

InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle
Infos der AOK
für die Selbsthilfe
auf einen Blick

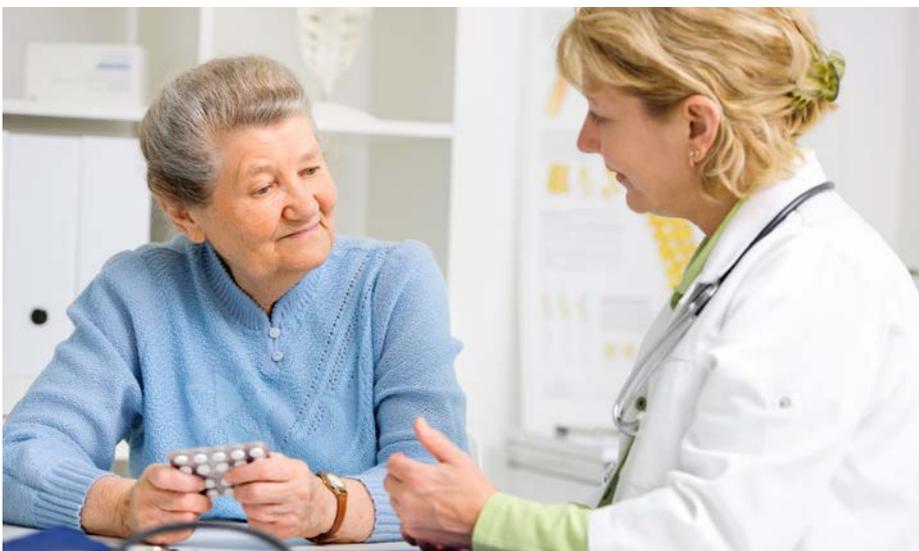
03/23

AUSZEICHNUNG

„eLiSa“ gewinnt Patientensicherheitspreis

Das digitale Angebot „eLiSa“ minimiert Risiken bei der Einnahme mehrerer Arzneimittel. Dafür erhielt das softwarebasierte Medikationsmanagement nun eine Auszeichnung.

Foto: Alexander Rathis/Shutterstock.com



Bei Polypharmazie benötigen Patientinnen und Patienten Unterstützung, um Fehler bei der Einnahme zu vermeiden.

Die gleichzeitige Behandlung mit fünf oder mehr Arzneimitteln wird als Polypharmazie bezeichnet. Von ihr ist jeder Vierte gesetzlich Krankenversicherte betroffen. Die Einnahme mehrerer Medikamente geht mit einem

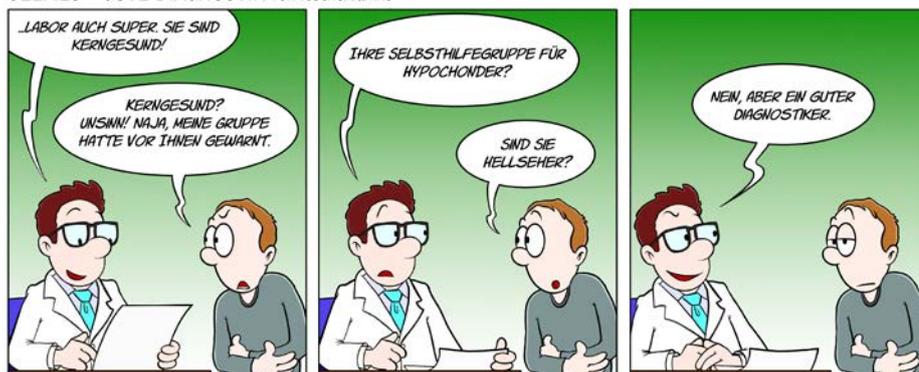
erhöhten Risiko für vermeidbare Schädigungen durch eine inadäquate Arzneimitteltherapie einher. Mit dem Versorgungsangebot „eLiSa – electronic Life Saver“ will die AOK Nordost dazu beitragen, die Arzneimittelaufnahme

nachhaltig sicherer zu gestalten. Das softwarebasierte Medikationsmanagement beinhaltet einen integrierten Medikationscheck, der den Ärztinnen und Ärzten – nach Zustimmung der Versicherten – einen Überblick über bestehende Arzneimittelverordnungen und weitere behandlungsrelevante Daten gibt. So lassen sich potenziell vermeidbare Risiken ausmachen und Empfehlungen zu deren Minimierung geben. Den Patientinnen und Patienten wird daraufhin ein Medikationsplan ausgehändigt, der alle einzunehmenden Medikamente und Hinweise zur Einnahme auflistet. Für das digitale Angebot wurde die AOK Nordost gemeinsam mit der Barmer im September 2023 mit dem ersten Platz des **Deutschen Patientensicherheitspreises des Aktionsbündnisses Patientensicherheit** ausgezeichnet. Das softwarebasierte Medikationsmanagement ist zudem für den **MSD-Gesundheitspreis** nominiert, dessen Gewinner im Oktober bekannt gegeben werden. Die Einschreibung in das Programm erfolgt über die an eLiSa teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte. Die Teilnahme ist für Versicherte der AOK Nordost kostenfrei.

HUMOR

SELFIES - GUTE DIAGNOSTIK von fesch&klamke

Cartoon: fesch&klamke



 [Informationsseite zu eLiSa](#)

DIABETES

Bildungsreise nach Burg

Mitglieder der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Blankenfelde-Mahlow erhielten auf einer Fahrt in den Spreewald hilfreiche Einblicke in den Umgang mit ihrer Erkrankung.

