

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

03/22

MEDIENTIPP

Bei Blutvergiftung schnell handeln

Vorbeugung und Nachsorge sind bei Sepsis das A und O: Zwei neue Themenblätter des AOK-Programms „Pflege in Familien fördern“, kurz PfiFf, informieren über notwendige Maßnahmen.



Foto: Jitti Narksompong | iStock

Wenn eine Sepsis frühzeitig erkannt und behandelt wird, ist die Chance viel höher, ohne bleibende Folgen zu genesen. Auf der Internetseite des AOK-Programms „Pflege in Familien fördern – PfiFf“ bieten zwei Themenblätter Unterstützung beim Umgang mit der lebensbedrohlichen Erkrankung. Denn bei der Sepsis, im Volksmund häufig Blutvergiftung genannt, ist schnelles Handeln erforderlich. Es handelt sich um die schwerste Verlaufsform einer Infektion, weil sie den gesamten Organismus betrifft. In Deutschland tritt sie mit über 300.000 Fällen pro Jahr häufiger auf als die Summe von Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs.

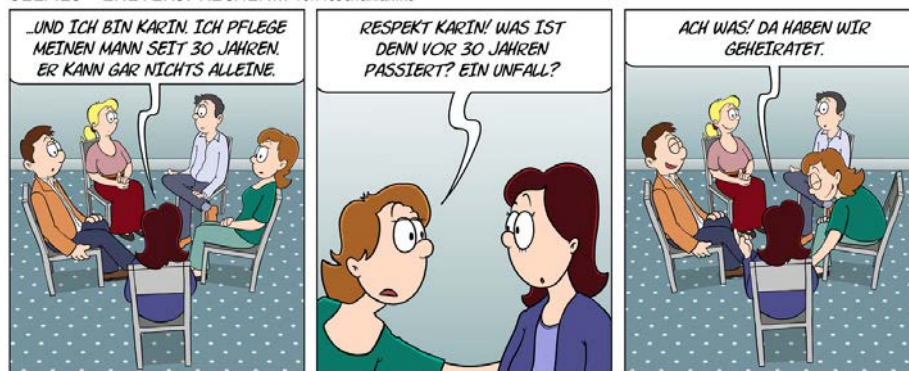
Neben einer genauen Beschreibung des **Krankheitsbildes** und der pflegerischen Herausforderungen auf der PfiFf-Webseite liefert das **PfiFf-Themenblatt Nr. 10** wertvolle Tipps zur Vorbeugung, damit es gar nicht erst so weit kommt. Ließ sich die Erkrankung nicht verhindern, hilft das **PfiFf-Themenblatt Nr. 10a** mit wichtigen Hinweisen zur Nachsorge. Die Materialien wurden in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Brandenburg, der Charité Universitätsmedizin Berlin und der Sepsis Stiftung im Rahmen des Projektes „**SepsisWissen**“ erstellt. Eine Serie von **Tipps & Tricks** zum Thema Sepsis begleitet die beiden Themenblätter.

INFOS UND KONTAKT
[Sepsis Stiftung](#)

 [Zu allen PfiFf-Themenblättern](#)

HUMOR

SELFIES - EHEVERSPRECHEN... von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

Veranstaltung

Mit Parkinson in Bewegung bleiben

Bewegung, Information und Austausch – darum geht es beim „Keep Moving Day“ in Potsdam, der sich gezielt an Menschen mit Parkinson richtet. Denn die neurologische Erkrankung ist häufig durch Bewegungseinschränkungen wie Zittern, Verlangsamung oder Sprech- und Schluckstörungen gekennzeichnet. Neben Workshops zum aktiven Mitmachen, wie Yoga, Tai Chi und Tischtennis, können die Besucherinnen und Besucher Fachvorträgen lauschen und miteinander ins Gespräch kommen.



Foto: FatCamera | iStock

Sportarten, wie Tai Chi helfen bei Parkinson.

