

DIGITALISIERUNG

Fortschritt nutzen

Kommunikation und Information finden zunehmend digital statt. Die Selbsthilfe hat schnell gelernt, die neue Technik gewinnbringend für sich zu verwenden.

Telemedizin, E-Health, New Health – Begriffe wie diese verdeutlichen, dass der digitale Wandel längst auch im Gesundheitswesen angekommen ist. So ermöglichen etwa der beschleunigte und sichere Austausch von Patientendaten und die bessere Vernetzung von Krankenhäusern, Ärzten und Apotheken nicht nur bessere Therapieangebote. Sobald alle an einer Behandlung beteiligten Ärzte und Therapeuten jederzeit Zugriff auf alle Untersuchungsergebnisse haben, entfallen auch unnötige Doppeluntersuchungen.

Digitalisierung ermöglicht Teilhabe

Doch das sind nur zwei von vielen positiven Aspekten der Digitalisierung. Mindestens ebenso wichtig ist der deutlich vereinfachte Zugang zu Gesundheitsin-



Foto: iStockphoto

formationen. Gerade chronisch Kranke profitieren von der digitalen Revolution. Betroffene finden schnell, unkompliziert und barrierefrei die benötigten Informationen und Hilfsangebote wie etwa Selbsthilfegruppen. Das Internet ermög-

licht es ihnen, sich ein spezifisches Wissen über die eigene Krankheit anzueignen und weltweit mit anderen Erkrankten zu kommunizieren. Selbsthilfeorganisationen wiederum können Betroffene online mit wenig Aufwand und geringen Kosten informieren und beraten. Betroffene mit eingeschränkter Mobilität erlangen durch die digitale Technik wieder mehr Selbstständigkeit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Computer, Smartphone und Co.

Fortsetzung auf Seite 2

GESETZ

Weniger warten

Die Große Koalition hat am 26. September das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) in erster Lesung verabschiedet. Es soll im April 2019 in Kraft treten und für kürzere Wartezeiten beim Facharzt sorgen. Die bisherigen Terminservicestellen werden künftig zu Servicestellen für ambulante Versorgung und Notfälle weiterentwickelt. Diese Servicestellen sollen rund um die Uhr online und telefonisch erreichbar sein. Zusätzlich zu den Fachärzten vermitteln die Servicestellen künftig auch Termine zu Haus- und Kinderärzten. Eine weitere Änderung: Niedergelassene Fachärzte müssen ihre Sprechstundenzeit künftig auf mindestens 25 Stunden pro Woche erhöhen. Grundversorgende Fachärzte wie etwa HNO-Ärzte oder Gynäkologen müssen davon mindestens fünf Stunden als offene Sprechstunde, also ohne Terminvereinbarung, anbieten. Zudem müssen Krankenkassen ihren Versicherten ab 2021 die elektronische Patientenakte anbieten. ●



Die Regelungen im Detail

INHALT

SEITE 2

2. ZUCKER-REDUKTIONSGIPFEL
Bundesernährungsministerium und Lebensmittelindustrie haben sich auf Strategien zur Zucker- Fett- und Salzreduzierung verständigt.

SEITE 3

OFFEN FÜR'S DIGITALE
Ergebnisse der 14. Selbsthilfefachtagung des AOK-Bundesverbandes

SCHÜLERZEITUNGS-WETTBEWERB
Kein Blatt vorm Mund

SEITE 4

INTERNETSEITE LEICHT GEMACHT
Die Beispielhomepage der Nakos

WER, WAS, WANN, WO?

Fortsetzung von Seite 1

eröffnen ihnen den Zugang zu Welten, aus denen sie zuvor ausgeschlossen waren. Sie können mit anderen Betroffenen digital kommunizieren, per Kamera und Headset, in Foren oder Chats und bekommen so Zugang zur Welt der Selbsthilfe. Nicht zuletzt helfen uns Apps, die einfach über das Smartphone zu bedie-



Digitale Helfer erleichtern das Krankheitsmanagement.

Illustration: iStockphoto

nen sind, die Gesundheit im Blick zu behalten oder eine bereits vorhandene Krankheit besser zu managen.

Risiken im Blick behalten

Doch die Digitalisierung ist nicht nur ein Segen für die Selbsthilfe. Weil das digitale Angebot so umfassend ist und die

Digitalisierung im Gesundheitsmarkt

Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?*

83 %

Ich habe das Gefühl, dass die Digitalisierung im Gesundheitsmarkt noch nicht richtig angekommen ist.

