



## **Digitale Helfer für die Arbeit in Arztpraxen: Mit einer Time-Tracking-App plus Praxismanagement-Schnelltest gegen Zeitstress**

Von *IFABS*

Erstellt am 10 Apr 2019 - 06:34

### Worum es geht

Zeitdruck- und -stress sind für viele Haus- und Fachärzte tägliche Nebeneffekte ihrer Arbeit. Die meisten erkennen jedoch nicht, dass zwei Drittel ihrer Belastungen nicht durch äußere Einflüsse, sondern durch ein unzureichendes Selbstmanagement verursacht werden. Bei der Lösung dieses Problems können Digital-Tools helfen.

### Fehlende Handlungs-Transparenz

Praxisanalysen zeigen, dass ein unregelmäßiges Selbstmanagement vieler Praxisinhaber oft die Ursache für unzureichende Abläufe ist, denn nur die wenigsten Ärzte haben bislang eine persönliche Arbeitsanalyse durchgeführt und wissen demzufolge auch gar nicht, wie viel Zeit sie für welche Aktivität aufwenden. Ihre tägliche Arbeit erfolgt eher akut-situationsorientiert als systematisch-zielgerichtet, u. a. auch, weil es an einer konsequenten und den Mitarbeiterinnen bekannten Priorisierung der Tätigkeiten fehlt.

### Schritt 1: Selbstanalyse

Der erste Schritt einer Optimierung des persönlichen Zeitmanagements ist somit eine Ist-Analyse der eigenen Arbeitsweise. Was früher mühsam und aufwendig mit Zeitprotokollen erfolgen musste, kann heute schnell und effizient mit Hilfe von TimeTracker-Apps erledigt werden, da das Smartphone ohnehin täglicher Begleiter im Praxisalltag ist. Das Angebot ist inzwischen sehr groß, für die ärztliche Nutzung reichen jedoch einfache Lösungen aus, in denen Standard-Aktivitäten definiert werden können, denen dann die jeweils anfallenden Zeitkontingente mittels Stoppuhr-Funktion der App zugeteilt werden. Über die zugehörige Statistik-Funktion erhält der Anwender einen Einblick in die zeitliche Verteilung seiner Tätigkeiten.

### Schritt 2: Analyse des Zeitmanagement-Handlungsrahmens

Der zweite Schritt besteht darin, die Gestaltung des Praxismanagements, das den Handlungsrahmen des persönlichen Zeitmanagements definiert, ebenfalls zu untersuchen. Diese Aktivität wird oft außer Acht gelassen, doch das Zeitmanagement des Praxisinhabers kann nicht losgelöst vom praxisinternen Handlungsrahmen betrachtet werden, seine Optimierung ist nur ganzheitlich möglich. Hinzu kommt: je umfassender die Praxisführung Best Practice-ausgerichtet ist, d. h. je mehr Regelungen, Instrumente und Verhaltensweisen eingesetzt werden, die einen nachhaltig funktionierenden Praxisbetrieb gewährleisten, desto geringer ist der ärztliche Zeitaufwand für die Steuerung des Praxisgeschehens. Ein für diesen Zweck entwickeltes Instrument, das diesen Untersuchungs-Schritt schnell und ohne Vor-Ort-Berater umsetzt, ist der Valetudo Check-up® „Praxismanagement“. Unter Zeitgesichtspunkten erfordert die Durchführung dieser 360-Grad-Benchmarking-Analyse des Praxismanagements nicht mehr als 30 Minuten ärztlicher Arbeitszeit und 20 Minuten für jede MFA, ergänzt um eine Patientenbefragung (Alle Informationen im Überblick: <https://bit.ly/2TP9371> [1]).

### Schritt 3: Auswertung

Aus der Zusammenführung der Analyse-Ergebnisse können nun gezielt Optimierungsmöglichkeiten identifiziert und darauf aufbauend konkrete Veränderungen umgesetzt werden. Ein Aspekt ist hierbei auch die Überprüfung, ob die klassischen Techniken des Zeitmanagements wie z. B. Block- und Prioritätenbildung bislang adäquat berücksichtigt wurden. Eine detaillierte Übersicht der zu beachtenden Aspekte ist in dem E-Ratgeber „Free up your time! Die wichtigsten Best Practices für niedergelassene Ärzte zur Schaffung zeitlicher Freiräume“ zusammengestellt: <https://bit.ly/2rC7v15> [2].



### Fazit

Professionelles Zeitmanagement das Gegenteil von Stoppuhr- und Fließbandmedizin. Es führt – aber nur in einer ganzheitlichen, auch das Praxismanagement umfassenden Form – durch die Erschließung zeitlicher Freiräume zu Druckbeseitigung, Entspannung und Harmonisierung. Der hierfür notwendige Aufwand ist gering und der Nutzen täglich spürbar.

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:21):** <http://www.medkom24.eu/node/23906>

### Links:

[1] <https://bit.ly/2TP937l>

[2] <https://bit.ly/2rC7v15>