

AOK-FAMILIENSTUDIE

Zu wenig Sport

Körperliche Bewegung kommt in immer mehr Familien deutlich zu kurz. Das ist das zentrale Ergebnis der „AOK-Familienstudie 2018“.

Bereits zum vierten Mal hat die AOK die Gesundheit in Familien in den Fokus genommen. Schwerpunkt der [diesjährigen Studie](#) war das Thema „Bewegung in Familien“. Insgesamt ließ die AOK Anfang dieses Jahres rund 5.000 Eltern mit Kindern zwischen vier und 14 Jahren befragen.

Die wissenschaftliche Auswertung der Familienstudie hat Professorin Dr. Jutta Mata vom Lehrstuhl für [Gesundheitspsychologie der Universität Mannheim](#) übernommen. Demzufolge bewegen sich zwar 45 Prozent der befragten Eltern täglich mit ihren Kindern, für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit aber überhaupt keine Rolle. Ein Grund dafür könnte der zeitliche Stress der Eltern sein, den 40 Prozent der Befragten als größten Belastungsfaktor ansehen. Immerhin jeder Fünfte – deutlich mehr als in den vergangenen Befragungen – gab zudem partnerschaftliche Probleme als zusätzliche Belastung an. Es ist also nicht verwunderlich, dass es nur 28 Prozent der Eltern gelingt, Sport und Fit-



Foto: iStockphoto

Smartphone und Computer sind für viele Kinder interessanter als Sport und Spielplatz.



ness zu betreiben. „Nur zehn Prozent der Kinder sind so aktiv [wie von der Weltgesundheitsorganisation](#) empfohlen“, erklärt Mata. Eine Rolle spiele dabei auch der zunehmende Medienkonsum. Die Gesundheitspsychologin sieht das kritisch: „59 Prozent der Kinder zwischen vier und sechs Jahren nutzen Medien länger als die empfohlenen 30 Minuten pro Tag, am

Fortsetzung auf Seite 2

PFLEGEPERSONAL-STÄRKUNGSGESETZ

Mehr Geld für Pflege

Mit dem [„Gesetz zur Stärkung des Pflegepersonals“](#) will die Bundesregierung den Fachkräftemangel in der Kranken- und Altenpflege bekämpfen. Verschiedene Sofortmaßnahmen sollen nicht nur die pflegerische Versorgung in der Kranken- und Altenpflege optimieren, sondern auch für eine höhere Personalausstattung und bessere Arbeitsbedingungen sorgen. Das Gesetz sieht vor, dass künftig die Krankenkassen jede zusätzliche oder aufgestockte Pflegekraft in den Kliniken vollständig finanzieren. Zusätzlich sollen sie auch künftige Tarifsteigerungen vollständig übernehmen – bislang übernehmen die Kostenträger steigende tarifliche Kosten nur zur Hälfte. Das Gesetz sieht zudem vor, 13.000 neue Pflegestellen für vollstationäre Pflegeeinrichtungen zu finanzieren. Weiterhin soll die parallel laufende [Konzertierte Aktion Pflege \(KAP\)](#) Maßnahmen erarbeiten, wie sich neue Fachkräfte gewinnen und die Arbeitsbedingungen in der Pflege verbessern lassen. ●



Zum **Pflegepersonalstärkungsgesetz**

INHALT

SEITE 2

NEUES THERAPIEANGEBOT

Seit Anfang des Jahres wird die [Ernährungstherapie für bestimmte Patientengruppen](#) auch ambulant angeboten.

SEITE 3

MIGRATION UND SELBSTHILFE

Neue Onlineplattform für Angehörige

DIGITALE SELBSTHILFE

Im November widmet sich die AOK-Selbsthilfetagung der Digitalisierung.

SEITE 4

BUNDESFACHTAGUNG

Behindert oder nicht?

WER, WAS, WANN, WO

Fortsetzung von Seite 1

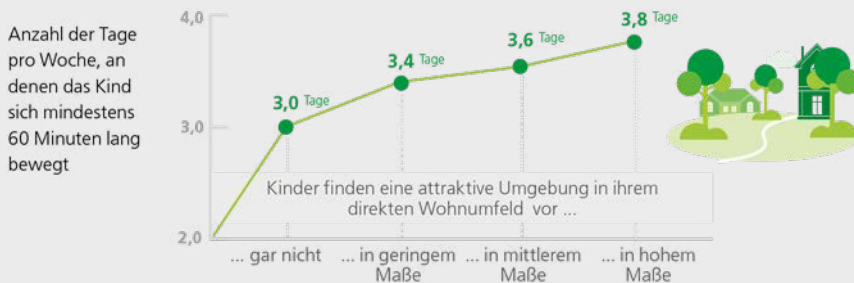
Wochenende liegt dieser Wert sogar bei 84 Prozent. Ähnlich sieht es bei den Kindern von sieben bis elf Jahren aus.“

Im Rahmen der Familienstudie hat die AOK auch untersucht, welchen Einfluss die kommunale Infrastruktur auf die Bewegungsfreudigkeit von Familien hat. Kinder, die laut Eltern in einem attraktiven Wohnumfeld mit Spielplätzen und Parks leben, bewegen sich im Schnitt an 3,8 Tagen pro Woche und damit ein Drittel mehr als Kinder, die solche Bedingungen nicht vorfinden. Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus: Je mehr sichere und nutzerfreundliche Radwege vorhanden sind, desto häufiger schwingen sich Familien auf den Sattel.

