

# AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

## Ratgeber

02/16

 @AOK\_Gesundheit



SCHOKOHASE UND CO.	
■ SO GENIESSEN DIABETIKER DIE SÜSSE OSTERZEIT	2
AOK-KRANKENHAUSNAVIGATOR	
■ INFO-ANGEBOT ZUR BEHANDLUNGSQUALITÄT AUSGEBAUT	5
AMS-FOTO	
■ WELCHE KLINIK IST GEEIGNET?	7
LERNEN, SICH MEHR ZU TRAUEN	
■ WARUM ES SICH LOHNT, MUTIG ZU SEIN	8
MULTIPLE SKLEROSE	
■ BEHINDERUNG ENTGEHEN DURCH FRÜHZEITIGE THERAPIE	10
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (2)	
■ WIE ANGEHÖRIGE BEIM PFLEGEN GESUND BLEIBEN	13
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE	18

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24. Februar 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema  
„Therapie und Alltag:  
AOK unterstützt Frauen mit Brustkrebs“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

Schokohase und Co.

## So genießen Diabetiker die süße Osterzeit

**22.02.16 (ams).** Gut neun Kilogramm – so hoch ist nach Angaben des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Schokolade in Deutschland. Beliebt ist die süße Schleckerei vor allem zu Weihnachten und zu Ostern. Ob Schokohase, Schokoeier oder Pralinen: Auch die schätzungsweise sieben bis acht Millionen Diabetikerinnen und Diabetiker in Deutschland dürfen sich diese Osterfreuden gönnen, sollten jedoch bei ihrer Ernährung auf die Gesamtbilanz achten.

Lange Zeit galten für Menschen mit Diabetes strenge Ernährungsvorschriften, doch die sind wissenschaftlich nicht mehr haltbar. „Zucker ist für Diabetiker erlaubt, allerdings sollten sie die Kohlenhydrate im Blick behalten“, sagt Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband. Diabetiker dürfen also getrost Süßes konsumieren, solange sie Maß halten. Nicht mehr als 30 bis 50 Gramm Zucker am Tag – so lautet die Empfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Denn Haushaltszucker gehört zu den sogenannten schnellen Kohlenhydraten, die sofort ins Blut schwemmen und damit den Blutzucker in die Höhe schießen lassen. Im Gegensatz übrigens zu den langsamen Kohlenhydraten – wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder gekochte Kartoffeln –, die nach und nach ins Blut übergehen und deshalb den Blutzucker verzögert und weniger stark ansteigen lassen.

### Zucker auch in würzigen Speisen

In einem Osterhasen, der 100 Gramm wiegt, stecken schon etwa 50 Gramm Zucker. Diabetiker sollten ihn daher nicht in einem Mal aufessen, sondern über mehrere Tage verteilt genießen. Denn der Zucker summiert sich schnell im Laufe eines Tages – mit Marmelade oder Honig zum Frühstück beispielsweise, mit einem Fruchtjoghurt oder den versteckten Zuckern in würzigen Speisen. Diabetiker, die zu den Mahlzeiten Insulin spritzen – etwa im Rahmen einer Intensivierten Insulintherapie – können gut korrigieren, indem sie mehr Insulin zuführen. Bei Kindern, die eine Insulinpumpe tragen, sollte die Pumpe entsprechend eingestellt werden. Dafür muss der Kohlenhydratgehalt der Osterleckereien genau berechnet werden. Diese Berechnung wurde lange Zeit in Broteinheiten (BE) vollzogen, mittlerweile jedoch in Kohlenhydrateinheiten (KE), wobei eine BE etwa zehn bis zwölf Gramm an Kohlenhydraten entspricht und eine KE etwa zehn Gramm Kohlenhydrate. Für einen 20 Gramm schweren Osterhasen aus Milkschokolade müssen eine BE oder 1,2 KE angesetzt werden.

„Diabetiker mit einer konventionellen Diabetestherapie, die also nicht vor jeder Insulinspritze ihren Blutzucker bestimmen müssen oder die Tabletten für ihren Diabetes einnehmen, sind hier nicht so flexibel, da Essensmenge und Zusammensetzung mit den verordneten Medikamenten genau aufeinander abgestimmt sind“, sagt AOK-Arzt Ebel.

## Bittervariante als mögliche Alternative

Je mehr Kakao eine Schokolade enthält, desto weniger Zucker ist drin. Diabetiker können also auch auf Bitterschokolade ausweichen. Zumal der bittere Geschmack weniger dazu verführt, zu viel von der Schokolade zu essen. „Doch Diabetiker, die übergewichtig sind, sollten bedenken, dass Schokolade immer ein kalorienreiches Vergnügen ist, egal um welche Sorte es sich handelt“, so Ebel. Dagegen kann Schokolade mit Stevia beim Kaloriensparen helfen. Die in Südamerika heimische Pflanze ist bis zu 300-mal süßer als Zucker und seit 2011 in der Europäischen Union als Süßstoff zugelassen. Steviaprodukte enthalten im Vergleich zum Original weniger Kalorien, wie eine Untersuchung der Stiftung Warentest ergab. Allerdings besitzt Stevia eine bittere, lakritzartige Note, weshalb dieser Geschmack häufig mit anderer Süße kombiniert wird, wie Süßstoff oder Zuckeraustauschstoff. Zuckeraustauschstoffe (Fruktose oder Zuckeralkohole) haben im Gegensatz zu Süßstoff sehr wohl Kalorien und können in größeren Mengen Magen-Darm-Beschwerden verursachen. Deshalb sollten Diabetiker die Nährwertangaben auf der Verpackung genau studieren.

## Spezielle Diabetiker-Schokolade gilt als überflüssig

Spezielle Schokolade für Diabetiker gilt inzwischen als überflüssig. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft und andere Fachgesellschaften verweisen darauf, dass die oft teuren Lebensmittel mit der Aufschrift „für Diabetiker geeignet“ hohe Anteile ungünstiger Fette enthalten und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht für eine diabetesgerechte Ernährung zu empfehlen sind. „Deshalb hat die Europäische Union beschlossen, dass solche Produkte mittlerweile nicht mehr in der Form bezeichnet und beworben werden dürfen“, betont Ebel. Dann doch lieber gleich ein „echtes“ Stück Schokolade.

## Tipps – nicht nur für Diabetiker:

- Essen Sie Schokolade nur in kleinen Einheiten, also einen kleinen Hasen, ein kleines Schoko-Osterei oder einen einzeln verpackten Riegel. Lassen Sie die Süßigkeit im Mund zergehen und genießen Sie den Geschmack. So haben Sie auch das Gefühl, mehr genascht zu haben.

- Gegen Heißhunger auf Süßes hilft Knabbern von frischem Gemüse.
- Nehmen Sie an einem speziellen Behandlungsprogramm für chronisch Kranke teil, einem sogenannten Disease-Management-Programm (DMP). Bei der AOK heißt dies „AOK Curaplan“ und wird sowohl für Typ-1- als auch Typ-2-Diabetiker angeboten. Fragen Sie bei Ihrem Hausarzt nach. Eine solches Behandlungsprogramm hilft, die Erkrankung in den Alltag zu integrieren, und erhöht die Lebensqualität.

### Weitere Informationen:

[www.aok-curaplan.de](http://www.aok-curaplan.de)

> Diabetes mellitus Typ 2

> Diabetes mellitus Typ 1

> Patienten-Handbuch: „Hilfe! Diabetes“:



[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de) > Leitlinien

> evidenzbasierte Leitlinien

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z

> Diabetes Typ 1

> Diabetes Typ 2



AOK-Krankenhausnavigator

## Informationsangebot zur Behandlungsqualität ausgebaut

**22.02.16 (ams).** Fast 690 Krankenhäuser haben sich mittlerweile für die Teilnahme am Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) registriert. Der AOK-Krankenhausnavigator gibt jetzt Auskunft darüber, welche dieser Kliniken bereits regelmäßig Daten an das Register liefern. Außerdem wird ab sofort im Krankenhausnavigator für bestimmte Leistungen wie Transplantationen angezeigt, ob eine Klinik die vorgeschriebene Mindestmenge an Operationen erbringt oder nicht.

Die Teilnahme einer Klinik am Endoprothesenregister ist vor allem für Patienten wichtig, die ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk benötigen und eine entsprechende Operation planen. „Wir machen transparent, welche Krankenhäuser sich besonders für Behandlungsqualität und Patientensicherheit engagieren“, sagt Martin Litsch, Vorstand des AOK-Bundesverbandes. Im AOK-Krankenhausnavigator wird das EPRD-Logo bei all den Kliniken angezeigt, die regelmäßig Daten an das Register liefern. Die derzeit rund 690 beteiligten Kliniken haben bislang knapp 220.000 Operationen dokumentiert. Sie übermitteln anonymisierte Daten zu den verwendeten Implantaten an das Register. So sind Auswertungen zur Haltbarkeit und zur Behandlungsqualität möglich. Die Ergebnisse werden Kliniken und Prothesenherstellern mitgeteilt. Das schafft mehr Sicherheit für die Patienten, denn die teilnehmenden Kliniken können beispielsweise betroffene Patienten bei Rückrufen mangelhafter Implantate schneller benachrichtigen. Die Teilnahme am EPRD ist für die Kliniken freiwillig. Der AOK-Bundesverband unterstützt das Register seit dem Start.

