



Schnelle Schmerzlinderung wichtig

- **Mittelohrentzündung bei Kindern:
Antibiotika sind meist überflüssig** _____ 2

ams-Foto

- **Ein Blick ins Ohr** _____ 4

Diabetiker sind besonders gefährdet

- **Nagel- und Fußpilz:
Behandlung erfordert Beharrlichkeit** _____ 5

ams-Interview mit Ärztin Dr. Eike Eymers

- **Organspende: Den eigenen Willen
rechtzeitig dokumentieren** _____ 7

Fehlzeiten-Report 2018

- **Sinnvolle Arbeit hält
Beschäftigte gesund** _____ 10

ams-Serie „Patientenwissen“ (9)

- **Familiencoach Depression:
Online-Hilfe für Angehörige** _____ 12
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 16



AOK-Radio-Service

Ab Dienstag, 2. Oktober 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Strategien gegen Kopfschmerzen“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Schnelle Schmerzlinderung wichtig

Mittelohrentzündung bei Kindern: Antibiotika sind meist überflüssig

27.09.18 (ams). Der Zweijährige fasst sich immer wieder ans Ohr, wimmert vor Schmerzen und hat Fieber. Typisch bei einer akuten Mittelohrentzündung. Sie ist eine der häufigsten Erkrankungen bei Babys und Kleinkindern. Jedes Jahr werden etwa 30 von 100 Kindern unter drei Jahren wegen einer Mittelohrentzündung ärztlich untersucht, das zeigen Auswertungen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

„Eine akute Mittelohrentzündung kann zwar stark schmerzen, ist aber nicht unbedingt gefährlich und heilt meist in zwei bis drei Tagen von selbst wieder aus“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Häufig genügt es, die Schmerzen zu lindern. Eine Therapie mit Antibiotika ist daher in vielen Fällen nicht notwendig. Die akute Mittelohrentzündung (Otitis media) tritt meist in Zusammenhang mit einer Erkältung, Halsentzündung oder Grippe auf. Besonders betroffen sind Babys und Kleinkinder, da die Verbindung zwischen Rachenraum und Mittelohr (Ohrtrumpete) bei ihnen noch sehr kurz ist. „Viren oder Bakterien führen zu Schwellungen im Rachenraum. Infolgedessen schwillt auch die Schleimhaut der Ohrtrumpete und des Mittelohres an. Es kommt zu einem Sekretstau, der sich durch Schmerzen und Hörminderung bemerkbar machen kann“, so Ärztin Debrodt.

Vor allem kleine Kinder können ihre Schmerzen noch nicht richtig zuordnen. Sie klagen über Bauchweh, obwohl ihnen die Ohren wehtun, oder schütteln den Kopf und reiben die Ohren. Nach dem siebten Lebensjahr sind Mittelohrentzündungen seltener, weil sich die Ohrtrumpete und das Immunsystem weiterentwickelt haben. Frühzeitig zum Arzt gehen sollten Eltern allerdings immer mit Säuglingen bis zum Alter von sechs Monaten. Ein Arztbesuch ist auch ratsam, wenn das Kind hohes Fieber (ab 39 Grad Celsius) und ein starkes Krankheitsgefühl hat, das Immunsystem geschwächt ist oder wiederholt Mittelohrentzündungen aufgetreten sind bzw. das Ohr bereits operiert wurde.

Bei Fieber können Wadenwickel helfen

Bei der körperlichen Untersuchung führt der Kinderarzt unter anderem eine Ohrenspiegelung (Otoskopie) durch, um das Trommelfell von außen zu beurteilen. Gemeinsam lässt sich dann besprechen, welche Form der Behandlung angebracht ist. Die schnelle Linderung der Ohrenscherzen steht dabei im Mittelpunkt. Bessern sich die Beschwerden trotz Behandlung nicht oder treten Probleme wie Hörstörungen auf, ist ein erneuter Arztbesuch ratsam. Gegen die Schmerzen helfen Schmerzmittel, egal ob als Tablette, Zäpfchen oder Saft. Hat das Kind gleichzeitig einen Schnupfen, lassen Nasentropfen die Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum besser abschwellen. Dadurch wird das Mittelohr besser belüftet. Abschwel-



Mittelohrentzündung: Ärztin untersucht ein Kind. Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



lende Nasentropfen sollten nicht länger als eine Woche verwendet werden. Bei anhaltenden Beschwerden sollte man mit dem Hausarzt Rücksprache halten.

