

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

04/22

MEDIENTIPP

## Ernährung mit Genuss bei besonderen Bedarfen

Ein Onlinekurs des Programms „Pflege in Familien fördern – PfiFF“ erklärt die speziellen Herausforderungen der Ernährung im Alter, bei bestimmten Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit.



Der Kurs „Gesund Essen und Trinken bei besonderen Bedarfen“ des Programms „PfiFF“ für pflegende An- und Zugehörige erläutert die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Zudem gibt er praktische Tipps zur täglichen Umsetzung und zu Hilfsmitteln. Weil die Nahrungsaufnahme auch wichtige soziale und kulturelle Funktionen erfüllt, kommt dabei auch der Genuss nicht zu kurz. Mit dem Onlinekurs schließt die AOK Pflege Akademie an den PfiFF Pflegefilm

„Essen und Trinken – Wenn der Pflegebedürftige im Bett essen oder bei der Nahrungsaufnahme unterstützt werden muss“ an. Nach einer einmaligen Registrierung können sich Interessierte anmelden und den kostenlosen Onlinekurs wiederholt abrufen.

Das Programm „Pflege in Familien fördern – PfiFF“ bietet praktische Pflegekurse und auf der Internetseite [aok-pfiFF.de](http://aok-pfiFF.de) vielfältiges Pflegewissen, Tipps und Filme zur Unterstützung der häuslichen Pflege.

 [Infos und Anmeldung zum Onlinekurs](#)

HUMOR

SELFIES - ERNÄHRUNGSFRAGEN... von fesch&klamke



Gesundheitsprogramm

## Gute Versorgung vor Ort

Das Gesundheitsprogramm „Mein AOK-Gesundheitsnetz®“ der AOK Nordost stärkt die ambulante Versorgung in den Regionen Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern.

Zusammen mit regionalen Arztnetzen fördert die AOK Nordost mit dem Gesundheitsprogramm die Vernetzung und Koordination der teilnehmenden Haus- und Facharztpraxen, Krankenhäuser und anderen Partner, wie zum Beispiel Pflegedienste. Ziel ist eine sektorenübergreifende Zusammenarbeit, um eine wohnortnahe medizinische Versorgung zu gewährleisten.



Die Patientinnen und Patienten profitieren von einer bedarfsgerechten Behandlung und abgestimmten Arzneimitteltherapien. Sie erhalten zeitnah Facharzttermine und unnötige Doppeluntersuchung lassen sich vermeiden.

Versicherte bei der AOK Nordost können in ihrer Hausarztpraxis nachfragen, ob diese zu einem regionalen Arztnetz gehört, das an das AOK-Gesundheitsnetz angeschlossen ist. Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist freiwillig und kostenfrei.

 [Mein AOK-Gesundheitsnetz®](#)



## PROSTATAKREBS

## „Die Tastuntersuchung ist ein wichtiger Teil der Untersuchungsreihe“

Foto: Isabel Knispel



**Klaus Kronewitz** ist Leiter der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Berlin Nord. Mit 61 erhielt er die Diagnose Prostatakrebs und setzt seitdem auf die aktive Überwachung, wie er der Prostatakrebs-Sensibilisierungs-Kampagne „Blue Ribbon Deutschland“ erläuterte.

**Blue Ribbon: Wie ist es zur Diagnose gekommen?**

**Klaus Kronewitz:** Ich bin regelmäßig zur Früherkennungsuntersuchung gegangen, habe aber nie den PSA-Wert untersuchen lassen. Dann hat mein Urologe mir gesagt, es wäre an der Zeit. Ein paar Tage später hat er mich angerufen, weil der Wert erhöht war.

**Wurden zur Feststellung des Prostatakarzinoms bei Ihnen noch weitere Untersuchungen gemacht?**

**Kronewitz:** Wenn der Wert mehrfach hoch ist, muss weiter untersucht werden und es wird ein MRT gemacht. Bei mir gab es einen schwarzen Schatten an einer Stelle und damit die ganz klare Diagnose „Prostatakrebs“. Anschließend wurde durch eine Biopsie die Aggressivität des Tumors bestimmt.

**Sie haben sich für die aktive Überwachung und nicht für eine Operation entschieden. Wie oft gehen Sie zu den Untersuchungen?**

**Kronewitz:** Zum PSA-Test gehe ich alle drei Monate. Und es gibt noch weitere Untersuchungen, wie Tastuntersuchung, Urintest, Ultraschall von Niere und Blase sowie den rektalen Ultraschall und die MRT-Untersuchung in größeren Abständen.

**Viele scheuen sich vor der Tastuntersuchung. Können Sie erläutern, wie diese abläuft?**

**Kronewitz:** Das hört sich immer so unangenehm an, ist aber ein wichtiger Teil der Untersuchungsreihe. Der Urologe zieht sich für die Tastuntersuchung Handschuhe an und tastet die Prostata ab. Es tut nicht weh und dauert nur wenige Minuten.



[Zum ungekürzten Interview](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

## Wichtige Änderungen im Jahr 2023

Die Pauschalförderung durch die Gesetzliche Krankenversicherung erfährt ab dem Förderjahr 2023 folgende Änderungen in den Ländern Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern:

### Land Berlin – Selbsthilfegruppen:

Die Anschaffung technischer Geräte kann ausschließlich für Gruppensprecherinnen oder Gruppensprecher gefördert werden. Eine erneute Förderung kann frühestens nach drei Jahren erfolgen. Die Förderung ist pro Gerät auf maximal folgenden Betrag begrenzt: PC: 500 Euro, Notebook: 500 Euro, Tablet: 300 Euro, Drucker mit Scanfunktion: 150 Euro, Smartphone: 150 Euro.

### Land Brandenburg – Selbsthilfegruppen:

Die Grenzen für die Förderung technischer Geräte gelten analog zu Berlin. Die Bemessung der Förderhöhe 2023 erfolgt unter Berücksichtigung der insgesamt zur Verfügung stehenden Fördermittel, der Anzahl der eingegangenen förderfähigen Anträge sowie dem nachvollziehbaren Förderbedarf der Antragsteller.

### Land Mecklenburg-Vorpommern Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen:

Im Jahr 2023 hat die AOK Nordost die Federführung in der Pauschalförderung.

Bei der Förderung von Fahrtkosten, beispielsweise zu Tagungen und Fortbildungen, erfolgt für das gesamte Förderjahr 2023 eine Anpassung der Wegstreckenschädigung auf 30 Cent pro Kilometer mit maximal 130 Euro pro Person und Reise.

### Anträge für Mecklenburg-Vorpommern an:

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse  
Gesundheitsmanagement  
Änne Steinig  
14456 Potsdam  
E-Mail: [aenne.steinig@nordost.aok.de](mailto:aenne.steinig@nordost.aok.de)  
Telefon: 0800 265080 41264

Die aktuellen Antragsunterlagen zur Pauschal- und Projektförderung für alle drei Länder können Sie unter dem untenstehenden Link abrufen.



[Aktuelle Antragsunterlagen](#)

## Kurzmeldungen

## KEEP MOVING DAY

## Bleib in Bewegung

**Körperlich und geistig aktiv bleiben – das ist das A und O bei einer Parkinson-Erkrankung. Ein Aktionstag informierte über Angebote.**

Morbus Parkinson zeigt sich durch vielfältige Symptome, die großen Einfluss auf den Alltag und die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen nehmen. Deshalb ist es umso wichtiger, in Bewegung zu bleiben – sei es geistig oder physisch. Wie dies gelingt, zeigte unter dem Motto „Bleib in Bewegung“ der zweite Keep Moving Day

Foto: dPV Potsdam



**Die Teilnehmenden freuten sich über Maskottchen Ke-Mo.**

der Regionalgruppe Potsdam der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) am 8. Oktober 2022. Fast 150 Teilnehmende kamen nach Potsdam, um Bewegungsangebote wahrzunehmen, Fachvorträgen zuzuhören und sich auszutauschen. Darüber hinaus nahmen am Workshop-Programm rund 100 Online-Zuschauerinnen und -Zuschauer im Live-Stream teil.



**Keep Moving Day**

## DIABETES-SELBSTHILFE

## Exkursion nach Slubice

**Zum Austausch mit ihrer Partnerorganisation reiste die Brandenburger Diabetiker-Selbsthilfegruppe Blankenfelde-Mahlow nach Polen.**

Die Selbsthilfegruppe traf in Polen am 18. Oktober 2022 auf die Slubicer Diabetiker-Gruppe, um Wilfried König, den bisherigen Vorsitzenden des Landesverbandes Brandenburg des Deutschen Diabetiker Bundes e. V., zu verabschieden. Gleichzeitig stellte sich die neue Vorsitzende Dr. Sigrid Henße vor. Henße betonte den großen Wunsch, die jahrelange Zusammenarbeit aufrechtzuerhalten. Neben hilfreichen Gesprächen besichtigten die Teilnehmenden auch das ethnografische Dorfmuseum in Ochla. Es war die erste Exkursion nach Polen, an der neben Vertreterinnen und Vertretern des Landesverbandes auch zahlreiche Mitglieder aus anderen Selbsthilfegruppen teilnahmen, etwa aus Frankfurt/Oder und Bernau. Erika Schneider, die stellvertretende Leiterin der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Blankenfelde-Mahlow organisierte die Exkursion mit Unterstützung der AOK Nordost.

Foto: Siegmund Schneider



**Die Mitglieder der Diabetes-Selbsthilfegruppe freuten sich über das Zusammentreffen.**

## KOPF-HALS-TUMORE

## Patiententag macht Mut



Foto: Ute Kalinowski

**Der Austausch über Kopf-Hals-Tumore war ein wichtiger Bestandteil des 10. Patiententages.**

**Der 10. Patiententag für Kopf-Hals-Tumore in Rostock bot Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch über Therapie und Nachsorge.**

Schluckdiagnostik, Selbsthilfe oder Psychoonkologie – diese und viele weitere Themen diskutierten Wissenschaftler und Selbsthilfeaktive vom 21. bis 24. September in Rostock. Auf dem 10. Patiententag für Kopf-Hals-Tumore der Mund-, Kiefer- und Plastischen Gesichtschirurgie der Universität Rostock trafen sich Mitglieder des Selbsthilfenetzwerkes Kopf-Hals-Mund-Krebs e. V. und Selbsthilfegruppen aus mehreren Bundesländern. Angehörige und Betroffene hatten die Möglichkeit, mit Fachärztinnen und -ärzten ins Gespräch zu kommen, sich über Therapien zu informieren sowie sich mit der Selbsthilfe auszutauschen. Neben Expertenvorträgen gab es auch Workshops mit Bewegungsangeboten wie Tanztherapie. Der Patiententag findet jährlich im Rahmen der europaweiten „Head and Neck Cancer Awareness Week“ statt.



**Der 10. Patiententag bei YouTube**

## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“,  
Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an:  
[selbsthilfe@nordost.aok.de](mailto:selbsthilfe@nordost.aok.de)

## Newsletter kostenlos abonnieren

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