### Einhaltung der Mindestmengen ist wichtige Info

Zusätzlich bietet der AOK-Krankenhausnavigator für den Einbau von künstlichen Knie- und Hüftgelenken auch Bewertungen aus der Qualitätssicherung mit Routinedaten (QSR) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK an. Diese QSR-Bewertungen zeigen, welche Kliniken eine höhere oder geringere Wahrscheinlichkeit für Komplikationen wie Wundinfektionen oder Folge-OPs haben. Für sieben Leistungsbereiche wird im AOK-Krankenhausnavigator jetzt auch die Einhaltung der vorgegebenen Mindestmenge von Operationen dargestellt. Es handelt sich dabei um Transplantationen von Leber und Niere, komplexe Eingriffe an Speiseröhre und Bauchspeicheldrüse, Stammzelltransplantationen, herzchirurgische Eingriffe und die Versorgung von Frühchen mit einem Geburtsgewicht von weniger als 1.250 Gramm. Zahlreiche Studien und Auswertungen belegen, dass sich die Qualität der Behandlung verbessert, je öfter

ein Eingriff durchgeführt wird. Daher ist die Einhaltung der Mindestmengen-Regelung eine wichtige Information für Patienten. Die entsprechenden Informationen stammen aus den jährlichen Qualitätsberichten der Krankenhäuser. Diese gesetzlich vorgeschriebenen Berichte sind auch die Grundlage für zahlreiche weitere Qualitätsinformationen im AOK-Krankenhausnavigator. Die Informationen werden regelmäßig aktualisiert.

**Mehr zum AOK-Krankenhausnavigator unter:  
[www.aok.de/krankenhausnavigator](http://www.aok.de/krankenhausnavigator)**



## Welche Klinik ist geeignet?



Fast 690 Krankenhäuser haben sich mittlerweile für die Teilnahme am Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) registriert. Das sind mehr als die Hälfte aller für das EPRD infrage kommenden Kliniken. Welche dieser Kliniken bereits regelmäßig Daten an das Register liefern, darüber gibt der AOK-Krankenhausnavigator Auskunft. Besonders für Patienten, die ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk benötigen und eine entsprechende Operation planen, hilft es, wenn eine Klinik am EPRD teilnimmt. So erfahren Patienten, welche Kliniken sich besonders für Behandlungsqualität und Patientensicherheit engagieren.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Krankenhaus)**

Wie man lernen kann, sich mehr zu trauen

## Warum es sich lohnt, mutig zu sein

**22.02.16 (ams).** Der erste Sprung vom Fünfmeterbrett, das Nein dem Kollegen gegenüber, der gerne Arbeit abdrückt, jemandem beistehen, der Hilfe braucht – all das erfordert Mut. „Jeder kann sein Selbstvertrauen stärken und mutiger werden“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Das Wort „Mut“ hat sich laut Duden aus dem althochdeutschen Begriff „muot“ entwickelt. Es bedeutete ursprünglich Gemüt(szustand), Leidenschaft und Entschlossenheit. Erst im Laufe der Zeit wurde aus Mut eine Tugend, die mit Tapferkeit in Verbindung gebracht wurde. Mut bedeutet, etwas zu wagen, sich also in eine mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben. „Mut ist der Gegenspieler der Angst. Beide brauchen wir, um unser Handeln angemessen zu steuern. Handeln ohne Beachtung der Risiken wäre Leichtsin“, erläutert Bonitz.

Es gibt verschiedene Formen von Mut: zum einen den persönlichen, bei dem man für seine eigenen Interessen eintritt, Neues wagt und sich weiterentwickelt. Zum anderen gibt es Zivilcourage als sozialen Mut, bei dem man sich für andere einsetzt. Diese Form von Mut basiert auf demokratisch-humanen Grundwerten wie Toleranz, Hilfsbereitschaft und Solidarität mit Schwächeren. Wer Zivilcourage zeigt, tritt für seine Überzeugungen und Werte ein – selbst auf die Gefahr hin, dafür Nachteile in Kauf nehmen zu müssen.

Doch warum sind manche Menschen mutiger als andere? Wissenschaftler vermuten, dass dabei die genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Genauso wichtig sind allerdings Erfahrungen, die man im Laufe des Lebens sammelt. „Um Mut entwickeln zu können, brauchen Kinder Vorbilder“, sagt Diplom-Psychologe Bonitz vom AOK-Bundesverband. Das können die Eltern, Lehrer oder andere Menschen sein, die mit gutem Beispiel vorangehen und die Kinder ermutigen, ihre Meinung zu vertreten und sich auszuprobieren.

### Unsicherheiten überwinden

Um sich etwas zu trauen, muss man Ängste und Unsicherheiten überwinden – zum Beispiel die Sorge, Fehler zu begehen, sich zu blamieren oder unbeliebt zu machen. Wer Missstände anspricht und bei anderen etwas einfordert, muss damit rechnen, auf Ablehnung zu stoßen. Schwer fallen auch weitreichende Entscheidungen oder Veränderungen. Welche Fächer soll man studieren? Welchen Beruf soll man ergreifen? Kann man es wagen, im mittleren Alter beruflich noch mal etwas ganz anderes zu machen?

„Eine wichtige Voraussetzung für Mut ist ein gesundes Selbstvertrauen“, weiß Bonitz. Nur wer an sich selbst glaubt, schafft es, Widerstände auszuhalten und Risiken einzugehen. Dabei sollte man allerdings überlegt vorgehen und nicht übers Ziel hinausschießen. Wichtig ist, realistisch abzuschätzen, wie groß die Chancen und Risiken sind, bevor man etwas wagt.

### Selbstwertgefühl stärken

„Mutig zu sein, lohnt sich und tut gut“, sagt Bonitz. „Wer Ängste überwindet und sein Leben aktiv in die Hand nimmt, kann sich Freiräume erkämpfen und damit sein Selbstwertgefühl und Wohlbefinden stärken.“

Der Diplom-Psychologe gibt Tipps, wie man mutiger werden kann:

- Die eigenen Fähigkeiten sehen. Notieren Sie, wo Ihre Stärken liegen, wo Sie erfolgreich waren und in welchen Situationen Sie bereits Mut bewiesen haben. Wer weiß, was er kann, traut sich eher etwas zu.
- Ziele abstecken. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist und was Sie im Beruf und in Ihrem Leben erreichen wollen.
- Vorbereitung hilft. Es kann sinnvoll sein, Kollegen oder Freunde um Rat zu fragen, wie sie Probleme gemeistert haben. Hilfreich ist es auch, sich vor einem Gespräch Argumente zu überlegen.
- Persönlichkeit zeigen. Dazu gehört, sich zu trauen, auch einmal Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein.
- Fortschritte erkennen. Führen Sie sich vor Augen, wie unsicher Sie früher in bestimmten Situationen waren und wie Sie sich seitdem weiterentwickelt haben. Wer zurückblickt, stellt fest, wie oft im Leben er schon mutig war.

Unberechenbare Erkrankung

## Multiple Sklerose: Behinderung entgehen durch frühzeitige Therapie

22.02.16 (ams). Multiple Sklerose (MS) ist mit mehr als 120.000 Betroffenen in Deutschland die häufigste chronische Erkrankung des Zentralen Nervensystems bei jungen Menschen, so die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). „Eine MS ist zwar bisher nicht heilbar, doch die Krankheit verläuft sehr unterschiedlich“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Die Therapiemöglichkeiten haben sich in den vergangenen Jahren erweitert.

Sehstörungen, extreme Müdigkeit, Muskelschwäche oder Lähmungen, Sprechstörungen, Schwindel oder Blasenschwäche: Kaum eine Erkrankung geht mit so vielfältigen Symptomen einher wie Multiple Sklerose. Wann welche Beschwerden auftreten, ob sie bleiben oder gehen, ob und wann neue hinzutreten, kann niemand vorhersehen. „Diese Unberechenbarkeit ist für die Betroffenen besonders belastend“, so Dr. Maroß. Bei den meisten Erkrankten (85 von 100) verläuft MS in Schüben, zwischen denen sich die Symptome anfangs gut, im späteren Verlauf weniger gut zurückbilden. Die Schübe treten völlig unregelmäßig auf, die einen erleben sie häufig, die anderen haben Jahre oder gar ein Jahrzehnt Ruhe. Bei einem kleinen Teil (etwa 15 von 100 Betroffenen) verschlimmert sich die Krankheit kontinuierlich, ohne dass es zwischendurch Schübe oder Zeiten der Erholung gibt. Von dieser primär progredienten (fortschreitenden) Verlaufsform sind Männer und Frauen gleich häufig betroffen, an der schubförmigen MS erkranken Frauen dreimal häufiger.

