

## SELBSTHILFE IM DIALOG

# Mehr Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe

„Selbsthilfe macht schlau – Hand in Hand für mehr Gesundheitskompetenz“ heißt das Motto der diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“.

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und für sich selbst zu nutzen. Ob beim Lesen des Beipackzettels oder nach einem Arztgespräch: Gesundheitskompetenz ist zentrale Grundlage, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur eigenen Gesundheit zu treffen. In der Selbsthilfe geben chronisch Kranke oder ihre Angehörigen ihr Erfahrungswissen zu Erkrankung und Therapie verständlich weiter und informieren über Möglichkeiten, im Alltag mit der Krankheit umzugehen. Sie verbessern so die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Familien.

Die Gesundheitskasse will gemeinsam mit dem Paritätischen Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland, im Rahmen der Veranstaltung beleuchten, was die Selbsthilfe im Bereich Gesundheitskompetenz bereits heute alles leistet – und was dar-



über hinaus noch möglich ist. Eine zentrale Fragestellung lautet: Wie lässt sich

die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen verbessern? Diesen und weitere Aspekte möchten die Veranstalter mit Akteuren aus der Selbsthilfe und anderen Interessierten diskutieren.

Dafür stehen zwei Termine zur Auswahl: am 7. November im Schlossberg-Hotel in Homburg an der Saar oder am 14. November in Diehl's Hotel in Koblenz.

Weitere Einzelheiten werden rechtzeitig mit der Einladung bekannt gegeben. Interessierte können sich von Melanie Wagner in den AOK-Verteiler aufnehmen lassen und bekommen die Einladung dann automatisch zugeschickt. ●

**Kontakt:** Melanie Wagner,  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –  
Die Gesundheitskasse,  
Tel.: 06351 403-399



[melanie.wagner@rps.aok.de](mailto:melanie.wagner@rps.aok.de)

Illustration: iStockphoto

## SAARLÄNDISCHER SELBSTHILFEPREIS

# Außergewöhnliches sichtbar machen

Erstmals verleihen die gesetzlichen Krankenkassen den saarländischen Selbsthilfepreis. Sie würdigen damit das herausragende Engagement von Selbsthilfegruppen und -organisationen.



Mit dem Saarländischen Selbsthilfepreis wollen die Initiatoren Impulse für eine zukunftsfähige Selbsthilfearbeit geben. Ziel ist es, die Bedeutung der Selbsthilfe nicht nur für den Einzelnen, sondern für die gesamte Gesellschaft hervorzuheben. Zudem soll der Preis bewirken, dass die Selbsthilfe und deren Kassenförderung bekannter werden. Vor allem aber sollen außergewöhnliche Konzepte vorgestellt und zur Nachahmung empfohlen werden. Gruppen und Organisationen aus dem Bereich der gesundheitsbezogenen

Selbsthilfe können sich bis zum 30. Juni 2018 bewerben. Darüber hinaus können auch Einzelpersonen vorgeschlagen werden, die sich durch ihr herausragendes Engagement in der Selbsthilfe verdient gemacht haben. Der Preis ist mit 1.000 Euro dotiert. ●

**Mehr Infos zur Bewerbung:** KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland,  
Tel.: 0681 960213-0



[kontakt@selbsthilfe-saar.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)

HERZSTUDIE

## Radelnd das Herz stärken

Mit dem Projekt „Herz.Bike Saar“ untersucht der Landesverband der saarländischen Herzgruppen den Nutzen eines Herztrainings mittels eBike.



Foto: privat

Auf dem Rad unterwegs im Dienst der Wissenschaft

Wie wirkt sich Fahrradtraining mit dem eBike auf die Herzgesundheit aus? Das untersuchen die [Herzgruppen Saar](#) (HGS)

im Rahmen der medizinisch begleiteten Studie „Herz.Bike Saar“, die von Prof. Günter Hennersdorf geleitet wird. Das „Bewegungstraining von Patienten mit Herzschwäche mittels eBikes (Pedelec)“ läuft noch bis Sommer 2019 als Verlaufsstudie. Dabei steht neben der gesundheitlichen Auswirkung auch die Sicherheit dieser Art von Bewegungstherapie auf dem Prüfstand.

