

AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES WWW.AOK-PRESSE.DE

03/22 RATGEBER

Krise, Krieg und Flucht

Wie kann man Kindern

Katastrophen erklären? 2

Spätfolge von Corona-Infektionen

PIMS-Syndrom 5

Professionelle Pflege Demenzkranker

Herausforderndes Verhalten:

Einfühlen statt korrigieren 7

Auswertung des WIdO

Kinderkrankengeld:

Anstieg um 37 Prozent bei AOK-Mitgliedern 11

ams-Foto

UV-Schutz: Viel hilft viel 13

ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (3)

Mehr Sonne, mehr UV-Belastung 14

Kurzmeldungen 16

Gesundheitstage 17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 30. März 2022, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema: „Krise, Krieg und Flucht: Wie spricht man mit Kindern darüber?“.



www.aok-bv.de > Presse > AOK-Radioservice

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin, Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Claudia Schmid (verantwortlich), Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105, E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de, Internet: www.aok-presse.de

Krise, Krieg und Flucht

Wie kann man Kindern Katastrophen erklären?

24.03.22 (ams). Der Krieg in der Ukraine ist in den Medien allgegenwärtig: Bilder von fliehenden Frauen und Kindern, von Bombenangriffen und zerstörten Städten lassen uns hilf- und fassungslos, manchmal auch ängstlich, zurück. Wie gehen Kinder und Jugendliche in Deutschland mit diesen Bildern und Informationen um? Sollte man ihnen diese furchtbaren Ereignisse erklären oder sie davon fernhalten? „Die Hauptaufgabe von Eltern ist es, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder auch in unruhigen Zeiten herzustellen. Dazu ist es wichtig, dass sie auch für ihre eigene seelische Stabilität sorgen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. Sie erklärt, wie das gelingen kann.

Kinder bekommen viel mit – Sprechen Sie darüber!

„Kinder bekommen oft viel mehr mit, als wir glauben. Sie sehen Bilder und Videos im Fernsehen und auf ihren Smartphones, sie hören Gespräche mit, sehen vielleicht große Mengen von geflüchteten Menschen in ihrer Stadt und sie spüren die Anspannung der Eltern, auch wenn diese ihre Gefühle nicht vor den Kindern äußern“, so Medizinerin Maroß. Eine Folge können Trennungs-, Verlassens- und Existenzängste sein: Das Kind befürchtet, dass ihm oder seinen Eltern Ähnliches passieren könnte. Gleiches geschieht mit den Erwachsenen – je nach eigener Vorgeschichte und Persönlichkeit reagieren Eltern unterschiedlich und müssen gegebenenfalls zuerst dafür Sorgen tragen, selbst seelisch stabil und im Gleichgewicht zu sein.

Statt Ängste der Kinder abzuwehren, sollten Eltern nachfragen, was dem Kind Sorgen bereitet. Schon das Wahrnehmen und „Darüberreden“ hilft, wenn Kinder darüber reden möchten. Eltern sollten versuchen, die Geschehnisse möglichst nüchtern zu erklären und selbst in einer Verfassung zu sein, in der sie Orientierung, Ruhe und Zuversicht geben können. Dabei ist es hilfreich, in einer entspannten Atmosphäre zu sprechen und altersgerecht zu sprechen. Nicht immer führen solche Gespräche zum gewünschten Ziel, denn auch die Grundkonstitution und das momentane emotionale Bedürfnis des Kindes spielen eine Rolle. Einfache Rezepte sind daher schwer zu geben. Wenn Eltern in einem guten empathischen Kontakt mit ihrem Kind sind, kann der Umfang und der Inhalt eines Gesprächs am besten gesteuert werden. „Wichtig ist auch, nicht auf dem Thema zu beharren und zu akzeptieren, wenn das Kind im Moment nicht weiter darüber sprechen möchte“, so Dr. Maroß. Vor allem kleine Kinder wechseln – aus Selbstschutz – manchmal spontan das Thema.



Die Hauptaufgabe von Eltern ist es, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder auch in unruhigen Zeiten herzustellen.