Bei Fieber können Wadenwickel helfen. Dabei sollten Eltern jedoch darauf achten, dass die in Wasser getränkten und ausgewrungenen Wickel nur etwas kühler als die Körpertemperatur sind. Die Wickel kann man bis zu drei Mal erneuern, das Kind sollte dabei zugedeckt bleiben. Einige Eltern behandeln ihr Kind auch mit Zwiebel-säckchen, die auf das schmerzende Ohr gelegt werden. Für eine Wirksamkeit derartiger Hausmittel gibt es zwar keine Belege, aber manche empfinden sie als wohltuend. Kindern schon beim Verdacht auf eine Mittelohrentzündung ein Antibiotikum zu geben, halten viele Mediziner und Wissenschaftler für problematisch. Dennoch

gibt es eindeutige Empfehlungen für deren Einsatz wie zum Beispiel für Säuglinge unter sechs Monaten, bei eitrigem Ausfluss aus dem Ohr oder einer Entzündung beider Ohren bei Kindern unter zwei Jahren. „Durch den häufigen Gebrauch dieser Medikamente lässt ihre Wirksamkeit nach, da die Bakterien Resistenzen bilden“, so Ärztin Debrodt. Sind Antibiotika verordnet, dann sollten sie für den vom Arzt vorgesehenen Zeitraum eingenommen werden.

Manchmal verbleibt nach einer akuten Mittelohrentzündung auch Flüssigkeit im Mittelohr, ein sogenannter Paukenerguss entsteht. Er kann zu Hörstörungen und einer verzögerten Sprachentwicklung führen. Komplikationen wie diese sind zwar selten, dennoch sollten Eltern das Hörvermögen ihrer Kinder nach der Erkrankung beobachten.



KINDER BEKOMMEN ETWAS HÄUFIGER ...

... eine Mittelohrentzündung, wenn sie

- ständig einen Schnuller benutzen,
- oft einen engen Kontakt zu anderen Kindern pflegen,
- von Anfang an Flaschennahrung bekommen und nicht gestillt werden,
- häufig Tabakrauch ausgesetzt sind.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Suche „Mittelohrentzündung“



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > M > Mittelohrentzündung



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „MITTELOHRENTZÜNDUNG“
MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber
> Septemberausgabe 2018





Ein Blick ins Ohr



Die akute Mittelohrentzündung tritt meist in Zusammenhang mit einer Erkältung, Halsentzündung oder Grippe auf. Besonders betroffen sind Babys und Kleinkinder, da die Verbindung zwischen Rachenraum und Mittelohr (Ohrtrumpete) bei ihnen noch sehr kurz ist. Jedes Jahr werden etwa 30 von 100 Kindern unter drei Jahren wegen einer Mittelohrentzündung ärztlich untersucht, das zeigen Auswertungen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Bei der körperlichen Untersuchung führt der Kinderarzt unter anderem eine Ohrenspiegelung durch, um das Trommelfell von außen zu beurteilen.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Diabetiker sind besonders gefährdet

Nagel- und Fußpilz: Behandlung erfordert Beharrlichkeit

27.09.18 (ams). Er ist hartnäckig und den Betroffenen oft peinlich: der Nagelpilz. Schätzungen zufolge leiden bis zu zwölf Prozent der Bevölkerung daran, ältere häufiger als jüngere. Viele Menschen mit Nagelpilz haben gleichzeitig auch Fußpilz. Bei gesunden Menschen hat eine solche Infektion zwar keine ernsthaften Folgen, sie verschwindet allerdings selten von selbst. Gefährdeter sind Diabetiker. Bei ihnen kann ein Nagelpilz die bakterielle Infektion der angrenzenden Haut begünstigen. Außerdem verdickt sich der Nagel oft, was beim Gehen Probleme machen kann.

Fußpilz zeigt sich häufig zwischen kleinem Zeh und Nachbarzeh. Die betroffenen Stellen schuppen sich und können jucken. Die Haut wird meist weißlich und etwas verdickt. Übertragen werden die Pilze durch direkten Hautkontakt oder Hautschuppen, zum Beispiel im Schwimmbad, wenn die nackten Füße in Gemeinschaftsduschen mit ansteckenden Hautschuppen in Berührung kommen. Bleibt der Pilz unbehandelt, breitet er sich oft auf die Nägel aus. Nagelpilz, medizinisch als Onychomykose (Onycho: Nagel, Mykose: Pilzerkrankung) bezeichnet, wird in den meisten Fällen durch Fadenpilze, sogenannte Dermatophyten, verursacht. Die Nägel verfärben sich dann weiß-gelblich bis bräunlich und werden brüchig. Manchmal löst sich der befallene Teil auch vom Nagelbett. Betroffen vom Nagelpilz sind vor allem die großen Zehen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Pilzerkrankung: „Bei älteren Menschen kommen mehrere Risikofaktoren zusammen, die sie anfälliger für eine Infektion machen. Die Durchblutung ist meist schlechter und das Immunsystem schwächer“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Anlässlich des Welt-Diabetestages am 14. November weist er auf die besondere Anfälligkeit von Diabetikern hin: „Sie haben häufig eine geschwächte Abwehr, Durchblutungsstörungen der Füße und Sensibilitätsstörungen. Das heißt, sie nehmen zum Beispiel kleine Verletzungen nicht unbedingt wahr. Kleine Wunden können sich aber schnell infizieren und größer werden, wenn sie nicht rechtzeitig versorgt werden.“ Ein typisches Beispiel für die Folgen diabetesbedingter Nervenschäden und Durchblutungsstörungen ist das diabetische Fußsyndrom. Dabei sind die Nerven so stark geschädigt, dass Schmerzen am Fuß kaum noch wahrgenommen werden. Aus einer Druckstelle oder kleinen Verletzung entsteht dann schnell eine Wunde, die nur schwer heilt. Pilzerkrankungen bei Diabetikern müssen daher auf jeden Fall behandelt werden.

