



® gegründet 1995

informiert aktuell:

Aus dem Krankenhaus-Leben gegriffen:

Als Patient/in besser kommunizieren



Christine Hochgerner: Wie sag ich's bloß. Ein Ratgeber für Patientinnen und Patienten. Maudrich-Verlag, Wien (ISBN 3-85175-828-5)

Patient/innen in einem Krankenhaus sind im Umgang mit Medizin, Pflege und Therapie oftmals mit Situationen der Ungewissheit als Folge von unklaren Gesprächssituationen, Fehlinterpretationen und Missverständnissen konfrontiert. Auch fehlt es vielfach an Orientierung wer, wann und wie gefragt werden kann. Zu viel Respekt, aber auch Scheu und schlechte Erfahrungen engen uns oft stark ein ...

Als leicht lesbare Lektüre - erfrischend humorvoll und dennoch lehrreich - wendet sich dieser Ratgeber mit praktischen Tipps an Patienten, die ihre kommunikative Kompetenz stärken wollen, um aktiv und selbstbestimmt an der Verbesserung ihrer Situation mitzuarbeiten. Anders gesagt: Wie man sich behauptet, ohne zu nerven. Schließlich ist der Patient Kunde und nicht Bittsteller, der Persönlichkeit und Rechte an der Spitalstüre abgegeben hat, oder..?

Wenn es pfeift im Ohr:

Könnten es die Zähne sein..?

Wer unter ständigem oder immer wiederkehrendem Sausen oder Klingeln in den Ohren leidet, sollte zur Ursachenforschung seinen Zahnarzt aufsuchen. Denn für die belastenden Geräusche könnte es eine logische Erklärung geben: Eine verspannte Kiefermuskulatur. Dieser Zusammenhang ist vielen Tinnitus-Geplagten nicht bewusst. Dabei ist das Problem jedoch naheliegend: Zwischen dem Kiefergelenk und dem reizverarbeitenden Innenohr liegen nur wenige Millimeter Abstand. Wer aufgrund von Stress und Hektik dazu neigt, bewusst oder unbewusst mit den Zähnen zu knirschen, verspannt seine Kaumuskulatur und fehlbelastet sein Kiefergelenk mehr und mehr. Diese permanente Verspannung kann sich so auf das Innenohr auswirken, dass ein unangenehmes Pfeifgeräusch entsteht. Dies kann sogar zu einem dauerhaften Gehörschaden führen, warnen Zahnmediziner.

Doch nicht nur das Zähneknirschen, auch eine Fehlstellung des Kiefers kann sich negativ auf das Ohr auswirken. Eine gezielte Behandlung durch Zahnarzt oder Kieferorthopäden kann helfen, das so ausgelöste Ohrgeräusch zu lindern. Um den Tinnitus optimal therapieren zu können, sollte also sowohl zur Ursachenforschung als auch zur Behandlung ein Zahnarzt mit einbezogen werden: So könnte z.B. schon helfen, eine Aufbisschiene anzufertigen, um die verspannte Kaumuskulatur zu lockern.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)