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

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Wichtig: Kinder altersgerecht ansprechen

Je nach Alter ordnen die Kinder die Dinge unterschiedlich ein, daher ist eine altersgerechte Ansprache notwendig. Kindergartenkinder reagieren beispielsweise oft sehr emotional und ängstlich. Hier können Eltern Trost und Sicherheit vermitteln, indem sie zum Beispiel erklären, dass wir in Deutschland sicher sind, den Verletzten geholfen wird und Flüchtlinge von anderen Menschen aufgenommen werden. Außerdem können Eltern vorleben und anleiten, wie man hilfreich mit Ängsten umgehen kann. Kinder im Schulalter beschäftigen sich häufig schon mit dem Hintergrund eines Krieges. Eltern beschreiben daher die Geschehnisse am besten möglichst sachlich. Wenn Kinder zum Beispiel ein Bild dazu malen oder eine Geschichte schreiben, können sie ihre Gefühle ausdrücken und verarbeiten. Das kann ein guter Anlass sein, mit dem Kind über seine Gefühle ins Gespräch zu kommen.

Mit Teenagern wiederum ist eine Diskussion über Ethik und Politik möglich und sinnvoll. Dabei ist es wichtig, dass sie lernen: Ein Krieg wird auch in den Medien und um Informationen geführt. Eltern müssen bei diesen Gesprächen ihre eigenen Ängste nicht verstecken. Über Emotionen zu sprechen, kann helfen, leichter mit ihnen umzugehen. Aber Eltern sollten sie nicht auf die Kinder übertragen. Für Kinder ist es nämlich hilfreich zu sehen, wie ihre Eltern Ängste bewältigen. Im Hier und Jetzt bleiben, sich nur einmal am Tag in den Medien informieren, Sport und Bewegung zum Stressabbau, sich vor endlosen Katastrophenfantasien zu schützen, aktiv zu werden – all das kann Eltern helfen, eigene Ängste nicht eskalieren zu lassen. Für sich selbst sorgen, heißt manchmal auch, dass Eltern für sich selbst Entlastung und Hilfe holen müssen – um dann ihren Kindern helfen zu können.

Gemeinsame Aktionen helfen

Altersgerechte Informationsangebote können beim Gespräch mit Kindern unterstützen: Die Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ (www.schau-hin.info) empfiehlt dazu Kindernachrichtensendungen wie „Logo!“ (www.zdf.de/kinder/logo), „neuneinhalb“ (kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-startseite-100.html) oder das Kinderradio „Kiraka“ (kinder.wdr.de/radio/kiraka/index.html).

Auf www.frieden-fragen.de finden Kinder Austausch zu Fragen von Krieg und Gewalt. Auch Online-Angebote wie Flimmo (www.flimmo.de), Blinde Kuh (www.blinde-kuh.de) oder Hanisauland (www.hanisauland.de) können dabei helfen, das Thema Krieg kindgerecht zu erklären. Allerdings sollte man gut abwägen, ob eine zusätzliche mediale Beschäftigung mit Informationen, Bildern und Videos eines relativ nah stattfindenden Kriegs das jeweilige Kind mehr verunsichert oder mehr stabilisiert – also mehr schadet oder mehr nützt. Da ist ein sensibler und empathischer Draht zum eigenen Kind gefragt. Je jünger das Kind, desto weniger benötigt es Informationen, sondern um so mehr emotionale Sicherheit.

„Wenn Kinder aktiv werden möchten, dann kann man zum Beispiel zu Hause eine Kerze für Betroffene anzünden, selbst für Geflüchtete spenden, Spenden sammeln oder sich kindgerecht an lokalen Hilfsaktionen beteiligen. Andere Kinder kommen besser klar, wenn ihr Alltag mit seinen Abläufen unverändert ist“, rät Dr. Maroß.

Respektvoll miteinander umgehen

Krieg und seine Folgen sind inakzeptabel und schlimm. Das können Eltern deutlich machen. Doch man sollte versuchen, dass es sich nicht negativ auf das soziale Miteinander in Schule, Verein oder Nachbarschaft auswirkt, meint Maroß: „Hier sind Eltern Vorbilder, indem sie zeigen, dass man weiterhin respektvoll und wertschätzend miteinander umgeht, egal woher ein Mensch kommt. Frieden beginnt im Kleinen.“

Daneben sollte das Leben weitergehen, so die AOK-Expertin: „Belastendes und Bedrückendes sollte nicht den gesamten Raum einnehmen. Halten Sie vertraute Routinen der Kinder wie Sport- und Freizeitaktivitäten ein, das wirkt beruhigend. Man darf lachen und sich freuen – auch wenn an einem anderen Ort Krieg ist. Unternehmen Sie mit Ihren Kindern schöne und unbeschwerte Dinge, wie einen Familienausflug oder einen Kinobesuch.“

