

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

02/23

JUBILÄUM

30 Jahre Rat und Tat

Seit 30 Jahren steht die Cloppenburg Kontaktstelle der Selbsthilfe unterstützend zur Seite. Ein Blick zurück soll zeigen, wie erfolgreich die Selbsthilfe der Region in dieser Zeit unterstützt wurde.

Zwei Fachberaterinnen und eine Verwaltungsmitarbeiterin bilden derzeit das Team der Cloppenburg Selbsthilfekontaktstelle, die seit 30 Jahren unter der Trägerschaft der Volkshochschule Cloppenburg erfolgreich arbeitet. Gefördert wird die Arbeit in der Kontaktstelle durch das Land Niedersachsen, die gesetzlichen Krankenkassen und die Pflegeversicherung. Das Kontaktstellen-Team berät Selbsthilfe-Aktive des Landkreises über Fördermöglichkeiten oder zur Öffentlichkeitsarbeit, bietet regelmäßige Gesamttreffen an und hilft Interessierten dabei, für sich eine passende Gruppe zu finden. So werden Menschen neue Wege aufgezeigt, wie sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen können,



indem sie mit Gleichbetroffenen Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig helfen. Gemeinsam mit acht ausgebildeten

ehrenamtlichen In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzern unterstützt das Team zudem Interessierte bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. Mit Erfolg: Im aktuellen Jahr konnten bereits zehn neue Selbsthilfegruppen in der Region gegründet werden. Anlässlich des runden Geburtstages und zur Anerkennung der beständigen Arbeit der letzten 30 Jahre soll in Kürze eine Jubiläums-Selbsthilfezeitung erscheinen, in der vor allem die Selbsthilfeaktiven aus dem gesamten Landkreis zu Wort kommen sollen, um auf die langjährige erfolgreiche Arbeit zurückzuschauen.



Kontaktstelle Cloppenburg

PATIENTENKONGRESS

Schlafstörungen im Blick

Anlässlich seines zehnjährigen Jubiläums veranstaltet der Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen e. V. im September einen Patientenkongress.

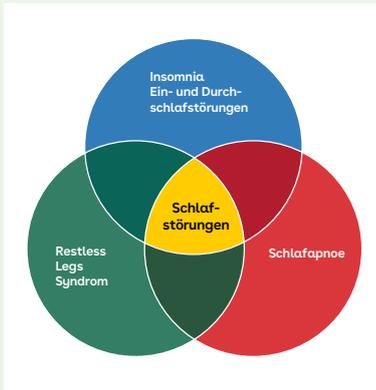
Auf dem Patientenkongress des Arbeitskreises Schlafapnoe im September werden schlafmedizinische Expertinnen und Experten aus ganz Deutschland das Thema Schlaflosigkeit in all seinen Facetten beleuchten und wertvolle Hinweise und Erläuterungen geben. Ursachen und vielfältige Therapien des Restless Legs Syndrom (RLS) sowie der Schlafapnoe, bei der der Atem nachts über längere Zeit aussetzt, sind wichtige Vortragsthemen. Die Tagesschläfrigkeit trotz einer Maskenbehandlung, die bei vielen Patienten auftritt und deren Therapiemöglichkeiten werden ebenfalls in einem Vortrag behandelt. Zusätzlich können sich Interessierte an den vielen Infoständen unter anderem über Beatmungsgeräte, dazuge-



hörige Masken, Unterkieferprotrusionsschienen oder Zungenschrittmacher informieren. Ein weiteres wichtiges Thema sind vom Arzt verschreibbare digitale Anwendungen (DiGA). Der Kongress richtet sich an alle Interessierten, die mit dem Einschlafen oder Durchschlafen Probleme haben. Denn generell gilt: In unserer auf Effizienz getrimmten „24-Stunden-

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)

Fortsetzung von Seite 1



rund-um-die-Uhr-Gesellschaft“ kommt Schlaf chronisch zu kurz. Dabei ist er so wichtig für unsere Gesundheit: Er dient der Erholung und der Regeneration, damit wir unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten können.

Chronisch schlechter Schlaf hingegen führt auf Dauer zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Krebs. Müdigkeit und Unkonzentriertheit führen zudem oft am Tage zu Flüchtigkeitsfehlern und oft genug zu fatalen Verkehrsunfällen. Schätzungen zufolge leiden etwa acht Millionen Deutsche an chronischen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) und eine weitere Million Menschen hat eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe. Hinzu kommen Schlafstörungen wie die zirkadianen Schlaf-Wachrhythmus-Störungen oder das Restless Legs Syndrom, bei dem unkontrollierbar zuckende Beine den Schlaf stören können.

Für Schlafmediziner ist es allerdings oft gar nicht so einfach, eine genaue Diagnose zu stellen – insbesondere, wenn die Patienten nicht alle Symptome schildern. In vielen Fällen werden im Schlaf auftretende Symptome wie etwa Schnarchen, Atemaussetzer oder periodische nächtliche Beinbewegungen nicht bemerkt und können somit auch nicht berichtet werden. So können Angaben wie „Ich schlafe schlecht und ich bin tagsüber müde“ oder „Ich bin immer müde und kann trotzdem nicht einschlafen, kann nicht durchschlafen oder wache viel zu früh auf“ zu unterschiedlichen Diagnosen führen. Hier kann letztlich nur eine Untersuchung im Schlaflabor für Klarheit sorgen.

Es ist also wichtig bei Schlafstörungen genau hinzuschauen, denn es besteht durchaus die Möglichkeit, dass mehrere Erkrankungen gleichzeitig vorhanden sind.

PATIENTENKONGRESS

Wann: 16. September 2023 von 10:30 bis 16:30 Uhr

Wo: Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg



SCHON GEWUSST?

Selten, aber kein Einzelfall

Die Europäische Union (EU) stuft eine Erkrankung offiziell als Seltene Erkrankung ein, wenn sie weniger als fünf von 10.000 Menschen betrifft. Addiert man alle bislang bekannten seltenen Erkrankungen, ergeben sich insgesamt mehr als 6.000 Krankheiten. In Niedersachsen sind rund 150.000 AOK-Versicherte von einer dieser Seltenen Erkrankungen betroffen, in der EU sind es schätzungsweise insgesamt 30 Millionen Menschen. Einen Ansprechpartner finden Betroffene beispielsweise bei der **Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (Achse)**.



Nakos

Die besondere Zahl

Die AOK Niedersachsen hat im vergangenen Jahr für die Förderung der Selbsthilfearbeit insgesamt rund 2,8 Millionen Euro ausgegeben. Für das Förderjahr 2023 stehen noch Projektfördermittel zur Verfügung. Anträge auf Projektförderung können jederzeit im laufenden Jahr eingereicht werden. Antragsformulare der AOK Niedersachsen, Ihre Ansprechpartner bei der Gesundheitskasse und viele weitere Infos rund um das Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage.



AOK Selbsthilfeseite

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK Niedersachsen, Stichwort „Selbsthilfe“,
Gesundheitsmanagement Prävention,
Günther-Wagner-Allee 23, 30177 Hannover
oder per Mail an: andre.sauerlaender@nds.aok.de

Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe