

PRAXIS- Zeitung 9

Informationen für Patienten und
gesundheitsbewusste Menschen

AUSGABE 9 - MÄRZ 2013

Viele von Ihnen haben die Diskussion in den Medien verfolgt: PRO und KONTRA **Drogen-Substitution**.

Mein Beitrag dazu ist ein klares Bekenntnis **PRO** Substitution: die PatientInnen brauchen sich ihr Heroin (Morphium) nicht mehr auf der Straße kaufen, die **Kriminalität** dieser Gruppe sinkt, da sie für ihre Sucht kein Geld mehr „organisieren“ müssen, Frauen und Mädchen müssen sich nicht **prostituieren**, und die **Gesundheit** der Betroffenen steigt durch die **laufenden ärztlichen Kontrollen**.

Letztlich sinkt die **AIDS-Rate**, da weniger PatientInnen sich die Substanzen spritzen und Infektionen vermieden werden.

Fortsetzung Seite 2



Doctor's
Corner

Liebe Leser!

Nummer 9 der PRAXIS-ZEITUNG informiert Sie über medizinische Themen, über die Möglichkeit der 24-Stunden-Pflege zu Hause durch ProSenior 24, einer Firma bei der ich die ärztliche Leitung übernommen habe, und auch über interne Planungen unserer Ordination.

Der medizinische Schwerpunkt liegt auf den Lungen - zwei Wunderwerke in unserem Brustkorb, mit denen wir rund 17.500 mal pro Tag atmen - das macht rund 500 (!) Millionen Atemzüge im Leben.

Natürlich gilt hier mein besonderes Interesse den Rauchern, denn sie sind es, die dieses Wunderwerk täglich gefährden bzw. bewusst zerstören.

Deswegen entfällt in dieser Ausgabe auch das „Tschick-Eck“.

Im Doctor's Corner möchte ich Ihnen meine Position zur Substitutions-Behandlung darstellen, wir alle wissen, dass diese PatientInnen oft nicht einfach sind, weder für mich als Arzt noch für Sie als andere PatientInnen. Aber ich garantiere Ihnen, dass es diese Gruppe mit sich selber auch nicht einfach hat, und vermutlich kann sich keiner von uns deren Probleme wirklich vorstellen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei unseren beiden Mitarbeiterinnen, Sandra und Nuran, herzlich bedanken: letztlich liegt es maßgeblich auch an diesen beiden Damen, dass die Abläufe in der Ordination auch mit den Drogenpatienten - bei allen Problemen - funktionieren.

Weiters wollen wir Sie über den Stand der Planungen zur Übersiedlung der Ordination informieren (in den „Splittern“), wir warten auf diesen Zeitpunkt mindestens genauso sehnsüchtig wie viele von Ihnen.

Die „süße Rolle“, unsere Rubrik für Diabetiker, fehlt auch diesmal nicht.

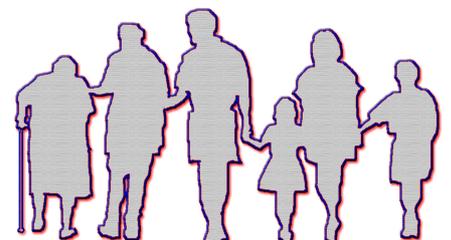
Viel Spaß beim Lesen!

In dieser Ausgabe:

Doctor's Corner	1/2
ProSenior 24	2/3
Die Lungen	3/4
Süße Rolle	3
Splitter	4

Impressum:

Ordination Dr. Roman Haas
Arzt für Allgemeinmedizin
Klosterneuburgerstraße 99/1
1200 Wien



Das **Ziel** der Behandlung hat sich deutlich geändert: hat man früher versucht, durch unterschiedliche Maßnahmen die PatientInnen zu entwöhnen (d.h. „**clean**“ zu bekommen), hat man erkannt, dass das für viele nicht möglich ist.

Das Ziel heute ist, diesen PatientInnen ein **normales Leben** zu ermöglichen, d.h. sie sollen arbeiten können, eine Familie gründen und erhalten, und ohne Entzugssymptome und Schmerzen mit ihrer Krankheit leben können.

Wie gesagt, auch dieses Ziel ist nicht für alle erreichbar: manche bleiben trotz Behandlung und Betreuung **Außenseiter** und können sich nicht integrieren. Es ist mir aber lieber, dass diese Gruppe sich ihre Behandlung **regelmäßig** beim Arzt holt, und nicht „am Karlsplatz“ - mit allen Folgen der Kriminalität.

Meine **Bitte** an Sie alle ist daher **Toleranz** für diese Krankheit - kein Drogenpatient hat sich diese „Karriere“ ausgesucht, und nur wenige schaffen den Sprung ins „normale“ Leben.

Gleichzeitig arbeite ich mit Behörden zusammen, um **Missbrauch** und **Handel** zu unterbinden und „schwarze Schafe“ aus dem Verkehr zu ziehen.



PROSENIOR

24

SICHER ZU HAUSE

Für ältere PatientInnen ist es grundsätzlich angenehm, in der gewohnten Umgebung („zu Hause“) zu leben.

Das ist jedoch oft nicht ohne entsprechende Hilfe und Betreuung möglich: Essen kann nicht zubereitet werden, An- und Ausziehen sind nicht mehr alleine möglich, oft auch nicht mehr die gründliche Reinigung, und manchmal sind auch Unterstützung fürs WC und für die Fortbewegung in der Wohnung erforderlich.

Eine **24-Stunden-Hilfe** ist für all diese Tätigkeiten nötig.

Seit kurzem bin ich ärztlicher Leiter der ProSenior 24, eines Unternehmens, das genau diese Hilfe zur Verfügung stellt: slowakische Betreuerinnen, die Deutsch sprechen, und sich um solche PatientInnen in deren gewohnter Umgebung kümmern.

Zusätzlich gibt es eine Pflegeleitung und diplomiertes Pflegepersonal (Krankenschwestern und -pfleger), die bei Bedarf eingesetzt werden:

Das kann die professionelle Versorgung von Wunden sein oder die Verabreichung von Injektionen oder auch andere pflegerische Maßnahmen, die durch diplomierte Pflegefachkräfte erfolgen müssen und nicht durch die Betreuerinnen.

Die ärztliche Betreuung dieser PatientInnen muss nicht durch mich erfolgen, sie kann und soll durch den Hausarzt (Arzt für Allgemeinmedizin) erfolgen, der auch bislang für die ärztliche Betreuung zuständig war. ProSenior 24 arbeitet mit den behandelnden Ärzten zusammen, unter anderem erhalten wir monatliche Berichte über die Qualität der Versorgung - was letztlich der entscheidende Punkt ist.

Wie läuft es ab?

Falls jemand für das Leben zu Hause Hilfe und Betreuung braucht, rufen Sie mich an.

Zu Beginn erfolgt das **Erstgespräch** - mit einer diplomierten Pflegekraft, mir, Ihnen und natürlich der zu betreuenden Person in deren Wohnung.

In diesem Erstgespräch werden die Ziele definiert: medizinisch, pflegerisch, und natürlich auch für die tägliche Lebensführung.



ProSenior 24 - Fortsetzung

Es werden weiters alle Details besprochen: wer ist betreuender Arzt, Erreichbarkeiten für Notfälle, Besonderheiten, etc. Letztlich wird ein Vertrag erstellt.

Im Rahmen dieses Erstgesprächs erfolgt durch mich auch eine Überprüfung der Pflegestufe (ich bin allgemein beideter gerichtlich zertifizierter Sachverständiger).

Sollte die Pflegestufe zu niedrig sein, wird ein entsprechendes Gutachten erstellt für die Einreichung um Erhöhung.

Wir kümmern uns auch um die Medikamente, diese werden (für jeden Tag eingeschachtelt) geliefert.

Die Kosten für die Betreuung sind natürlich abhängig von der Pflegegeldstufe: in Stufe 3 und mit Förderung sind das ca. 24,- Euro pro Tag (bzw. 757,- Euro pro Monat).

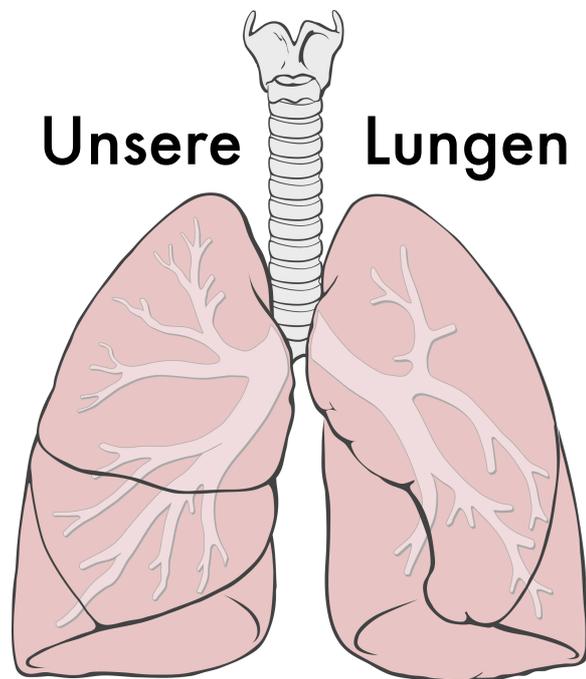
Wenn Sie weitere Einzelheiten wissen wollen, kontaktieren Sie mich, ich berate und informiere Sie gerne!