Allerdings scheinen die verschiedenen Belastungsfaktoren sich nicht negativ auf das Wohlbefinden von Eltern auszuwirken. 76 Prozent bewerten ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut.

Bei Familien mit einem chronisch kranken oder behinderten Kind sieht das allerdings ganz anders aus, wie eine [Studie des Kindernetzwerkes 2014](#) zeigte. Aufgrund

Einfluss der kommunalen Infrastruktur



Ob Spielplätze, Parks oder Sportangebote – ist die kommunale Infrastruktur im Wohnumfeld gut, bewegen sich Eltern und Kinder im Alltag auch entsprechend mehr.

der höheren körperlichen und psychischen Belastung bezeichneten fast 40 Prozent der befragten Eltern ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht.

Trotz des subjektiv guten Gesundheitsgefühl der Eltern in der aktuellen Familienstudie zeigt sich, dass immer mehr Eltern ein zu hohes Gewicht haben: 36 Prozent der befragten Eltern sind übergewichtig, 22 Prozent sogar adipös. Jens Martin Hoyer, Vorstand des AOK-Bundesverbandes, zeigt sich besorgt: „Auch

wenn es erfreulich ist, dass die Belastungswerte der Eltern laut Studie weiter abgenommen haben, sind die Ergebnisse mit Blick auf Übergewicht und Bewegungsmangel ein klares Alarmsignal.“ Aus den Ergebnissen der Studie will die AOK jetzt sozial- und gesundheitspolitische Empfehlungen zur Gestaltung der Gesundheitsversorgung von Familien ableiten. ●

Die Ergebnisse der Studie als Download

HEILMITTELVERSORGUNG

Neues Therapieangebot

Verschiedene Patientengruppen haben seit Anfang des Jahres einen deutlich einfacheren Zugang zu einer Ernährungstherapie.

Der Gesetzgeber hat die Heilmittelversorgung der gesetzlichen Krankenversicherung erweitert: Neben [Podologie](#), [Physio-](#), [Ergo-](#), Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie gehört seit Beginn des Jahres auch die ambulante Ernährungstherapie dazu.

Die [Ernährungstherapie](#) hat bei Patienten mit Mukoviszidose oder einer seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankung wie etwa [Phenylketonurie \(PKU\)](#) das Ziel, Fehl-

ernährung, Mangelversorgung und Stoffwechsellentgleisungen zu verhindern, zu mildern und zu behandeln, um so schwere geistige und körperliche Behinderungen der Patienten zu vermeiden. Bislang erhielten die rund 23.000 Betroffenen die Ernährungstherapie nur in wenigen spezialisierten Zentren. Für die Patienten bedeutete das in der

Regel lange Anfahrtswege. Durch die Neuregelung wird das Versorgungsangebot deutlich breiter und damit der Zugang zur Therapie vereinfacht. Die Ernährungstherapie dürfen in der Regel nur Ärzte verordnen, die auf die Behandlung der jeweiligen Erkrankungen spezialisiert sind. ●



Die richtige Lebensmittelauswahl ist bei Erkrankungen wie der Mukoviszidose ein wichtiger Teil der ärztlichen Behandlung.

Mehr Infos zur Ernährungstherapie

MIGRATION UND SELBSTHILFE

Online Hilfe finden

Die zweisprachige Online-Selbsthilfeplattform Kendimiz vernetzt Angehörige von Menschen mit türkischem Migrationshintergrund und Behinderung.

Kendimiz ist türkisch und bedeutet „Wir selbst“. [Kendimiz](#) – so heißt auch die deutschlandweit einzigartige Selbsthilfe-Plattform der [Bundesvereinigung Lebenshilfe](#). Hier können Angehörige von Menschen mit Behinderung und türkischem Migrationshintergrund ihre Erfahrungen miteinander austauschen. Hier können sie sich – auf Deutsch oder Türkisch – vernetzen, voneinander lernen und juristische Tipps zu ihren Rechten finden. Zudem können Selbsthilfegruppen hier auch ihre Gruppentermine veröffentlichen.

Laut Statistischem Bundesamt lebten im Jahr 2016 rund 2,8 Millionen Menschen türkischer Herkunft in Deutsch-



Foto: wigwam

Wir halten zusammen: Projektleiterin Silva Demirci (li.) und betroffene Angehörige beim Kendimiz-Planungsworkshop

land. Mehr als 330.000 davon haben nach Schätzung der Lebenshilfe eine Behinderung. „Die Zahl der Angehörigen

ist natürlich um ein Vielfaches höher“, so Dr. Silva Demirci, Referentin für Migration und Behinderung bei der Bundesvereinigung Lebenshilfe.

