft sich weiter: Wie können wir künftig mit weniger ärztlicher und nicht-ärztlicher Leistung mehr Patienten versorgen?

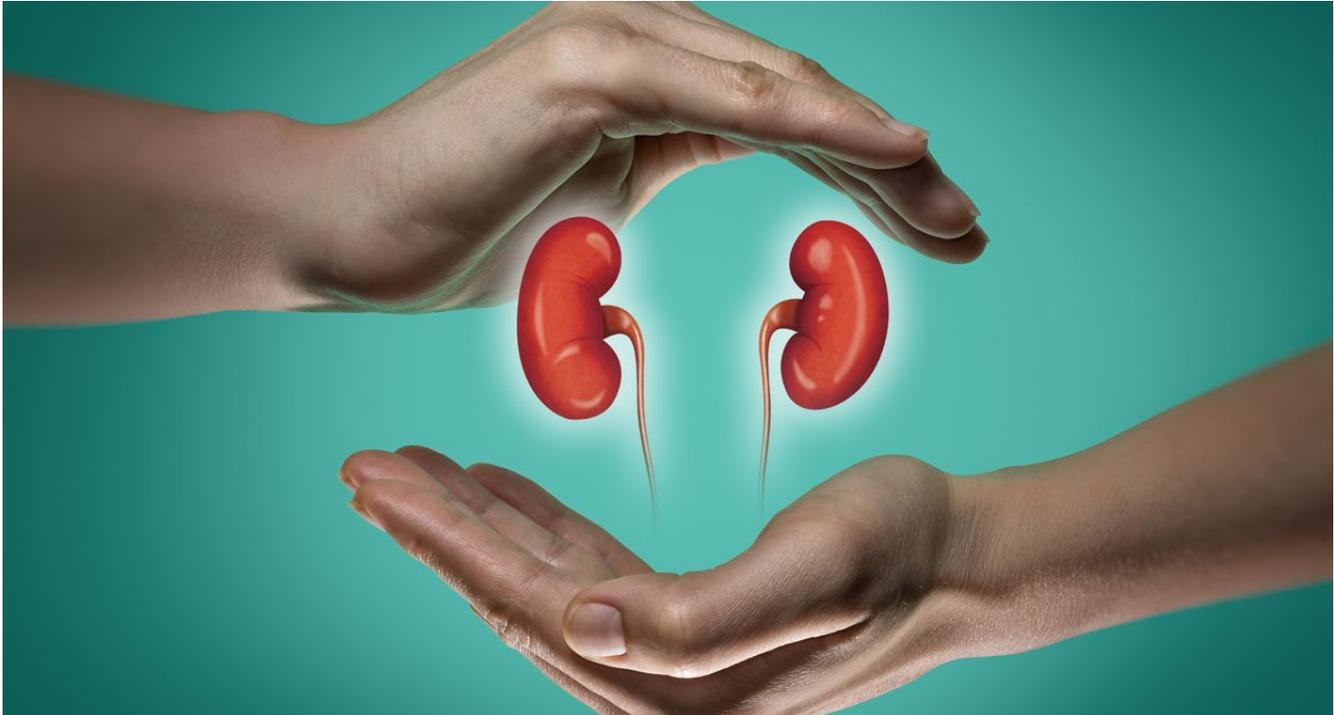
Viele Leistungen in einer Arztpraxis, die für gewöhnlich von Ärztinnen und Ärzten geleistet werden, sind delegierbar. Dazu zählen bestimmte diagnostische Verfahren, die Anamnese oder das Patientenmanagement – Leistungen, die von Physician Assistants (P.A.), auch Arztassistenten genannt, übernommen werden können. Auch Medizinische Fachangestellte (MFA) können in Hausarztpraxen beispielsweise durch die Qualifikation VERAH (Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis) und NäPa (Nicht-ärztliche Praxisassistentin) umfassende Aufgaben in der Patientenbetreuung zu übernehmen, um die Hausärztinnen und Hausärzte zu unterstützen (mehr dazu ab S. 9). Damit übernehmen MFA stärker die Versorgung von Patientinnen und Patienten, die nicht regelmäßig in die Praxis kommen können. Was die nicht-ärztliche Leistung angeht, so wird diese künftig hauptsächlich durch die Digitalisierung und Optimierung von Praxisprozessen erleichtert.

Wir denken Versorgung also als eine Art Netzwerk von Leistungen innerhalb einer Region, bei der verschiedene medizinische und nicht-medizinische Berufsbilder in interdisziplinären Teams zusammenarbeiten.



Heimverfahren in der Dialyse

Therapie im gewohnten Umfeld



Dialysepflichtig zu sein bedeutet in der Regel, viele Stunden pro Woche in einem Dialysezentrum zu verbringen. Auch wenn eine hochqualifizierte Betreuung und einfühlsames Personal zu Verfügung stehen, bedeutet es doch eine enge örtliche und zeitliche Anbindung an das Zentrum mit entsprechenden Einschränkungen. Wie wäre es stattdessen, wenn die Behandlung zum Patienten kommt? Heimverfahren schaffen heute lebenswerte Alternativen mit selbst bestimmten Dialysezeiten und eigenverantworteter Therapie in vertrautem Umfeld. In den Dialysezentren der **ze:ro**PRAXEN Patientinnen und Patienten – neben der klassischen Zentrumsdialyse – diese Alternativen angeboten.

Welche Verfahren gibt es?

Ein etabliertes Verfahren ist die Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse, CAPD), bei der das Bauchfell die Funktion eines natürlichen, körpereigenen Filters übernimmt. Die Dialyse erfolgt kontinuierlich über 24 Stunden und kann zu Hause vom Patienten manuell durch selbstständige Beutelwechsel durchgeführt werden oder auch mit einer Maschine (Cycler) nachts über 8 Stunden. Zuvor wird ein dünner, weicher Silikonschlauch (Katheter) operativ in den Bauchraum gelegt. Über diesen Zugang wird die Dialyselösung eingefüllt und dann über den Tag hinweg durch das Bauchfell gefiltert. Die verbrauchte Lösung, die mit den Abbauprodukten angereichert ist, wird anschließend über einen Auslaufbeutel wieder abgelassen. Patientinnen und Patienten führen den Beutelwechsel drei- bis viermal täglich eigenständig durch.

