

praxis

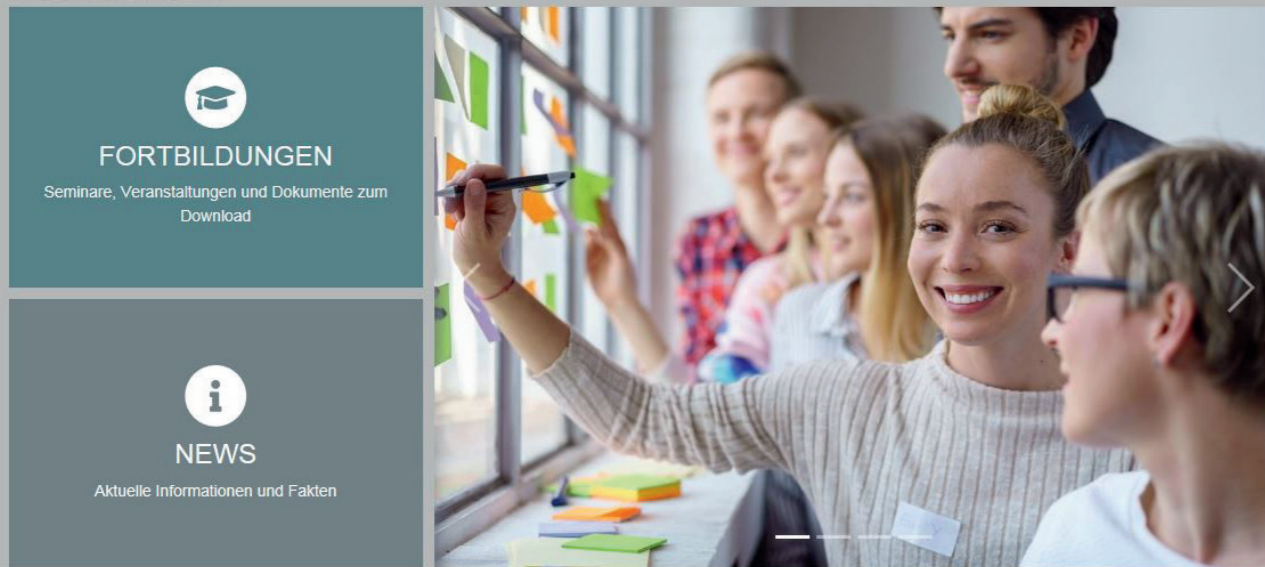
Fachinformation für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte

Neues Online-Portal
für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte



www.mfa-zfa-aachen.de





Weitere Themenbereiche auf einen Blick



SERVICE

Wissenswertes, Perspektiven,
Tipps und Links



NACHGEFRAGT

Experteninterviews, Meinungen
und mehr



JOBBÖRSE

Auf der Suche nach dem
richtigen Job? Stellenangebote
findest du hier.



RECHT

Ausschüsse, Verordnungen,
Tarife und Leitlinien

Online-Portal für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte

Ihr als (Zahn-)Medizinische Fachangestellte seid die Personen, die in den Arztpraxen täglich Wunder vollbringen.

Bei immer älter werdender Bevölkerung und bei zunehmend komplexeren und aufwendigen Aufgaben ist die Versorgung der Patienten im fachärztlichen Bereich schon lange nicht mehr allein von Ärzten sicher zu stellen. Ihr habt nicht nur den Erstkontakt zu den Patientinnen und Patienten, sondern seid meist außerhalb der Behandlungsräume für fast alles zuständig, solltet möglichst alles wissen und können, alles im Überblick haben und unabhängig vom herrschenden Trubel immer freundlich und zuvorkommend reagieren.

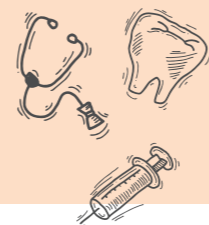
Die täglichen Anforderungen an Dich und deinen Arbeitsplatz sind wirklich sehr hoch – das wissen wir.

Mit unserem neuen MFA-/ZFA-Portal möchten wir euch eine eigene Plattform bieten und praxisbezogenes und medizinisches Fachwissen online zur Verfügung stellen – aktuell, informativ und unterhaltsam.

Unsere Informationen sollen euch nicht nur dabei helfen, diesen manchmal stressigen Alltag gut zu bewältigen. Wir bieten dir die gesamte Bandbreite aller relevanten Informationen zu den in den ärztlichen Praxen anfallenden organisatorischen, abrechnungstechnischen und administrativen Themen, die ihr in der Arztpraxis benötigt. Praxisorientierte Anwendungsbeispiele sollen den Bezug zu eurem Berufsalltag herstellen.

