▶ Praxiskommunikation

## physio-praxis-auskunft.de: Barrierefreiheitskriterien sind online

| Unter physio-praxis-auskunft.de können Patienten nun gezielt nach barrierefreien Physiopraxen suchen. Im November 2020 hatte die Stiftung Gesundheit in ihre Arztauskunft auch Physiotherapeuten integriert und bundesweit die Barrierefreiheitskriterien von deren Praxen abgefragt (Beitrag online unter iww.de/pp, Abruf-Nr. 46972021). Diese Kriterien sind nun online. |

In der Erhebung konnten Physiopraxen z. B. angeben, ob es einen stufenlosen Praxiszugang, einen abgesenkten Empfangstresen oder Orientierungshilfen für Sehbehinderte gibt. Über die Fördergemeinschaft engagiert sich die Stiftung Gesundheit seit mehr als zehn Jahren für die Barrierefreiheit (Bericht in PP 10/2013, Seite 7) – und das über ihren satzungsgemäßen Zweck hinaus.

MERKE | Die Stiftung Gesundheit ist eine gemeinnützige Stiftung und unabhängig von Regierung, Wirtschaft und Verbänden. Sie hat die satzungsgemäße Aufgabe, das Gesundheitswesen transparenter zu machen und praktische Orientierungshilfe zu geben. Zu diesem Zweck bietet sie u. a. eine Arztauskunft an, die nunmehr Ärzte, Zahnärzte, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Kliniken und MVZ umfasst. Zudem zertifiziert sie gesundheitsbezogene Publikationen und erhebt regelmäßig einen Medizinklimaindex, in dem ausgewählte Praxisinhaber die aktuelle wirtschaftliche Lage im Gesundheitswesen bewerten. Weitere Informationen online unter stiftung-gesundheit.de.

▶ Studie

## Migräne: MBSR gleich wirksam wie Kopfschmerzschulung, steigert aber die Lebensqualität

| Bei Migräne senkt eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR; PP 04/2017, Seite 10), die Elemente aus Yoga (PP 05/2019, Seite 8) und Meditation (PP 02/2020, Seite 8) enthält, die Zahl der Schmerztage in ähnlichem Maße wie eine Kopfschmerzschulung. Im Vergleich dazu steigert die MBSR aber die individuelle Lebensqualität. Das belegt eine Studie aus den USA. |

Die Forscher teilten 89 Patienten im Durchschnittsalter von 43,9 Jahren in zwei Gruppen auf: Gruppe 1 nahm an einem Kurs zur MBSR teil. Dieser dauerte acht Wochen und umfasste jeweils zwei Stunden pro Woche. Die Teilnehmer sollten die Übungen zu Hause wiederholen. Gruppe 2 nahm über den gleichen Zeitraum an einer Kopfschmerzschulung teil. Beide Interventionen waren gleich wirksam: MBSR senkte die Zahl der Schmerztage um 1,6 pro Monat, die Kopfschmerzschulung um 2,0 pro Monat. Allerdings fühlten sich die Teilnehmer der MBSR-Gruppe weniger durch die Schmerzen in ihrem Alltag beeinträchtigt und gaben eine insgesamt bessere Lebensqualität an.

↘ WEITERFÜHRENDER HINWEIS

- Erwin Wells R, O'Connell N, Pierce C Ret al: Effectiveness of Mindfulness Meditation vs Headache Education for Adults With Migraine. A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. Published online December 14, 2020. doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.7090

ARCHIV
Hier mobil weiterlesen

IHR PLUS IM NETZ
Hier mobil weiterlesen