Damit die erhobenen Daten verwertbar sind, fahren alle Studienteilnehmer auf exakt gleichen Fahrrädern und werden während der Fahrt aufwendig medizinisch überwacht. Zwölf Patienten und zwei Begleiter absolvieren im Rahmen der [Studie](#) einmal wöchentlich eine Trainingsstrecke. Diese steigert sich im Trainingsverlauf kontinuierlich. Dabei werden Entfernung, Herzfrequenz, Tretleistung sowie das Befinden der Teilnehmer aufgezeichnet. ●

BEHANDLUNGSFEHLER

## Hilfe im Verdachtsfall

**Wissen, was wirklich passiert ist – darum geht es den meisten Patienten, wenn sie den Verdacht auf einen Behandlungsfehler haben. Die AOK lässt ihre Versicherten in dieser Situation nicht allein.**

Blinddarmentzündungen, die zu spät erkannt wurden, Komplikationen nach einer Operation, weil die Ärzte eine wichtige Kontrolluntersuchung nicht durchführten – dies sind klassische Beispiele aus der täglichen Arbeit des [Behandlungsfehlermanagements](#) bei der AOK. Die Gesundheitskasse unterstützt ihre Versicherten mit umfangreicher medizinischer und juristischer Kompetenz dabei, medizinische Behandlungsabläufe und Pflegeprozesse richtig einzuschätzen und

zu bewerten. Wenn der Versicherte es wünscht, übernehmen die AOK-Experten die gesamte Korrespondenz mit den Leistungserbringern zur Herausgabe der Patientenakte und prüfen die entsprechenden Unterlagen. Erhärtet sich dabei der Verdacht auf einen Fehler, lässt die AOK die Dokumente medizinisch bewerten, etwa durch spezielle Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), und übernimmt hierfür die Kosten. Bei einem eindeutigen Gutachten geben die AOK-

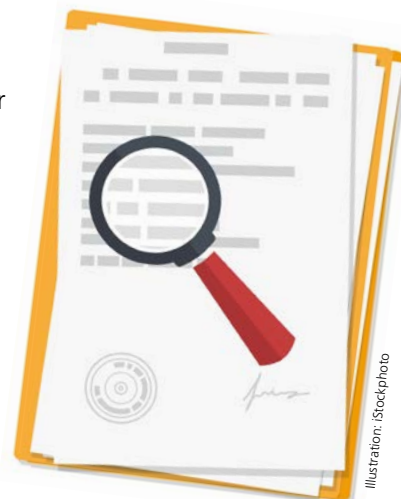


Illustration: iStockphoto

Die AOK prüft auf Wunsch die Patientenakte und andere medizinische Unterlagen, um den Verdacht eines Behandlungsfehlers sicher abzuklären.

Experten Hinweise zum möglichen Verjährungseintritt, zur etwaigen Beweislastumkehr oder auch zu Fragen des

Schadensersatzanspruchs. ●



**Faktenbox Behandlungsfehler**

VORTRAG & WORKSHOP

## Social Media für Selbsthilfegruppen

Mithilfe einer Fortbildung können sich Selbsthilfegruppen schlaumachen, wie sie ihre Onlinepräsenz auf- oder ausbauen können.

Zahlreiche Selbsthilfegruppen nutzen bereits soziale Medien oder haben eigene Internetseiten. Die [Landesarbeitsgemeinschaft \(LAG\) der Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz](#) hat nun speziell für Selbsthilfegruppen eine [Social-Media-Fortbildung](#) konzipiert. Dazu bietet die LAG eine Kombination aus zwei Terminen an: einen theoretischen Vortrag zur Einführung in das Thema und darauf aufbauend einen praktischen

Workshop. Die Teilnehmer erfahren dabei, wie sie die Online-Präsenz ihrer Selbsthilfegruppe aufbauen oder verstärken können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten sozialen Netzwerke und lernen, wie sie die sozia-

len Medien sinnvoll und unter Wahrung der Privatsphäre der Mitglieder nutzen können. Interessierte können aus acht Doppelterminen (Freitag und Samstag) an acht verschiedenen Standorten in Rheinland-Pfalz wählen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es ist auch möglich, nur den Vortragstermin zu besuchen, um sich über Social Media zu informieren. ●

Illustration: iStockphoto



### Termine

- 7. und 15. September in Mainz
- 14. und 22. September in Edelsheim
- 12. und 20. Oktober in Speyer
- 2. und 10. November in Vallendar
- 16. und 24. November in Kaiserslautern
- 23. November und 1. Dezember in Traben-Trarbach
- 7. und 15. Dezember in Altenkirchen



**Social-Media-Fortbildung für Selbsthilfegruppen**

### SELBSTHILFE-WEGWEISER 2018

## Selbsthilfe auf einen Blick

Welche Selbsthilfegruppen gibt es in den Landkreisen Ahrweiler, Altenkirchen, Mayen-Koblenz, Neuwied und Westerwald? Wann und wo treffen sich die Gruppen und wer ist der jeweilige Ansprechpartner? Diese und andere Fragen beantwortet der aktuelle Selbsthilfe-Wegweiser der [Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe \(WeKISS\)](#).