Behandlung dauert mehrere Wochen

Um herauszufinden, ob es sich um einen Pilz oder eine andere Hautkrankheit, etwa Schuppenflechte, handelt, nimmt der behandelnde Hautarzt oft eine Probe. Während der Erregertyp bei Fußpilz schon nach kurzer Zeit festgestellt werden kann, dauert es bei Nagelpilz oftmals



Nagelpilz muss behandelt werden.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



einige Wochen, bis der genaue Typ feststeht. Fußpilz lässt sich in der Regel gut mit Cremes, Gels oder Sprays behandeln, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Die meisten Mittel müssen für drei bis sechs Wochen angewendet werden, Tabletten sind nur selten erforderlich. Wichtig ist, die Behandlung wie vom Arzt empfohlen fortzusetzen, auch wenn die Haut bereits gesund aussieht. Manchmal werden gegen Fußpilz auch Hausmittel empfohlen wie Fußbäder mit bestimmten Kräutern oder das Auftragen von Apfelessig oder Teebaumöl. Studien dazu konnten bislang keine Wirksamkeit zeigen. Deutlich aufwändiger ist die Behandlung von Nagelpilz. Dieser kann äußerlich mit farblosen Lacken behandelt werden, die das Wachstum des Pilzes hemmen oder abtöten. „Äußerliche Behandlungen sind aber nicht immer wirksam. Meist ist eine Behandlung mit Tabletten nötig, um den Nagelpilz loszuwerden. Das geschieht in Absprache mit dem behandelnden Arzt“, so Mediziner Ebel. Die Medikamente müssen über viele Wochen hinweg genommen werden. Als Nebenwirkung können Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Für Diabetiker ist Fußpflege besonders wichtig

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, rät Ebel, immer auf trockene Füße zu achten, da Pilze eine feuchte Umgebung mögen: „Nach dem Schwimmen, Duschen oder Baden die Füße immer gut abtrocknen. Erreger befinden sich zum Beispiel in Hautschuppen und können dort Tage und Wochen überdauern.“ In Schwimmbädern, Gemeinschaftsduschen und Umkleidekabinen sollte man daher immer Badeschuhe tragen und Handtücher und Socken nicht mit anderen teilen. Für Diabetiker ist die Fußpflege besonders wichtig. „Sie sollten dabei keine spitzen Gegenstände wie Scheren nutzen, sondern Bimssteine oder Nagelfeilen. Die Nägel immer gerade feilen, damit sie nicht einwachsen“, so Ebel weiter. Diabetiker sollten ihre Füße außerdem regelmäßig eincremen, damit die Haut nicht rissig wird und sich entzündet. Beim Abtrocknen dürfen die Zehenzwischenräume nicht vergessen werden, sie müssen wirklich ganz trocken sein. Um eine erneute Ansteckung durch Pilzsporen zu vermeiden, wird empfohlen, Socken, Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 60 Grad zu waschen. Zudem gibt es spezielle Waschzusätze wie Hygienespüler, die bereits bei niedrigeren Temperaturen Pilzsporen in der Wäsche abtöten.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die AOK bietet Versicherten mit Diabetes spezielle Behandlungsprogramme an:
www.aok.de/curaplan > Diabetes mellitus Typ 1 > Diabetes mellitus Typ 2
www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage > 14. November (Welt-Diabetestag)
www.aok.de > Suche: Diabetes > Diabetes I AOK – die Gesundheitskasse



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):
www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Fußpilz > Themen von A bis Z > Nagelpilz



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „FUSS- UND NAGELPILZ“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2018





ams-Interview mit Ärztin Dr. Eike Eymers

Organspende: Den eigenen Willen rechtzeitig dokumentieren

27.09.18 (ams). In Deutschland klafft eine große Lücke zwischen Organbedarf und -spende: Mehr als 10.000 schwerkranke Patientinnen und Patienten warten jedes Jahr auf ein Organ. Im Jahr 2017 gab es demgegenüber 797 Menschen, die nach ihrem Tod Organe gespendet haben, so die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Eine Organ- oder Gewebespende kann kranken Menschen die Chance auf ein besseres Leben oder vermindertes Leiden ermöglichen. Doch viele Menschen sind unsicher, was es bedeutet, Spenderin oder Spender zu sein und welche Folgen das hat. Im Interview mit dem ams-Ratgeber gibt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, Antworten auf die häufigsten Fragen.