56 %

Die Digitalisierung erleichtert mir den Zugang zur ärztlichen beziehungsweise pharmazeutischen Versorgung.

51 %

Für mich überwiegen in Verbindung mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen alles in allem die Vorteile.

33 %

Ich glaube, dass die Digitalisierung meine Gesundheit verbessern kann.

n=1000 (Patienten ab 18 Jahren in Deutschland, online-repräsentativ); *Auswahl

Quelle: Statista 2018

Nachholbedarf: Mehr als 80 Prozent finden, die Digitalisierung sei ausbaufähig.

Informationen gleichzeitig sehr einfach abzurufen sind, engagieren sich immer weniger Menschen vor Ort. Es besteht somit die Gefahr, dass die Digitalisierung die Selbsthilfe in ihren Grundwerten und in ihrem Wesen aushöhlt. Die überdimensionale Digitalisierung der Selbsthilfe, der alleinige Austausch über Chat, Video oder soziale Nachrichtendienste, darf nicht kritiklos hingenommen werden. Neben der Förderung der Digitalisierung zum Vorteil der Selbsthilfe und der Betroffenen wird es der AOK auch weiterhin wichtig sein, den direkten Austausch Betroffener von Angesicht zu Angesicht zu unterstützen. Denn das, was die Selbsthilfe wirklich ausmacht – ihr Herzblut – muss erhalten und gestärkt werden: Betroffene stärken Betroffene. ●



AOK-Dossier Selbsthilfe

ZUCKER-REDUKTIONSGIPFEL

AOK fordert verbindliche Zusagen

Am runden Tisch haben sich Bundesernährungsministerium und Wirtschaftsverbände auf Strategien zur Absenkung des Zucker-, Salz- und Fettgehalts in Lebensmitteln verständigt.



„Es ist erfreulich, dass Bewegung ins Thema kommt“, sagte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes auf dem zweiten Deutschen Zuckerreduktionsgipfel am 17. Oktober in Berlin. Zum Auftakt der Veranstaltung hatte zunächst SPD-Gesundheitsexperte Professor Karl Lauterbach eine Zuckersteuer für Kinderlebensmittel gefordert. Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner vertrat hingegen die Ansicht, die freiwillige Selbstverpflichtung der Lebensmittelindustrie reiche aus. Litsch sieht es anders: „Die Vereinbarung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) mit der Wirtschaft ist ein erster Schritt. Aber wir brauchen verbindliche, messbare Reduktionsziele. Falls diese Vereinbarung nicht wirkt, müssen gesetzgeberische Maßnahmen greifen“, so der AOK-Chef vor rund 200 Teilnehmern aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen und Wirtschaft. ●



Foto: iStockphoto

Keine Frage: In zu vielen Lebensmitteln steckt zu viel Zucker.



Mehr Infos zum 2. Zuckergipfel

SELBSTHILFE-FACHTAGUNG

Offen für's Digitale

Fluch oder Segen? Ende November diskutierten über 120 Teilnehmer der AOK-Selbsthilfefachtagung über die Folgen einer zunehmend digitalisierten Selbsthilfe.

Welche positiven Effekte hat die Digitalisierung für die Selbsthilfearbeit? Welche Unterstützung benötigt die Selbsthilfe, um mögliche negative Effekte zu verhindern? Diese und viele weitere Fragen diskutierten am 23. November auf der Selbsthilfefachtagung des AOK-Bundesverbandes rund 120 geladene Gäste aus Wissenschaft, Verbänden und der Selbsthilfe. Unter dem Motto „Digitalisierung (in) der Selbsthilfe – Fluch oder Segen?“ erörterten die Tagungsteilnehmer Chancen und Risiken der innovativen Technik. „Selbsthilfegruppenspezifisches Wissen, das früher im direkten Austausch miteinander geteilt wurde, ist nun für jeden jederzeit überall auf der Welt digital zugänglich“, sagte Clau-



Engagierte Diskussionsteilnehmer: Gerlinde Bendzuck, Jörg Richstein, Susanne Armbruster, Hans-Bernhard Henkel-Hoving (von links)

Foto: Timo Bloß

dia Schick, Selbsthilfereferentin des AOK-Bundesverbandes, zum Auftakt der Tagung.