### Erste Symptome zwischen 20. und 40. Lebensjahr

Die ersten MS-Symptome treten meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Wichtig zu wissen: Die Erkrankung muss nicht zwangsläufig zu schwerer Behinderung führen. Etwa ein Drittel der Betroffenen haben einen günstigen Verlauf ohne größere Beeinträchtigungen. Ein weiteres Drittel leidet unter neurologischen Defiziten, die Patienten können aber selbstständig zu Hause leben, eine Familie gründen und einem Beruf nachgehen. Lediglich für ein Drittel der Patienten bringt die MS tatsächlich so starke Behinderungen mit sich, dass sie früher oder später ihre Berufstätigkeit aufgeben müssen oder pflegebedürftig werden.

Multiple Sklerose ist eine chronisch entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung des Zentralen Nervensystems und gehört zu den Autoimmunkrankheiten: Das Abwehrsystem richtet sich gegen körpereigenes Gewebe. In diesem Fall zerstört das Immunsystem die Schutzschicht, die die Nervenfasern umgibt.

Ist diese Schutzschicht, die Myelinscheide, beschädigt, können Signale nicht mehr so effektiv zwischen den Nervenzellen übertragen werden. So ist jedes neurologische Symptom möglich, abhängig davon, welche Stellen im Gehirn oder Rückenmark befallen sind. Wie es zu dieser Fehlsteuerung des Immunsystems kommt, ist nicht genau geklärt. Sowohl genetische Komponenten als auch äußere Faktoren wie Viren oder Rauchen spielen wahrscheinlich eine Rolle. Forscher vermuten zudem einen Zusammenhang mit Vitamin D, das über die Sonneneinstrahlung auf die Haut gebildet wird. Denn in Ländern, die näher am Äquator liegen, wie Afrika oder weite Teile Asiens, tritt MS seltener auf.

## Therapie beruht auf drei Säulen

Nachdem die Neurologin oder der Neurologe eine sichere Diagnose gestellt hat – unter anderem durch eine Magnetresonanztomografie und eine Untersuchung des Nervenwassers – sollte die Behandlung sofort beginnen. „Besprechen Sie ausführlich und in Ruhe mit Ihrem Arzt, welche Behandlungsstrategie in Ihrem Fall infrage kommt“, so Dr. Maroß weiter. Dabei beruht die Therapie auf drei Säulen:

1. Im akuten Schub bekommen die Erkrankten hochdosierte Kortison-Infusionen, was die Entzündung eindämmen soll.
2. Um Schüben vorzubeugen, erfolgt häufig eine Basistherapie mit Medikamenten, die die Aktivität des Immunsystems beeinflussen. Hauptsächlich sind das Beta-Interferone oder Glatirameracetat, diese Medikamente können die Zahl der Schübe verringern. Es stehen aber mittlerweile auch eine ganze Reihe weiterer Medikamente zur Verfügung, auch für schwerere Verläufe.
3. Belastende Symptome wie Schmerzen, erhöhter Muskeltonus (Spastik), Blasenfunktionsstörung, Sprech- und Schluckstörungen, ausgeprägte Ermüdbarkeit (Fatigue-Syndrom) oder Depressionen können mit Medikamenten oder anderen Maßnahmen behandelt werden.

Dr. Maroß rät Betroffenen: „Sprechen Sie mit dem Arzt und Ihrem Umfeld offen über Ihre Beschwerden, damit die anderen die Chance haben, zu verstehen und zu helfen.“

## MS: Lebensqualität erhalten

- Regelmäßige, an die Leistungsfähigkeit angepasste sportliche Betätigung, vor allem moderates Ausdauertraining, wenn möglich im Freien, kann positive Effekte beim Fatigue-Syndrom bringen. Außerdem verbessert ein solches Training das Körpergefühl und hebt die Stimmung.
- Eine depressive Störung kann behandelt werden.

- Physiotherapie und Ergotherapie kann bei Einschränkungen von Bewegung, Feinmotorik und Koordination eingesetzt werden. Beckenbodengymnastik kann die Behandlung von Blasenfunktionsstörungen unterstützen.
- Alternative Verfahren: Progressive Muskelentspannung kann dazu beitragen, Schmerzen und Schlafprobleme in den Griff zu kriegen. Feldenkrais, Tai Chi, Qi-Gong oder Yoga können als unterstützende Maßnahme bei Spastik, Fatigue und Störungen der Bewegungskoordination geeignet sein.
- Eine Rehabilitation vereint ein ganzes Paket von Maßnahmen: Physio- und Ergotherapie, Bewegungstherapie, Logopädie (bei Sprech- und Schluckstörungen) sowie psychologische Therapien.
- Außerdem kann es gut tun, sich in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen.

