

Allg. Info zum Konzept „Sozio-mentale Gesundheit“

von Dr.med. Udo Böhm

Gesundheit zeigt sich nicht nur im reibungslosen Funktionieren und befriedigender Leistungsfähigkeit des physischen Körpers. Genauso wichtig (oder sogar wichtiger) ist die Psyche. Wir müssen uns als verantwortungsbewusste Ärzte deshalb verstärkt mit Begriffen wie Geistige Fitness, positives Bewusstsein, Zufriedenheit und Gelassenheit beschäftigen - die ich unter Begriff der sozio-mentalen Gesundheit zusammenfassen möchte - wenn wir über Prävention, Lebensqualität, gutes Altern oder Leistungsfähigkeit im Beruf nachdenken.

Aus diesem Grund gehört eine intensives Eingehen auf die Psyche des gesunden (und des kranken) Menschen als Basismassnahme zu allen qualitäts- und zukunftsorientierten medizinischen Betreuungs-Konzepten.

In der Umsetzung sind das insbesondere:

- **Testung der psychischen Leistungsfähigkeit:**

Für eine Optimierung der Betreuung muss sich der Therapeut ein umfassendes Bild über die sozio-mentale Situation des Klienten machen. Dies geschieht in erster Linie über Zuhören und Fragen. Hilfreich sind hierbei die verschiedenen gut zugänglichen psychometrischen Tests wie MMS, Hamilton-Depressions-Skala u.v.a. Im „Easy-Scan“ für die Praxis wichtige Score-Systeme zusammengefasst.

- **Training der mentalen Leistungsfähigkeit**

Der Arzt sollte über die verschiedenen Möglichkeiten zum Training der geistigen Fähigkeiten und zum Hinauszögern cerebraler Abbauprozesse wie Trainingssoftware, Bücher, Spiele, VHS-Kurse, usw. beraten und evtl. entsprechende Hilfen vermitteln. Bei entsprechender Spezialisierung wäre auch ein Angebot zum „Mentalen Coaching“ im Praxisumfeld mit Unterstützung qualifizierter Mitstreiter in Erwägung zu ziehen.

- **Entspannung und Stressmanagement**

Dies ist der derzeit wohl bekannteste Baustein zur Optimierung der sozio-mental Gesundheit. Auf dem Markt stehen vielfältige Massnahmen von den unterschiedlichsten Anbietern zur Verfügung. Präventiv arbeitende Ärzte sollten sich bei entsprechendem Interesse auch hier engagieren, z.B. mit Materialien, Vorträgen oder Seminaren zu Entspannung (wie z.B. PMR = Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson) oder zum Stressmanagement, insbesondere für beruflich und privat „Gestresste“ oder ganz allgemein für Menschen, denen bewusst geworden ist, wie wichtig Gelassenheit und Entspannung für die Gesundheit sind.

- **Selbstmanagement**

Für Experten auf dem Gebiet der sozio-mental Gesundheit eröffnet sich ein zusätzliches Betätigungsfeld durch Betreuung von Klienten auf dem Weg zur „Work-Life-Balance“. Hierzu zählen Vorträge, Seminare oder Einzelberatung mit Themen wie individuelle Zielfindung und persönliche Motivation oder Hilfen zur Sensibilisierung und zur Umsetzung von „Work-Life-Balance“.

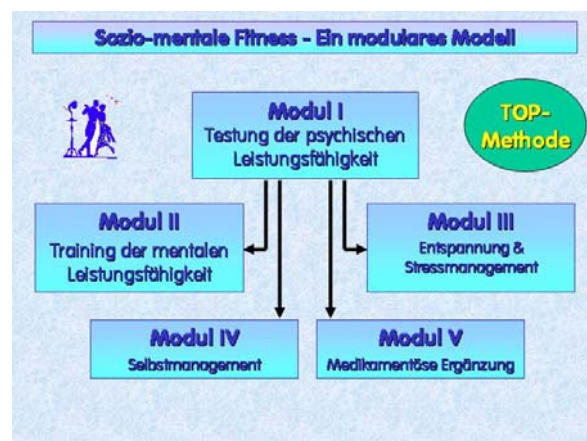
- **Medikamentöse Ergänzungen**

Hierunter fallen verschiedene Massnahmen, die einer Verbesserung von geistiger Leistungsfähigkeit, Sauerstoffversorgung, Gehirndurchblutung oder einer Optimierung des Mikronährstoffhaushalts dienen und die der Therapeut je nach persönlicher Ausbildung und Überzeugung einsetzen kann.

Eine Besonderheit des Konzepts „Easy-Life“ besteht darin, dass die wichtigsten Bausteine „aus einer Hand“ erhältlich sind, zusammengefasst in dem modularen Modell der „Präventionspraxis nach Dr. Böhm“.

Hierzu zählen Materialien wie ein Komplett-Kurs PMR auf CD-ROM, ein Stress-Management-Programm, Entspannungs-CD's oder CD's mit „Phantasie Reisen“ sowie verschiedene Patientenvorträge und das Diagnostik-Tool „Easy-Scan“.

Die medizinischen Inhalte werden ergänzt von einem umfassenden Angebot von Hilfen für die Umsetzung, wie Materialien für Patienteninformation, Öffentlichkeitsarbeit und Organisation einschließlich Abrechnung. Die Hilfen erleichtern dem Arzt die Integration in die Praxis und ersparen ihm Arbeit, Zeit und Geld. Bei Bedarf stehen dem Arzt auch kompetente ärztliche Trainer für Schulung und Coaching auf seinem Weg zur erfolgreichen Gesundheitspraxis zur Verfügung.



Bankverbindung:

Apotheker- und Ärztebank München (BLZ 70090606), Konto-Nr. 0001981021