

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

03/24

ERKLÄRVIDEOS

Infos über wenig bekannte Myasthenie

Die Deutsche Myasthenie Gesellschaft und die Regionalgruppe Berlin-Brandenburg möchten mit informativen Videos über die chronische Erkrankung aufklären.



Besuchten einen Videolehrgang: Edeltraud Flindt und Wolf-Dietrich Trenner von der DMG-Regionalgruppe Berlin und Brandenburg.

Myasthenie ist eine chronische, derzeit noch nicht heilbare Krankheit, bei der die Übertragung zwischen Nerven und Muskeln beeinträchtigt ist. Für Außenstehende ist die seltene Erkrankung meist nicht sofort erkennbar, oft auch nicht für Ärztinnen und Ärzte. Jedoch schränkt sie die Mobilität der Betroffenen teilweise stark ein. Die Deutsche

Myasthenie Gesellschaft (DMG) möchte deshalb zusammen mit der Regionalgruppe in Berlin und Brandenburg in kurzen Videos über die Myasthenie und ihre Selbsthilfearbeit informieren. Um zu lernen, wie ein spannender Film gemacht wird, besuchten zwei Mitglieder der Regionalgruppe das Schulungsangebot einer Berliner Videofirma. Die Videos sollen in Kinos, Kliniken und Arztpraxen gezeigt werden. In Berlin und Brandenburg besteht die DMG-Gruppe seit über 30 Jahren. Die Mitglieder – Betroffene und Angehörige – treffen sich regelmäßig vor Ort und online zum Austausch, auch mit Therapeutinnen und Therapeuten.

INFO UND KONTAKT
Edeltraud Flindt (Leiterin der DMG-Regionalgruppe)
Tel.: 0173 6188279
edeltraud.flindt@dmg.online

HUMOR

SELFIES - ERREICHBARKEIT... von fesch&klamke



In eigener Sache

News aus der Selbsthilfe in neuem Format

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wollen uns heute bei Ihnen für Ihre zehnjährige Treue ganz herzlich bedanken. Sie haben uns viele Jahre begleitet, unsere regionalen Neuigkeiten aus der Selbsthilfe gelesen und weiterverbreitet. In unserer bundesweiten Leserumfrage Anfang 2022 haben Sie uns für unseren InKONTAKT gelobt, aber auch den Wunsch geäußert, dass sie gerne zeitnaher und aktueller informiert werden möchten. Überregionale News rund um die Selbsthilfe finden Sie deshalb künftig online in einem modernen und interaktiven Format.

Der Abschied von der regionalen PDF-Version ist uns nicht leichtgefallen, doch die Zukunft liegt im digitalen Austausch, im direkten Kontakt und im zeitgemäßen Zugriff auf Informationen. Um das neue Format zu erreichen, brauchen Sie nicht viel zu tun, außer uns auf dem neuen Selbsthilfeportal zu besuchen. Bleiben Sie mit uns „InKONTAKT“ – modern, interaktiver und aktueller denn je.

Auch wir vom Selbsthilfe-Team der AOK Nordost stehen Ihnen natürlich bei Ihren Anliegen weiterhin zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne unter: aenne.steinig@nordost.aok.de

Änne Steinig und Diana Gromm

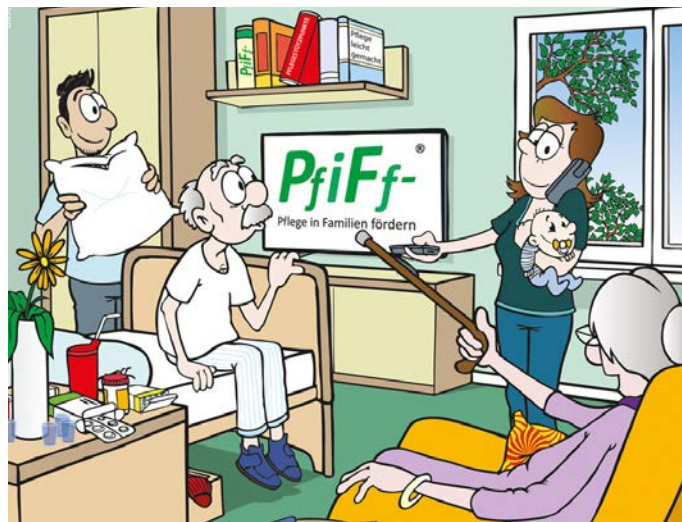


ONLINE-PFLEGEKURS

Wissenswertes rund um den Schlaganfall

Eine digitale Schulung aus dem Programm „PfiFf“ informiert Pflegende über das Krankheitsbild und dessen pflegerische Folgen.