Unsere Expertin

Dr. med. Heidrun Hampel

Nephrologin am **ze:ro**PRAXEN-Dialysezentrum Heidelberg-Wieblingen

„Heimverfahren können im besonderen Maße dazu beitragen, mobil zu bleiben, den Alltag und auch die berufliche Tätigkeit gut zu bewältigen und unabhängiger vom Dialysezentrum zu sein. Es gibt mittlerweile spezialisierte Anbieter, die uns dabei unterstützen, unseren Patienten eine hochwertige Heimdialyse zu ermöglichen.“



Beim zweiten Verfahren, der Heimhämodialyse, führen Patienten die Reinigung des Blutes eigenständig zuhause auf einem voll ausgestatteten Dialyseplatz durch. So müssen sie deutlich weniger ins Zentrum kommen, in der Regel nur zum Check der Laborwerte oder zum Kontrollgespräch. In Abstimmung mit dem behandelnden Arzt können Dialysezeit und -länge dabei zudem so gelegt werden, dass sie maximale Flexibilität bei minimaler Kreislaufbelastung ermöglichen.

Für wen sind Heimverfahren geeignet?

Ob Patientinnen und Patienten für die Heimdialyse in Frage kommen, entscheidet die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt je nach Krankheitszustand. Aber auch Motivation und Verantwortungsbewusstsein sowie kognitive Fähigkeiten und eine gewisse Technikaffinität sind Kriterien für die erfolgreiche selbstständige Durchführung. Auch bei älteren Personen ist das kein Hindernis, wenn beispielsweise Betreuungspersonen oder auch ein Pflegeheim bei der Behandlung unterstützen können. Um den Beutelwechsel oder das Selbst-Dialysieren zu erlernen, bieten die **ze:ro**PRAXEN Schulungen in Kooperation mit Servicepartnern an. Unsere Fachärztinnen und Fachärzte sowie unsere CAPD-Pflegekräfte beraten gerne zur idealen Therapieform, passend zu den individuellen Lebensumständen.



Wie werden Patienten auf die Heimtherapie vorbereitet?

Zum gewählten Verfahren werden Patienten zuvor ausgiebig geschult, entweder mit Fachpersonal im Dialysezentrum, oder mit Mitarbeitern der Firma, welche die Ausstattung und Materialien für die Heimdialyse bereitstellt. Die Schulungen erfolgen im Zentrum oder vor Ort beim Patienten so lange, bis die Behandlung stabil funktioniert. Auch danach werden die Patienten nicht alleine gelassen. Bei technischen Fragen stehen Mitarbeiter der Herstellerfirma, bei medizinischen Fragen die Nephrologen der **ze:ro**PRAXEN 24 Stunden zur Verfügung. Sollte es zuhause einmal nicht klappen, ist jederzeit eine kurzfristige Zentrumsdialyse möglich.

Unser Experte

Dr. med. Christian Diekmann

Nephrologe am **ze:ro**PRAXEN-Dialysezentrum Neustadt

*„Die Bauchfelldialyse ist einfach, sicher und maximal flexibel. Als gleichwertige Alternative zur klassischen Hämodialyse sollte sie daher häufiger in Betracht gezogen werden. Die **ze:ro**PRAXEN möchten mit ihrer Expertise ihren Teil dazu beitragen, mehr Menschen dazu zu befähigen“*

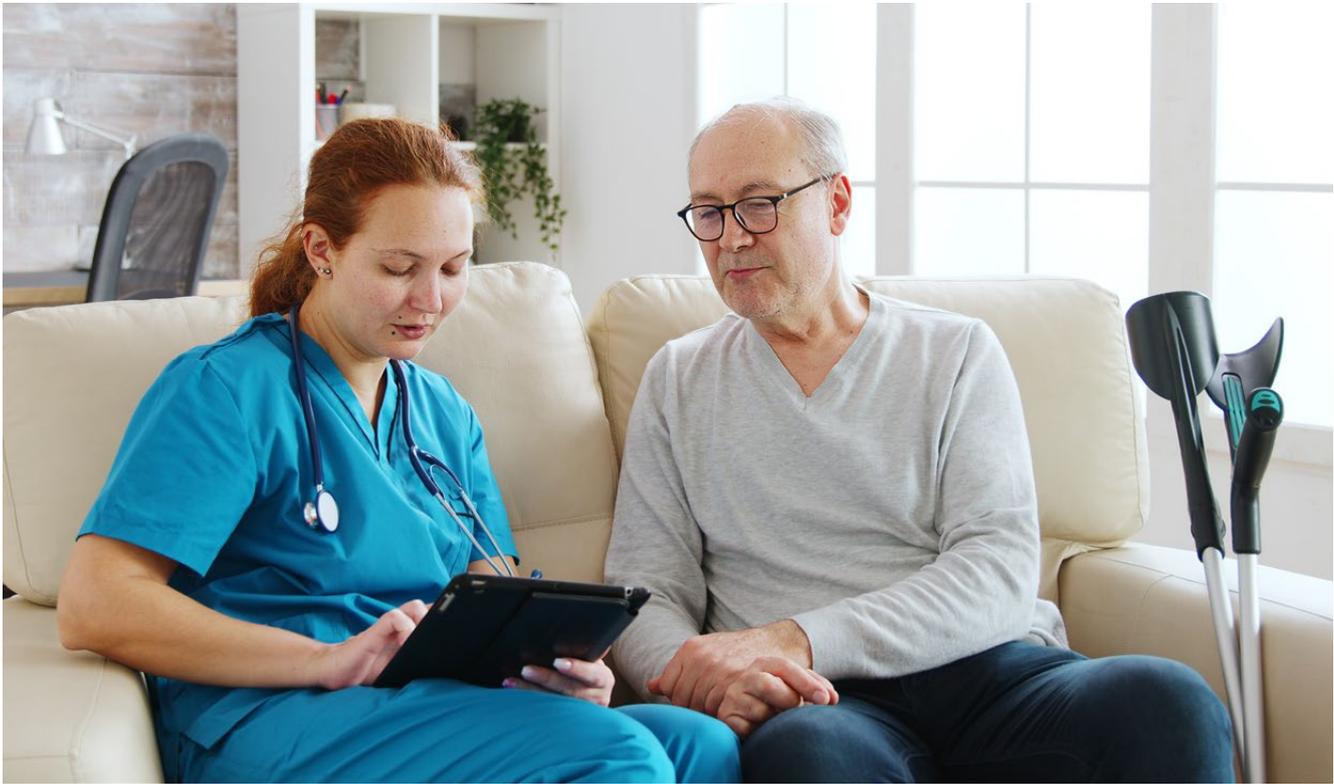


Unser Service

in den **ze:ro**PRAXEN-Dialysezentren:

- Fundierte Beratung und regelmäßige Kontrolltermine durch erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte
- Trainings für Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige (auch in Kooperation mit unseren Servicepartnern)
- Individuelle Patienteninformationsgespräche
- 24-Stunden Erreichbarkeit des CAPD-Teams bei allen Fragen
- Implantation des Bauchfelldialyse-Katheters in Kooperation mit umliegenden Kliniken
- Regelmäßige Besprechung von Dialyseprotokollen und digitale Auswertung der Daten (Cycler)

VERAH und NÄPa stärken die Versorgung in der Hausarztpraxis



Um die Qualität der Betreuung und Versorgung in Hausarztpraxen zu sichern und voranzutreiben, ist es wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Praxen die Ärztinnen und Ärzte bestmöglich unterstützen und entlasten können. Daher können Medizinische Fachangestellte (MFA) bei den **ze:ro**PRAXEN zusätzliche Qualifikationen erwerben, was letztlich den Patientinnen und Patienten zugutekommt. Zu den bekanntesten zählen VERAH und NÄPa. Doch was genau verbirgt sich dahinter?

VERAH (Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis)

Nach abgeschlossener Ausbildung sowie einschlägiger Berufserfahrung in der Hausarztpraxis können MFA die Basisqualifikation der VERAH erwerben. Zur Fortbildung gehören neben theoretischen Unterrichtseinheiten (u.a. zu Gesundheitsmanagement, Praxismanagement, Notfallmanagement) auch der Nachweis praktischer Kompetenzen sowie ein Praktikum bei einem Netzwerkpartner (z.B. Pflegedienst, Sanitätshaus, Krankenhaus). Ziel der Fortbildung ist es, umfassende Aufgaben in der

Patientenbetreuung zu übernehmen, um die Hausärztinnen und Hausärzte zu unterstützen. Dazu gehören Hausbesuche, auch in Pflegeheimen, die Beratung und Betreuung bei chronischen Erkrankungen im Rahmen von Disease-Management-Programmen (DMP) sowie Wundversorgung. Darüber hinaus bekommen Patientinnen und Patienten beim Stellen von Anträgen an diversen Stellen Unterstützung durch eine VERAH.

NÄPa (Nichtärztliche Praxisassistentin)

Mit dem Ergänzungsteil NÄPa wird der Aufgabenbereich der VERAH mit dem Erwerb zusätzlicher Module wie Schmerzmanagement oder Palliative Care noch erweitert. Damit übernehmen MFA stärker die Versorgung von Patientinnen und Patienten, die nicht regelmäßig in die Praxis kommen können. Darunter fallen insbesondere Hausbesuche, bei denen der direkte Arztkontakt nicht medizinisch notwendig ist. Dazu gehören Blutdruckmessung, Überprüfung des Blutzuckerspiegels und Blutgerinnungswertes sowie Wundkontrollen und Verbandswechsel.



Birgit Storzum

ist MFA aus dem Hausärztlichen MVZ in Frankenthal-Eppstein und absolviert gerade die VERAH/Näpa

Wieso haben Sie sich dafür entschieden?

Für mich ist das eine tolle Chance, mein Wissen zu erweitern. Als VERAH/NäPa hat man Aufgaben über die normalen Tätigkeiten hinaus. Letztlich entlastet man dadurch auch die Ärzte, da Patienten viel engmaschiger und selbstständiger betreut werden können.

Wie haben Ihre Patientinnen und Patienten reagiert?

Sie fiebern richtig mit mir mit und fragen mich auch, wie es mit der Weiterbildung läuft. Sie freuen sich total, eine vertraute Person als Ansprechpartnerin zu haben. Sie spüren die Veränderung und meine Entwicklung und bringen mir ein gewisses Vertrauen entgegen.



Schon gewusst?

Mit entsprechender Weiterbildung können Medizinische Fachangestellte bei uns auch im Praxis-, Abrechnungs- oder Qualitätsmanagement tätig werden.



Nicole Löffler

ist MFA im Hausärztlichen MVZ Limburgerhof und hat 2017 die VERAH/NäPa erfolgreich abgeschlossen



Wieso haben Sie sich damals dafür entschieden?

Nach 20-jähriger Tätigkeit in einer Kinderarztpraxis wollte ich eine Veränderung und wechselte 2015 in die Allgemeinmedizin. Dort bekam ich schnell das Angebot der Weiterbildung zur VERAH/NäPa und war begeistert. In dieser Arbeit habe ich wirklich meine Berufung gefunden.

Wie sieht Ihre tägliche Arbeit aus?

Eine VERAH/NäPa ist nicht nur für Blutabnahme oder Blutdruckmessen zuständig. Mit meiner Zusatzausbildung habe ich die Möglichkeit, den Hausarzt zu entlasten, auch bei der Betreuung älterer und multimorbider Patienten. Es geht darum, auch „hinter die Kulissen“ zu schauen. Kann sich der Patient noch selbst versorgen, am täglichen Leben teilhaben, ist seine Wohnung altersgerecht?

Rebecca Roos

ist MFA im Hausärztlichen MVZ in Schwetzingen-Schälzig und absolviert gerade den Ergänzungsteil NäPa

Was hat Sie motiviert, sich weiterzubilden?

Ich liebe die direkte Arbeit am Patienten. Die Weiterbildung gibt mir die Möglichkeit, das noch zu intensivieren, denn VERAH/NäPa helfen nicht nur bei medizinischen, sondern auch bei sozialen Anliegen weiter. Der Vorteil für die Patienten ist, dass sie von vertrautem Personal betreut und versorgt werden und so leichter über Probleme mit uns sprechen können.

Welche neuen Aufgaben übernehmen Sie nun zusätzlich in der Praxis?

Zu meinen Aufgaben gehört es, Patienten zu motivieren und ihre individuelle Situation einzuschätzen, individuelle Hilfepläne zu erstellen, delegierbare Hausbesuche zu übernehmen sowie bei Diagnose-, Therapie- und Präventionsmaßnahmen zu unterstützen.



Schon gewusst?

In den hausärztlichen Zentren der **ze:ro**PRAXEN arbeiten derzeit 5 ausgebildete VERAH mit Zusatzbezeichnung NäPa. Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befinden sich noch in Fortbildung.

Aufgeklärt: 5 Mythen rund um die Videosprechstunde



Videosprechstunden sind im **ze:roPRAXEN**-Verbund längst Alltag. Zögern Sie dennoch, eine digitale Sprechstunde wahrzunehmen? Fragen Sie sich, ob eine Beratung per Video für Sie das Richtige ist, oder ob Sie der Online-Ärztin/dem Online-Arzt vertrauen können? Wir klären fünf gängige Mythen auf.

1. „Einem Arzt im Internet kann ich nicht vertrauen“

Auch, wenn Sie die Ärztinnen und Ärzte noch nicht kennen, die Sie per Bildschirm beraten: Sie sprechen dort mit erfahrenen Fachärzten und Spezialisten. Im Rahmen unseres Angebots **ze:roPRAXEN** Online sind diese nicht nur online erreichbar, sondern praktizieren auch in unseren Haus- und Facharztpraxen in der Metropolregion Rhein-Neckar.

2. „Videosprechstunden sind viel zu kompliziert“

Ein Termin bei **ze:roPRAXEN** Online lässt sich in nur 3 Schritten und innerhalb weniger Minuten vereinbaren. Über die Website www.zero-praxen-online.de wählen Sie zunächst das Fachgebiet, um das es geht (Allgemeinmedizin, Kardiologie oder Nephrologie) und beschreiben in Stichpunkten kurz Ihr Anliegen. Danach wählen Sie Ihren Wunschtermin aus. Zuletzt geben Sie Ihre Daten ein, die für die Buchung benötigt werden.

3. „Über den Bildschirm kann man keine Beziehung zu einem Arzt aufbauen“

Anfangs scheint es ungewohnt, den Arzt oder die Ärztin nur digital sehen zu können. Durch die Nutzung von Kamera und Mikrofon entsteht jedoch schnell eine vertraute Atmosphäre und die Online-Beratung kann in den meisten Punkten genauso stattfinden, wie es vor Ort der Fall wäre. Oftmals bietet die Videosprechstunde sogar mehr Privatsphäre, da sich der Patient in einer ruhigeren, gewohnten Umgebung befindet.

4. „Eine Beratung aus der Ferne ist unprofessionell“

Eine Diagnosesicherung oder gar Behandlung per Videosprechstunde ist nicht möglich. Vielmehr dient sie zur Ersteinschätzung und zur Beratung über mögliche Therapieoptionen. Geeignet ist die Beratung unter anderem für die Einschätzung von Krankheitsbildern wie Atemwegsinfekten mit Husten, grippalen Infekten mit Heiserkeit oder auch der Wundverlaufskontrolle. Zur weiteren Diagnosesicherung können Sie gerne die Praxis vor Ort aufsuchen.

5. „Die digitale Medizin kann den Arzt-Patienten-Kontakt nicht ersetzen“

Dies ist kein Mythos, sondern deckt mit unserem Verständnis einer modernen Gesundheitsversorgung. Die digitale Videosprechstunde ist als Ergänzung zur Sprechstunde vor Ort zu verstehen und ersetzt keinesfalls das persönliche Gespräch und den direkten Kontakt vollumfänglich. Doch die Vorteile der Online-Sprechstunde liegen auf der Hand. Patienten buchen Termine flexibel nach eigenen Bedürfnissen, sparen Zeit und Anfahrtswege und vermeiden ein volles Wartezimmer.



Schon gewusst?

Eine Videosprechstunde bietet sich in folgenden Fällen an:

- **Ersteinschätzung** von grippalen Symptomen, nicht-akuten Schmerzen und Herzstolpern oder von Auffälligkeiten bei der Bluckdruck-, Puls- oder Gewichtsmessung
- **Allgemeine Beratung** rund um Medikamente und deren Wechselwirkungen, Vorsorgeuntersuchungen oder spezifische Krankheitsbilder/Diagnosen
- **Besprechung und Zweitmeinung** zu vorhandenen Laborberichten oder ärztlichen Untersuchungsbefunden
- **Krankschreibung** von Neupatienten bis zu 3 Tage bei Erkrankungsbildern, die gut per Videokontakt und im Gespräch eingeschätzt werden können



**Haben Sie weitere Fragen rund um die Videosprechstunde?
Mehr in unserem FAQ**



Buchen Sie sich Ihren Video-Termin

Angststörungen

Wenn die Angst übermächtig wird und was Sie tun können



Ängste gehören zum Leben: Die Angst vor Verlust, die Angst vor herausfordernden Situationen oder die Angst vor Spinnen. Sie sind seit Urzeiten in uns verankert – zum Selbstschutz und um zu überleben, als Reaktion auf Gefahr. Doch sie können außer Kontrolle geraten und zu einer seelischen Störung werden. Sobald Ängste die eigene Gefühlswelt dauerhaft belasten, den Alltag beherrschen und die eigene Handlungsfähigkeit einschränken, ist es Zeit, ihnen auf den Grund zu gehen. Sie können Anzeichen für eine ernsthafte Angststörung oder eine andere psychische Problematik sein.

Wie entstehen Angststörungen?

Unter Angststörungen versteht man krankhaft übersteigerte, vielfältige Ängste, die ohne äußere Gefahrenlage auftreten, aber mit eigenen, subjektiven Gefahrenbildern, die oft Teil komplexer innerseelischer Geschichten sind. Unbewusst entwickelte oder erlernte Verhaltensmuster wie etwa Vermeidungsverhalten, verstärkt durch bestimmte Lebenserfahrungen und Persönlichkeitsfak-

toren, erschüttert durch einschneidende Ereignisse – das sind nur einige der möglichen Entstehungsbedingungen. Häufig verursachen Angststörungen massive körperliche und psychische Beschwerden, die mit einem hohen Leidensdruck, teilweise mit einem Gefühl der Lähmung im Alltag einhergehen.