Auf den folgenden Seiten geben wir dir schon mal einen kleinen Vorgeschmack und stellen ein paar Themenbereiche vor.

Schau doch mal rein! www.mfa-zfa-aachen.de ➔



DIE THEMENBEREICHE



FORTBILDUNGEN

SEMINARE, VERANSTALTUNGEN UND DOKUMENTE ZUM DOWNLOAD

Unter der Rubrik *Fortbildungen* findest du eine Terminübersicht aktueller Seminare und Weiterbildungen in deiner Nähe, zu Themen wie „Hygiene und Desinfektion in der Arztpraxis“ und „Gelassen und selbstbewusst im Praxisalltag“. Auch aktuelle Informationen zur Veranstaltungsreihe „Aachener MFA-/ZFA-Tag“ erhältst du hier.



NEWS

AKTUELLE INFORMATIONEN UND FAKTEN

Im *Newsbereich* halten wir dich auf dem Laufenden – mit Informationen zu den neuesten Entwicklungen und aktuellen berufsspezifischen Neuigkeiten.



SERVICE

WISSENSWERTES, PERSPEKTIVEN, TIPPS UND LINKS

Im Bereich *Service* liefern wir dir praktische Tipps, die wirklich funktionieren und die du einfach in deinen (Praxis-)Alltag integrieren kannst. Zudem erfährst du Wissenswertes aus der Welt der Medizin. Also, stöbere los!



NACHGEFRAGT

EXPERTENINTERVIEWS, MEINUNGEN UND MEHR

In der Rubrik *Nachgefragt* lassen wir Experten zu unterschiedlichen Themen zu Wort kommen. Dir brennt ein bestimmtes Praxisthema auf der Seele und du möchtest gerne selbst zu Wort kommen? Kein Problem! Wende dich per Mail an kommunikation@ukaachen.de und wir stellen dich und dein Thema vor!



JOBBÖRSE

AUF DER SUCHE NACH DEM RICHTIGEN JOB?

Noch nicht den richtigen gefunden? In unserer Jobbörse findest du zahlreiche Stellenangebote. Schau rein, was für dich drin steckt.



RECHT

AUSSCHÜSSE, VERORDNUNGEN, TARIFE UND LEITLINIEN

Wir informieren dich unter anderem über Änderungen in den Tarifverträgen und gültigen Rechtsvorschriften, die deinen Arbeitsplatz betreffen.



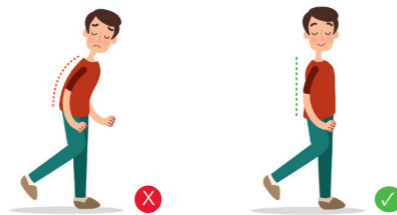
Fühlt sich dein Rücken wohl?

5 Tipps für einen gesunden Rücken

Heute schon an deinen Rücken gedacht? Nein? Dann wird es Zeit! Wenn du diese fünf Tipps beherzigst, wird dein Rücken es dir danken.

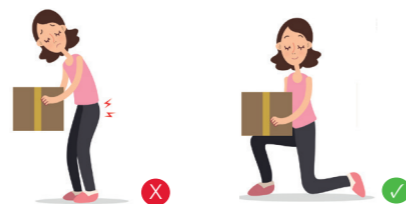
1. Bewege dich!

Unser Bewegungsapparat ist nicht für langes Sitzen oder einseitige Beanspruchungen gemacht. Der Rücken bleibt vor allem durch regelmäßige Bewegung gesund. Nimm dir aber im Alltag ein kleines Bewegungsprogramm vor und nutze jede Möglichkeit zur Bewegung: Steig die Treppen anstatt den Aufzug zu nehmen, stehe bei sitzender Tätigkeit oft auf, gehe täglich spazieren und ab und zu mal joggen, schwimmen oder Fahrrad fahren.



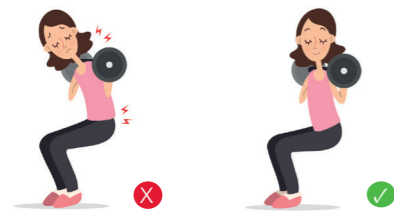
2. Setz dich gerade hin!

Egal, wo du sitzt, achte stets auf eine aufrechte und unverkrampfte Sitzhaltung. Insbesondere bei längeren Schreibtischaktivitäten ist es ratsam, „dynamisch“ zu sitzen. Verlagere dein Gewicht, lehne dich entspannt nach hinten, löse dich von der Lehne und rücke auf dem Stuhl nach vorn, strecke und recke dich. Stehe zwischendurch immer wieder auf.