Weitere Informationen im Web:

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK – Die Gesundheitskasse: www.schau-hin.info

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e.V.: www.dgkjp.de > Wissen und Forschung > Eltern- und Kinderinfos > „Über Krieg sprechen“



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Wie kann man Kindern Katastrophen erklären?“

mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2022



Spätfolge von Corona-Infektionen bei Kindern

PIMS-Syndrom: Nicht ungefährlich, aber heilbar

24.03.22 (ams). Wenn Kinder oder Jugendliche einige Wochen nach einer durchgemachten COVID-19-Erkrankung plötzlich anhaltendes Fieber, Hautveränderungen oder Magen-Darm-Beschwerden bekommen, sollten Eltern dies auf jeden Fall ärztlich abklären lassen: Es könnte sich dabei um die Krankheit PIMS (pediatric inflammatory multisystem syndrome), ein Multiorgan-Entzündungssyndrom, handeln. PIMS wurde erstmals im Frühjahr 2020 diagnostiziert. Meist müssen betroffene Kinder im Krankenhaus behandelt werden, die Krankheit ist in der Regel aber gut heilbar.

Zeitlicher Zusammenhang mit Corona-Infektion

„Bislang fehlt zwar noch die genaue biochemische Erklärung, wie aus einer SARS-CoV-2-Infektion PIMS entsteht. Aber der zeitliche Zusammenhang und der positive Virus-Antikörper-Nachweis sind doch ein starker Hinweis auf eine kausale Beziehung“, sagt Dr. Martin Roesler, Arzt im AOK-Bundesverband. „Vermutlich verursacht die Infektion mit dem Virus eine verspätete Überreaktion des Immunsystems.“

Dabei hat die Erkrankung nichts mit der Intensität der vorangegangenen Corona-Infektion zu tun: PIMS kann auch auftreten, wenn diese mild verlaufen ist. Bisher ist die Erkrankung hierzulande eher selten: Von Ende Mai 2020 bis Ende Februar 2022 wurden der Deutschen Gesellschaft für pädiatrische Infektiologie (DGPI) insgesamt 735 PIMS-Fälle bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland gemeldet, Jungen trifft es dabei häufiger als Mädchen. Unter Einschluss der Dunkelziffer liegt die Gesamtzahl vermutlich etwas höher, da die Meldung der Krankenhäuser an die DGPI freiwillig erfolgt und nicht alle Erkrankungen erkannt werden. Die Häufigkeit der Fälle hängt offenbar auch mit der jeweiligen Virusvariante zusammen: So wurden PIMS-Fälle nach Angaben des Robert Koch-Instituts vor allem in den ersten beiden Wellen der Pandemie nach Infektionen mit der Virusvariante Alpha festgestellt. Inwieweit die Omikron-Variante PIMS auslösen kann, ist derzeit noch nicht bekannt.



Eine Spätfolge von Corona-Infektionen bei Kindern kann PIMS sein. Bislang ist die Erkrankung hierzulande eher selten.

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

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Typisches Symptom: Lang andauerndes Fieber

Wie äußert sich die neue Krankheit? Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat bestimmte Kriterien definiert: Zu den Patienten zählen Menschen, die zwischen 0 und 19 Jahre alt sind, eine Corona-Infektion durchgemacht haben und mindestens drei Tage anhaltendes Fieber sowie wenigstens zwei der folgenden Beschwerden zeigen:

- Hautausschlag an Händen, Füßen oder im Mund oder eine nicht eitrige Bindehautentzündung an beiden Augen
- zu niedrigen Blutdruck (Hypotonie) oder Schock
- Entzündung des Herzbeutels, Herzmuskels oder der Herzklappen
- Blutgerinnungsstörungen
- Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen.

„Wenn Sie diese Symptome bei Ihrem Kind feststellen, sollten Sie auf jeden Fall eine Kinderarztpraxis aufsuchen und dort auf die durchgemachte Corona-Infektion des Kindes hinweisen“, rät Dr. Roesler betroffenen Eltern. „Entscheidend ist, dass PIMS erkannt wird – eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden.“ Behandelt wird in der Regel mit einer Kombination aus Blutverdünnern, Kortison und Antikörpern.

