

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

Ratgeber

08/16

 @AOK_Gesundheit



ONLINE-HILFE DER AOK	
■ ADHS-ELTERNTRAINER UNTERSTÜTZT FAMILIEN	2
AMS-INTERVIEW ZUR PFLEGEREFORM	
■ PASSGENAUERE LEISTUNGEN FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE	4
AMS-FOTO	
■ SELBSTSTÄNDIGKEIT IST DER GRADMESSER	6
BERLINER GESUNDHEITSPREIS 2017	
■ THEMA LAUTET „MIGRATION UND GESUNDHEIT“	7
HÄUFIGE HAUTKRANKHEIT	
■ WAS GEGEN AKNE HILFE	8
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (8)	
■ AOK-UMFRAGE: ZEITMANGEL BELASTET ELTERN SEHR	10
■ KURZMELDUNGEN	12
■ GESUNDHEITSTAGE 2016	14

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24. August 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Darmkrebsvorsorge: Früherkennung nutzen und Risiko senken“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → **AOK-Radioservice**

Online-Hilfe der AOK

ADHS-Elterntainer unterstützt bei schwierigen Alltagssituationen

24.08.15 (ams). Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) haben großen Leidensdruck und stellen für Eltern eine besondere Herausforderung dar. Mit dem „ADHS-Elterntainer“, einem wissenschaftlich fundierten Online-Programm, unterstützt die AOK in Kooperation mit der Universität Köln jetzt Eltern von besonders unruhigen, unaufmerksamen und trotzigem Kindern. „Unser neues Angebot hilft Müttern und Vätern bei Erziehungsproblemen, so dass sie schwierige Alltagssituationen besser meistern können“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. Sie hat die Entwicklung des ADHS-Elterntainers geleitet.

Eltern von Kindern mit ADHS stehen vor großen Belastungen. Sie sind in ihrer Elternrolle permanent gefordert und haben ein erhöhtes Risiko für psychischen Stress und psychische Erkrankungen. Der neue Online-Trainer kann von Eltern selbstständig genutzt oder auch als Ergänzung zu ärztlicher und therapeutischer Behandlung ihres Kindes eingesetzt werden. Anhand von 44 Filmsequenzen zu typischen Situationen aus dem Familienalltag vermittelt das Trainingsprogramm einfache verhaltenstherapeutisch basierte Methoden. Eltern können sie bei Problemen infolge einer ADHS ihres Kindes schnell und unkompliziert anwenden. Das neue Angebot der AOK ist unter www.adhs-elterntainer.de für alle Interessierten frei zugänglich.



Chaos im Kinderzimmer.

Zum ADHS-Elterntainer gehören vier unabhängige Trainingsbereiche:

- **Verhaltensprobleme lösen:** Hier geht es darum, Schwierigkeiten zu bewältigen, mit denen Eltern im Alltag häufig konfrontiert sind – wie Wutanfälle der Kinder, Probleme beim Erledigen der Hausaufgaben, Chaos im Kinderzimmer, übermäßiger Medienkonsum, ständiges Unterbrechen, Geschwisterstreit und Unruhe beim Essen.
- **Beziehung zum Kind stärken:** In diesem Trainingsbereich lernen Eltern, ihr Kind positiver wahrzunehmen und zu stärken. Außerdem erfahren sie mehr über gezielte Spaß- und Spielzeiten.
- **Sich selbst nicht vergessen:** Eltern sollten ihren Alltag so gestalten, dass weniger Stress aufkommt. Im Mittelpunkt stehen in diesem Bereich

Entlastungsmöglichkeiten und ein guter Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.

- **ADHS – Was ist das?:** Hier gibt es Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild ADHS sowie zu den Behandlungsmöglichkeiten.

Der ADHS-Elterntainer basiert auf Inhalten eines von Prof. Dr. Manfred Döpfner und Dr. Stephanie Schürmann entwickelten und etablierten Gruppenprogramms. Döpfner, Leitender Psychologe an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Köln, ist einer der Autoren der deutschen Behandlungsleitlinie ADHS. Schürmann ist verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Köln. Sie hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von Kindern mit ADHS und ihren Familien.

ADHS häufigste psychische Diagnose im Kindesalter

Nach einer aktuellen Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) erhielten 4,4 Prozent der AOK-versicherten Kinder und Jugendlichen von drei bis 17 Jahren im Jahr 2014 die Diagnose ADHS. Damit ist die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung die häufigste psychische Diagnose im Kindesalter. Jungen sind dabei wesentlich öfter betroffen als Mädchen. „Unser Online-Angebot kann jedoch nicht nur Müttern und Vätern von Kindern mit ADHS helfen, sondern auch anderen Familien in ähnlich schweren Erziehungssituationen“, so AOK-Ärztin Maroß. Das Programm richtet sich an Eltern, die Kinder im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren haben. Es ist kostenfrei und ohne Registrierung nutzbar. Auf Wunsch können sich die Nutzer zusätzlich mit einer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort beim „ADHS-Elterntainer“ anmelden. Dann können sie beim nächsten Einloggen kontinuierlich im Programm weiterarbeiten und alle interaktiven Funktionen voll nutzen. Für AOK-Versicherte gibt es ein exklusives Zusatzangebot: Sie haben die Möglichkeit, sich von Experten aus dem Team von Prof. Döpfner beraten zu lassen, wenn sie Fragen zur Anwendung der Methoden haben, die im Elterntainer vermittelt werden, oder wenn Probleme bei der Umsetzung im Alltag auftauchen.