Zudem erhalten Angehörige Tipps zur Unterstützung. Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Bundesverbandes der deutschen Parkinsonvereinigung e.V. und Bewegungsbotschafter Mirko Lorenz (Keep Moving) sowie der Parkinson Selbsthilfegruppe Potsdam. Die Teilnahme ist auch virtuell möglich.

INFOS UND Anmeldung
Keep Moving Day
Samstag, 8. Oktober 2022
Kongresshotel Potsdam,
Am Luftschiffhafen 1,
14471 Potsdam

 [Keep Moving Day](#)

GESUNDHEITSTAGE

In Bewegung bleiben trotz Krebs

Wie Sport und Bewegung bei einer Krebserkrankung helfen, zeigten zwei Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“.

Aktiv bleiben fällt bei einer Krebserkrankung oft schwer. Doch es ist wichtig, um wieder zu mehr gesundheitlicher Balance zu finden. Um Betroffenen den Einstieg zu erleichtern, veranstaltete die Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“ vom 8. bis 11. September in Heidelberg die Gesundheitstage 2022. Im Mittelpunkt stand eine Patientenfortbildung am 9. September im Hörsaal der Frauenklinik Heidelberg. In dieser ging es mit Unterstützung des Nationalen Zentrums für Tumorerkrankungen (NCT) um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in der onkologischen Bewegungstherapie.

Einen besonderen Programmpunkt bot „Discovering Hands“, eine Initiative, die blinde und sehbehinderte Frauen zu medizinisch-taktilen Untersucherinnen ausbildet.



Ein Vortrag erklärte die Arbeitsweise der medizinisch-taktilen Untersucherinnen.



Am Sportprogramm der Gesundheitstage hatten die Teilnehmerinnen viel Spaß.

Sie führte am Modell einer weiblichen Brust die Ertastung von Tumoren vor. Mit Unterstützung der Initiative „Cancer Survivors – Menschen mit Krebs“ wurde die Patientenfortbildung online barrierefrei per Livestream übertragen. **Die Vorträge** stehen nach der Veranstaltung weiterhin zur Verfügung.

Auf die Informationsveranstaltung folgte am 10. September ein Bewegungsangebot. „Bewegte Frauen“ aus der Selbsthilfegruppe nahmen an diesem Tag aktiv an der Veranstaltung „**Rudern gegen Krebs**“ in Heidelberg teil. Diese wurde initiiert von der **Stiftung Leben mit Krebs**. Über die Teilnehmerinnen der Gruppe und deren Motivation wurde eine kleine Dokumentation gedreht, die in Kürze auf der Webseite verfügbar sein wird.



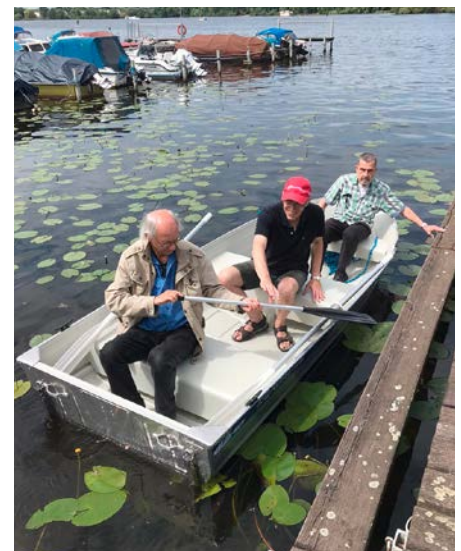
PROSTATAKREBS SELBSTHILFE

Gegen den Krebs anrudern



Bewegung ist bei Krebs eine wichtige Stütze, besonders moderater Ausdauersport. Nur wer Spaß an der körperlichen Betätigung hat, bleibt aber wirklich am Ball. Das dachte sich auch die