Kendimiz ist Teil des dreijährigen Lebenshilfe-Projektes [„Migration und Behinderung“](#), das bis März 2020 läuft. Bei der Gestaltung des neuen Online-Netzwerkes waren neben Wissenschaftlern und Praktikern auch von Anfang an betroffene Angehörige beteiligt. ●

Kontakt: Dr. Silva Demirci,
Projektleiterin Kendimiz,
Tel.: 030 206411-132

 Silva.Demirci@lebenshilfe.de
www.kendimiz.de

2. ZUCKERREDUKTIONSGIPFEL

Weniger süß

Am 17. Oktober findet in Berlin der 2. Deutsche Zuckerreduktionsgipfel statt. Nach dem von der AOK initiierten [1. Zuckerreduktionsgipfel](#) im vergangenen Jahr forderte ein Bündnis aus 15 Ärzteverbänden, Krankenkassen und Fachorganisationen in einem [offenen Brief](#) die Bundesregierung auf, konkrete Maßnahmen gegen Fehlernährung einzuleiten. Auf dem 2. Gipfel wollen die Initiatoren unter anderem mit Bundesernährungsministerin Julia Klöckner konkrete Maßnahmen diskutieren. ●

 [#weniger Zucker](#)

AOK-SELBSTHILFETAGUNG

Digitale Selbsthilfe



Illustration: iStockphoto

Am 23. November 2018 lädt der AOK-Bundesverband zur Selbsthilfefachtagung „Digitalisierung (in) der Selbsthilfe“ ein. Kann die Selbsthilfe von digitalen Angeboten profitieren? Geht künftig ohne Web und App auch in der Selbsthilfe nichts mehr? Wo sind die Chancen, wo liegen die Risiken? Diese und weitere Fragen werden vor Ort ausführlich diskutiert. ●

 [AOK-Selbsthilfetagungen](#)

SELBSTHILFE-STUDIE

Ergebnisse der SHILD-Studie

Das Projekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD) hat in den vergangenen sechs Jahren den Stand der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland erforscht. In einer 20-seitigen Broschüre haben die beteiligten Hochschulen jetzt die wesentlichen Ergebnisse der Studie zusammengefasst. Das Buchprojekt zu den Wirkungen der Selbsthilfe ist im Sommer 2018 erschienen. ●

 [SHILD-Fact-Sheets-2018](#)

BUNDESFACHTAGUNG

Behindert oder nicht?



Wie sehe ich mich selbst? Wie sehen mich andere? Um diese und ähnliche Fragen geht es auf der kommenden Bundesfachtagung der „Selbständigkeitshilfe bei Teilleistungsschwächen“ (SeHT).

Das Selbstverständnis von Menschen mit einer Teilleistungsschwäche steht bei der diesjährigen SeHT-Bundesfachtagung [in Siegburg](#) im Fokus. Vom [20. bis 21.](#)

Illustration: iStockphoto

[Oktober](#) wollen Betroffene einerseits der Frage nachgehen, wie sie sich selbst betrachten und wie sie andererseits mit ihrer meist unsichtbaren Behinderung von Anderen wahrgenommen werden.

Neben der Innen- und Außensicht wird das neue Bundesteilhabegesetz ein weiterer Schwerpunkt der Bundesfachtagung sein. In vielen Vorträgen, Arbeitskreisen und szenischen Präsentationen bekommen Besucher die Gelegenheit, sich zu diesen Themen zu informieren, auszutauschen und zu vernetzen.

Der Begriff Teilleistungsschwäche bezeichnet keine spezielle Krankheit oder Behinderung. Er umfasst vielmehr ein breites Spektrum von Aufmerksamkeitsstörungen wie beispielsweise ADHS, Wahrnehmungs- und Kommunikationsdefizite wie etwa Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwächen, aber auch verschiedene sprachliche und motorische Handicaps. ●



Programm der Fachtagung

WER • WAS • WANN • WO

• **Gesundheit lässt sich lernen**

Der 12. Berliner Gesundheitspreis des AOK-Bundesverbandes, der Ärztekammer Berlin und der AOK Nordost widmet sich im nächsten Jahr dem Thema [Gesundheitskompetenz](#).

Infos und Bewerbungsunterlagen

• **Selbsthilfeförderung**

Krankenkassen und Organisationen der Selbsthilfe haben den [Leitfaden für Selbsthilfeförderung weiterentwickelt](#). Die aktualisierte Fassung gilt ab 1. Januar 2019.

Der aktualisierte Leitfaden als Download

• **Digitales Magazin zur Gesundheitspolitik**

Das AOK-Magazin „Gesundheit und Gesellschaft“ gibt es jetzt auch digital. Die monatlich erscheinende Digitalausgabe ist kostenlos und bietet einen schnellen Überblick über alles, was im deutschen Gesundheitswesen passiert.

G+G digital

CARTOON



ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

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