### Weitere Informationen

[www.kompetenznetz-multiplesklerose.de](http://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de)

Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN):  
[www.awmf.org](http://www.awmf.org) > Leitliniensuche > Multiple Sklerose, Diagnostik und Therapie

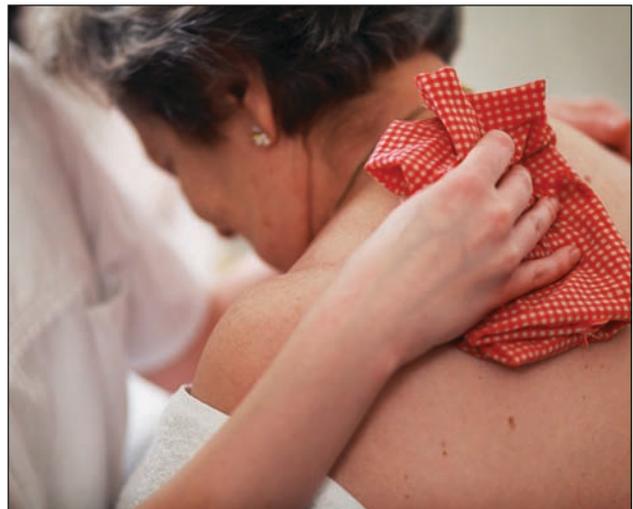


ams-Serie „Gesund und aktiv“ (2)

## Wie Angehörige beim Pflegen gesund bleiben

22.02.16 (ams). Menschen, die einen Angehörigen pflegen, gehen dabei oft an ihre Grenzen und stellen eigene Bedürfnisse hintenan. Noch immer sind es überwiegend Frauen, die pflegebedürftige Familienmitglieder zu Hause betreuen. „Um trotz der Belastungen durch die Pflege gesund zu bleiben, sollten Pflegende Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen“, empfiehlt Christian Hassel, Pflegereferent im AOK-Bundesverband.

Wer die Pflege von Angehörigen übernimmt, steht vor einer schwierigen Aufgabe. Die neue Situation erfordert einen hohen organisatorischen Aufwand, der alleine kaum zu bewältigen ist. Doch auch wenn sich bereits Routine im Pflegealltag eingestellt hat, ist es sinnvoll, dass sich Pflegende Unterstützung holen. Nicht selten sind pflegende Angehörige fast rund um die Uhr im Einsatz. Dabei brauchen sie Auszeiten, um körperlicher und seelischer Überlastung sowie sozialer Isolation entgegenzuwirken – das ist auch im Sinne der Pflegebedürftigen.



### **Viele Pflegebedürftige brauchen Hilfe bei der Körperpflege.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

## AOK-Pflegeberater stehen Angehörigen zur Seite

Die Gesundheitskasse unterstützt sowohl pflegebedürftige Versicherte als auch pflegende Angehörige. „Rund 620 speziell qualifizierte Pflegeberaterinnen und Pflegeberater stehen bundesweit Versicherten und Angehörigen zur Seite“, sagt AOK-Pflegeexperte Hassel. Zu ihren Aufgaben gehört es unter anderem, den Hilfebedarf systematisch zu erfassen, einen individuellen Versorgungsplan zu erstellen und dafür zu sorgen, dass er umgesetzt wird. Zudem machen sie pflegende Angehörige auf Unterstützungsangebote aufmerksam und stellen nötige Kontakte her. „Angehörige können auch an Pflegekursen der AOK teilnehmen“, informiert Hassel. Darin vermitteln ihnen Fachkräfte Grundkenntnisse, welche die Betreuung der Pflegebedürftigen zu Hause erleichtern. Die Teilnehmer erfahren zum Beispiel, worauf sie bei der Lagerung, Körperpflege und Hygiene achten sollten. Sie erlernen auch hilfreiche Handgriffe. Darüber hinaus bietet die Gesundheitskasse spezielle Schulungen an, etwa für die Pflege von Menschen mit Demenz. Die Pflegekurse sind kostenfrei.