Der ADHS-Elterntainer der AOK:

www.adhs-elterntainer.de



ams-Interview mit Simone Burmann

„Pflegebedürftige erhalten passgenauere Leistungen“

24.08.16 (ams). Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz hat die Bundesregierung einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff und damit verbunden ein neues Begutachtungsinstrument in der gesetzlichen Pflegeversicherung eingeführt. Was sich ab 1. Januar 2017 durch die Umstellung von Pflegestufen auf Pflegegrade ändert und was dies für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige bedeutet, erläutert Simone Burmann im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams). Sie ist Referatsleiterin Vergütung in der Pflegeabteilung des AOK-Bundesverbandes.



Simone Burmann (41)
ist Pflegeexpertin im
AOK-Bundesverband.

Auf welche grundlegenden Veränderungen müssen sich Pflegebedürftige und deren Angehörige mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ab 2017 einstellen?

Burmann: Die soziale Pflegeversicherung steht vor dem größten Umbau ihrer Geschichte. In gut vier Monaten treten der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und mit ihm ein neues Instrument zur Einschätzung der Pflegebedürftigkeit in Kraft. Dieser grundlegende Systemwechsel bringt Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen viele Vorteile. Beispielsweise stehen nicht mehr nur die körperlichen Beeinträchtigungen im Fokus, sondern alle Aspekte der Pflegebedürftigkeit werden berücksichtigt. Und Menschen, die zum Beispiel eine demenzielle Erkrankung haben, werden den körperlich eingeschränkten Pflegebedürftigen gleichgestellt.

Was verbirgt sich hinter der neuen Definition von Pflegebedürftigkeit?

Burmann: Ab 1. Januar 2017 orientiert sich die Pflegebedürftigkeit nicht mehr an einem in Minuten gemessenen Hilfebedarf, sondern ausschließlich daran, wie stark die Selbstständigkeit beziehungsweise die Fähigkeiten des Menschen bei der Bewältigung seines Alltags beeinträchtigt sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Selbstständigkeit durch körperliche, geistige oder psychische Einschränkungen beeinträchtigt ist. Bewertet wird allein, ob ein Mensch in der Lage ist, die jeweilige Aktivität praktisch durchzuführen.

Was ändert sich bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK)?

Burmann: Statt der bisherigen drei Pflegestufen gelten ab dem kommenden Jahr fünf Pflegegrade. Den jeweiligen Pflegegrad ermitteln Gutachter des MDK künftig auf Grundlage eines neuen Begutachtungssystems, das den Blick auf

den Menschen erweitert und Aspekte wie beispielsweise die Fähigkeit, Gespräche zu führen und Bedürfnisse mitzuteilen, sowie die Unterstützung beim Umgang mit der Krankheit mit einbezieht. Dies macht es möglich, Art und Umfang der Leistung genauer auf den jeweiligen Bedarf abzustimmen. Generell gilt: Je höher der Pflegegrad, desto mehr ist der Mensch in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt und auf personelle Hilfe angewiesen.

Ändert sich etwas bei den Leistungen für bereits Pflegebedürftige? Müssen sie jetzt etwas tun?

Burmann: Wer bereits Pflegeleistungen bezieht, muss sich um nichts kümmern. Das heißt, Versicherte, die bereits Leistungen aus der Pflegeversicherung beziehen, werden ohne neue Antragstellung und ohne erneute Begutachtung automatisch nach gesetzlich vorgegebenen Regeln in den entsprechenden Pflegegrad übergeleitet. Pflegebedürftige mit ausschließlich körperlichen Beeinträchtigungen erhalten anstelle der bisherigen Pflegestufe den nächsthöheren Pflegegrad. Aus der Pflegestufe 1 wird dann der Pflegegrad 2. Pflegebedürftige, bei denen zusätzlich eine eingeschränkte Alltagskompetenz festgestellt wurde, bekommen den übernächsten Pflegegrad, beispielsweise statt Pflegestufe 1 den Pflegegrad 3. Bestandsschutzregelungen stellen sicher, dass niemand durch die Umstellung schlechtergestellt wird. Zum Jahresende informiert die AOK alle Empfänger von Pflegeleistungen in einem persönlichen Brief über ihren Pflegegrad.

Wie unterstützt die AOK ihre Versicherten darüber hinaus?

Burmann: Bundesweit stehen schon jetzt über 700 Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Gesundheitskasse Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zur Seite. Sie beraten individuell und helfen, eine passgenaue Versorgung zu organisieren. Auf Wunsch kommen sie auch zu Versicherten nach Hause. Allein im Jahr 2015 haben sie rund 58.000 Beratungsgespräche geführt. Wer Fragen zur Pflege hat, kann sich an die nächste AOK-Geschäftsstelle, einen der zahlreichen Pflegestützpunkte oder direkt an den zuständigen AOK-Pflegeberater wenden.