Arten von Angststörungen

Immer häufiger in den Fokus treten sogenannte **soziale Ängste**, welche vorwiegend bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auftreten. Typische Situationen sind etwa die Angst vor ungewohnten Situationen, Menschengruppen, im Mittelpunkt zu stehen oder mit Vorgesetzten zu sprechen. Daher können sie sehr einschränkend sein, die Freiheit und die Kommunikation beschränken, zu sozialem Rückzug führen oder auch die Karriere blockieren.

Phobien können sehr spezifisch sein, wie etwa die Angst vor Spinnen und Spritzen, vor dem Zahnarzt oder Höhenangst. Solche Ängste sind zwar unangenehm und für manche Lebensbereiche auch überaus hinderlich, aber sie lassen sich mit gezielten Maßnahmen oft recht gut in den Griff bekommen.

Angstanfälle oder Panikattacken kommen oft aus heiterem Himmel und können sehr dominierend sein.

Sie äußern sich meist in Herzrasen, Schwitzen, Luftnot, einem Engegefühl, oder „Kloß im Hals“, aber auch einem unregelmäßigen und schnellen Herzschlag. Meist klingen sie nach etwa einer halben Stunde ab und bessern sich in Anwesenheit von anderen Personen. Solche Attacken finden oft zu Hause, aber auch während der Arbeit, beim Autofahren oder in der Öffentlichkeit statt, was sehr belastend sein kann. Da die Anfälle so heftig sind entsteht **die Angst vor der Angst** und es werden Situationen gemieden, in denen schon einmal ein Anfall stattgefunden hat. Dies kann dann das Leben sehr beherrschen und einschränkend sein.

Eine unspezifische **Angststörung** oder auch **generalisierte Angst** macht sich eher schleichend bemerkbar, in einem mulmigen Gefühl, wachsender innerer Anspannung, Schreckhaftigkeit, Getriebenheit und Unruhe. Wer eine solche allgemeine Angst erlebt, verspürt oft einen Druck in der Magengegend und fühlt sich wie gelähmt. Gleichzeitig rasen die Gedanken hin und her, schaukeln sich auf, überlagern sich, so dass es schwerfällt, sie in eine vernünftige Richtung zu lenken. Es besteht oft eine ständige Besorgnis, die nicht situationsgebunden ist. Tiefsitzende, dauerhafte Ängste können auch Folge traumatischer Erlebnisse sein und zu den Symptomen einer **posttraumatischen Belastungsstörung** gehören und sollten daher genau abgegrenzt werden.

Vielfältige Therapiemöglichkeiten

Wenn der eigene Leidensdruck hoch ist, ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Hausärztin kann ein erster Schritt sein, um Betroffene aufzufangen. In diesem werden die konkreten Beschwerden und die Situationen erfasst, in denen Angst aufgetreten ist und die mögliche weitere Behandlung in die Wege geleitet.

Wenn eine Angststörung diagnostiziert wurde, wird in der Regel ein Psychotherapeut bzw. eine Psychotherapeutin aufgesucht. Eine **Verhaltenstherapie** hat das Ziel, negative Einstellungen und Verhaltensweisen zu überwinden und in positive umzuwandeln. Bei der **kognitiven Verhaltenstherapie** werden gemeinsam mit dem Therapeuten das eigene Verhalten, Gedanken und Gefühle reflektiert, auf Angemessenheit überprüft und Alternativen erarbeitet, um den problematischen Ver-

haltensmustern langfristig entgegenzuwirken. Gerade in der **Konfrontationstherapie**, bei der sich Betroffene ihren Ängsten direkt stellen müssen, kommen zunehmend virtuelle Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz. Dabei wird der oder die Erkrankte beispielsweise in einem Raum mit virtuellen Spinnen oder Abgründen konfrontiert.

Zusätzlich kann eine **medikamentöse Therapie** begleitend hilfreich sein, sollte aber auf jeden Fall eng mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin besprochen werden. In Frage kommen Antidepressiva, etwa in Form von Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Inhibitoren (SSRI) oder auch Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI). Auch eine Kurzzeitbehandlung von akuten psychotischen Störungen mit Antipsychotika ist möglich. Benzodiazepine unterbrechen Panikattacken zwar schnell, sind aber schnell Sucht auslösend, können nur vorübergehend und streng kontrolliert eingesetzt werden. Alle Medikamente müssen wegen möglicher Nebenwirkungen überwacht werden.

Ist es immer eine Angststörung?

Bei Verdacht auf eine Angststörung kann der Hausarzt oder die Hausärztin eine erste Anlaufstelle sein. Um herausfinden, ob geschilderte Symptome Anzeichen für eine Angststörung oder aber Begleiterscheinung anderer Krankheitsbilder sind, können zielgerichtete Untersuchungsverfahren in die Wege geleitet werden: Dazu gehört neben der Erfassung der psychischen Situation eventuell auch der Einsatz körperlicher Untersuchungen, wenn psychosomatische Beschwerden mit den Ängsten verbunden sind (beispielsweise der Ausschluss einer Herzerkrankung, Abklärung neurologischer Komponenten oder Ausschluss von Schilddrüsenerkrankungen). Die vertrauensvolle und erfahrene hausärztliche Anamnese und Beratung kann helfen, die Weichen der Behandlung richtig zu stellen und einen langen Leidensweg mit vielen diagnostischen Umwegen zu vermeiden.



Tipp

Die Hausärzte der **ze:roPRAXEN** helfen gerne bei allen Fragen weiter und stehen für eine erste Beratung zur Verfügung! Unsere Hausärzte finden Sie hier:



Unsere Expertin

Dr. med. Petra Wendler

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Sie trägt die Zusatzbezeichnung Sportmedizin und besitzt unter anderem eine zusätzliche Qualifikation im Bereich Psychosomatische Therapie



Neuer Ausbildungsberuf

Kauffrau/Kaufmann im Gesundheitswesen



Im Bereich Ausbildung stand bei den **ze:ro**PRAXEN ein Novum an: Erstmals werden in der zentralen Hauptverwaltung in Schwetzingen Kaufleute im Gesundheitswe-

sen ausgebildet. Diese übernehmen künftig wichtige Schnittstellenpositionen in der Versorgung. Zwei Auszubildende starteten im September in den ersten Jahrgang.