3. Hebe und trage richtig!

Das Heben und Tragen schwerer Lasten kann den gesamten Halteapparat strapazieren. Das kann vor allem dann schmerzhaft werden, wenn die Rumpfmuskulatur zu schwach ist oder gerade nicht gut in Form, um die Bewegung zu unterstützen. Denk also immer daran: Mit geradem Rücken in die Hocke gehen und mit beiden Armen die Last anheben.



4. Richtig sporteln!

Wenn es gesundheitlich möglich ist, treibe Sport. Gezielte Übungen zur Stärkung von Bauch, Brust, Nacken und Rücken sind besonders empfehlenswert. Motivation benötigt? Schließe dich mit Freunden zusammen – gemeinsam macht es mehr Spaß!



5. Dran bleiben!

Das A und O für einen gesunden Rücken bleibt die Umsetzung. Halte dich also möglichst an die genannten Tipps: viel Bewegung, ein regelmäßiges Training und die richtige Haltung. Dein Rücken wird es dir danken!

Umgang mit schwierigen Patienten

Manch ein Patient kann den Praxisablauf ganz schön durcheinanderbringen. Vor allem, wenn er sich diesem nicht anpasst, die Autorität der MFA nicht akzeptiert oder sich gegen Anordnungen auflehnt. Eine heftige Beschwerde kann einen da schon mal aus der Ruhe bringen. Doch nur wer den Unmut der Patienten nicht als Krise, sondern als Chance sieht, hat auch die Möglichkeit, die Abläufe in der Praxis zu verbessern.

Positive Effekte kann man durch folgende Maßnahmen erzielen:

- Offenheit
- wertfreies Akzeptieren
- Analysieren von Gründen
- Höflichkeit, Entgegenkommen, Verständnis
- Ruhe, Sachlichkeit und Kompetenz
- Geduld, den Patienten ausreden zu lassen

Zugegeben, Verständnis zu zeigen und Gelassenheit zu bewahren, bedarf eines gewissen Trainings. Vor allem höflich und verständnisvoll zu bleiben, ohne gleichzeitig unbedingt zuzustimmen und sich zu entschuldigen, ist schwierig. Oft hilft es in einem Konflikt, den Patienten zu fragen, wie es nun weitergehen soll. Dazu lassen sich lösungsorientierte W-Fragen nutzen:

- „Was erwarten Sie von mir?“
- „Wie kann ich Ihnen jetzt helfen?“
- „Wie wollen wir weiter vorgehen?“
- „Was kann ich für Sie tun?“
- „Wie lösen wir denn jetzt das Problem?“

„Oft kommen Patienten mit einem ganzen Bündel an Befindlichkeiten zum Termin, die uns auf den ersten Blick verschlossen bleiben“, erklärt Dr. Ingo Leisten, Leiter der Personalentwicklung an der Uniklinik RWTH Aachen. Sie haben mitunter Schmerzen oder Angst, sind geprägt von schlechten Erfahrungen, sehen sich selbst als Notfall oder besonderer Patient, hegen generelles Misstrauen gegen Ärzte, sind aggressiv, haben eine schwierige Persönlichkeit oder einfach einen schlechten Tag.

„Wer das im Hinterkopf behält, schafft es vielleicht leichter, solchen Patienten ruhiger und mit mehr Verständnis und Entgegenkommen zu begegnen“, weiß Ingo Leisten. „Wer nicht gleich auf Konfrontationskurs geht – auch wenn man es gerne würde –, hat mehr Erfolg, die Situation und damit auch den Ablauf des Praxisalltags positiv zu beeinflussen.“

„Wenn eine Kollegin gar nicht weiterkommt, kann es auch helfen, einen kurzen Personalwechsel vorzunehmen und eine andere Kollegin übernehmen zu lassen“, sagt Ingo Leisten. „Generell kann man sich selbst leichter ändern als andere. Wer also an seinem Verhalten arbeitet, hat gute Aussichten auf Erfolg auch mit schwierigen Patienten.“