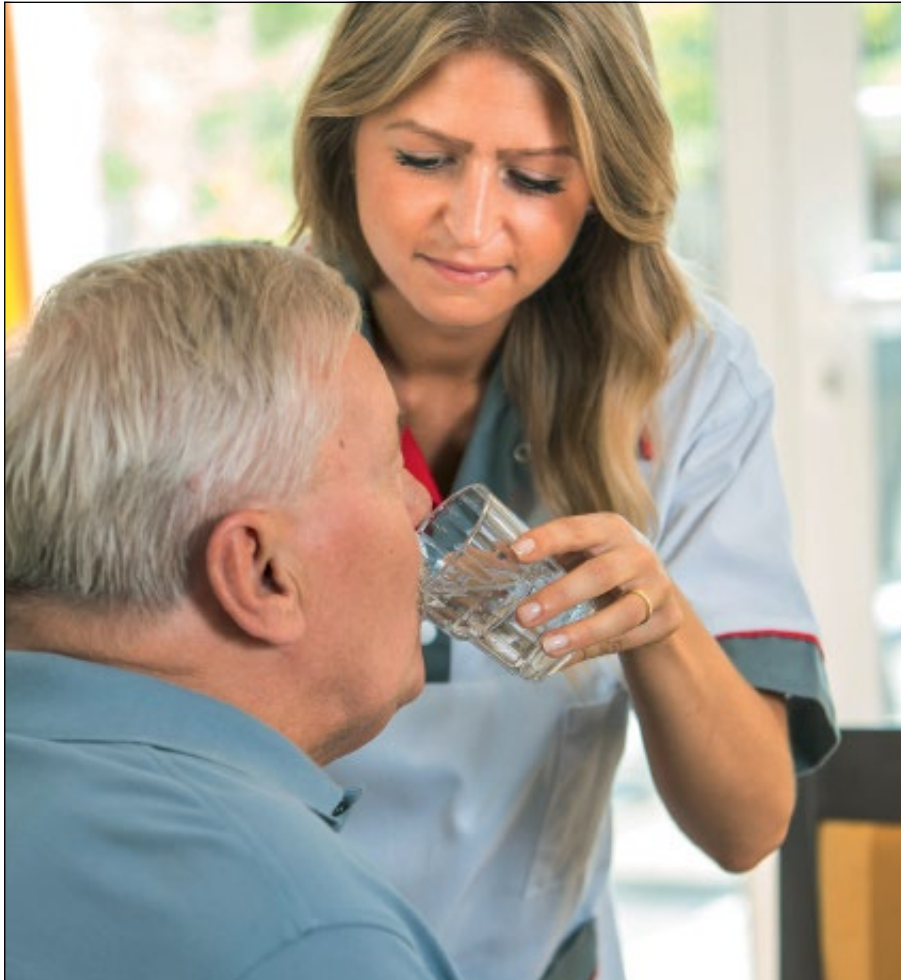
Mehr Informationen zum Thema:

www.aok.de > Pflege > Unterstützung für pflegende Angehörige
> Das Zweite Pflegestärkungsgesetz

**Demnächst wird eine Themenausgabe des AOK-Medienservice
zur Pflegereform erscheinen.**



Selbstständigkeit ist der Gradmesser



Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz hat der Gesetzgeber einen grundlegenden Systemwechsel in der sozialen Pflegeversicherung eingeführt. Ab Januar 2017 orientiert sich die Pflegebedürftigkeit nicht mehr an einem in Minuten gemessenen Hilfebedarf, sondern ausschließlich daran, wie stark die Selbstständigkeit beziehungsweise die Fähigkeiten des Menschen bei der Bewältigung seines Alltags beeinträchtigt sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Selbstständigkeit durch körperliche, geistige oder psychische Einschränkungen beeinträchtigt ist. Mehr unter www.aok.de > Pflege > Unterstützung für pflegende Angehörige > Das Zweite Pflegestärkungsgesetz.

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse (AOK-Bilderservice: Pflege)**

Berliner Gesundheitspreis 2017

Gesucht: Innovative Projekte zum Thema „Migration und Gesundheit“

24.08.16 (ams). Sprachprobleme und kulturelle Unterschiede sind die Ursachen dafür, dass Menschen mit Migrationshintergrund oft nicht in gleichem Maße von der Gesundheitsversorgung profitieren wie die übrige Bevölkerung. Damit sich das ändert, will der „Berliner Gesundheitspreis 2017“ Initiativen und Projekte zum Thema „Migration und Gesundheit – Integration gestalten“ bekannt machen und schnell in die Praxis bringen.

Der AOK-Bundesverband, die Ärztekammer Berlin und die AOK Nordost vergeben den „Berliner Gesundheitspreis 2017“, der mit insgesamt 50.000 Euro dotiert ist. Für den bundesweiten Wettbewerb werden Projekte gesucht, die

- sich für eine bessere Gesundheitsförderung und -versorgung von Menschen mit Migrationshintergrund einsetzen oder
- die Integration von Fachkräften mit ausländischen Wurzeln in unterschiedliche Gesundheitsberufe im deutschen Gesundheitssystem fördern.

Um den „Berliner Gesundheitspreis 2017“ bewerben können sich in der Zeit vom 1. September bis zum 30. November 2016 zum Beispiel Einrichtungen aller Gesundheitsberufe, Wissenschaftler, Universitäten, Bildungseinrichtungen, Migrationsorganisationen, Selbsthilfegruppen, Patientenorganisationen, Nichtregierungsorganisationen (NGOs) sowie ehrenamtliche Initiativen.

Die Entscheidung über die Preisträger trifft eine unabhängige Jury. Der Jury gehören unter anderem Staatsministerin Aydan Özoguz, Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration sowie Staatssekretär Lutz Stroppe aus dem Bundesgesundheitsministerium an. Die ersten Preise in den jeweiligen Kategorien sind mit 12.500 Euro dotiert, die zweiten Preise mit je 7.500 Euro und die dritten mit je 5.000 Euro. Die Jury kann allerdings eine andere Aufteilung vornehmen.