Frau Dr. Eymers, wie dokumentiere ich meinen Willen für oder gegen eine Organspende?

Dr. Eymers: Der persönliche Wille kann in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung dokumentiert werden. Auf dem Organspendeausweis kann „Ja“ oder „Nein“ angekreuzt werden oder eine Person benannt werden, die für Sie im Fall einer möglichen Organspende entscheiden soll. Sie können auch genau angeben, welche Organe Sie spenden wollen. Grundsätzlich gilt: Ohne Einwilligung dürfen keine Organe entnommen werden. Wer seine Meinung ändert, füllt einen neuen Ausweis aus und ändert dies entsprechend auch in der Patientenverfügung. In Deutschland gibt es kein zentrales Register, in dem die Bereitschaft zur Organspende registriert wird. Auch Krankenkassen, Behörden oder Ärzte dokumentieren nicht Ihren Willen für oder gegen eine Organspende.

Wenn man zu Lebzeiten keine Entscheidung getroffen hat, werden im Todesfall die nächsten Angehörigen befragt. Dies ist für Angehörige sehr schwer. Deshalb ist es dringend ratsam, sich frühzeitig Gedanken über die Organ- und Gewebespende zu machen und mit den Angehörigen darüber zu sprechen.

Wo gibt es den Organspendeausweis?

Dr. Eymers: Bei Krankenkassen, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutschen Stiftung Organtransplantation können Organspendeausweise angefordert werden. Meist werden sie dort auch auf den jeweiligen Websites als PDF zum Download angeboten. Zudem sind sie in vielen Apotheken, Krankenhäusern und Arztpraxen erhältlich.



Organspendeausweis: Eigenen Willen festlegen.
Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitswesen“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



Was sind die Voraussetzungen für eine Organspende?

Dr. Eymers: Das ist im Transplantationsgesetz geregelt: Erstens muss der irreversible Hirnfunktionsausfall, der sogenannte Hirntod, des möglichen Spenders festgestellt worden sein. Zweitens muss der Verstorbene in eine Organspende eingewilligt haben oder die Angehörigen müssen unter Beachtung des mutmaßlichen Willens einer Organentnahme zustimmen. Der irreversible Hirnfunktionsausfall ist definiert als Zustand der unwiederbringlich erloschenen Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms. Er kann zum Beispiel als Folge einer Hirnblutung, einer schweren Hirnverletzung oder eines Hirntumors eintreten. Eine Erholung vom Hirntod ist nicht möglich. Die entsprechende Untersuchung wird von zwei Fachärzten mit mehrjähriger Erfahrung in der Intensivbehandlung unabhängig voneinander durchgeführt. Mindestens einer der beiden muss Facharzt für Neurologie oder Neurochirurgie sein. Bestehen Zweifel, kann der Hirntod nicht festgestellt und damit kein Organ entnommen werden. Es ist übrigens nicht nötig, sich ärztlich untersuchen zu lassen, bevor man sich zur Organspende bereit erklärt. Die medizinische Eignung für eine Transplantation wird erst nach dem festgestellten Hirntod geprüft. Auch Organe älterer Spender können erfolgreich transplantiert werden und Leben verlängern.

Werde ich bei Krankheit oder Unfall noch optimal versorgt, wenn ich meine Bereitschaft zur Organspende, etwa im Organspendeausweis, erklärt habe?

Dr. Eymers: Alle Bemühungen der Notärzte, Rettungsteams und der Intensivmediziner sind allein darauf ausgerichtet, im Falle eines Unfalls oder einer schweren Erkrankung das Leben des Patienten zu retten. Manchmal kommt die ärztliche Hilfe aber zu spät und der Mensch kann nicht mehr gerettet werden. Die Frage der Organspende stellt sich jedoch erst, wenn der Hirntod diagnostiziert worden ist.

Wie funktioniert das mit der Transplantation und welche Organe werden übertragen?

Dr. Eymers: Die Vergabe von Spenderorganen erfolgt nach im Transplantationsgesetz festgelegten Kriterien wie Dringlichkeit und Erfolgsaussicht. Alle Menschen werden gleichbehandelt, der Versichertenstatus spielt keine Rolle. Koordiniert wird die postmortale Organspende hierzulande durch die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO). Für die Vergabe der Organe ist die Vermittlungsstelle Eurotransplant mit Sitz in den Niederlanden zuständig, sie führt die Wartelisten der Patienten. Am Vergabeverfahren können nur Patienten teilnehmen, die dort gemeldet sind. Die Kosten für die Transplantation übernimmt die Krankenversicherung des Empfängers. Transplantierbare Organe sind Nieren, Leber, Lunge, Herz, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. 2017 wurden hierzulande zum Beispiel 1.364 Nieren, 760 Lebern, 309 Lungen und 257 Herzen transplantiert.

