

Vor geplanter Rücken-OP: Zweitmeinung einholen

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. In den letzten Jahren ist die Anzahl der operativen Eingriffe an der Wirbelsäule stark angestiegen. Doch eine Rückenoperation will gut überlegt sein. Um unnötige Eingriffe zu vermeiden, ermöglicht die AOK Nordost ihren Versicherten vor einem geplanten Eingriff an Wirbelsäule oder Bandscheibe ein Zweitmeinungsverfahren „RückenSPEZIAL“ in spezialisierten Rückenzentren an.

In den teilnehmenden Rückenzentren arbeiten mehrere Experten zusammen. Facharzt, Physiotherapeut und Schmerz-Psychotherapeut prüfen in enger Abstimmung die Vorfunde des Versicherten und untersuchen ihn an einem Tag intensiv. Die drei Spezialisten mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Rückenerkrankungen wägen gemeinsam ab, welche Behandlung

für den Betroffenen am besten geeignet ist. Bei besonderem Behandlungsbedarf besteht beispielsweise die Möglichkeit einer ambulanten mehrstufigen Therapie direkt in einem Rückenzentrum.

Alle Untersuchungen und Behandlungen im Rückenzentrum erhalten Versicherte der AOK Nordost kostenfrei und ohne Zuzahlungen. Die AOK Nordost kümmert sich um die Terminvereinbarung für einen Zweitmeinungstermin. Innerhalb von wenigen Tagen erhalten Versicherte einen Termin bei den Spezialisten in einem Rückenzentrum in Wohnortnähe.



www.aok.de/nordost/rueckenspezial

Den eigenen Biorhythmus optimal nutzen



Unser Biorhythmus hat großen Einfluss auf unser Leben. Er schwingt ungefähr alle vier Stunden von einem Energiehoch zu einem Energietief. Auf dem Energiehoch können wir Dinge zügig abarbeiten und körperlich viel leisten. Im Abschwung der Welle fühlt sich unser Akku wieder auf. Das gilt für unseren Körper ebenso wie für unsere Psyche. Man ist dem eigenen Biorhythmus nämlich gar nicht so ausgeliefert, wie es scheint. Nur

20 Prozent der Menschen sind extreme Morgenmenschen (Lerchen) oder extreme Abendmenschen (Eulen). Die restlichen 60 Prozent – und damit die Mehrheit – können gut zwischen 7 und 8 Uhr aufstehen und fühlen zwischen 22 und 24 Uhr betteif. Die allermeisten von uns erleben gegen 11 Uhr ihr erstes Energiehoch, sitzen gegen 14 Uhr im Mittagstief, werden ab 16 Uhr nochmal wach – und nach 21 Uhr tendenziell müde. Während wir in den Energiehochs sehr viel leisten, sortiert sich der Körper in den Erholungsphasen neu. Im Job heißt das: Nach einer Phase der Höchstleistung sollten wir lockerlassen und etwas Entspannenderes tun. Auch Essen und Bewegung in der Pause füllen den Akku wieder auf. Das Buch von Carola Kleinschmidt ist ein Praxisbuch mit Selbsttests, Checklisten und Selbstbeobachtungs-Protokollen. Sie sollen helfen, den eigenen Biorhythmus zu verstehen und ihn in die Rahmenbedingungen des eigenen Alltags zu integrieren.

Carola Kaltschmidt. *Das Intervall-Prinzip: Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden.* Scorpio Verlag 2021, 184 Seiten, ISBN 978-3958033597. 18 Euro

ePA-Start: Jede zweite Praxis fühlt sich gut vorbereitet

In Berlin und Brandenburg fühlen sich rund 50 Prozent der telefonisch befragten Arztpraxen gut vorbereitet für die Anbindung der ePA zum 1. Juli 2021. In Mecklenburg-Vorpommern liegt dieser Wert nur bei 38 Prozent. Das hat eine Umfrage der AOK Nordost unter rund 700 niedergelassenen Arztpraxen in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern ergeben.

Die Umfrage liefert auch Informationen dazu, wo konkret es beim ePA-Anschluss noch hapert. So verfügen zwar 72 Prozent der Arztpraxen laut Eigenangabe bereits über einen für die Telematik-Infrastruktur zugelassenen Konnektor. Bislang hat aber nur ein Bruchteil der Praxen das notwendige Konnektor-Update erhalten, um die ePA auch nutzen zu können. Hier müssen noch die Voraussetzungen geschaffen werden. Ein entsprechend aktualisiertes Kartenlesegerät ist in 67 Prozent der Praxen vorhanden. In Mecklenburg-Vorpommern liegen die Werte hier signifikant niedriger als in Berlin und Brandenburg.

Video aus der Praxis

Die AOK Nordost hat in Kooperation mit dem Think Tank health innovation hub (hih) ein Video produziert, in dem der niedergelassene Schmerztherapeut Dr. Philipp Stachwitz die Vorteile der ePA aus ärztlicher Sicht auf den Punkt bringt. Die Arztberaterinnen und Arztberater werden das knapp dreiminütige Video nutzen, um den ePA-Rollout ins Rollen zu bringen. Es ist hier abrufbar.

www.youtube.com/watch?v=90pIIZ6tWIM

www.aok.de/nordost