HELFEN & HANDELN IN NOTFÄLLEN

Was du bei Herzinfarkt, Schlaganfall und Co. tun kannst

Herzinfarkt und Schlaganfall gehören zu den häufigsten Todesursachen in Europa. In einem Notfall sind oft Minuten oder sogar Sekunden entscheidend. Aber auch bei schweren Verletzungen wie Knochenbrüchen, bei Verbrennungen oder Vergiftungen kann und sollte man bereits erste Hilfsmaßnahmen ergreifen, während man auf den Rettungsdienst wartet. Nichts zu tun, darf keine Option sein. Das sagt auch Notfallmediziner Dr. med. Jörg Brokmann, Leiter der Notaufnahme in der Uniklinik RWTH Aachen. „Handeln Sie!“, rät der Experte. „Gerade bei Schlaganfällen und Herzinfarkten gibt

es keinen größeren Fehler, als keine Hilfe zu leisten.“ Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes dauert es in Nordrhein-Westfalen durchschnittlich bis zu acht Minuten. Wenn in dieser Zeit bereits von Ersthelfern mit lebensrettenden Maßnahmen begonnen wurde, steigen die Überlebenschancen der Betroffenen im Schnitt um das Dreifache.

„Deutsche Ersthelfer handeln im Vergleich zu Menschen in anderen Staaten eher zögerlich“, weiß Dr. Brokmann. Während in Deutschland teilweise weniger als 20 Prozent der Menschen in einem Notfall lebensret-

tende Maßnahmen wie eine Herzdruckmassage einleiten, sind es beispielsweise in den Niederlanden doppelt so viele.

Nach aktuellen Zahlen des Deutschen Reanimationsregisters erleiden in Deutschland mindestens 50.000 Menschen pro Jahr außerhalb eines Krankenhauses einen Herz-Kreislaufstillstand, nur zehn Prozent überleben. Das unverzügliche Einleiten einer Herzdruckmassage könnte demnach 10.000 Menschenleben zusätzlich retten. Der Schulunterricht soll das nötige Wissen dazu vermitteln.

Herzinfarkt



Mögliche Symptome:

- **Starke Schmerzen**
Oft strahlen die Schmerzen in andere Körperregionen aus – zum Beispiel in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in den Hals und Kiefer.
- **Massives Engegefühl**
Meist tritt ein Herzinfarkt mit einem heftigen Druck oder einem sehr starken Einschnürungsgefühl im Herzbereich in Erscheinung. Viele Menschen mit einem Herzinfarkt haben das Gefühl, dass ihnen ein schweres Gewicht auf die Brust drückt.
- **Heftiges Brennen**
Oft handelt es sich bei den Schmerzen eines Herzinfarkts auch um ein stark brennendes Gefühl.
- **Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch**
Ein Herzinfarkt kann sich auch alleine mit sogenannten „unspezifischen Anzeichen“ bemerkbar machen. Zu unspezifischen Anzeichen zählen zum Beispiel Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Da solche Beschwerden auch bei harmloseren Erkrankungen auftreten, wird empfohlen, immer dann den Rettungsdienst zu rufen, wenn diese unspezifischen Beschwerden in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß auftreten.
- **Angstschweiß mit kalter, fahler Haut**
Häufig tritt bei einem Herzinfarkt zusätzlich Angst auf, die sich zum Beispiel mit einer blassen Gesichtsfarbe und Kaltschweißigkeit bemerkbar machen kann.

Was ist zu tun?

112 wählen – Rettungsdienst rufen! Jede Minute zählt!

- Ist der Betroffene bei Bewusstsein: Sprich mit ihm, beruhige ihn. Lockere enge Kleidungsstücke (Krawatte, Hemdkragen) und lagere ihn mit leicht erhöhtem Oberkörper auf einer harten Unterlage.
- Ist der Patient nicht ansprechbar, atmet nicht und bewegt sich nicht, heißt das: Kreislaufstillstand. Schnelles Handeln ist jetzt wichtig.
- 30 Mal Herzdruckmassage (Frequenz: 100 Mal pro Minute): Druckpunkt in der Mitte des Brustkorbes. Eine Hand flach auflegen, den Ballen der zweiten Hand darüber. Beim Eindrücken des Brustkorbes (mit gestreckten Armen) etwa fünf Zentimeter tief eindrücken. Häufigster Fehler: Es wird nicht kräftig genug gedrückt. Danach zweimal beatmen.
- Kopf des Patienten überstrecken und zweimal Mund-zu-Mund- (Nase zuhalten) und Mund-zu-Nase-Beatmung (Mund zudrücken) durchführen und danach wieder 30 Mal Herzdruckmassage.
- Weitermachen, bis der Notarzt kommt oder der Patient Abwehrbewegungen zeigt.