„**E**s gehört zu den Grundpfeilern unseres Unternehmens, unseren eigenen Nachwuchs auszubilden und weiterzuentwickeln. Bei den Medizinischen Fachangestellten tun wir das seit jeher. Nun folgt auch die Hauptverwaltung“, so Prof. Dr. Peter Rohmeiß, Geschäftsführer der **ze:ro**PRAXEN. „Wir bilden damit ganzheitliche Fachkräfte aus, die in unserem Unternehmen künftig eine starke Schnittstellenposition einnehmen, um unsere Praxen und Zentren vor Ort optimal unterstützen zu können und letztlich zu einer hochwertigen Gesundheitsversorgung beizutragen.“

Kaufleute im Gesundheitswesen planen und organisieren Verwaltungsprozesse und Dienstleistungen unter Anwendung sozial- und gesundheitsrechtlicher Regelungen. Sie arbeiten nachher in Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen, bei Versicherungen, Rettungsdiensten in der ambulanten Pflege – oder eben in einem Praxen-

Verbund. Dort erfassen sie Patientendaten, rechnen mit Krankenkassen ab, planen die Materialbeschaffung, wirken an Marketingstrategien, dem betrieblichen Qualitätsmanagement, im Finanz- und Rechnungswesen sowie in der Personalwirtschaft mit.

Ausbildung mit vielfältigen Stationen in Verwaltung und Praxen

Die Ausbildungsdauer bei den **ze:ro**PRAXEN beträgt in der Regel drei Jahre und umfasst neben den schulischen Abschnitten auch mehrmonatige Abschnitte in den zentralen Abteilungen der Hauptverwaltung – darunter Einkauf, Finanzbuchhaltung, Abrechnung, IT, Personalwesen und Marketing – sowie zwei dreimonatige Abschnitte in den Haus- und Facharztpraxen oder Dialysezentren des Verbunds. „Das Gesundheitswesen hat seine ganz

Beste Perspektiven nach dem Abschluss

eigenen Regularien und Besonderheiten, die sich von denen der freien Wirtschaft unterscheiden“, weiß Diana Schneckenberger, Direktorin für Praxisorganisation und Entwicklung, die die Ausbildung mit betreut. „Durch das breite praktische und fachliche Wissen sind die Auszubildenden nach ihrem Abschluss wichtige Kontaktpersonen für unsere mehr als 30 Praxen im Verbund, da sie aus ihren eigenen Praxis-Einsätzen deren Bedürfnisse und Besonderheiten sehr gut kennen.“ Neben Diana Schneckenberger sind auch Daria Hamann (Direktorin Abrechnung und Einkauf) und Michael Bohn (Direktor Finanzen und Kernverwaltung) bei den **ze:ro**PRAXEN für die Ausbildung der Gesundheitskaufleute verantwortlich.

Und nach dem Abschluss? „Die Absolventinnen und Absolventen können sich in den verschiedenen Abteilungen der Verwaltung weiter fortbilden und spezialisieren oder sogar ganz neue administrative Positionen ausfüllen – abhängig von den eigenen Stärken und Interessen“, so Michael Bohn. Auch ein anschließendes Studium ist denkbar. Durch die breite Ausbildung stehen Wege in ganz verschiedene Richtungen offen. „Wir sind mit unseren professionalisierten Abteilungen in der Hauptverwaltung auf der einen Seite, und mit unseren zahlreichen Praxen in der Metropolregion auf der anderen Seite, breit genug aufgestellt, um eine hohe Qualität der Ausbildung zu gewährleisten“, ist Diana Schneckenberger überzeugt, „und freuen uns auf den ersten Jahrgang.“



Sie sind verantwortlich für die Ausbildung von Gesundheitskaufleuten bei den **ze:ro**PRAXEN: Diana Schneckenberger (rechts), Direktorin für Praxisorganisation und Entwicklung, Daria Hamann, Direktorin Abrechnung und Einkauf, und Michael Bohn, Direktor Finanzen und Kernverwaltung

Gesundheits-Quiz

Testen Sie Ihr Wissen!

Stellen Sie in 10 Fragen Ihr Gesundheitswissen auf die Probe und erfahren Sie spannende Fakten! Was ist ein „Peritoneum“? Was passiert bei Bluthochdruck? Jeweils eine Antwort ist korrekt. Viel Spaß beim Rätseln! Die Auflösung finden Sie auf Seite 21.

1. Was ist ein/e „NäPa“?

- a) Nicht-ärztliche Patientenansprache
- b) Nicht-ärztliche/r Praxisassistent/in
- c) Nicht-änderbare Patientenakte
- d) Nicht-ähnliche Patientenanamnese

2. Wofür benötigt der Körper das Hormon Insulin?

- a) Für die Zellteilung
- b) Um Zucker aus dem Blut in die Zellen zu befördern
- c) Zur Regulierung des Appetits
- d) Zum Abbau von Giftstoffen

3. Für welche andere(n) Blutgruppe(n) ist die Blutgruppe 0 (negativ) als Spender geeignet?

- a) Alle Blutgruppen
- b) A (negativ) und AB (negativ)
- c) Nur die identische Blutgruppe
- d) Keine Blutgruppe

4. Welche Aussage zu Bluthochdruck (Hypertonie) ist korrekt?

- a) Ist eine sehr seltene Krankheit
- b) Betrifft ausschließlich ältere Menschen
- c) Erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- d) Liegt bei einem Wert ab 160 mmHg (systolisch) und 120 mmHg (diastolisch)

5. Wie viele Herzklappen hat der Mensch?

- a) 2
- b) 4
- c) 6
- d) 8

6. Ein Pneumologe oder Pulmologe ist ein ...

- a) Nierenfacharzt
- b) Facharzt für Hauterkrankungen
- c) Facharzt für Kinderheilkunde
- d) Lungenfacharzt

7. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Peritoneum“?