Sicher zu Hause!

www.prosenior24.at



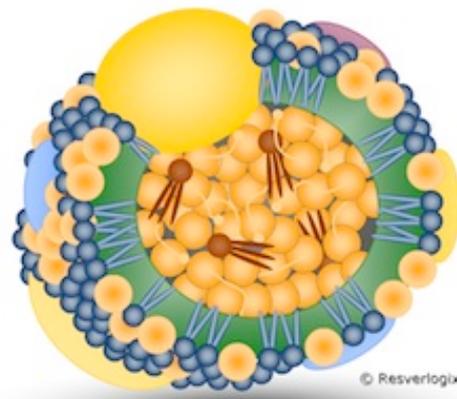
Unsere Lungen



Ich bezeichne unsere Lungen als „Wunderwerke“, weil ich Respekt vor ihrer Leistung habe. Die Lungen werden sowohl in dieser als auch der nächsten PRAXIS-ZEITUNG den Schwerpunkt bilden.

Einige Daten zu Beginn:

- 2 Lungenflügel (ein linker, ein rechter, der linke ist durch das eher links befindliche Herz kleiner)



- 3 Lungenlappen in der rechten Lunge
- 2 Lungenlappen in der linken Lunge
- ca. 240.000 Bronchien
- ca. 400 Millionen Alveolen (kleinste Lungenbläschen)
- ca. 140 Quadratmeter Oberfläche stehen für den Gasaustausch zur Verfügung.

Wie sind die Lungen aufgebaut, wie funktioniert die „Atmung“?

Unser Körper braucht Sauerstoff, der in der normalen Umgebungsluft zu ca. 21% vorhanden ist.

Die Lungen ermöglichen die Aufnahme



Süße Rolle

Informationen zum Diabetes

ZUCKERERSATZSTOFFE

STEVIA: Die Deutsche Diabetes Gesellschaft weist darauf hin, dass Stevia nicht gesünder oder ungesünder als andere Zuckerersatzstoffe ist. Es macht nicht süchtig, und ist eine mögliche Alternative zu Zucker.

ASPARTAM: auch Aspartam ist ein sicherer Ersatzstoff für Zucker (Studie der European Food Safety Authority, 2013).

FRUCHTZUCKER hingegen scheint mit einigen negativen Auswirkungen belastet zu sein: langfristig hoher Konsum scheint mit der nichtalkoholischen Fettleber zusammen zu hängen, und begünstigt die Bauchfetteinlagerung.

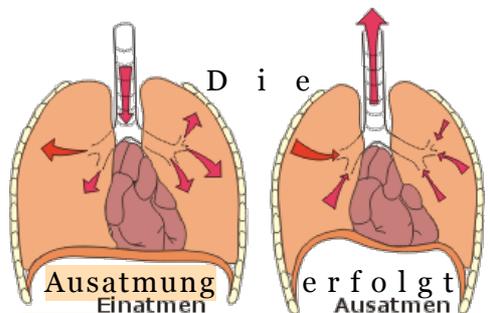
SORBIT: Mehrfachalkohol, wird unabhängig von Insulin im Körper verstoffwechselt. Bei Verzehr großer Mengen kann es abführende Wirkung haben, kann aber ev. zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

Unsere Lungen - Fortsetzung

Ein Erwachsener atmet **12-15 Mal pro Minute**, ein Neugeborenes ca. 40-50 Mal. Dabei atmet ein Erwachsener in Ruhe je ca. **einen halben Liter** Luft ein und aus, das kann sich bei Belastung bis zu mehreren Litern steigern, je nach Training. Es wird nie die gesamte Luft aus den Lungen ausgeatmet, es bleibt immer ein „**Totraumvolumen**“ zurück.

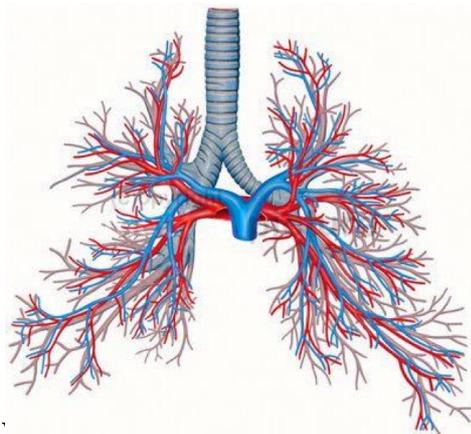
Die Lungen selber haben **keine Muskeln**. Das **Zwerchfell** - eine kuppelförmige Muskelplatte zwischen Brust- und Bauchhöhle - besteht aber zum Großteil aus Muskulatur. Wenn sich dieses Zwerchfell zusammenzieht, dann entsteht im Brustraum ein **Unterdruck**, durch den die Luft in die Lungen **angesaugt** wird. Anderen Muskelgruppen (v.a. zwischen den Rippen) helfen dabei mit.