„Welche Hauptindikatoren werden in der Rehaklinik behandelt?“ und „Wie werden die Therapien angepasst, wenn ein Patient mehrere Diagnosen hat?“. Im Medclin Reha-Zentrum, der ersten Station der Reise nach Burg im Spreewald am 25. Mai 2023, beantwortete Dr. Frank Hellfritsch, Facharzt für Innere Medizin/Angiologie und Diabetologe DDG, Fragen wie diese.

Im Anschluss stellte die Diabetesberaterin Jacqueline Kruse den 17 Mitgliedern der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Blankenfelde-Mahlow und weiteren interessierten Gästen unterschiedliche Glukosemesssysteme vor

und veranschaulichte, wie Zuckerwerte gemessen und gespeichert werden. Danach erklärte sie die sogenannte „aid“-Ernährungspyramide und gab wertvolle Hinweise zu verschiedenen Lebensmitteln und deren Einfluss auf den Blutzucker.

Nach der Informationsveranstaltung entspannten die Teilnehmenden bei einer fünfstündigen Kahnfahrt, die der Reisegruppe einen lockeren Rahmen zum Erfahrungsaustausch bot. Alle waren sich am Ende einig: Die Bildungsreise hat hilfreiches praktisches und theoretisches Wissen vermittelt, um den Diabetes besser zu beherrschen.



Beim Besuch des Reha-Zentrums konnten die Teilnehmenden ihr Diabetes-Wissen vertiefen.



Nach den Vorträgen entspannte die Reisegruppe bei einer Kahnfahrt.

Fotos: Siegmund und Erika Schneider

MÄNNERKOCHKURS

Vergnüglich gesund kochen

Rezepte des Mittelmeerraums standen auf dem Programm des ersten Männerkochkurses der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord in Zusammenarbeit mit Survivors Home.



Bei der Essenszubereitung lernten die teilnehmenden Männer viel über gesunde Ernährung bei Krebs.

Unter Anleitung der erfahrenen Ernährungsberaterin Kerstin Sallet kochten die Teilnehmenden beim ersten Männerkochkurs der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord im Juni 2023 gesunde mediterrane Gerichte. Die freischaffende Künstlerin gibt seit 30 Jahren Koch- und Kunstkurse in der Erwachsenenbildung. Ein wichtiges Anliegen ist ihr eine gesunde Ernährung ohne Dogmas und Doktrinen. Die Mittelmeerküche ist reich an Gemüse, Obst, Fisch und Olivenöl. Zudem enthält sie viele ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Antioxidantien. Bei einer Krebserkrankung ist eine

gesunde Essweise besonders wichtig. Zum Kochkurs eingeladen waren deshalb Betroffene unabhängig von ihrer Krebsart. Die Teilnehmenden verbrachten einen vergnüglichen Koch-Nachmittag im Berliner **Survivors Home** und genossen im Anschluss gemeinsam das selbstgemachte Menü. Die Ernährungsberaterin wurde gesponsert durch die AOK Nordost.



Nach getaner Arbeit entspannten die Kursteilnehmer bei einem Glas Sekt in lockerer Atmosphäre.



Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin-Nord

EINLADUNG

40 Jahre SEKIS Berlin

SEKIS Berlin ist eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands. In diesem Jahr wird sie 40 Jahre alt.

40 Jahre mutmachende Geschichten, bestärkende Begegnungen und berührende Erfahrungen: Die Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS) feiert in diesem Jahr ein großes Jubiläum. Seit 1983 unterstützt sie Menschen mit chronischen Erkrankungen, sozialen oder gesundheitlichen Problemen und bietet als Dach der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen unter anderem Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive an sowie eine Datenbank mit über 1.750 Selbsthilfegruppen aus Berlin. Bei einem offiziellen Festakt möchte SEKIS zusammen mit Akteurinnen und

Akteuren der Berliner Selbsthilfe auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicken und aktuelle Herausforderungen in den Blick nehmen. Im Anschluss stehen Spaß und Geselligkeit im Vordergrund mit einem bunten Bühnenprogramm, Mitmach-Aktionen sowie Tanz und Musik. Erstmals wird zudem das SEKIS-Boot, der Preis der Berliner Selbsthilfe, vergeben.



[Programm und Anmeldung](#)



Illu.: SEKIS

Wann:

Mittwoch, 11. Oktober 2023

Festakt:

10 bis 12.30 Uhr

Feier:

14 bis 19.30 Uhr

Wo:

**Oyoun, Lucy-Lameck-Straße 32,
12049 Berlin**

SELBSTHILFE BEI TINNITUS

Besserer Umgang mit Ohrgeräuschen

Bei einem Qi Gong-Workshop lernten Mitglieder der Selbsthilfegruppe Tinnitus „Ohrwurm Rostock“ hilfreiche Entspannungstechniken.



Foto: Ohrwurm Rostock

Entspannen bei Tinnitus – das gelingt mit Qi Gong besonders gut.

Wie wirkt Qi Gong bei Ohrgeräuschen? Das wollte die Selbsthilfegruppe Tinnitus „Ohrwurm Rostock“ bei einem Workshop im Evangelischen Schullandheim Sassen herausfinden, der im April 2023 stattfand. Nach einem bereits im Vorfeld absolvierten Schnupperkurs mit dem Qi Gong-Lehrer Henry Forgbert vertieften die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer vor Ort ihr Wissen und ihre Übungspraxis in der Grundstufe des medizinisch wirksamen Qi Gongs, dem sogenannten „Xiang Gong“. Der Workshop gab den Gruppenmitgliedern hilfreiche Techniken an die Hand, um den vom Tinnitus verursachten Leidensdruck zu minimieren und einen besseren Umgang mit dem damit einhergehenden eingeschränkten Hörvermögen zu finden. Möglich wurde die Kursteilnahme durch eine projektbezogene Förderung der AOK Nordost.

Lob oder Kritik?

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