Was bedeutet eine Gewebespende?

Dr. Eymers: Nach dem Tod kann auch Gewebe gespendet werden, beispielweise Augenhornhäute, Knochen, Sehnen, Herzklappen und Blutgefäße. Für eine Gewebespende gelten andere gesetzliche Regelungen und Bedingungen als für die Organspende. Auf dem Organspendeausweis wird der Wille für oder gegen eine Spende von Organen und Geweben



gemeinsam im gleichen Ankreuzfeld dokumentiert. Wer nur in eines von beidem einwilligen möchte, muss das andere aktiv durchstreichen beziehungsweise benennen.

Welche Erfolgsaussichten haben Organübertragungen?

Dr. Eymers: Die Erfolgsaussicht wird daran gemessen, ob ein transplantiertes Organ funktioniert und vom Empfänger nicht abgestoßen wird. In Deutschland funktionieren beispielsweise fast 90 Prozent der transplantierten Nieren noch nach einem Jahr, nach fünf Jahren sind es etwa 75 Prozent. Fast 80 Prozent der transplantierten Herzen sind nach einem Jahr noch funktionsfähig. Nach fünf Jahren sind es 65 bis 70 Prozent.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die AOK bietet eine Entscheidungshilfe zum Thema „Organspende“. Darin informiert sie umfassend zu medizinischen, religiösen, gesellschaftlichen und juristischen Fragen.
www.aok.de/entscheidungshilfen > Organspende

AOK-Faktenbox zum Thema „Organspendeausweis“:
www.aok.de/faktenboxen > Organspendeausweis



WEITERE INFOS AUS DEM WEB:

Informationsangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.organspende-info.de

Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO): www.dso.de





Fehlzeiten-Report 2018

Sinnvolle Arbeit hält Beschäftigte gesund

27.09.18 (ams). Beschäftigte, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben und sich wertgeschätzt fühlen, sind seltener krank – so lautet ein wesentliches Ergebnis des Fehlzeiten-Reports 2018 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Im Rahmen einer repräsentativen Studie innerhalb des Reportes befragte das WIdO über 2.000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren.

Passen die Vorstellung von sinnvoller Arbeit und die Wirklichkeit der Beschäftigten gut zueinander, fehlen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer seltener am Arbeitsplatz. Dazu haben sie deutlich weniger arbeitsbedingte gesundheitliche Beschwerden. „Für das Sinnerleben sind den meisten Beschäftigten vor allem persönliche und sozial motivierte Aspekte wichtig“, erläutert Helmut Schröder, Herausgeber des Fehlzeiten-Reports und stellvertretender Geschäftsführer des WIdO. So gaben Befragte an, dass ihnen sichere und gesunde Arbeitsbedingungen sehr wichtig sind (94 Prozent). Auch das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun (93 Prozent) und einer interessanten Tätigkeit nachzugehen (92,7 Prozent), sind entscheidende Faktoren für gute Arbeitsbedingungen. Hohes Einkommen ist dabei nicht ganz so wichtig (60,6 Prozent), dafür aber eine gute Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf (90,5 Prozent). „Leider stimmen Wunsch und Wirklichkeit oft nicht überein“, sagt Schröder.

Fast allen Befragten ist ein Unternehmen, das hinter seinen Mitarbeitern steht, sehr wichtig (98,4 Prozent). Doch genau hier enttäuscht die Realität die meisten (69,3 Prozent). Auch beim Betriebsklima geht die Schere auseinander. Aus Sicht der Befragten ist eine gute Zusammenarbeit der Mitarbeiter von hoher Wichtigkeit (96,8 Prozent). Im Arbeitsleben sieht die Realität nicht immer so aus (78 Prozent). Dabei kann ein Unternehmen für gesunde Arbeitsbedingungen sehr viel tun.

Die Berliner Stadtreinigung (BSR) hat zum Beispiel eine eigene Geschäftseinheit für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). „Ziel ist es hierbei, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Start im Unternehmen bis zum Ausscheiden zu unterstützen und gleichzeitig deren Eigenverantwortung zu stärken“, erläutert Anke Brinkmann, Leiterin des BSR-Gesundheitsmanagements.

AOK bietet Online-Programm „Gesund führen“

AOK-Vorstandsvorsitzender Martin Litsch bekräftigt das Engagement der Gesundheitskasse bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). „In Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens werden schon heute 77 Prozent aller BGF-Maßnahmen der gesetzlichen Krankenversicherung in Kooperation mit einer AOK durchgeführt.“ Die AOK hat zum Bei-



Sinnvolle Arbeit hält gesund.

Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



spiel das Online-Programm „Gesund führen“ entwickelt, mit dem Führungskräfte lernen, wie sie ihre Mitarbeiter und sich selbst gesund halten können. Der Fehlzeiten-Report 2018 enthält zusätzlich detaillierte Arbeitsunfähigkeitsanalysen auf der Grundlage der Daten von 13,2 Millionen AOK-versicherten Arbeitnehmern, die 2017 in mehr als 1,6 Millionen Betrieben beschäftigt waren. Danach ist der Krankenstand bei den erwerbstätigen Mitgliedern der AOK 2017 wie in den beiden Vorjahren mit 5,3 Prozent konstant geblieben. Damit hat jeder AOK-versicherte Beschäftigte im Durchschnitt 19,4 Tage aufgrund einer ärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gefehlt. Häufigste Gründe für eine Krankschreibung waren Atemwegserkrankungen (49,9 Fälle je 100 AOK-Mitglieder), Muskel-Skelett-Erkrankungen (34,1 Fälle je 100 AOK-Mitglieder) und psychische Erkrankungen (11,2 Fälle je 100 AOK-Mitglieder).

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Zum Fehlzeiten-Report 2018:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (04.09.18)
www.wido.de > Suche: Fehlzeiten-Report 2018

Online-Programm „Gesund führen“
www.aok-gesundfuehren.de





ams-Serie „Patientenwissen“ (9)

Familiencoach Depression: Online-Hilfe für Angehörige

27.09.18 (ams). Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK ein neues Online-Programm: Der „Familiencoach Depression“ (www.familiencoach-depression.de) hilft Angehörigen von Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können. „In vier Trainingsbereichen erfährt man, wie man seinen erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen kann“, sagt Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg, die das Programm in Zusammenarbeit mit der AOK entwickelt hat. Das interaktive Online-Programm ist für jeden Interessierten kostenfrei nutzbar.



Familiencoach Depression hilft Angehörigen online. Dieses Foto aus der Rubrik „Pävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Eine depressive Erkrankung eines nahestehenden Menschen verursacht oft hohe psychosoziale Belastungen, die die Lebensqualität, aber auch den Gesundheitszustand der Angehörigen beeinträchtigen können, betont Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin beim AOK-Bundesverband. „Während Psychoedukationskurse für Patienten bereits zum Standardrepertoire der Versorgung gehören, sind entsprechende Kurse für die Angehörigen aber noch deutlich seltener“, so Roick. Nur gut ein Drittel der psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken in Deutschland halte solche nachweislich wirksamen Angebote vor, und nur ein Fünftel der in Frage kommenden Angehörigen nutze sie. Gründe für die geringe Inanspruchnahme sind unter anderem Kurszeiten, die Berufstätigen eine Teilnahme erschweren, oder die Furcht vor einer Stigmatisierung der Angehörigen. Roick: „Diese Hürden können mit unserem Online-Programm, das in seiner Art und seinem Umfang bisher einmalig ist, sehr gut überwunden werden.“ Es erlaube einen anonymen sowie zeitlich und örtlich flexiblen Zugang zu den Informationen. AOK-Versicherte können ab Herbst 2018 zusätzlich an Experten-Videochats teilnehmen, in denen Prof. Elisabeth Schramm alle zwei Monate Fragen zum Familiencoach beantworten wird.

Wissenslücken und Vorurteile

Im „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung gaben 37 Prozent der Deutschen an, dass bei einem Angehörigen oder Bekannten von ihnen schon einmal die Diagnose Depression gestellt wurde. Die Studie habe zum Teil erhebliche Wissenslücken bei den Angehörigen gezeigt, berichtet Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: „So glaubt jeder



„dritte Angehörige fälschlicherweise, dass Depression ein Resultat von Charakterschwäche sei, während es bei den Betroffenen 22 Prozent der Befragten sind.“ Diese Vorurteile und Wissenslücken könnten dazu führen, dass Angehörige die Betroffenen nicht optimal unterstützen, so Hegerl weiter. Deshalb sei es wichtig, dass sie sich gut über die Erkrankung informieren könnten. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe begrüße das neue AOK-Angebot, das die Informationsangebote der Stiftung sinnvoll ergänze. „Wir haben die Konzeption im Projektbeirat begleitet und mit einem Experteninterview zum Umgang mit Suizidversuchen unterstützt“, sagt Hegerl. Mit dem „Familiencoach Depression“ ergänzt die AOK ihr Angebot von Online-Coaches. So gibt es bereits das Selbsthilfeprogramm „moodgym“ zur Prävention und Linderung depressiver Symptome. Mit dem „ADHS-Elterntainer“ hat die AOK zudem ein Hilfsangebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.familiencoach-depression.de