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord, als sie ihr Projekt „Rudern gegen den Krebs“ ins Leben rief. Dieses startete am 11. Juni 2022 auf dem Tegeler See in Berlin mit Bootstaupe und Jungfernfahrt. Das erste Schnupper-Rudern mit Boot „Prosti“, einer Anspielung auf das Wort „Prostata“, begeisterte die teilnehmenden Mitglieder. Geplant ist, nun regelmäßig kleine Bootsausflüge zu unternehmen, um die Fitness durch den Rudersport zu stärken. Unterstützt wird die Aktion vom Angelverein Heiligensee in Berlin, der Bootsscheune Berlin in Germendorf und der AOK-Nordost.



Frohen Mutes stachen Mitglieder der Prostata Selbsthilfegruppe in See.

SELBSTHILFEPROJEKT

Unterstützung bei Essstörungen

Ob Anorexie, Bulimie, Binge-Eating oder Orthorexie: Das Selbsthilfeprojekt „AnaDismissed“ macht Hilfsangebote für verschiedene Formen von Essstörungen.

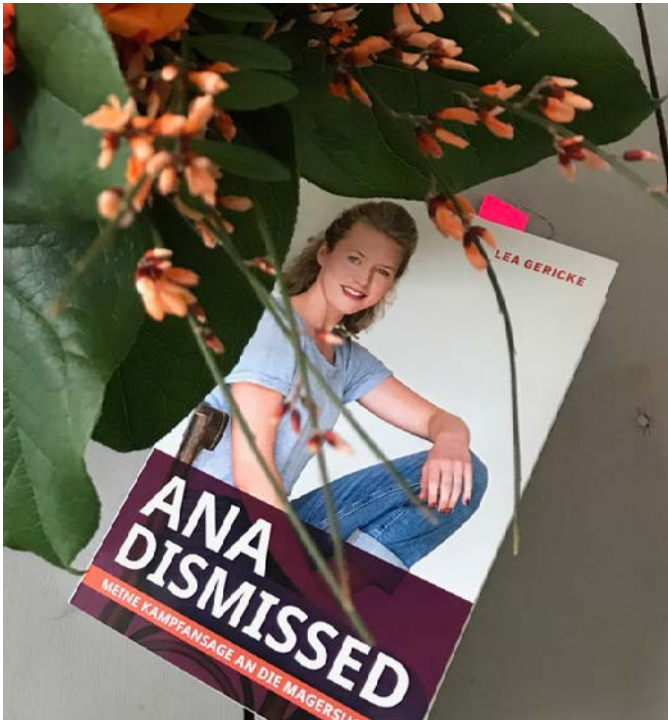


Foto: Lea Gericke

Gründerin Lea Gericke hat ein Buch über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung geschrieben.

„AnaDismissed!“ setzt sich gezielt für die Aufklärungsarbeit ein und unterstützt den Heilungsweg bei Essstörungen. Mit 13 Gesprächsgruppen für Betroffene und zwei Angehörigen-gruppen deckt das Projekt ein breites Spektrum an unterschiedlichen Krankheitsbildern und Altersspannen ab. So finden Erkrankte den für sie individuell stimmigen Rahmen, um sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die Gruppen treffen sich in Berlin, aber auch virtuell. Neben den Gesprächsangeboten arbeitet das Selbsthilfeprojekt im Bereich der Peer-Psychoedukation mit Kliniken und Hochschulen zusammen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit von Einzelgesprächen im Sinne der Peer-Beratung – vor Ort oder telefonisch. Das AOK-geförderte Projekt richtet sich auch an medizinisches Personal, Therapeutinnen und Therapeuten sowie weitere Fachkräfte.

Das Angebot ist kostenfrei und niedrigschwellig. So sind unter anderem keine Überweisung und kein Krankenkassen-nachweis notwendig. Angesiedelt ist „AnaDismissed!“ bei SEKIS, der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin.

