

## PATIENTENKOMPETENZ



Foto: AOK Hessen

Zu Besuch im Fernseh-Studio: AOK-Selbsthilfe-Expertin Susanne Strombach (auf dem Bildschirm rechts) im Gespräch mit der TV-Moderatorin Katharina Wagner.

## Selbstbewusste Patienten

Seit 15 Jahren lädt die AOK Hessen zum regionalen Forum „Selbsthilfe im Dialog“ ein.

Patientenkompetenz war der diesjährige Schwerpunkt der Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Rund 1.000 Menschen besuchten in zehn lokalen Veranstaltungen die Fachvorträge diverser Experten. Praktische Workshops – etwa zu Entspannung oder Erster Hilfe – komplettierten das Angebot. Die Veranstaltung in Frankfurt erhielt zudem Besuch vom Fernsehsender Rhein-Main-TV. Der Filmbeitrag zu dieser Veranstaltung, gekoppelt mit einem Studiotalk mit Susanne Strombach, Selbsthilfekoordinatorin

der AOK in Hessen, steht nun auf Youtube zur Verfügung. Für Gehörlose gibt es eine [barrierefreie Variante](#) mit Gebärdendolmetscherin. Das AOK-Selbsthilfe-Magazin „Forum spezial“ bietet zudem eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte der Veranstaltungen. Sie finden das Sonderheft als PDF-Datei ab etwa Mitte Dezember auf der [AOK-Website](#). ●



**Der Fernsehbeitrag auf Youtube**

## AOK-NEWS

### Pauschalförderung 2018

Die Anträge auf Pauschalförderung für das nächste Jahr können ab Januar 2018 auf der Homepage der [GKV-Selbsthilfeförderung Hessen](#) heruntergeladen werden. Gruppen, die 2017 bereits einen Antrag auf pauschale Förderung gestellt

hatten, bekommen im Lauf des Dezembers automatisch einen neuen Förderantrag für 2018 zugeschickt. ●



**Download Förderantrag**

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielen Dank für die vielen Veranstaltungshinweise. Wie gewohnt finden Sie auf den nächsten Seiten Ihre Terminankündigungen, sortiert nach Veranstaltungsdatum und -ort. In den nächsten Monaten stehen wieder viele Vorträge mit interessanten Themen an. Nehmen Sie doch mal die Gelegenheit wahr, Veranstaltungen anderer Selbsthilfegruppen zu besuchen. Am 27. Januar ist der Film „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ im Kino Cinestar Metropolis in Frankfurt zu sehen. Nach der Vorführung findet eine Podiumsdiskussion statt, an der sich die Filmemacherin und Betroffene beteiligen werden. Die kostenlose [Veranstaltung](#) ist eine Kooperation der AOK Hessen mit der Selbsthilfekontaktstelle in Frankfurt. Der nächste Newsletter „inKONTAKT“ erscheint Anfang März 2018.

Viel Spaß beim Lesen und einen besinnlichen Advent wünschen Ihnen Susanne Strombach (re.) und Bettina Nöll vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.



Foto: AOK Hessen

## DIE BESONDERE ZAHL

# 4 von 10 Arzneimitteln, ...

... die seit 2011 neu auf den Markt gekommen sind, haben keinen belegten Zusatznutzen, so der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA). In den sechs Jahren seit Gültigkeit des Arzneimittelmarkt-Neuordnungsgesetzes (AMNOG) hat der GBA mehr als 200 Bewertungsverfahren zu neuen Wirkstoffen und Wirkstoffkombinationen abgeschlossen.

## KURZ UND BÜNDIG

**+++ Zweitmeinung +++** Seit 1. August [kooperiert die AOK Hessen mit BetterDoc](#). Versicherte mit schwerwiegenden, seltenen oder komplexen Erkrankungen können sich an den Dienstleister BetterDoc wenden, um innerhalb von **48 Stunden** einen geeigneten Spezialisten für eine Zweitmeinung, Behandlung oder Operation zu finden. Nach gelungenem Abschluss des regionalen Pilotprojekts steht das Angebot nun in ganz Hessen zur Verfügung. **+++ Krankenhaus +++** 2016 wurden bundesweit 19,5 Millionen Patienten stationär im Krankenhaus behandelt. Das waren **277.400** Behandlungsfälle (1,4 Prozent) mehr als 2015. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, dauerte der Aufenthalt im Krankenhaus wie im Vorjahr im Schnitt 7,3 Tage. In 1.948 Kliniken standen für die Behandlung 498.700 Betten bereit. Die durchschnittliche Auslastung lag bei 77,8 Prozent. **+++ Fehlzeiten +++** Lebenskrisen beeinflussen auch den Job – das hat eine Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) für den [Fehlzeiten-Report 2017](#) ergeben. **58,7 Prozent** der Befragten berichten von körperlichen und **79 Prozent** von psychischen Problemen. In der Folge fühlten sich mehr als die Hälfte der Befragten durch eine solche Krise eingeschränkt in ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit (53,4 Prozent). **+++**

## JANUAR

### 8. Januar 2018, Sozialzentrum, Rodgau/Nieder-Roden

**Vortrag:** Blutzuckerschwankungen

**Veranstalter:** Diabetiker Selbsthilfegruppe der Stadt Rodgau

[Mehr Informationen](#)

### 10. Januar 2018, Parkstift Aeskulap, Bad Nauheim

**Vortrag:** Fragen und Antworten rund um das Thema Parkinson

**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Regionalgruppe Bad Nauheim

[Mehr Informationen](#)

