

Weltweites Wissen nutzen

Ärztinnen und Ärzte können in NÖ auf internationales Wissen zurückgreifen: An der Donau-Universität Krems bietet Cochrane Österreich evidenzbasierte Entscheidungshilfen.

Cochrane ist ein globales, unabhängiges Netzwerk von Wissenschaftlern, Gesundheitsfachleuten, Patientinnen und Patienten sowie anderen Personen mit gesundheitsbezogenen Interessen. Dieses Netzwerk setzt sich seit über 20 Jahren dafür ein, dass Entscheidungen in der Gesundheitsversorgung besser werden: In Form von systematischen Übersichtsarbeiten, sogenannten Cochrane Reviews, sammeln internationale Autoren-Teams die beste wissenschaftliche Evidenz und fassen sie zusammen, damit jede und jeder die nötigen Informationen hat, um über eine Behandlung entscheiden zu können. Cochrane Österreich, Teil der internationalen Non-Profit-Organisation, wurde 2010 mit Sitz an der Donau-Universität Krems am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie eröffnet.

Mit folgenden Projekten setzt sich Cochrane Österreich dafür ein, dass unabhängige, zuverlässige Evidenz für informierte Entscheidungen und eine bessere Gesundheit in Österreich verbreitet werden:

- www.medizin-transparent.at überprüft den Wahrheitsgehalt von Medien- und Werbebeiträgen und unterstützt Leser, Patienten, Ärzte und Entscheidungstragende im Gesundheitswesen beim kritischen Hinterfragen von Gesundheitsbehauptungen.

www.medizin-transparent.at

- www.wissenwaswirkt.org ist der deutschsprachige



Univ.-Prof. Dr. Gerald Gartlehner, MPH, leitet das Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie an der Donau-Universität Krems und hat Cochrane nach Österreich geholt.

Blog von Cochrane. Hier schreiben Cochrane-Mitarbeitende aus Österreich, Deutschland und der Schweiz über aktuelle Gesundheitsthemen. Der Blog www.wissenwaswirkt.org richtet sich an alle an Gesundheitsthemen Interessierten.

- Cochrane Kompakt umfasst kostenlos zugängliche Zusammenfassungen von Cochrane Reviews in leichtverständlichem Deutsch, zu finden unter www.cochrane.org/de/evidence.

- Einmal jährlich gibt es ein spezielles Training für Journalisten, um ihnen Werkzeuge zur kritischen Bewertung und Interpretation von Studien mitzugeben.

Weitere Ziele sind, neue Review-Autoren zu gewinnen sowie (künftige potentielle) Autoren zu schulen und zu unterstützen. Ebenso forscht Cochrane Österreich an der methodischen Entwicklung zur Qualitätssicherung von Cochrane Reviews. Cochrane Österreich gründete Ende 2015 gemeinsam mit dem Ottawa Hospital Research Institute und der Oregon Health & Science University die neue Cochrane Methoden-Gruppe „Rapid Reviews“. Im gleichen Jahr baute Cochrane Österreich mit drei Partnerorganisationen aus Deutschland und der Schweiz Cochrane Public Health Europa auf, um evidence-informed Public-Health-Forschung in Europa zu forcieren und eine starke Basis der Cochrane-Public-Health-Gruppe in Europa zu entwickeln.

FOTO: FOTOLIA

Entscheidungshilfe für Ärzte

Lassen Sie sich helfen: Stellt sich bei der Behandlung eine Frage nach der besten Evidenz, so recherchiert bei Bedarf das Ärztinformationszentrum für Sie.

Bekommen Patienten immer die besten und wirkungsvollsten Therapien? Worauf stützen Ärzte ihre Entscheidungen?