Die Luft bewegt sich durch Nase (Mund), Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Haupt- und Nebenbronchien, Bronchiolen in die kleinen Lungenbläschen (Alveolen), in denen der Gasaustausch stattfindet.



„passiv“, d.h. ohne Anstrengung, einfach indem die angespannten Muskeln (v.a. das Zwerchfell) entspannen.

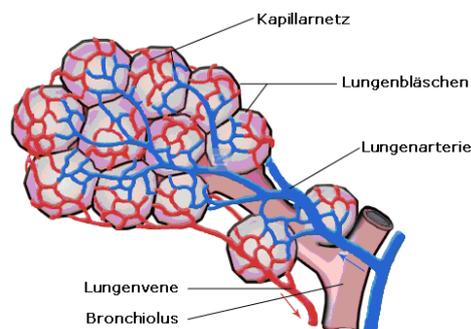
Die Verzweigung der Atemwege von der Luftröhre zu den Alveolen kann man sich wie bei einem Baum (vom Stamm bis in die entferntesten Knospen) vorstellen, man spricht auch vom **Bronchialbaum**: Die Alveolen sind von (blutführenden) Kapillaren umgeben, um den Gastaustausch zu ermöglichen - die Abbildung zeigt die Wege von **Luft** (in grau) und **Blut** (rot - Arterien, vom Herzen, und blau Venen, zum Herzen):



Herzkammer in die Lungen gepumpt, dort findet der Gasaustausch statt, und dann fließt das - nunmehr **sauerstoffreiche** - Blut über die Lungenvenen zurück zum Herzen um (über **linken Vorhof und linke Kammer**) in den Körper gepumpt zu werden (der kleine Kreislauf: Herz a Lunge a Herz).

Die Alveolen

In den Alveolen findet der **Gas-austausch** statt. Durch eine ganz dünne Wand diffundiert („wandert“) sowohl der Sauerstoff als auch das CO₂ entsprechend des Konzentrationsgefälles ins Blut (O₂) oder aus dem Blut (CO₂).



Lungenerkrankungen

Die Erkrankungen der Lunge bilden den **Schwerpunkt der nächsten PRAXIS-ZEITUNG**, zwei kurze Hinweise für unsere Raucher: CO (Kohlenmonoxid) bindet **300 mal stärker** an das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen als Sauerstoff und behindert so den Sauerstofftransport im Blut.

Und mit jeder Zigarette atmen Sie **Arsen ein, Cadmiumsalze, Benzopyrene** und viele andere **Leckerlis...**

Vielleicht denken Sie bei der nächsten Zigarette daran. Und bei allen Folgenden...



SPLITTER

Neues, Wissenswertes und Informationen in aller Kürze - persönlich gerne mehr dazu!

FSME-Impfaktion: Auch heuer findet wieder eine Impfaktion statt, in der die „Zeckenimpfung“ **verbilligt** möglich ist.

Reiseimpfungen: Wir informieren Sie gerne über **empfohlene Impfungen für Ihr Reiseziel**.

Vitamin D bei Schwangeren: neue Daten zeigen, dass Kinder von Schwangeren die **Vitamin D** genommen haben, eher unter **Allergien** leiden.

Vorsicht mit Kalzium: viele Nahrungsmittel werben mit „Kalzium“ - über **1.000 mg pro Tag** sind aber gefährlich. **Gesunde Ernährung** enthält genug Kalzium!

Diabetes entwickelt sich eher wenn Personen viel sitzen - **häufiges Aufstehen** ist effektiver als Training.

Gesunde Ernährung - gesunder Schlaf: Menschen mit gesunder, ausgewogener Ernährung schlafen deutlich **besser!**

Vorsorgeuntersuchung: nur **rund 10%** aller ÖsterreicherInnen nehmen diese **Gratis-Vorsorge** in Anspruch.

Übersiedlung unserer Ordinationsräume: die letzten Informationen lauten, dass die **Verlegung des Postamts im Sommer 2013** stattfindet. Die **Umbauarbeiten** werden ca. **3 Monate** dauern, davor sind noch die **Verhandlungen mit der Gemeinde** zu führen. Die **Bezirksvorstehung** steht dem **Projekt positiv** gegenüber, wir sind also **„guter Hoffnung“**, gegen **Jahresende** die neuen **Räumlichkeiten fertig** zu haben - mit **deutlich mehr Platz** für Sie und für uns!