Der Wegweiser ist ein Verzeichnis, in dem sich knapp 190 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Selbsthilfe-Themen vorstellen. Mit ihm können sich

Interessierte schnell und übersichtlich über die Selbsthilfelandchaft im nördlichen Rheinland-Pfalz informieren. Darüber hinaus listet der Wegweiser auch die Adressen von Sozialverbänden und Anbietern professioneller Hilfen auf. Er ist ab sofort bei der WeKISS kostenfrei erhältlich und steht als [Download](#) zur Verfügung. ●

#### Kontakt:

WeKISS/Der Paritätische,  
Marktplatz 6, 56457 Westerburg  
[info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)



### TERMIN

## Patientensymposium

**21. Juli 2018, 9 Uhr, Atrium Hotel Mainz: Internationales Usher-Syndrom-Symposium**

[Patientensymposium](#) mit Fachvorträgen zur aktuellen und zukünftigen Hilfsmittelversorgung, sowie zu psychosozialen Aspekten und interdisziplinären Versorgungsfragen rund um das [Usher-Syndrom](#). Dieses ist die weltweit häufigste Ursache für erblich bedingte Taubblindheit. ●



[www.leben-mit-usher.de](http://www.leben-mit-usher.de)

AUS DER PRAXIS

## Eine Küchenwaage, die spricht

Für den Kurs „Kochgenuss bei Sehverlust“ hatte Seniorenberater Bernd Wilhelm Küchenutensilien und gute Kochtipps im Gepäck.



Foto: privat

Gemeinsam kochen – das geht auch mit einer Sehbehinderung. Bernd Wilhelm von der Deutschen Blindenstudienanstalt gibt den Teilnehmerinnen praktische Tipps.

Acht Frauen der im vorigen Jahr gegründeten [Eifeler Regionalgruppe von „Pro Retina – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen“](#) folgten der Einladung zu einem ganz besonderen Kochkurs. Die benötigten Lebensmittel hatte Roswitha Karst, Gründerin des Dauner Stammtischs, vorab besorgt. Seniorenberater Bernd Wilhelm von der Deutschen Blindenstudienanstalt ([blista](#)) reiste mit seinem „Sehmobil“ zum Pfarrheim Uersfeld in der Eifel.

Wilhelm hatte kistenweise praktische Utensilien dabei. So sorgen etwa farbige Platzsets für einen deutlichen Kontrast zum hellen Tisch und zum Geschirr. Füllstandsanzeiger, die am Tassen- oder Glasrand befestigt werden, geben ein akustisches Signal, wenn das Glas voll ist. Ebenfalls dabei: eine Küchenwaage, die auf Knopfdruck sagt: „Ich bin bereit“

und auf das Auflegen des Sparschälers mit der Ansage reagiert: „53 Gramm.“ Neben diesen praktischen Hilfsmitteln kannte Wilhelm aber auch jede Menge Tipps für die Gestaltung des Alltags, beispielsweise festen statt flüssigen Honig zu benutzen oder die Butter immer von der Mitte der Brotscheibe oder der Brötenhälfte her aufzustreichen.

Unabhängig von der Essenszubereitung komme es vor allem auf die Grundeinstellung an, mit dem Sehverlust umzugehen, betonte der [Seniorenberater](#). Sein wichtigster Rat: „Schauen Sie auch auf all das Erreichte und Erlebte, bevor sie sehbehindert oder blind wurden.“ ●

**Kontakt zur Gruppe:** Roswitha Karst,  
Tel.: 02657 616  
[pro.retina.karst@gmail.com](mailto:pro.retina.karst@gmail.com)



MEDIENTIPP

## Neue Datenschutz-Grundverordnung

Am 25. Mai 2018 ist in allen EU-Mitgliedstaaten die sogenannte Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten. Diese regelt unter anderem auch für Selbsthilfeorganisationen, wie diese mit personenbezogenen Daten umzugehen haben. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle ([NAKOS](#)) hat deshalb in der Fachpublikation „NAKOS THEMA“ komprimiert und verständlich die wichtigsten Basisinformationen zur DSGVO zusammengestellt. ●



**NAKOS THEMA**  
als Download

VIDEOTIPP

## „Wir sind hier!“



Wie empfinden Kinder die psychischen Erkrankungen ihrer Eltern? Ob Depression, bipolare Störung oder Schizophrenie – was kann ein Kind tun, wenn es sich von Vater oder Mutter alleingelassen und überfordert fühlt? Das sind Fragen, mit denen sich Pauline, Kristina, Melanie, Dominic und Timo im Dokumentarfilm „[Wir sind hier!](#)“ auseinandersetzen. Sie machen anderen Kindern Mut, trotz der Erkrankungen der Eltern ihr Leben zu leben. Die Kinder sprechen über ihre Erfahrungen, sind mutig und sagen: „Wir sind hier!“ ●