Die Halbwertszeit des medizinischen Wissens beträgt fünf Jahre – das bedeutet, nach fünf Jahren ist die Hälfte unserer Therapiekonzepte bereits überholt. Jedes Jahr erscheinen über drei Millionen neue Artikel in über 20.000 medizinischen Journals. Für den Einzelnen ist es daher kaum möglich, am neusten Stand des Wissens zu bleiben. Einen Lösungsversuch, dieser Informationsüberflutung Herr zu werden, bietet das EbM-Ärztinformationszentrum an der Donau-Universität Krems. Es gehört zum Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie und bietet eine systematische Literatursuche und das Erstellen von Übersichtsarbeiten. Alle relevanten Studien, die bisher zu einer genau definierten Fragestellung erschienen sind, werden dort zusammengefasst.

Wie hilft das EbM-Ärztinformationszentrum?

Wenn Sie während Ihrer täglichen Arbeit im Spital auf eine Frage stoßen, Ihnen aber die Zeit fehlt, selbst nach der „besten verfügbaren Evidenz“ zu suchen, führt das EbM-Ärztinformationszentrum, für Ärztinnen und Ärzte an den NÖ Kliniken kostenlos, eine umfassende Literatursuche durch. Ein professionelles Team bewertet gefundene Studien nach ihrer Qualität und fasst anschließend alle zu Ihrer Anfrage passenden Studien in einem kompakten objektiven Antwortdokument zusammen.

Die gesammelten Antworten stehen auf www.ebminfo.at allen Interessierten zur Verfügung. Das Service wird vom NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) finanziert.

Informationen: www.ebminfo.at

GESUND AM ARBEITSPLATZ

3 Tipps gegen ...



Energieverlust

Wasser ist für unseren Körper lebensnotwendig. Erwachsene sollten täglich rund eineinhalb Liter trinken. In speziellen Situationen kann der Flüssigkeitsbedarf aber auch steigen. Zum Beispiel wenn man Sport treibt, einer körperlich anstrengenden Arbeit nachgeht oder Fieber hat. Ein optimales Getränk löscht den Durst, gleicht den Wasserverlust aus und hat keine bzw. nur wenig Kalorien. Wählen Sie deshalb Wasser oder ungezuckerte Kräuter- oder Früchtetees. Sorgen Sie für Abwechslung: Mit frischer Zitrone, Ingwer oder Minze schmeckt Wasser oder Tee gleich nochmal so gut.



Venenprobleme

Müssen Sie beruflich viel sitzen oder stehen, können Venenprobleme entstehen. Die Beine fühlen sich schwer an, spannen und schwellen an. Vorbeugen können Sie sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit.

1. Abends und auch in Arbeitspausen die Beine hochlegen.
2. Rad fahren, schwimmen oder flott spazieren gehen stärken die Muskulatur in den Waden und erleichtern den Venen die Arbeit. Kräftiges Fußkreisen oder Auf- und Abwippen können Sie auch am Arbeitsplatz zwischendurch machen.
3. Stützstrümpfe, tagsüber getragen und nicht zu verwechseln mit medizinischen Kompressionsstrümpfen, unterstützen die Venentätigkeit und helfen bei leichten Beschwerden.



Heißhunger

Wer kennt sie nicht, die unbändige Lust auf Süßes zwischendurch? Der Heißhunger hat uns fest im Griff. Die richtige Lebensmittelwahl tagsüber beugt aber Heißhungerattacken vor. Vollkornbrot mit Käse oder Naturjoghurt mit Früchten, Haferflocken und Nüssen zum Frühstück, mageres Fleisch oder Fisch mit Vollkornbeilage, Gemüse und Salat zu Mittag lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen und sinken und signalisieren so dem Körper mehr Sättigungsgefühl. Gekochtes Gemüse, Mozzarella mit Tomaten oder fettarmes Naturjoghurt reichen abends vollkommen aus. Muss es einmal trotzdem ein Snack zwischendurch sein, greifen Sie lieber zu einer Banane oder einem Apfel. Ihr Körper wird es Ihnen mit Wohlbefinden danken.

Die Tipps kommen aus dem Landesklinikum Gmünd aus Diätologie, Chirurgie und Küche. Als Models diesmal dabei: Küchenleiterin Gerda Dressler sowie DGKS Carmen Hammer und DGKS Cornelia König von der chirurgischen Ambulanz.