Der „Berliner Gesundheitspreis“ ist ein bundesweiter Ideenwettbewerb des AOK-Bundesverbandes, der Ärztekammer Berlin und der AOK Nordost, der seit 1995 alle zwei Jahre ausgeschrieben wird. Der Wettbewerb widmet sich jeweils einem ausgewählten Thema, das eine besondere Bedeutung für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung hat.

Mehr Infos und Wettbewerbsunterlagen im Internet:

www.berliner-gesundheitspreis.de

Rückfragen beantwortet die Geschäftsstelle „Berliner Gesundheitspreis“
per E-Mail: berliner.gesundheitspreis@bv.aok.de
und telefonisch: 030 34 646-2310



Häufige Hautkrankheit

Pickelalarm in der Pubertät: Was gegen Akne hilft

24.08.16 (ams). Nur ein paar Pickel? Für viele Jugendliche sind Pickel und Pusteln im Gesicht eine Katastrophe. Doch Akne ist gut behandelbar. Je früher die Therapie beginnt, desto eher bekommt man die Hautkrankheit in den Griff, und Narben können verhindert werden.

Akne in der Pubertät – fast jeder Jugendliche kennt das Problem. Manche haben nur mit ein paar Mitessern und Pickeln zu kämpfen, andere leiden unter zahllosen entzündeten Pusteln und Knötchen – und das nicht nur im Gesicht, sondern auch auf Rücken und Dekolleté. „Etwa 15 bis 20 von 100 Jugendlichen sind von einer mittelschweren bis schweren Form der Akne betroffen, Jungen häufiger als Mädchen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Damit ist Akne bei Jugendlichen die häufigste Hautkrankheit. Oftmals verschwindet die Akne im Alter von etwa 20 Jahren von selbst. Einige Menschen haben aber noch mit über 30 Jahren Akne.

Mediziner unterscheiden zwischen leichter, mittelschwerer und schwerer Akne. Bei der leichten, nicht entzündlichen Form bilden sich Mitesser, die sich zum Teil schwarz verfärben. Das liegt nicht an Schmutz, sondern am Hautfarbstoff Melanin. Bei der mittelschweren Akne sind deutlich mehr Aknepickel zu sehen. Stärker entzündete Pickel werden als „Papeln“ (kleine Knötchen) oder als „Pusteln“ (mit Eiteransammlung) bezeichnet. Bei schweren Formen leiden die Betroffenen unter sehr vielen Pusteln und Knoten in der Haut. Auch nach Abklingen der Erkrankung können Narben zurückbleiben.

Psychische Belastung

Die Hautunreinheiten bedeuten in der sensiblen Phase der Pubertät oft auch eine massive psychische Belastung. Viele Teenager schämen sich für ihr Aussehen, fühlen sich hässlich, gar minderwertig. Unterstützung von Familie und Freunden kann dann besonders hilfreich sein – und das Wissen, was man tun kann und nicht tun sollte.

Viele Jugendliche meinen, dass ihre unreine Haut mit mangelnder Hygiene zu tun habe. „Das Gegenteil ist der Fall: Zu häufiges Waschen kann die Haut zusätzlich reizen“, warnt AOK-Experte Ebel. Wer Akne hat, ist nicht selbst schuld. Auslöser ist vielmehr die Hormonumstellung in der Pubertät. Vermutlich spielt auch eine genetische Veranlagung eine Rolle. Die Veränderung wird von Hormonen wie den Androgenen gesteuert. Androgene sind männliche Geschlechtshormone, die allerdings in der Pubertät auch vom weiblichen

Körper verstärkt gebildet werden. Sie regen unter anderem die Haut an, mehr Fett zu produzieren. Das Hautfett wird als Talg bezeichnet und von den Talgdrüsen hergestellt. Der Talg hält die Haut geschmeidig und schützt sie. Wenn sich am Ausgang einer Talgdrüse jedoch eine Hornschicht bildet, kann der Talg nicht abfließen. Er sammelt sich dann in der Talgdrüse an, und es entsteht ein Mitesser. Wenn dieser sich entzündet, bildet sich ein Aknepickel. Akne entsteht vor allem dort, wo es besonders viele Talgdrüsen gibt: im Gesicht sowie auf Brust, Rücken und Schultern.

„Aknetoilette“ Fachleuten überlassen

Es ist verführerisch, die Pickel und Mitesser ausdrücken zu wollen. „Doch durch den Druck kann der Eiter noch tiefer in die Haut gelangen, wodurch sich die Entzündung verstärkt“, warnt AOK-Arzt Thomas Ebel. Zudem kann Ausdrücken dazu beitragen, dass sich Narben bilden. Deshalb sollte man die sogenannte Aknetoilette besser Fachleuten in einem medizinischen Kosmetikstudio oder in der Hautarztpraxis überlassen, die dort unter hygienischen Bedingungen die Pickel öffnen können. Dabei wird der betroffene Hautbereich zunächst mit warmem Wasser oder einem Dampfbad aufgeweicht, um die Pickel dann mit speziellen kleinen Instrumenten zu bearbeiten.

Es ist verständlich, dass Menschen mit Akne viel Zeit und Geld in die Hautpflege investieren. Doch normale Seifen mit einem hohen pH-Wert können die Haut reizen, fettende Cremes die Poren zusätzlich verstopfen. Für die tägliche Reinigung genügen lauwarmes Wasser und ein seifenfreies Reinigungsmittel, das dem pH-Wert der Haut, der bei 5,5 liegt, angepasst ist. Tagescreme und Make-up sollten möglichst wenig Fett enthalten, zu empfehlen sind leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen. Diese Hautpflege kann bei leichter Akne schon reichen. Zudem gibt es chemische Schälmittel in Apotheken oder Drogerien zu kaufen: Sie trocknen die Haut aus, tragen oberflächliche Hautschuppen ab, damit der Talg besser abfließen kann, und wirken antibakteriell. Getönt können sie als Make-up genutzt werden und decken Hautunreinheiten ab.