INFOS UND KONTAKT

AnaDismissed
Lea Gericke (Projektleitung)
info@ana-dismissed.de
Tel.: 030 37 007 606
Mobil: 0172 16 50 116

BUCHTIPP

Leben mit Anorexie

Unter dem Motto „Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht“ berichten **Anorexie**-Erkrankte im gleichnamigen Buch über ihre Erfahrungen und ihren Genesungsweg. Die Autorinnen und Autoren sind im Alter von 20 bis 65 Jahren und leben schon geraume Zeit mit der Anorexie. In ihren Berichten schildern sie schwierige Zeiten, gehen aber auch auf Zeiten des Glücks ein und erzählen, wie sie im Alltag Kraft schöpfen. Der offene Umgang mit der Erkrankung liefert hilfreiche Impulse für Betroffene und ihre Angehörigen.

Zudem leistet das Buch einen wertvollen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Ein Ratgeberteil mit Literaturtipps, Links und hilfreichen Adressen rundet die Sammlung ab.

Eckhard Klein (Hg.), Christiane Tilly (Hg.): Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht. Mit Magersucht leben, Psychiatrie Verlag 2022, ISBN: 978-3-a86739-280-8



RÜCKENSCHMERZEN

Weniger OPs dank Zweitmeinung

Bei einem geplanten Eingriff an Wirbelsäule oder Bandscheibe können sich Betroffene mit Hilfe des Programms „RückenSPEZIAL“ eine Zweitmeinung einholen.



Bei Problemen mit der Wirbelsäule ist nicht immer eine Operation angeraten.

Foto: Wavebreakmedia | Shutterstock.com
Stock-Foto ID: 273588872

Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. In den letzten Jahren ist darüber hinaus die Zahl der operativen Eingriffe an der Wirbelsäule stark angestiegen. Um unnötige Eingriffe zu vermeiden, bietet die AOK Nordost ihren Versicherten das Zweitmeinungsverfahren „RückenSPEZIAL“ in spezialisierten Rückenzentren an. Vor dem geplanten Eingriff prüfen erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten aus Medizin, Therapie und Schmerz-Psychotherapie in enger Abstimmung die Vorbefunde des Versicherten und untersuchen ihn an einem Tag intensiv. Anschließend wägen sie gemeinsam ab, welche Behandlung am besten geeignet ist. Bei besonderem Behandlungsbedarf besteht

beispielsweise die Möglichkeit einer ambulanten mehrstufigen Therapie direkt in einem Rückenzentrum. Eine Studie konnte zeigen, dass sich bei Teilnehmenden die Anzahl der erfolgten Operationen um 42 Prozent reduzierte. Alle Untersuchungen und Behandlungen im Rückenzentrum erhalten Versicherte der AOK Nordost kostenfrei. Die Krankenkasse kümmert sich um die Vereinbarung des Zweitmeinungstermins, den Versicherte innerhalb weniger Tage erhalten.



RückenSPEZIAL

PRÄVENTION

Versorgungsprogramm bei Diabetes

Versicherte der AOK Nordost mit Typ-2-Diabetes können sich für das Versorgungsprogramm „PräVaNet“ anmelden. Es bietet einen individuellen Therapieplan, der Teilnehmende aktiv in die Behandlung einbindet. Dabei stehen ihnen rund um die Uhr Medizinerinnen und Mediziner ihrer betreuenden Praxis oder ein angegliedertes Telemedizinzentrum zur Seite.

Im Programm enthalten ist neben einer App eine telemedizinische Ausstattung in Form einer EKG-fähigen Puls-Uhr, eines digitalen Blutdruckmessgeräts sowie, wenn nötig, eines digitalen Blutzuckermessgeräts.



Zum Informationsvideo



INFOS UND KONTAKT
praevanet-charite.de
praevanet@charite.de

SIEHE AUCH
AOK Nordost, Ausgabe 02/2022

Foto: bgblue | istock

Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:
AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“,
Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an:
selbsthilfe@nordost.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