- a) Das Bauchfell, das unter anderem zur Dialyse genutzt werden kann
- b) Die linke Herzkammer, die das Blut in den Körper pumpt
- c) Der Muskel, der für die Beugung der Hüfte zuständig ist
- d) Der rechte Lungenflügel, der über die beiden Hauptbronchien mit der Luftröhre verbunden ist

8. Wie oft wird die Tetanus-Impfung (Wundstarrkrampf) empfohlen?

- a) Einmal im Leben
- b) Alle 10 Jahre nach der Grundimmunisierung
- c) Alle 2 Jahre
- d) Nur bei erhöhtem Risiko

9. Ab welchem Lebensjahr wird für Männer eine Vorsorge-Darmspiegelung empfohlen?

- a) 18
- b) 35
- c) 50
- d) 65

10. Wie lang ist der Darm eines erwachsenen Menschen?

- a) 30 cm
- b) 1 Meter
- c) 3,5 Meter
- d) Bis zu 7,5 Meter

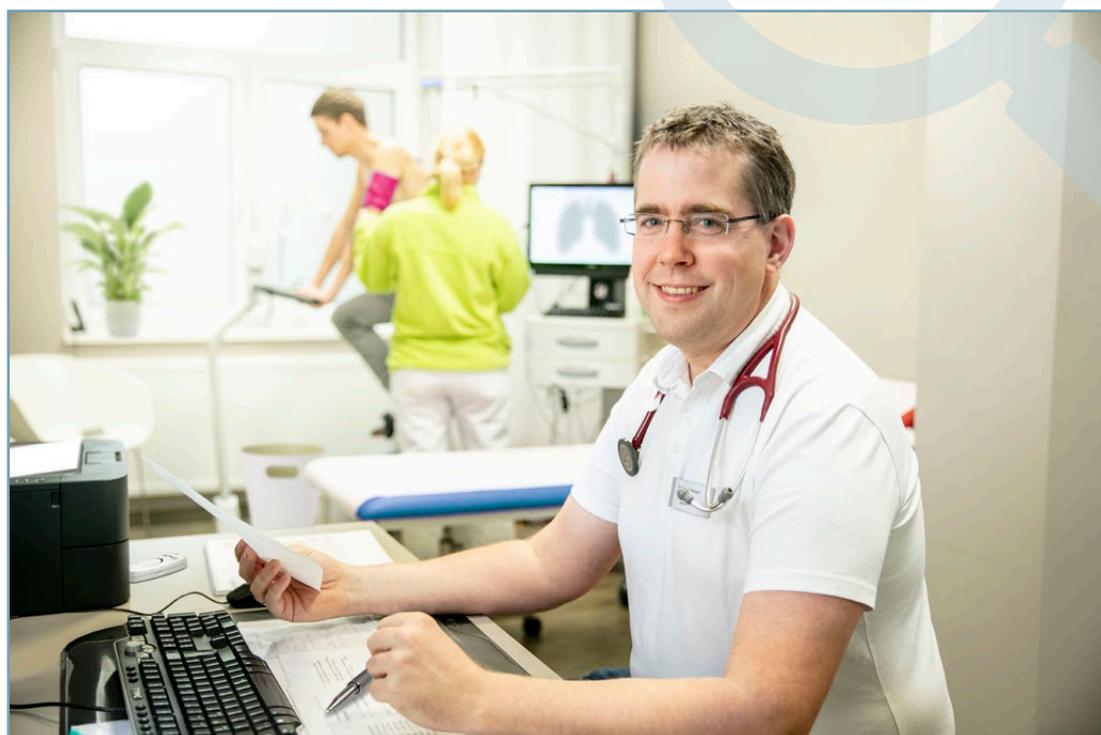
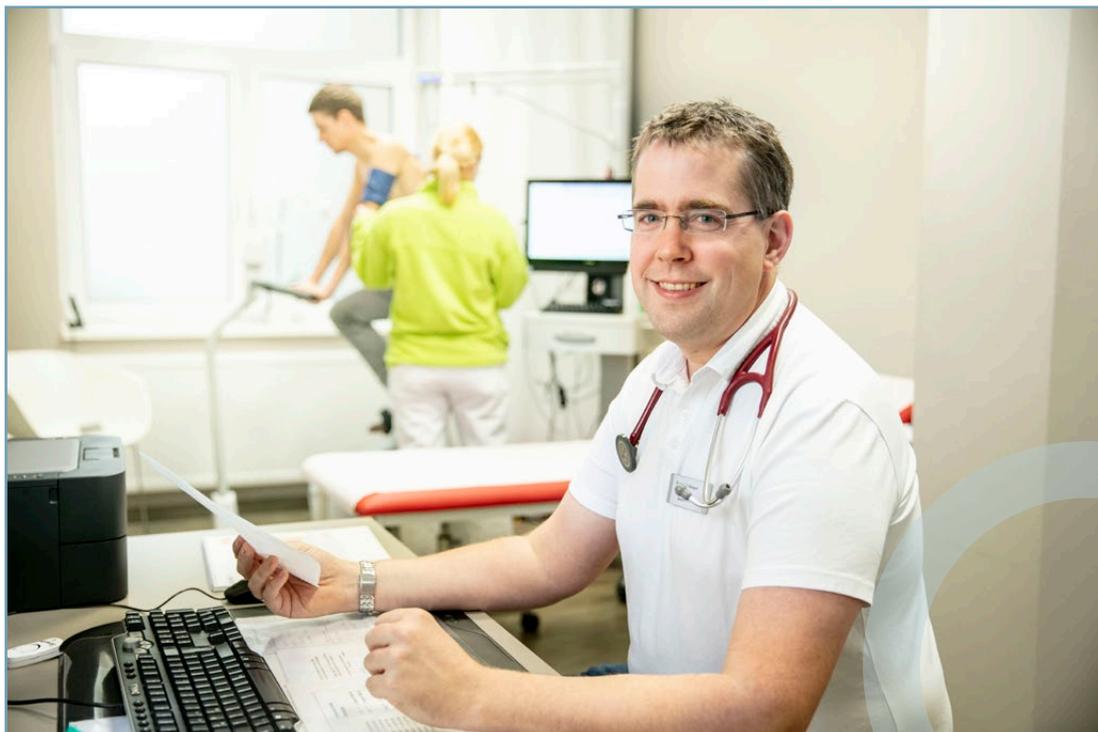
Bilderrätsel

Finden Sie die Fehler!

Die beiden Bilder scheinen sich auf den ersten Blick zu gleichen.
Doch im zweiten Foto haben wir 10 Fehler versteckt.

Viel Spaß bei der Suche.

Die Auflösung finden Sie auf Seite 21.