Allerdings habe das umfangreiche digitale Angebot andererseits mit dazu geführt, dass immer weniger Menschen bereit seien, sich in der Selbsthilfegruppe vor Ort zu engagieren – mit der Folge, dass bisherige Gruppen vielerorts schrumpften. „Man kann die Vorteile der Digitalisierung nicht nutzen, ohne die Nachteile gleichzeitig in Kauf nehmen zu müssen“, brachte Prof. Frank Schulz-Nies-

wandt diese Ambivalenz der Digitalisierung auf den Punkt. ●



AOK-Selbsthilfefachtagung

WEBTIPP

Familiencoach Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Wie sich ein Erkrankter fühlt, ist für Angehörige und Freunde kaum nachvollziehbar. Viele sind deshalb unsicher, wie sie mit krankheitsbedingten Krisen umgehen sollen. Das neue AOK-Onlineprogramm „Familiencoach Depression“ vermittelt Angehörigen Wissen und Strategien zum Umgang mit depressiv erkrankten Menschen. ●



**Familiencoach
Depression**

SCHÜLERZEITUNGEN

Kein Blatt vorm Mund

Bundesratspräsident Michael Müller und Bundesfamilienministerin Franziska Giffey haben die Gewinner des Schülerzeitungs-Wettbewerbs „Kein Blatt vorm Mund“ ausgezeichnet. Die Gesundheitskasse hatte unter dem Motto „Ich komm' nicht aus dem Katalog! Zwischen Fitnesstrend und Körperwahn“ einen Sonderpreis ausgelobt, den in diesem Jahr die jacobsblick-Redaktion der Jacob-Grimm-Schule in Kassel gewonnen hat. ●



**Mehr Infos
zum AOK-Sonderpreis**

MEDIENTIPP

Über Depressionen reden

Das interaktive Film- und Medienprojekt „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ will das Verständnis für die Erkrankung Depression verbessern. Das Projekt besteht aus drei Teilen: einem Dokumentarfilm, einem Informationsfilm sowie einer Website zum Film. Die interaktive Website bietet Betroffenen und Interessierten auch die Möglichkeit, sich durch eigene Erfahrungsberichte einzubringen. ●



**Interaktive
Website**

BEISPIELHOMEPAGE

Internetseite – leicht gemacht

Es gibt viele Gründe für Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfegruppen, eine eigene Internetseite zu erstellen.

Gruppen können über das Internet ihre eigene Arbeit bekannt machen, Informationen zum Gruppenthema bereitstellen, Nutzer für eine Teilnahme motivieren oder ein Angebot



Foto: Stockphoto

zum virtuellen Austausch machen. Um Selbsthilfegruppen bei der Realisierung einer eigenen Website zu unterstützen, bietet die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) eine Beispielhomepage.

Diese zeigt anhand einer fiktiven Gruppe, welche Inhalte und Gestaltungsmerkmale für einen guten

Selbsthilfe-Internetauftritt sinnvoll sind. Ergänzend stellt die NAKOS verschiedene Basisinformationen bereit: Die Themen reichen von inhaltlichen Fragen über technische und rechtliche Aspekte. So geht es in verschiedenen kurzen Texten unter anderem um Konzeptentwicklung, Gestaltung, Stil, Nutzerfreundlichkeit, Barrierefreiheit und medizinische Informationen auf dem eigenen Internetauftritt. ●



Beispielhomepage

WER • WAS • WANN • WO

• Krankenkassenbeitrag sinkt

Ab 2019 müssen Arbeitgeber wieder die Hälfte der gesamten Krankenkassenkosten übernehmen. Bislang mussten die Arbeitnehmer von der Kasse erhobene Zusatzbeiträge allein aufbringen.

Regelungen im Detail

• Sexuelle Gewalt gegen Kinder

Bundesfamilienministerin Franziska Giffey hat ein Konzept zur Bekämpfung sexualisierter Gewalt gegen Kinder vorgelegt.

Das Konzept

• Ohne Diskriminierung

Das Projekt „Praxis Vielfalt“ der Deutschen AIDS-Hilfe bietet eine Fortbildung zur diskriminierungsfreien Gesundheitsversorgung. Teilnehmende Praxen und Ambulanzen erhalten ein Gütesiegel.

Praxis Vielfalt

CARTOON



ABONNIEREN

FEEDBACK Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“, Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an: inkontakt@bv.aok.de

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter www.aok-inkontakt.de/abo registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe.