

## TAG DER ORGANSPENDE

# Geschenkte Lebensjahre

„Richtig. Wichtig. Lebenswichtig“ – so lautete in Saarbrücken das Motto zum Tag der Organspende.



Fotos: Carsten Simon

Das macht gute Laune – auf der Bühne zeigten Organempfänger mit ihren Tafeln, wie viele Lebensjahre ihnen bereits geschenkt wurden.

Zum Tag der Organspende bot die [Deutsche Stiftung Organtransplantation \(DSO\)](#) in Saarbrücken ein buntes Programm und viele Informationen. Wie werde ich Organspender? Nach welchen Regeln wird das Organ transplantiert? Wo bekomme ich einen [Organspendeausweis](#) und worauf muss ich beim Ausfüllen achten? Diesen und weiteren Fragen stellten sich auf der Veranstaltung zahlreiche Organspendeorganisationen, Vereine und Betroffene.

Zum Gedenken an anonyme Organspender wurde auf der zentralen Festveranstaltung auf dem Tbilisser Platz in der „Oase des geschenkten Lebens“ ein Baum gepflanzt. Bei der Aktion „Geschenkte Lebensjahre“ standen dann Organempfänger auf der Bühne, die eine Tafel mit der Zahl der ihnen bislang durch die Transplantation geschenkten Lebensjahre hochhielten. Insgesamt kamen bei dieser bewegenden Aktion 678 Lebensjahre zusammen.



Eine schöne Geste: Luftballons als Zeichen des Dankes an alle Organspender.

Nach Zahlen der DSO liegt das Saarland im bundesweiten Vergleich bei Organspenden deutlich vorn. Im vergangenen Jahr gab es im Saarland pro eine Million Einwohner rund 16 Organspender. Der Bundesdurchschnitt liegt bei nur knapp elf. Am häufigsten werden Nieren gespendet, gefolgt von Leber, Lunge und Herz. ●



[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

## DIGITALE SELBSTHILFE

### Fit fürs Netz

Viele 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. Die Teilnehmer erfahren hier, wie sie die Online-Präsenz ihrer Selbsthilfegruppe aufbauen oder verstärken können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten sozialen Netzwerke und lernen, wie sie soziale Medien sinnvoll und unter Wahrung der Privatsphäre der Mitglieder nutzen können. ●



### Termine

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



**Social-Media-Workshop**

## AOK-NEWS

### Jetzt auch auf Facebook

Die AOK erweitert ihren Service – und bietet auf Facebook spannende Infos rund um Gesundheit, Fitness und Vorteile für AOK-Versicherte. ●



**Facebook**

KREBSPRÄVENTION

## Hautgesund von Anfang an

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz zertifiziert Kitas, welche die Kinder besonders gut vor der Sonne schützen, als „Sonnenschutzkindergärten“.



Sonne macht Spaß und tut gut – wenn man ein paar Regeln beachtet. Denn gerade im Kindesalter erhöhen Sonnenbrände nachweislich das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Mit dem Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ unterstützt die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

deshalb Kitas dabei, praxistaugliche Schutzmaßnahmen gegen die UV-Strahlung umzusetzen. So lernen die Kinder von Anfang an, wie wichtig es ist, achtsam mit seinem Körper umzugehen.

„Allein in diesem Jahr konnten wir 30 neue Kitas in das Projekt aufnehmen“, freut sich Dr. Thomas Schopperth, Geschäftsführer der Krebsgesellschaft. Insgesamt belaufe sich damit die Zahl der landesweit zertifizierten „SunPass“-Kitas auf knapp 60 Einrichtungen. „Als Gesundheitskasse beginnen wir mit unseren breiten Präventionsangeboten bereits bei den Kleinsten und beteiligen uns gerne an dem gelungenen Präventionsprojekt SunPass“, so Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. ●



Fotos: Shutterstock/Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Gute Investition in die Zukunft – die AOK unterstützt das Kita-Präventionsprojekt „SunPass“ der Krebsgesellschaft erneut mit 25.000 Euro.

**Kontakt:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz, Christina Ehrich, Tel.: 0261 9886520



[cehrich@krebsgesellschaft-rlp.de](mailto:cehrich@krebsgesellschaft-rlp.de)  
**Projektflyer als Download**

MOBILE ALLERGIEBERATUNG

## Gräserpollen im Anflug

Mit seinen Allergiemobilen bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund 250 Mal in ganz Deutschland eine kostenlose Allergieberatung.

Gräserpollen gehören zu den häufigsten Auslösern von Heuschnupfen. Die Blüte der Gräser beginnt meist bereits im Mai und dauert bis zum Oktober an. Da zwischen den einzelnen Gräserarten ähnliche allergene Strukturen bestehen, leiden die Gräserpollenallergiker oftmals vom späten Frühjahr bis in den Herbst hinein. Die Pollen von Gräsern sind in Europa die häufigste Ursache eines allergischen Schnupfens. Die allergischen Beschwerden reichen von Niesattacken, tränenden und juckenden Augen sowie Husten bis hin zu Atemnot. Damit

aus dem Heuschnupfen kein Asthma wird, müssen Allergien möglichst frühzeitig behandelt werden. Mit seinen AllergieMobilien bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) in ganz Deutschland eine rollende Beratungsstelle. Hier finden Interessierte Rat und Informati-



onen zu Allergien, Asthma und Neurodermitis. Allergieexperten stehen den Ratsuchenden kostenlos zur Verfügung und bieten vor Ort auch noch eine Lungenfunktionsmessung sowie Infomaterial. Die AllergieMobile des DAAB absolvieren bundesweit rund 250 Termine jährlich. Im September und Oktober hält das Allergiemobil auch an verschiedenen Orten in Rheinland-Pfalz, etwa in Worms, Germersheim oder Trier. ●

Foto: DAAB



**Die Herbsttermine des Allergiemobils**

## MEDIENTIPP

# Gesund per App?

Es gibt viele Arten von Gesundheits-Apps. Einige können dabei helfen, ein bestimmtes Gesundheitsverhalten zu unterstützen, wie etwa das Messen körperlicher Aktivität (Finesstracker) oder das Erinnern an die Einnahme von Medikamenten. Andere Apps bieten die Möglichkeit, Arzttermine zu vereinbaren, Krankheitsverläufe an den Arzt zu über-

mitteln oder Messwerte wie beispielsweise den Blutzucker zu bestimmen. In der Broschüre „Digitalisierung und Patientensicherheit. Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps“ hat das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS) nun übersichtlich und leicht verständlich zusammengestellt, worauf man bei der Verwendung von Gesundheits-Apps auf Smartphone & Co. achten sollte.

Die Checkliste liefert aber keine Bewertung des medizinischen Nutzens einzelner Apps und keine Aussage über die wissenschaftliche Richtigkeit der in den Apps enthaltenen Informationen und Empfehlungen. ●



**Broschüre als Download**



Illustration: iStockphoto

## VERANSTALTUNGSTIPP

### Selbsthilfe im Dialog

„Selbsthilfe macht schlau – Hand in Hand für mehr Gesundheitskompetenz“ – unter diesem Motto lädt die AOK dieses Jahr zu ihrer Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“. Wie lässt sich die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen verbessern? Welche erfolgreichen Konzepte gibt es bereits? Diese und weitere Fragen können an zwei Veranstaltungsterminen diskutiert werden. Bitte melden Sie sich vorab an. ●

**07. November 2018**

Schlossberghotel, Homburg (Saar)

**14. November 2018**

Diehl's Hotel, Koblenz



**Kontakt:**

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

## TERMINE

**25. September, 17 Uhr: Wunderwerk Mensch**

Haus der Begegnung, Liebfrauenkirche 20, Koblenz

Was teilen uns unsere Organe mit? Woher kommt der Schmerz – und warum?

Lernen Sie in diesem Workshop die Botschaften Ihres Körpers kennen.

Veranstalter: [WEKISS](#)

**14. November, 19 Uhr: Vortrag Rückenschmerz**

Mehrgenerationenhaus, Kurfürstenstr. 10, Wittlich

Die [Spondylodese-Selbsthilfegruppe](#) Mittelmosel-Eifel e. V. lädt ein zu einem

umfassenden Überblick zur Volkskrankheit Rückenschmerz. Der Orthopäde

Dr. Carsten Schrod referiert über aktuelle Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

Die Teilnahme ist kostenlos.

**30. November, 13 bis 18 Uhr: Familienaufstellung**

Mehrgenerationenhaus Kennelstr. 7, Kaiserslautern

Die Aufstellung ist eine Form der Familientherapie, um Konflikte oder schwierige

Familienkonstellationen zu bearbeiten. Veranstalter: [KISS Mainz](#)

## IN EIGENER SACHE

### Machen Sie mit!

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmer gewinnen? Sie würden gerne über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung berichten? Oder Sie haben Veranstaltungstipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen sollen? Dann melden Sie sich bei uns. ●

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Melanie Wagner, Tel.: 06351 403-399



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