## Möglichkeiten zur Entlastung

„Versuchen Sie nicht, alles selbst zu machen, sondern organisieren Sie sich Hilfe“, rät Hassel. Er nennt Möglichkeiten, wie sich pflegende Angehörige entlasten können:

- Ambulante Pflegedienste bieten professionelle Unterstützung, etwa bei der Körperpflege oder im Haushalt. Der Pflegedienstnavigator der AOK im Internet hilft Angehörigen dabei, einen passenden Pflegedienst zu finden. Mehr unter [www.aok.de/pflegenavigator](http://www.aok.de/pflegenavigator)
- Ehrenamtliche Helfer können Pflegende stundenweise entlasten. Sie gehen beispielsweise mit den Pflegebedürftigen spazieren oder lesen ihnen vor. Kontakte zu ehrenamtlichen Helfern vermitteln die Pflegeberater der AOK oder Anbieter ambulanter Pflegeleistungen.
- Tages- und Nachtpflege: Sind pflegende Angehörige in Teilzeit berufstätig und können daher die häusliche Pflege nicht ausreichend sicherstellen, können sie den Pflegebedürftigen tagsüber oder nachts in einer teilstationären Einrichtung versorgen lassen.
- Wenn Pflegende vorübergehend nicht für den Pflegebedürftigen da sein können, haben sie die Möglichkeit, ihn in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung unterzubringen. Für maximal acht Wochen im Jahr erhalten Versicherte für die Kurzzeitpflege einen Zuschuss von bis zu 1.612 Euro. Diese Leistung der Pflegeversicherung können Pflegende beispielsweise in Anspruch nehmen, wenn sie selbst krank sind, eine Kur machen oder in den Urlaub fahren wollen.
- Pflegende können bei der Pflegekasse auch Leistungen der Verhinderungspflege beantragen. Dabei kann der Pflegebedürftige weiterhin zu Hause betreut werden. Die Pflegekasse erstattet dafür bis zu 1.612 Euro für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr.
- Sowohl die Leistung der Kurzzeitpflege als auch die der Verhinderungspflege können mit noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der jeweils anderen Leistung aufgestockt werden. Lassen Sie sich von Ihrer AOK hierzu beraten.

Generell ist es wichtig, dass sich pflegende Angehörige Auszeiten von der Pflege nehmen. Regelmäßig Sport zu treiben, sich mit Freunden zu treffen, Hobbys zu pflegen oder auch einfach mal nichts zu tun – all das schafft einen Ausgleich zur Pflege und trägt zur Erholung bei. Techniken wie progressive Muskelentspannung können ebenfalls helfen, einmal abzuschalten. „Denken Sie auch an sich und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen“, rät Hassel. „Dann haben Sie anschließend wieder mehr Kraft und Geduld für die Pflege.“ Die Situation von pflegenden Angehörigen steht auch im Mittelpunkt der Veranstaltung „Mehr Zeit, mehr Beratung, mehr Entlastung?! – Was ändern

die Pflegereformen für pflegende Angehörige?“ während des Deutschen Pflagetages. Mehr zum Kongress vom 10. bis 12. März in Berlin:  
[www.deutscher-pflegetag.de](http://www.deutscher-pflegetag.de)

**Weitere Infos zum Thema gibt es im Internet:**

[www.aok.de/pflege](http://www.aok.de/pflege) > Hilfe für Helfer

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Gesundheit > Pflege > ambulante Pflege

[www.aok.de/pflegenavigator](http://www.aok.de/pflegenavigator)



## Kurzmeldungen

### Pneumokokken: Eine Impfung weniger

22.02.16 (ams). Bei der Pneumokokken-Impfung sollen Säuglinge künftig drei statt bisher vier Impfstoffdosen erhalten. Diese Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut hat der Gemeinsame Bundesausschuss am 6. Februar 2016 in die Schutzimpfungs-Richtlinie aufgenommen. Die erste Impfdosis sollen die Kinder mit zwei Monaten, die zweite mit vier Monaten und die dritte mit elf bis 14 Monaten bekommen. Der Verzicht auf eine vierte Impfdosis hat laut STIKO den Vorteil, dass eine schmerzhafte Injektion wegfallt. Die Impfung sei aber genauso wirksam wie vorher. Bei Frühgeborenen (Geburt vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche) empfiehlt die STIKO, wie bisher viermal zu impfen: im Alter von zwei, drei und vier Monaten sowie mit elf bis 14 Monaten. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Impfungen.

Mehr Infos:  
[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Richtlinien > Schutzimpfungs-Richtlinie



### inKONTAKT: AOK-Newsletter für die Selbsthilfe

22.02.16 (ams). Mehr als ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland leidet an einer oder an mehreren chronischen Erkrankungen, und die Zahl der Betroffenen nimmt immer weiter zu. Rund 3,5 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland in Selbsthilfegruppen. Um sie zu unterstützen, bietet ihnen die AOK den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT an. Der kostenfreie Newsletter erscheint viermal im Jahr. Er liefert aktuelle Nachrichten aus dem Gesundheitswesen, informiert über Termine, Veranstaltungen, Angebote der AOKs vor Ort und erläutert Fördermöglichkeiten. Die AOK unterstützt die gesundheitsbezogene Selbsthilfe seit über 30 Jahren finanziell, durch kompetente Ansprechpartner sowie mit Informationen und gemeinsamen Aktionen. Dafür stellt die Gesundheitskasse der Selbsthilfe jedes Jahr rund 26 Millionen Euro zur Verfügung.