Ein Schlaganfall ist ein plötzliches Ereignis, das bleibende Schäden bei den Betroffenen hinterlassen kann – bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Der Online-Pflegekurs „Schlaganfall“ des Programms „**PfiFf – Pflege in Familien fördern**“ gibt pflegenden An- und Zugehörigen Informationen über das Krankheitsbild an die Hand. Dafür stellt die **AOK Pflege Akademie** gemeinsam mit der Schlaganfallbegleitung gGmbH 12 kompakte Module zur Verfügung. Zur Sprache kommen Themen wie Ursachen eines Schlaganfalls, Folgen und deren Behandlung, medikamentöse Therapie, Vorbeugung und Besonderheiten bei der Pflege. Außerdem liefert der Kurs eine Übersicht über verschiedene Sozialleistungen. Die Inhalte sind unter Mitwirkung von Betroffenen entstanden.



Cartoon: fesch&klamke

Das Programm PfiFf unterstützt Angehörige im Pflegealltag mit Wissen und praktischen Tipps.

Nach einer **einmaligen Registrierung** können sich Interessierte kostenfrei für den **Online-Pflegekurs Schlaganfall** anmelden und diesen wiederholt aufrufen. Das Angebot ist unabhängig von der Kassenzugehörigkeit und für Teilnehmende in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern kostenfrei.

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an: AOK Nordost, Gesundheitslandschaft, 14456 Potsdam oder per Mail an: aenne.steinig@nordost.aok.de

FACHVORTRÄGE

Diabetesgruppen auf Klinikexkursion



Foto: Raimund Bayer

Die Mitglieder der Diabetes-Selbsthilfegruppen Blankenfelde-Mahlow und Bernau lernten auf ihrer Exkursion viel Wissenswertes.

In einem Krankenhaus in Birkenwerder erfuhren Betroffene zweier Diabetesgruppen und ihre Angehörigen viel über die Störung des Zuckerstoffwechsels.

Die Asklepios-Klinik in Birkenwerder ist ein interdisziplinäres Zentrum für diabetische Erkrankungen. Dorthin fuhren im Mai 2024 zwei regionale Gruppen des Deutschen Diabetiker Bundes, die Selbsthilfegruppen Blankenfelde-Mahlow und Bernau. Im Rahmen des Projekts „Fachvorträge in einer Gesundheitseinrichtung“ erhielten sie vor Ort zuerst eine Einführung in die Geschichte des Hauses durch den Chefarzt für Diabetologie, Dr. med. Alin Stirban. Danach informierte der ärztliche Direktor, Dr. med. Mario Kuhnert, anhand von Beispielbildern über Durchblutungsstörungen. Diese können bei Diabetes zu erheblichen Schäden an Beinen und Füßen führen. Der Experte für Gefäßchirurgie machte aber auch deutlich, dass Amputationen durch moderne Verfahren mittlerweile häufig vermeidbar sind. Im Anschluss stellte Dr. med. Stirban das ganze Spektrum der Diabetes-Therapie vor und ging dabei auch auf Schwerpunkte, wie die Behandlung des Diabetischen Fußsyndroms (DFS) ein. So entwickeln etwa 15 Prozent der Betroffenen im Laufe ihres Lebens schlecht heilende Wunden an den Füßen. Da durch die diabetesbedingten Nervenschädigungen (Polyneuropathie) das Schmerzempfinden stark reduziert ist, werden diese oft nicht wahrgenommen. Umso wichtiger seien neben einer frühen Diagnose des DFS die podologische Fußpflege sowie eine jährliche Untersuchung der Füße, so der Chefarzt.