Schlaganfall



Mögliche Symptome:

- **Lähmungserscheinungen**
Plötzliche einseitige Lähmung oder Kraftminderung ohne andere Ursache, insbesondere im Arm und/oder Bein
- **Taubheitsgefühl**
Einseitiges Taubheitsgefühl in Arm, Bein, Gesicht (taubes, pelziges oder kribbeliges Gefühl), einseitig herabhängender Mundwinkel, Lähmung einer Gesichtshälfte
- **Sehstörungen**
Verschwommenes, doppeltes oder eingeschränktes Sehen bis hin zum vorübergehenden Sehverlust
- **Sprechstörungen**
Undeutliches Sprechen, Wiederholungen von Wörtern oder Silben, lange Pausen bis hin zum Verlust des Sprachvermögens
- **Verminderte Ausdrucksfähigkeit**
Der Betroffene kann nicht mehr benennen, was er möchte, oder äußert sich sinnlos
- **Verständnisstörungen**
Anweisungen werden nicht oder falsch umgesetzt
- **Plötzlich auftretende Gleichgewichtsstörungen und Schwindel**
- **Bewusstlosigkeit oder Erbrechen**
- **Starke Kopfschmerzen**
Setzen schlagartig ein und sind kaum zu ertragen – typisch bei einer Gehirnblutung

Was ist zu tun?

112 wählen – Rettungsdienst rufen! Jede Minute zählt!

- Den Betroffenen beobachten, nicht alleine lassen, ihn beruhigen und mit ihm sprechen.
- Gegebenenfalls beengende Kleidung lockern, Zahnprothesen entfernen.
- Nichts zu essen oder zu trinken geben, da das Schlucken gestört sein könnte!
- Ist der Betroffene bei Bewusstsein, mit etwa 30 Grad erhöhtem Oberkörper ruhig lagern, zum Beispiel mit einem Kissen im Rücken.
- Bei Erbrechen oder Bewusstlosigkeit: Den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen, immer wieder Puls und Atmung kontrollieren.
- Kannst du keinen Puls oder keine Atmung feststellen, lege den Betroffenen auf dem Rücken auf eine harte Unterlage, zum Beispiel den Boden, und beginne unverzüglich mit den Wiederbelebungsmaßnahmen (siehe „Was ist zu tun bei Herzinfarkt?“).
- Teile dem Notarzt beziehungsweise dem eintreffenden Rettungsdienst die beobachtete Symptomatik und die Vorerkrankungen des Patienten mit. Gib, wenn möglich, auch eine Liste der Medikamente mit, die der Betroffene einnimmt, sowie die Uhrzeit des Auftretens der ersten Schlaganfallsymptome.



Auf den Geschmack
gekommen?
Dann schau doch
mal rein:

www.mfa-zfa-aachen.de

SAVE THE DATE

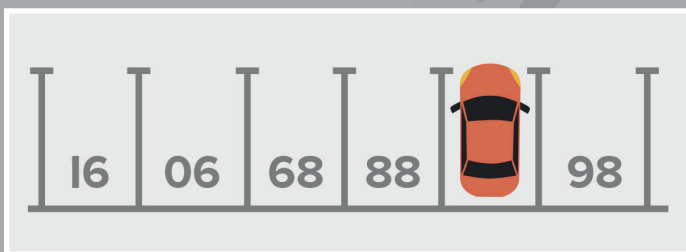
5. Aachener MFA-/ZFA-Tag
Samstag, 26. Oktober 2019

Jetzt anmelden auf:
www.mfa-zfa-aachen.de



GEWINNSPIEL

Auf welcher Zahl parkt das Fahrzeug?



Unter allen Einsendungen verlosen wir **2 Einkaufsgutscheine für das Aquis Plaza im Wert von je 25 Euro**.
Bitte sende deine Antwort an unsere Redaktion kommunikation@ukaachen.de oder per Post
an die Stabsstelle Kommunikation, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen.

Einsendeschluss ist der 26.04.2019. Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Impressum

Herausgeber: Uniklinik RWTH Aachen **Verantwortlicher:** Dr. Mathias Brandstädter **Redaktion:** Sandra Grootz, Dr. Ingo Leisten, Michaela Mütter, Melanie Offermanns **Satz und Layout:** Melanie Offermanns **Fotos:** Uniklinik RWTH Aachen, Fotolia, freepik.com **Herstellung und Druck:** Hausdruckerei Uniklinik RWTH Aachen **Anschrift der Redaktion:** Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen **E-Mail:** kommunikation@ukaachen.de **Auflage:** Uniklinikdialog erscheint in einer Auflage von jeweils 1.500 Stück.

Gewinne
einen Gutschein
für das
Aquis Plaza!
Jetzt mitmachen!