Weitere Informationen:  
[www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de)  
[www.aok-selbsthilfe.de](http://www.aok-selbsthilfe.de)



## Zikavirus-Infektionen: Antworten auf häufige Fragen

22.02.16 (ams). In den subtropischen und tropischen Ländern Süd- und Mittelamerikas breiten sich Infektionen mit dem Zikavirus aus. Eine Infektion verläuft normalerweise mild. In den betroffenen Ländern häufen sich jedoch Berichte über einen möglichen Zusammenhang zwischen der Virusinfektion in der Schwangerschaft und Hirnfehlbildungen bei Neugeborenen. Daher hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 1. Februar 2016 den internationalen Gesundheitsnotstand ausgerufen. Wie hoch ist das Risiko, sich in Deutschland mit dem Zikavirus anzustecken? Was sollten Schwangere beachten? Wie kann man sich vor einer Infektion mit Zikaviren schützen? Was sind typische Symptome? Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Zikavirus-Infektionen gibt das Robert Koch-Institut im Internet.

Mehr Informationen:  
[www.rki.de/zika](http://www.rki.de/zika)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2016

### 8. März 2016: Internationaler Frauentag

In Europa hat die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages beschlossen. Beim ersten weltweiten Frauentag am 19. März 1911 stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Rund ein Jahrhundert später geht es um Themen wie gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt oder Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag sind die Gewerkschaft ver.di ([frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag](http://frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag)) und der Deutsche Gewerkschaftsbund ([frauen.dgb.de](http://frauen.dgb.de)).

### 15. März 2016: Tag der Rückengesundheit

Mindestens jeder dritte Bundesbürger klagt einmal pro Jahr über Schmerzen im Rücken. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht. Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule.

Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht das Kreuz. Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. Infos für einen „rückengerechten Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK ([www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)). Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ ([rueckenaktivimjob.aok-bgf.de](http://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de)) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, dass die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll.

Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden. Weitere Infos gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, [bdr-ev.de](http://bdr-ev.de)).

## 15. März 2016: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband der Verbraucherorganisationen Consumers International. Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, [www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)) Ansprechpartner. 1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F. Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden. Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

## 24. März 2016: Welt-Tuberkulosestag

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht für das Jahr 2014 davon aus, dass 9,6 Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,5 Millionen Menschen daran gestorben sind. Die Zahl der Erkrankungen ist insgesamt in den vergangenen Jahren gesunken.

In Westeuropa und auch in Deutschland ist der Trend der Tuberkuloseerkrankungen rückläufig. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) lag 2014 die Anzahl der Tuberkuloseerkrankten bei 4.488. Davon sind 97 Menschen an der Erkrankung gestorben.

Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete. 100 Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

## 7. April 2016: Weltgesundheitstag

Der Weltgesundheitstag ([www.weltgesundheitstag.de](http://www.weltgesundheitstag.de)) ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Weltgesund-

heitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

## 11. April 2016: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association 1997 mit dem Parkinsontag. In Deutschland wird die Zahl der Betroffenen laut der Deutschen Parkinson Vereinigung auf 240.000 bis 280.000 Patienten geschätzt. Etwa fünf bis zehn Prozent der Betroffenen sind jünger als 40. Prominente Betroffene sind unter anderem der Boxsportler Muhammad Ali oder der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern. Begründer und Ansprechpartner des Welt-Parkinsontags in Deutschland ist die Deutsche Parkinson Vereinigung ([www.parkinson-vereinigung.de](http://www.parkinson-vereinigung.de)).

## 25. bis 30. April 2016: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden – in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben.

Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Bei Fragen rund ums Impfen helfen auch die Entscheidungshilfen der

AOK weiter. Sei es zur Frage „Impfen oder nicht?“ gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) oder etwa zum Thema Impfung gegen die Erreger von Gebärmutterhalskrebs, die sogenannten humanen Papillomviren.

Weitere Infos rund um das Thema Impfen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

## 27. April 2016: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. Am jährlichen Tag gegen Lärm ([www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins.

Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, <https://dega-akustik.de>).

## 30. April 2016: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutsche Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga ([www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)) initiiert.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**

**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_