Schwere Akne sollte in jedem Fall vom Hautarzt behandelt werden. Er kann zum Beispiel entscheiden, ob es Sinn macht, auch Medikamente in Form von Tabletten zu verschreiben, wie etwa Hormone oder Antibiotika. Der Hautarzt zieht eventuell auch eine Phototherapie – eine Behandlung mit UV-Licht unter ärztlicher Aufsicht – in Betracht. „Bei allen Therapien brauchen die Patienten Geduld“, sagt Mediziner Ebel. „Die Mittel müssen Wochen bis Monate angewendet werden, bis sich ein Erfolg einstellt.“

Weitere Informationen:

Im AOK-Arzneimittelnavigator unter: www.aok.de > Medizin & Versorgung > Arzneimittelsuche > Suche nach Anwendungsgebiet > Haut, Haare > Akne

Beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Akne



ams-Serie: Gesund und aktiv (8)

AOK-Umfrage: Zeitmangel belastet Eltern sehr

24.08.15 (ams). Was belastet junge Eltern heute besonders und wie verschaffen sie sich die nötige Entlastung? Das wollte der AOK-Bundesverband wissen und hat dazu bundesweit eine repräsentative Erhebung durchführen lassen. Ergebnis: Knapp die Hälfte (47 Prozent) der 1.000 Befragten gab an, dass es ihnen im Alltag schlichtweg an Zeit mangle.

„Zeitstress ist mit Abstand die größte Belastung für Eltern“, sagt Dr. Sarah Pomp, Gesundheitspsychologin im AOK-Bundesverband. „Die neuen Zahlen bestätigen noch einmal das Hauptergebnis der AOK-Familienstudie 2014. Der Zeitstress liegt diesmal sogar um einen Prozentpunkt höher als vor zwei Jahren.“ Belastungsfaktoren wie Finanzknappheit oder psychische Anstrengungen rangieren mit jeweils 28 Prozent weit dahinter. Pomp: „Besonders stark ist die Belastung bei den Alleinerziehenden. Wer überwiegend alleinverantwortlich für einen Familienhaushalt ist, hat eindeutig die größeren zeitlichen, finanziellen und psychischen Belastungen als Eltern in Paarhaushalten.“

Entlastung durch Sport und Hobbys

Doch die Umfrage zeigt auch, wie unterschiedlich Eltern mit den Stressfaktoren umgehen, welche Möglichkeiten sie nutzen, um die Belastung zu bewältigen. Durchschnittlich könnten die Befragten drei Strategien nennen: 41 Prozent gaben Sport als wichtigsten Ausgleich an, ebenfalls 41 Prozent der Befragten gehen Hobbys nach wie Lesen oder Freunde treffen. Nur 18 Prozent setzen auf bewusste Auszeiten für sich selbst, nur jeder Zehnte greift auf Kurzausflüge zurück. Entspannungsübungen wie Yoga und autogenes Training machen gerade einmal fünf Prozent der befragten Mütter und Väter. Auffallend sei auch, so Pomp weiter, dass „Ansätzen der strukturellen Stressbewältigung, etwa einer verbesserten Organisation des Haushalts oder der Hilfe durch Familienmitglieder, nur ein geringer Stellenwert eingeräumt wird.“ So erbitten nur sieben Prozent die Hilfe von Familienmitgliedern.

Ein weiteres, wichtiges Ergebnis der Umfrage: Der größte Anteil von Müttern und Vätern ist heute erwerbstätig, und alle beruflich aktiven Eltern (ob Paarfamilien oder Alleinerziehende) betrachten die Erwerbstätigkeit als einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens, obwohl sie starke zeitliche Belastungen bringt. „Es zeigt sich also“, so Pomp, „wie positiv Eltern ihrer Berufstätigkeit trotz hoher Belastungen gegenüberstehen.“ Dass eine ständige und starke zeitliche Belastung der Eltern gesundheitliche Probleme für deren Kinder mit sich bringen

kann, belegen bereits Zahlen der AOK-Familienstudie 2014. Verbesserte Angebote zur Kinderbetreuung und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf könnten Eltern deutlich entlasten und ihre Ressourcen stärken.

Weitere Informationen:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen

www.aok.de/familie



Kurzmeldungen

„JolinchenKids“ erreicht viele Kinder

24.08.16 (ams). Etwa 2.000 Kindertagesstätten haben das AOK-Präventionsprogramm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ bereits seit seiner Einführung vor fast zwei Jahren aktiv genutzt. Rund 121.000 Familien hat die AOK mit ihrem Angebot bisher erreicht. Ziel von JolinchenKids ist, Kindern bis sechs Jahren spielerisch das Thema Gesundheit zu vermitteln. Dabei werden die Bereiche Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden berücksichtigt, die langfristig in den Kita-Alltag integriert werden sollen. Das Programm ist auf jeweils drei Jahre angelegt.

Weitere Informationen:

www.aok-bv.de
www.jolinchenkids.de



Studie: Mundgesundheit verbessert sich weiter

24.08.16 (ams). Die Menschen in Deutschland haben insgesamt gesündere Zähne als noch vor knapp 20 Jahren. Über 80 Prozent der Zwölfjährigen sind völlig kariesfrei. Die Zahl kariesfreier Gebisse hat sich von 1997 bis 2014 verdoppelt. Das geht aus der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie hervor, deren Ergebnisse das Institut der Deutschen Zahnärzte, die Bundeszahnärztekammer und die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung jüngst in Berlin vorgestellt haben. Ursache für die positive Entwicklung seien Anstrengungen bei der Vorsorge; außerdem steige die Bedeutung der Mundgesundheit bei den Patienten. Laut Annett Neukampf, zuständige Referentin im AOK-Bundesverband, gehen die Erfolge beim Kampf gegen Karies bei Kindern und Jugendlichen auch auf das Engagement der Gesetzlichen Krankenversicherung und insbesondere der AOK zurück. „2015 hat die GKV insgesamt für vertragszahnärztliche Präventionsleistungen rund 570 Millionen Euro bezahlt. Davon hat allein die AOK 228 Millionen Euro übernommen“, erläutert Neukampf. Die Deutschen Mundgesundheitsstudien liefern seit 1989 wissenschaftliche Erkenntnisse durch repräsentative, bundesweit erhobene Daten.

Mehr zur Studie:

www.bzaek.de



Hohe Beteiligung an Aktion „LieblingsLeseOrt“

24.08.16 (ams). Lesen ist bei Kindern zwischen acht und zwölf Jahren nach wie vor beliebt. Am liebsten lesen sie im eigenen Bett. Das verriet den 40 Prozent der mehr als 3.800 Kinder, die sich an der Umfrage des AOK-Kindermagazins jojo im Rahmen der Aktion „LieblingsLeseOrt“ beteiligt haben. Rund ein Viertel der Befragten gab an, bevorzugt zu Hause zu lesen, etwa im Wohnzimmer oder im eigenen Kinderzimmer. Zehn Prozent lesen am liebsten im Garten und vier Prozent ziehen sich dazu in eine Kuschelecke zurück.

Infos des AOK-Kindermagazins jojo im Netz:
www.jolinchen.de



Gesundheitstage

12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sind das in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen. Mindestens drei Millionen leiden unter täglichen Kopfschmerzen. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG, www.dmkg.de), das Forum Schmerz (www.forum-schmerz.de) im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland (www.migraeneliga.de).

17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (www.aps-ev.de) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit (www.tag-der-patientensicherheit.de) gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Schwerpunktthema ist im Jahr 2016 das Thema Medikationssicherheit. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

17. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut ihrem Welt-Tabak-Bericht 2015 sterben jährlich fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind

im Jahr 2014 58.604 Menschen an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist das Rauchen. Die AOK bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an oder beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion Be smart, don't start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag (www.lungentag.de) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Aktionstages: „Infektionen der Atemwege: Vorbeugen, erkennen und behandeln“.

20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Kindern ein Zuhause geben“. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee der Unicef (www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag). Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehört die

„AOK-Familienstudie 2014“. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

21. September: Welt-Alzheimertag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Weltweit sind laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft etwa 46 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl demnach auf über 131 Millionen ansteigen. Das Motto 2016 lautet: „Jung und Alt bewegt Demenz“.

Der Welt-Alzheimertag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen.

Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimertag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de).

24. September bis 23. Oktober: Crohn- & Colitis-Tag

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ zufolge nimmt die Zahl der Erkrankungen kontinuierlich zu. In Deutschland sind demnach etwa 400.000 Menschen betroffen, Männer und Frauen gleichermaßen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Crohn- & Colitis-Tages „Hochaktiv“. Das Kompetenznetz ist ein Verbund von Fachkliniken, niedergelassenen Ärzten und universitären Institutionen und auf die Erforschung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert.

Dem Kompetenznetz zufolge brechen die Krankheiten oft bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 35 Jahren zum ersten Mal aus. Aber auch ab einem Alter von 60 Jahren können die Erkrankungen erstmalig Beschwerden verursachen. Der Crohn- & Colitis-Tag wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV, www.dccv.de) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ (www.kompetenznetz-ced.de) veranstaltet.

24. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages (www.rehatag.de) gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, www.dguv.de) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (www.deutsche-rentenversicherung.de).

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit (www.tagderzahngesundheit.de) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang.

Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen ins Leben gerufen haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So soll die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und es sollen Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden. Im Jahr 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Fakten gegen Mythen“.

25. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben laut dem Deutschen Gehörlosenbund rund 80.000 Gehörlose. Etwa 16 Millionen Menschen sind den Angaben zufolge schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die

Gebärdensprache Werbung gemacht werden. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de).

29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation (www.world-heart-federation.org) im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung.

Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie Raucherentwöhnungs-, Ernährungs- und Sport- und Bewegungsprogramme.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln.

Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

Im Oktober: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

Die Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (www.osha.europa.eu/de) werden mit einer Laufzeit von zwei Jahren im Oktober veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Dabei soll auf Arbeitsschutzthemen wie Gefahrenstoffe, Lärmschutz, Stressmanagement oder Prävention

von Gesundheitsschäden am Arbeitsplatz aufmerksam gemacht werden. Für die Jahre 2016/2017 lautet das Kampagnenthema „Gesunde Arbeitsplätze für jedes Alter“.

Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spanien. Ansprechpartner ist das „Nationale Focal Points-Netzwerk“ (www.osha.europa.eu > Über die EU OSHA > Nationale Focal Points).

Maßnahmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter schützen und zu deren Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mehr unter www.aok-business.de/gesundheit.

1. Oktober: Tag der älteren Menschen

Die Gesellschaft wird immer älter: Während die Lebenserwartung steigt und die Zahl der älteren Menschen wächst, sinkt die Zahl der jüngeren. Laut der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird der Anteil der jüngeren Bevölkerung im Alter unter 20 Jahren in Deutschland von gegenwärtig 15 Millionen auf elf bis zwölf Millionen im Jahr 2060 sinken. Besonders deutlich zeigt sich die demografische Alterung bei den Hochbetagten: Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland. Im Jahr 2060 wird ihre Zahl mit insgesamt neun Millionen etwa doppelt so hoch sein wie heute.

Für Wirtschaft und Gesellschaft ist diese Situation eine Herausforderung. Immer wichtiger werden deshalb die betriebliche Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmer und deren Integration in die Arbeitswelt. Unterstützung dabei, wie Unternehmer ein gelungenes Miteinander der Generationen in ihrem Betrieb gestalten können, bieten die Experten für betriebliche Gesundheitsförderung der AOK. Mehr unter www.aok-business.de/gesundheit.

Damit die Menschen auch im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität genießen können, sind spezielle Maßnahmen zur Prävention und verbesserten Versorgung wichtig. Dazu zählen unter anderem die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP) der AOK, mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Mehr Informationen dazu unter www.aok.de > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme.

Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen sowie Leistungsanbietern bietet die AOK Infos und Unterstützung rund um das Thema Pflege. Zu den Angeboten der AOK gehören Hilfe bei der Suche nach einem Pflegedienst oder Pflegeheim, Unterstützung durch einen Pflegeberater, das AOK-Programm „Sturzprävention – aktiv bleiben im Pflegeheim“ und vieles mehr.

Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen den 1. Oktober zum internationalen Tag für ältere Menschen erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft und auf die Situation älterer Menschen auch in Entwicklungsländern aufmerksam machen.

1. Oktober: Europäischer Depressionstag

Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie), so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG, www.gesundheitsinformation.de). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) erkranken in Deutschland jedes Jahr 4,9 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungsleitlinie zur „Unipolaren Depression“ zufolge weisen drei Hauptsymptome auf die Erkrankung hin:

- gedrückte, depressive Stimmung,
- Interessenverlust und Freudlosigkeit,
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit.

Um über die Krankheit aufzuklären und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, hat die European Depression Association (EDA) den 1. Oktober als European Depression Day (EDD, www.european-depression-day.de) ausgerufen.

Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm MoodGYM geschaffen. Das Programm vermittelt grundlegende Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die deutsche Übersetzung wurde mithilfe der Universität Leipzig erstellt und vom AOK-Bundesverband gefördert. Mehr Infos dazu unter www.moodgym.de.

3. bis 9. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef, www.unicef.de) sind 165 Millionen Kinder als Folge von chronischer Unterernährung in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung beeinträchtigt. Besonders davon bedroht sind Neugeborene, die nicht gestillt werden. Gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsergänzungsnahrung nicht gewährleistet ist, hat das Stillen eine lebenswichtige Funktion. Studien zeigen außerdem, dass Stillen generell einen hohen Stellenwert für die Gesundheit von Kindern hat und beispielsweise Allergien vorbeugt oder das Übergewichtsrisiko im späteren

Kindesalter verringert. Muttermilch enthält genau die richtigen Mengen an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und anderen Nährstoffen, die das Baby braucht. Auch die Mütter profitieren vom Stillen. Sie erreichen beispielsweise leichter wieder ihr altes Gewicht und haben damit ein geringeres Risiko für Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind es wünschen. Die Welt-Stillwoche (World Breastfeeding Week, www.worldbreastfeedingweek.org) wird jedes Jahr in mehr als 120 Ländern begangen. Sie zielt darauf ab, mehr Menschen über die Wichtigkeit des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (www.babyfreundlich.org). Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband (www.hebammenverband.de). Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie. Mehr Infos gibt es unter www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen für Familien.

8. bis 15. Oktober: Woche des Sehens

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen. Weltweit gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) rund 39 Millionen blinde Menschen. Vor allem in den Entwicklungsländern führen behandelbare Krankheiten zu Blindheit. Die weltweit häufigste Erblindungsursache ist die Augenkrankheit „Grauer Star“. Ziele der Kampagne sind: Blindheit verhüten und verstehen. Teil der jährlichen „Woche des Sehens“ (www.woche-des-sehens.de) sind der „Welttag des Sehens“, jeweils am zweiten Donnerstag im Oktober, und der „Tag des weißen Stocks“, am 15. Oktober. An diesen Aktionstagen machen blinde Menschen weltweit auf ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Probleme in der Gesellschaft aufmerksam. Weitere Infos zur Behinderung gibt es beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, www.dbsv.org).

10. Oktober: Tag der seelischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen, allen voran Angsterkrankungen, und Depressionen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen gehören zu häufigen Krankheiten in unserer Gesellschaft. Das der Trend zur Sucht steigt, zeigt auch der Fehlzeiten-Report 2013 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Mehr unter www.wido.de/fzr_2013.html.

Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen zu. In den letzten Jahren ist der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen oder Erschöpfungssymptomen als Grund für den Arbeitsausfall deutlich angestiegen. Inzwischen entfällt darauf knapp jeder zehnte Krankheitstag. Damit hat sich seit 1994 die Zahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle, die auf psychische Erkrankungen wie Burn-out zurückgehen, verdoppelt. Vor allem dauern die Ausfallzeiten psychisch erkrankter Arbeitnehmer im Schnitt wesentlich länger an als bei anderen Erkrankungen. Dies hat der Fehlzeiten-Report 2011 des WIdO ergeben. Dazu trägt auch die immer flexibler werdende Arbeitswelt bei: Jederzeit und überall arbeiten zu können, bietet zwar die Chance, selbstbestimmt zu arbeiten und die Anforderungen von Beruf und Privatleben besser aufeinander abstimmen zu können. Doch birgt zu viel berufliche Flexibilität auch das Risiko einer enormen psychischen Belastung und Überforderung der Mitarbeiter, wie der Fehlzeiten-Report 2012 des WIdO analysiert.

Zwar können die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung heute effektiv behandelt werden. Allerdings verhindert die Angst vor einer Stigmatisierung häufig, dass gezielte Hilfe in Anspruch genommen wird.

Den internationalen Aktionstag „World Mental Health Day“ gibt es seit 1992 immer am 10. Oktober. Initiator ist die World Federation for Mental Health (WFMH, www.wfmh.com). Weitere Informationen rund um den internationalen Tag der seelischen Gesundheit sowie über Aktionswochen und Veranstaltungen gibt es unter www.aktionswoche.seelischegesundheit.net.

11. Oktober: Welt-Rheumatag

Ein einheitliches Krankheitsbild „Rheuma“ gibt es nicht. Stattdessen stecken laut der Deutschen Rheuma Liga (www.rheuma-liga.de) über 100 rheumatische Erkrankungen hinter dem Begriff. Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, darunter auch Kinder und Jugendliche.

Die Krankheit äußert sich durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe. Um entsprechende Therapien zu ermöglichen, ist es notwendig, mit dem Arzt zu klären, um welche Art Rheuma es sich handelt. Umfangreiche Informationen zum Thema Rheuma und zum Welt-Rheumatag (www.rheuma-liga.de/welt-rheuma-tag) gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga (www.rheuma-liga.de).

20. Oktober: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Kuratorium Knochengesundheit (www.osteoporose.org) sind in Deutschland insgesamt 7,8 Millionen der über 50-Jährigen von der Knochenerkrankung betroffen. 6,5 Millionen davon sind Frauen und 1,3 Millionen Männer.

Wird Osteoporose nicht rechtzeitig und wirksam behandelt, drohen folgenschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit einer Bewegungstherapie kann gegen das Fortschreiten der Krankheit helfen. Ziel des Osteoporosetages ist, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Kuratorium Knochengesundheit (www.osteoporose.org), das Deutsche Grüne Kreuz (www.dgk.de) und der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose (www.osteoporose-deutschland.de).

22. Oktober: Weltdag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 800.000 Menschen ein Stotterproblem. Viele wissen nicht, dass Stottern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung und keine psychische Störung ist.

Der Aktionstag wurde erstmals 1998 von den weltweiten Verbänden der Betroffenen und Fachleuten gemeinsam ausgerufen. Sie wollen damit auf die Probleme und Bedürfnisse stotternder Menschen aufmerksam machen. Betroffene sollen ermutigt werden, offensiv mit dem Stottern umzugehen, statt sich zurückzuziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungsängste zwischen Stotternden und Nichtstotternden abzubauen. Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe (www.bvss.de).

28. Oktober: Welt-Poliotag

In Deutschland gilt die sogenannte Kinderlähmung (Poliomyelitis) zwar aufgrund der entsprechenden Impfungen als ausgerottet. Doch Gesundheitsexperten warnen vor einer aufkommenden Impfmüdigkeit. Denn während in Europa die Zahl der gegen Polio geimpften Menschen immer mehr abnimmt, ist das Virus in Afrika und Asien weiter verbreitet. Aufgrund der gestiegenen Mobilität weltweit ist ein Impfschutz auch in Deutschland weiterhin sinnvoll. Für die regulären Polio-Schutzimpfungen in Deutschland übernimmt die AOK

die Kosten. Laut Impfeempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (www.rki.de) beginnt die Grundimmunisierung ab dem zweiten Monat. Die Auffrischung erfolgt zwischen dem 9. und 17. Geburtstag. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen.

Der Welt-Poliotag fällt auf den Geburtstag des US-amerikanischen Bakteriologen Jonas Salk, des Entdeckers des Polio-Impfstoffes. Mit den inaktivierten Polio-Vakzinen (IPV) gab es ab 1955 erstmals die Möglichkeit des spezifischen individuellen Schutzes gegen Poliomyelitis.

Seit 1988 konnte das Auftreten von Polio durch die weltweite Polio-Kampagne von Unicef (www.unicef.de), der Weltgesundheitsorganisation (www.who.int) und Rotary International (www.rotary.de) um 99 Prozent verringert werden. Damals gab es noch 125 Länder mit jährlich 350.000 Neuinfektionen. Seitdem ist die Zahl der jährlichen Neuinfektionen auf weniger als 100 gesunken. Nur noch in zwei Ländern – Afghanistan und Pakistan – ist die Bevölkerung akut von Polioviren bedroht.

Ziel des Welt-Poliotages ist, die Bevölkerung zu Auffrischungsimpfungen zu motivieren, um eine Rückkehr der nahezu ausgerotteten Krankheit zu verhindern. Ansprechpartner in Deutschland sind das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (www.unicef.de) sowie der Bundesverband Polio (www.polio-selbsthilfe.de).

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes 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:

