

ONLINE-COACH

NEUER PODCAST

Den Diabetes im Griff

Ein neues Online-Programm soll Versicherten helfen, die Krankheit besser zu verstehen und den Lebensstil zu ändern.



Foto: iStock.com/pukkat

Wer die Diagnose Diabetes erhält, muss vieles ändern. Der Online-Coach Diabetes hilft dabei.

Die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 kommt meist unerwartet und stellt Betroffene sowie Angehörige vor viele Fragen. Um sie in diesen schweren Zeiten zu unterstützen, hat die AOK mit einem Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern den Online-Coach Diabetes entwickelt. Er unterstützt dabei, die Krankheit besser zu verstehen und den Lebensstil zu ändern, wenn das nötig ist. Das Online Angebot erklärt in neun Mo-

dule, wie die Krankheit entsteht, was im Körper passiert und warum das Risiko für Folgeerkrankungen steigt.

Der Online-Coach bietet viele Vorteile. Mit vielen Videos und Animationen veranschaulicht er das Geschriebene. Er vermittelt Informationen mit Szenen aus dem Alltag und gibt praktische Tipps. Zudem unterstützt die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen des Lebensstils. Darüber hinaus vertiefen Übungsaufgaben und

Fortsetzung auf Seite 2

Erfrischend informativ

Der neue Berliner Podcast „Echte Stimmen“ bringt mit engagierten Gesprächspartnern die Vielfalt und Attraktivität der Selbsthilfeworld zu den Menschen. „Wir unterstützen diesen Podcast, weil Selbsthilfe viel bewegt“, sagt Diana Gromm, Mitarbeiterin in der Selbsthilfeförderung der AOK Nordost. „Wenn etwa chronisch Kranke gut über ihre Erkrankung Bescheid wissen und sich austauschen können, verändert das ihre Lebenssituation oft völlig.“ Für die AOK Nordost sei es deshalb seit Jahren selbstverständlich, die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu fördern. „Der Benefit, den Gruppen, Verbände und Vereine leisten, ist gerade bei jungen Menschen kaum bekannt,“ sagt Anja Breuer, die den

Illustration: iStock.com/priornurokchimaj



Der Podcast „Echte Stimmen“ will vor allem auch jungen Menschen ansprechen

Podcast „Echte Stimmen“ ins Leben gerufen hat. „Auch unter Jüngeren gibt es Menschen mit chronischen Krankheiten. Unser Podcast will sie zu Wort kommen lassen und anderen so den Zugang in die Selbsthilfe erleichtern. Dass die AOK Nordost uns hier finanziell unterstützt, hat unsere Arbeit erst möglich gemacht.“ Den Podcast gibt es zweimal im Monat: Freitagnachmittag zur Mitte und zum Ende des aktuellen Monats – bei Spotify, Deezer, Googlepodcast, audible, podigee und auf echte-stimmen.de. ●

Cartoon: fesch&klamke

HUMOR

SELFIES – ANTIKE von fesch&klamke



Fortsetzung von Seite 1

Wissenstests das Gelernte. Dazu gibt es einen persönlichen Bewegungsplan und ein Gewichtstagebuch. Weiterer Pluspunkt: Der Coach kann allein, aber auch gemeinsam mit dem Partner oder mit anderen Familienmitgliedern genutzt werden, damit sie ebenfalls informiert sind und unterstützen können. Der Online-Coach Diabetes stellt außerdem eine optimale Ergänzung zum Disease-Management-Programm AOK-Curaplan für Diabetiker dar.

Um den kompletten Coach durchlaufen zu können, müssen sich die Teilnehmenden unter Angabe ihrer Versicherungsnummer anmelden. Diese wird nur



Foto: iStock.com/spukkat

Mit Diabetes aktiv und mobil leben

zur Prüfung der Versicherung genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben. Die Nutzer

bleiben während der gesamten Zeit anonym. Um den Online-Coach Diabetes optimal nutzen zu können, sollte die neueste Version der folgenden Internetbrowser geladen sein: Firefox (Version 38.0 oder neuer), Microsoft Edge (Version 87.0.6 oder neuer), Google Chrome (Version 86.0.4 oder neuer), oder Safari (Version 13.1.1 oder neuer). Den Online-Coach können AOK-Versicherte unter aok.de/online-coach-diabetes kostenlos nutzen. Allen anderen Nutzern steht nur das Modul 1 zur Verfügung. ●



AOK Diabetes-Coach

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Kriterien angepasst

Krankenkassen unterstützen jetzt auch die Nutzung von digitalen Angeboten und Anwendungen

Mit Anpassung der Förderkriterien für die Selbsthilfe können Krankenkassen seit Anfang des Jahres auch digitale Angebote und Anwendungen fördern, die ausschließlich digital sind oder Präsenztreffen ergänzen. Dabei müssen die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit erfüllt sein. Viele Berliner Selbsthilfegruppen nahmen diese Fördermöglichkeit in diesem Jahr im Rahmen der Pauschalförderung in Anspruch und investierten in technische Ausstattungen.

Um die Arbeit der Gruppen differenzierter zu bewerten, wurde 2021 auch das Verfahren zur Berechnung der Förderbeträge erweitert. Neu sind Abfragen zu den Zugangswegen zum Selbsthilfeangebot (persönlich, telefonisch, digital) sowie zur Teilnahme und/oder Durchführung regelmäßiger, gesundheitsbezogener Maßnahmen. Durch neue Felder in den Anträgen machten die Gruppen besonders in Bezug auf regelmäßige, gesundheitsbezogene Maßnahmen sehr differenzierte Angaben, was zu mehr Transparenz führte. Zudem ermöglichen die neuen Kriterien die inhaltliche Arbeit der Gruppen gesondert zu würdigen. ●

Pauschalförderung der Berliner Selbsthilfegruppen:

AOK Nordost, Diana Gromm,
Tel.: 0800 265080 26392



diana.gromm@nordost.aok.de

Auch digitale Anwendungen werden jetzt gefördert.



PANDEMIE

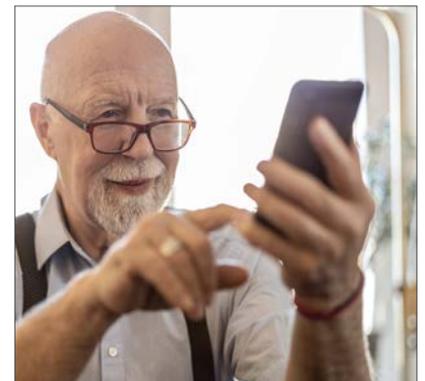


Foto: iStock.com/PIKSEL

Über's Telefon in Kontakt bleiben

Austausch per Telefon

Die [Alzheimer Angehörigen-Initiative](http://alzheimer-angehoerigen-initiative.de) tauscht sich trotz Pandemie weiter miteinander aus. Dazu werden die bewährten Telefonkonferenzen bis auf weiteres als Standardangebot fortgeführt. Eine Beschreibung für Gruppenleiter gibt es als PDF-Datei. Fragen dazu bitte an jochen.wagner@alzheimer.berlin. ●

Alzheimer Angehörigen-Initiative,
Tel.: 030 47378995



aai@alzheimer.berlin