Blätterteig-Quiche mit Champignons und Feta

Rezept von Jasmin Wagner aus der **ze:ro**PRAXEN-
Hauptverwaltung in Schwetzingen

Zutaten (für 3 Personen)

- 1 Packung Blätterteig (ca. 250 g)
- 3 Eier
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zwiebel
- 100 g Speckwürfel
- 100 g Mais
- 200 g Champignons
- 150 g Feta
- Geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Quicheform

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln und Champignons klein schneiden. Den Feta würfeln. Die Champignons bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten.
- 2.** Die Quicheform mit Butter oder Margarine gut einfetten. Den rohen Blätterteig in die Quicheform geben und den Teig so in der Form festdrücken, dass ringsherum ein gleichmäßiger Rand entsteht (noch ca. 0,5 - 1 cm Luft nach oben lassen). Dabei auch ggf. überschüssigen Teig entfernen. Mit einer Gabel an mehreren Stellen kurz in den Teig hineinstecken, damit kleine Luftlöcher entstehen.
- 3.** Für die Quiche-Masse drei Eier und die Crème fraîche in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit einer ordentlichen Portion Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die Zwiebeln, die rohen Speckwürfel, den Mais und die angebratenen Champignons auf den Quiche-Boden geben und gleichmäßig verteilen. Die Feta-Würfel obendrauf verteilen. Die angerührte Quiche-Masse gleichmäßig über die Zutaten gießen und den geriebenen Käse obenauf verteilen. Den überstehenden Rand des Blätterteigs ringsherum etwas von der Form lösen und nach unten einklappen.
- 5.** Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft für 15-20 Minuten (bzw. nach Packungsanweisung) auf mittlerer Schiene backen.

Tipp: Besonders aromatisch schmeckt die Quiche, wenn sie längere Zeit abgekühlt ist und kalt gegessen wird.

Guten Appetit!



Haben Sie ein Rezept für uns?

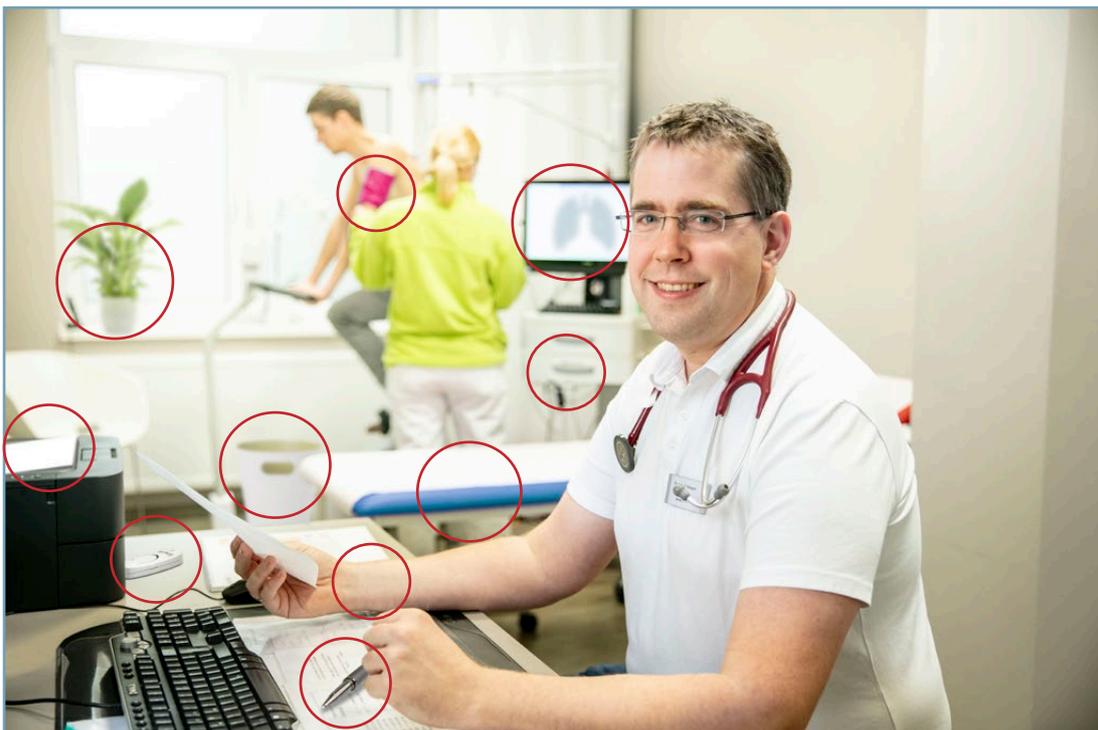
Sie haben auch ein leckeres Rezept, das Sie teilen möchten? Dann schicken Sie uns Ihr Lieblingsgericht oder Ihren Lieblingskuchen an redaktion@zero-praxen.de, ein Foto sowie ein paar Infos zu sich. Für jedes abgedruckte Rezept schenken wir Ihnen einen Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro.

Quiz-Auflösung

Haben Sie alles gewusst?

1. Was ist ein/e „NäPa“?
b) Nicht-ärztliche/r Praxisassistent/in
2. Wofür benötigt der Körper das Hormon Insulin?
b) Um Zucker aus dem Blut in die Zellen zu befördern
3. Für welche andere(n) Blutgruppe(n) ist die Blutgruppe 0 (negativ) als Spender geeignet?
a) Alle Blutgruppen
4. Welche Aussage zu Bluthochdruck (Hypertonie) ist korrekt?
c) Erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
5. Wie viele Herzklappen hat der Mensch?
b) 4
6. Ein Pneumologe oder Pulmologe ist ein ...
d) Lungenfacharzt
7. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Peritoneum“?
a) Das Bauchfell, das unter anderem zur Dialyse genutzt werden kann
8. Wie oft wird die Tetanus-Impfung (Wundstarrkrampf) empfohlen?
b) Alle 10 Jahre nach der Grundimmunisierung
9. Ab welchem Lebensjahr wird für Männer eine Vorsorge-Darmspiegelung empfohlen?
c) 50
10. Wie lang ist der Darm eines erwachsenen Menschen?
d) Bis zu 7,5 Meter

Haben Sie alle Fehler gefunden?



Nach der Schule in
einen sinnvollen und
erfüllenden Beruf mit
Karriereaussichten starten?



STARTE JETZT DEINE AUSBILDUNG ALS MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE (M/W/D)

- Ausbildung in unseren Haus- und Facharztpraxen oder Dialysen
- Feste Mentorinnen/ Mentoren
- Rotationen in verschiedene Fachgebiete