### 13. Januar 2018, Deutsches Rotes Kreuz-Heim, Kleestadt

**Vortrag:** Vermeidung von Unfällen

**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Parkinson-Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt und Umland

[Mehr Informationen](#)

### 17. Januar 2018, Korthauer Haus, Usingen

**Vortrag:** Osteoporose

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Usinger Land

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 18. Januar 2018, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt

**Vortrag:** Unterzuckerungen und Sicherheit

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

### 19. Januar 2018, Parkhotel Bad Homburg

**Vortrag:** Die diagnostische Bedeutung der Langzeit-Blutdruckmessung

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga Bad Homburg

[Mehr Informationen](#)

### 27. Januar 2018, Cinestar Metropolis, Frankfurt am Main

**Veranstaltung:** „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“, Dokumentarfilm über Depressionen mit anschließender Podiumsdiskussion

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 6. Februar 2018, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Frankfurt am Main

**Vortrag:** Pauschal- und Projektförderung für Selbsthilfegruppen – Infos der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 6. Februar 2018, Haus der Begegnung St. Vinzenz, Marburg

**Vortrag:** Anleitung zum Selbstlymphchen

**Veranstalter:** Lip- und Lymphödem, Selbsthilfegruppe Marburg

[Mehr Informationen](#)

### 7. Februar 2018, Vereinshaus Gonzenheim, Bad Homburg-Gonzenheim

**Vortrag:** Aorta, Arterien und Venenerkrankungen

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

### 7. Februar 2018, ars vivendi Seniorenresidenz, Bad Arolsen

**Veranstaltung:** Erste-Hilfe-Kurs

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Bad Arolsen – Gruppe für Blinde und Sehbehinderte

[Mehr Informationen](#)

### 8. Februar 2018, Kita Curumim, Frankfurt am Main

**Veranstaltung:** Depression

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. in Kooperation mit Imbradiva e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 8. Februar 2018, Selbsthilfe-Kontaktstelle Wetteraukreis, Friedberg

**Veranstaltung:** Smartphone-Seminar

**Veranstalter:** Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

[Mehr Informationen](#)

### 9. Februar 2018, Parkhotel Bad Homburg

**Vortrag:** Die maskierte Hypertonie

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga Bad Homburg

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 15. Februar 2018, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt

**Vortrag:** Diabetes mellitus beginnt nicht nur im Darm

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

### 21. Februar 2018, Korthauer Haus, Usingen

**Vortrag:** Aorta, Arterien, Venenerkrankungen

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Usinger Land

[Mehr Informationen](#)

### 23.–25. Februar 2018, der Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Fulda

**Wochenendveranstaltung:** Yoga-Wochenendseminar

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen, Multiple Sklerose-Beratungsstelle Fulda

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 2.–4. März 2018, der Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Mainz

**Wochenendveranstaltung:** Shiatsu für Paare

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 7. März 2018, Vereinshaus Gonzenheim, Bad Homburg-Gonzenheim

**Vortrag:** Neues aus der Kardiologie

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf

[Mehr Informationen](#)

### 8. März 2018, Gärtnerhaus, Hanau

**Vortrag:** Neue Behandlungsmöglichkeiten bei Multipler Sklerose

**Veranstalter:** Multiple Sklerose-Gruppe Hanau und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 8. März 2018, Kita Curumim, Frankfurt am Main

**Veranstaltung:** Demenz

**Veranstalter:** Selbsthilfe e. V. in Kooperation mit Imbradiva e. V.

[Mehr Informationen](#)

### 9. März 2018, Oper, Frankfurt am Main

**Veranstaltung:** Leben mit Klängen – eine Klangwelt voller Leben. Ein Hörtrainingskonzept für Cochlea-Implantat-Träger zum besseren Hörverstehen

**Veranstalter:** Cochlear Implant-Selbsthilfegruppe Frankfurt

[Mehr Informationen](#)

### 9. März 2018, Parkhotel Bad Homburg

**Vortrag:** Die häufigsten Fehler bei der Medikamenteneinnahme

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

### 10. März 2018, Multiple Sklerose-Beratungsstelle, Fulda

**Veranstaltung:** Schnuppertag Achtsamkeit in Fulda

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen, Multiple Sklerose-Beratungsstelle Fulda

[Mehr Informationen](#)

### 10. März 2018, Multiple Sklerose-Beratungsstelle, Darmstadt

**Veranstaltung:** Haltung zeigen mit Multipler Sklerose in Darmstadt

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Hessen, Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 10. März 2018, Deutsches Rotes Kreuz-Heim, Kleestadt

**Vortrag:** Parkinson heute

**Veranstalter:** Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Parkinson-Selbsthilfegruppe Groß-Umstadt und Umland

[Mehr Informationen](#)

### 15. März 2018, Evangelische Versöhnungsgemeinde, Oberursel-Stierstadt

**Vortrag:** Einfluss von Medikamenten auf die Nierenfunktion bei Diabetes mellitus

**Veranstalter:** Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEDATENBANK

### Die richtige Gruppe finden

Mit der Selbsthilfedatenbank der AOK finden Sie schnell die passende Selbsthilfegruppe, -organisation oder -kontaktstelle. Bei der Suche lassen sich verschiedene Kategorien kombinieren. Sollten Sie keine passende Einrichtung finden und/oder sich für die Gründung einer Gruppe interessieren, wenden Sie sich an [eine Selbsthilfekontaktstelle](#) in Ihrer Region.



**Zur Selbsthilfedatenbank der AOK Hessen**

## IHRE VERANSTALTUNG

### Unser Service für Sie

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen? Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 12. Januar 2018.

## FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:

[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

## ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren**. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de) registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.