www.moodgym.de

www.adhs-elterntainer.de





Kurzmeldungen

Handball-Stars hautnah erleben

27.09.18 (ams). Die Saison des AOK-Startrainings hat begonnen. Dabei gehen viele Größen des deutschen Handballsports an insgesamt 23 Grundschulen in ganz Deutschland, weit über 1.000 hatten sich beworben. In einem Schnupperkurs können die Kinder testen, ob Handball ein Hobby fürs Leben werden könnte. Zudem gibt es auch Gelegenheit für Fotos mit den Stars und Autogramme. Die Tour von AOK und Deutschem Handballbund (DHB) läuft bis zum 12. Oktober und steht diesmal ganz im Zeichen der Weltmeisterschaft im Januar 2019 in Deutschland und Dänemark.

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

www.aok-startraining.de



Hochpreistrend bei Arzneimitteln verschärft sich

27.09.18 (ams). Die Arzneimittelausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) inklusive Zuzahlungen der Versicherten lagen 2017 bei insgesamt 39,9 Milliarden Euro. Das sind 1,4 Milliarden Euro oder 3,7 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Hauptursache dieses Anstiegs sind die patentgeschützten Arzneimittel, auf die im vergangenen Jahr 18,5 Milliarden Euro des GKV-Arzneimittelmarktes entfielen. Damit hat sich ihr Umsatzanteil in den letzten 20 Jahren von 33 Prozent auf 45 Prozent erhöht. Das geht aus dem aktuellen Arzneiverordnungs-Report 2018 hervor. Mit Blick auf ihre hohen Preise stellen auch Biologika zunehmend eine große Herausforderung dar. Diese biotechnologisch hergestellten Arzneimittel werden für die Therapie von Krebs und chronisch-entzündlichen Erkrankungen eingesetzt. Laut Arzneiverordnungs-Report lag ihr Umsatz 2017 bei 11,3 Milliarden Euro und hat sich somit seit 2007 verdreifacht.

[WEITERE INFORMATIONEN:](#)

www.aok-bv.de > [Pressemitteilungen](#) > [Pressemitteilung \(20.09.18\)](#)



Demenz, Diabetes, Depression: Neue Inhalte auf aok.de

29.09.18 (ams). Wissenswertes zu den Themen Demenz, Depressionen, Diabetes und Pflegeplanung bietet die AOK ab sofort neu aufbereitet auf www.aok.de. So erhalten Angehörige von Demenz-Erkrankten Tipps, um den Alltag besser zu gestalten. Der Pflegeplaner informiert Pflegende darüber, welche Leistungen sie bekommen und wie sie die zusätzliche Belastung mit ihrem Beruf vereinbaren können. Für Menschen,



die unter Depressionen leiden, gibt es die Seite „Depressionen: Symptome, Ursachen und Hilfe“. Dort wird zum Beispiel eine Online-Selbsthilfe vorgestellt. Diabetiker erhalten auf der Seite „Gesund leben mit Diabetes“ wichtige Regeln zum Umgang mit ihrer Erkrankung, beispielsweise darüber, wie oft die Blutzuckerwerte überprüft werden sollten.

WEITERE INFORMATIONEN:

Pflege organisieren: www.aok.de/pflege > Pflegeplaner

Demenz: www.aok.de/demenz

Depressionen: www.aok.de > Suche: Depressionen
> Depressionen: Symptome, Ursachen und Hilfe

Diabetes: www.aok.de > Suche: Diabetes > Diabetes I AOK – die Gesundheitskasse





Gesundheitstage 2018

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, www.destatis.de) wird die Zahl der jüngeren Bevölkerung im Alter unter 20 Jahren von 15,1 Millionen im Jahr 2015 auf 13,2 Millionen im Jahr 2060 sinken. Besonders deutlich zeigt sich die demografische Alterung in den Zahlen der Hochbetagten: Im Jahr 2015 lebten 4,7 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland. Im Jahr 2060 wird ihre Zahl mit insgesamt neun Millionen mehr als 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 (www.aok-business.de). Damit die Menschen auch im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität genießen können, sind spezielle Maßnahmen zur Prävention und verbesserten Versorgung wichtig. Dazu dienen unter anderem die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP, www.aok.de/curaplan) der AOK, mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Auch rund um das Thema Pflege bietet die AOK Infos und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie für Leistungsanbieter. 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 (www.un.org) 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.gesundheitsinformationen.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 im Laufe eines Jahres 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungsleitlinie zur „Unipolaren Depression“ (www.leitlinien.de) zufolge weisen drei Hauptsymptome auf die Erkrankung hin:

- gedrückte, depressive Stimmung



- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit.

Um über die Erkrankung aufzuklären und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, hat die European Depression Association (EDA) den 1. Oktober als European Depression Day (EDD, www.european-depression.de) ausgerufen. Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm moodGym (www.moodgym.de) geschaffen. Das Programm vermittelt grundlegende Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die deutsche Übersetzung wurde unter Leitung der Universität Leipzig erstellt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK das Online-Programms: Familiencoach Depression (www.familiencoach-depression.de) an. Es hilft Angehörigen von Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

1. bis 7. 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 Säuglingsernährung 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, www.who.int) 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 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.kindergesundheit-info.de) oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (www.babyfreundlich.org). Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband (www.hebammenverband.de). Ob Schwangerschaftsratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie (www.aok.de/familie).

8. bis 15. Oktober: Woche des Sehens

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen (www.dbsv.org). Weltweit gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int)



rund 36 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 (www.woche-des-sehens.de) sind: Blindheit verhüten und verstehen. Teil der jährlichen „Woche des Sehens“ 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 Informationen zur Behinderung gibt es beim Deutschen Blinde und Sehbehindertenverband (DBSV).

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. Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen sowie Arbeitsausfälle zu. Das zeigen auch Untersuchungen im Rahmen des Fehlzeiten-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO, www.wido.de). 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 zudem unter: www.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 gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga.

20. Oktober: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Robert Koch-Institut (www.rki.de) leiden etwa 15 Prozent der Frauen ab einem Alter von 50 Jahren und sechs Prozent der Männer in der gleichen Altersgruppe unter Osteoporose. 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 Osteoporose-Tages ist, über die



Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Deutsche Grüne Kreuz (www.dgk.de) und der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose (www.osteoporose-deutschland.de).

22. Oktober: Welttag 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 von 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 zurückziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungsängste zwischen Stotternden und nicht Stotternden abzubauen. Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe (www.bvss.de).

28. Oktober: Welt-Polio-Tag

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. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (www.rki.de) veröffentlicht einmal jährlich Impfeempfehlungen. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen (www.aok-bv.de). Der Welt-Polio-Tag 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.euro.who.int) und Rotary (www.rotary.de) International 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 50 gesunken. Nur noch in drei Ländern – Afghanistan, Pakistan und Nigeria – ist die Bevölkerung akut von Polio-Viren bedroht. Ziel des Welt-Polio-Tages 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 sowie der Bundesverband Polio (www.polio-selbsthilfe.de).



1. bis 30. November: Herzwochen

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 (www.worldheartday.org) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag (www.herzstiftung.de) 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 erliden 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 (www.aok.de/gesund-es-leben) an, wie zum Beispiel zur gesunden Ernährung. 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, www.aok.de/curaplan). 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 (www.aok-gesundheitspartner.de) haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

14. November: Welt-Diabetestag

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Damit ist die Zahl der Erkrankten enorm gestiegen – 1980 waren es noch 108 Millionen Menschen. Die Zahl der Todesfälle lag 2015 bei 1,6 Millionen. In Deutschland zählt Diabetes mellitus zu den großen Volkskrankheiten. In Deutschland sind laut Daten des Robert-Koch-Instituts (RKI, www.rki.de) schätzungsweise 6,7 Millionen Menschen von einem diagnostizierten oder unerkannten Diabetes betroffen. Bei etwa 90 Prozent (www.diabetes-deutschland.de) aller Diabetesfälle handelt es sich um Diabetes mellitus Typ 2, der typischerweise im mittleren bis höheren Alter auftritt. Diabetes mellitus Typ 1 kommt dagegen sehr viel seltener vor und tritt meist sehr plötzlich bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen auf. Unzureichend betreuter Diabetes zieht häufig weitere Krankheiten nach sich. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Fußamputationen können die Folge sein. Um die medizinische Versorgung von Diabetikern zu verbessern, gibt es seit 2003 strukturierte Behandlungsprogramme. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten Hausärzte, Fachärzte und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf, zum Beispiel durch Schulungen. Die AOK bietet Programme (www.aok.de) für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 (www.aok.de/diabetes) bundesweit an. Der Welt-Diabetes-Tag (www.weltdiabetesde.org) wurde 1991 von der International Diabetes Federation



(www.idf.org) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

21. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland (www.asconet.net). Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.bzga.de) sind im Jahr 2014 in Deutschland 27.008 Menschen daran gestorben. COPD ist die fünfthäufigste Todesursache in Deutschland. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass bis 2030 COPD die dritthäufigste Todesursache (www.who.int) sein wird. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Rund 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Nichtraucher ist damit der wichtigste Schutz vor der Erkrankung (www.rauchfrei.info.de). Um die medizinische Versorgung von COPD-Patienten zu verbessern, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme, die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP, www.aok.de/curaplan). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an. Bundesweit nehmen über 343.000 Versicherte an diesen Programmen teil. Der erste Welttag COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, www.goldcopd.org) ins Leben gerufen.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**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: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

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 streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