Ob eine Corona-Schutzimpfung Kinder und Jugendliche vor PIMS schützen kann, ist bislang noch nicht eindeutig nachgewiesen. Erste Studien aus Frankreich und den USA legen jedoch eine Schutzwirkung durch die Impfung nahe.

Weitere Informationen im Web:

Faktenblatt zur COVID-19-Impfung (Kinder und Jugendliche):
www.rki.de/impfen-faktenblaetter
> COVID-19-Impfung bei Kindern und Jugendlichen



Professionelle Pflege Demenzkranker

Herausforderndes Verhalten: Einfühlen statt korrigieren

24.03.22 (ams). Wenn demenzkranke Menschen aggressiv und laut oder gar handgreiflich werden, bringt das nicht nur pflegende Angehörige, sondern auch beruflich Pflegende manchmal an die Grenzen. Doch es gibt ein Bündel von Maßnahmen, die nicht nur beruhigend auf die Demenzkranken wirken, sondern auch die Pflegefachkraft entspannen. Wichtigster Punkt ist: zu versuchen zu verstehen und sich einzufühlen.

Im Aufenthaltsraum eines Seniorenheims: Die 89-jährige Frau B. gibt Töne von sich, wobei sie die Lautstärke immer weiter steigert. Plötzlich bricht sie ab und lässt ein kehliges „Mämämämä“ hören, das ebenfalls abrupt abbricht. So geht das über Stunden hinweg. Für die Umgebung ist das schwer auszuhalten.

Der 85-jährige Herr M. eilt nur im Schlafanzug bekleidet zum Aufzug, er müsse die Station unbedingt verlassen, weil er doch pünktlich zur Arbeit kommen möchte. Eine Pflegekraft stellt sich ihm entgegen, um ihn davon abzuhalten. Der Bewohner wird wütend, beschimpft die Fachkraft und versucht sie wegzuschieben.

Auffälliges Verhalten ist nicht persönlich gemeint

Zwei Beispiele für herausforderndes Verhalten – ein Symptom, das mit einer fortschreitenden Demenzerkrankung einhergeht. Auch erfahrene professionell Pflegenden in den Altenpflegeeinrichtungen bringen diese Symptome der demenzkranken Bewohnerinnen und Bewohner – dazu gehören auch Schreien, Beschimpfen, Schlagen, mit Gegenständen werfen – manchmal an ihre Grenzen.

„Es ist hilfreich, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass dieses Verhalten nicht persönlich gemeint ist, sondern Symptom einer Erkrankung“, sagt Werner Winter, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im AOK-Bundesverband, und betont: „Letztlich handelt es sich um einen Versuch zu kommunizieren.“

Professionell Pflegende sind täglich damit konfrontiert

Im Pflege-Report 2017 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) gaben rund drei Viertel der befragten Pflegekräfte an, täglich verbal auffälliges und körperlich



Bewegung an der frischen Luft tut demenzkranken Menschen gut. Dazu gehören auch Spaziergänge mit Begleitung.

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

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

unruhiges Verhalten zu erleben. Rund ein Drittel ist jeden Tag mit aggressivem Verhalten konfrontiert. Mehr als jede vierte Pflegende fühlt sich von diesen Symptomen der Bewohnerinnen und Bewohner belastet. „Im Arbeitsalltag bedeuten diese Verhaltensweisen der Demenzerkrankten oft eine weitaus größere Belastung für die Pflegefachkräfte als die kognitiven Beeinträchtigungen“, sagt Winter.

Gründe verstehen

Wie kommt es zu solch auffälligen Verhalten im Zuge einer Demenz? Die Rahmenempfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums sowie die Leitlinie „Demenzen“ raten zu einer sogenannten „verstehenden Diagnostik“, bei der Ärzte, Ärztinnen und Pflegekräfte ernsthaft versuchen, Zugang zur Befindlichkeit und zum Erleben des Betroffenen zu erhalten.

Wenn versucht wird, so heißt es dort, die Perspektive des Betroffenen einzunehmen, „erweist sich ein Verhalten, das in der ersten Reaktion als ‚störend‘ empfunden wurde, oft als unverstandenes Verhalten“. Ängste, Überforderung, Missverständnisse oder auch unbewältigte Lebensthemen können hinter aggressivem Verhalten stecken.

Eine störende Lärmkulisse, die fehlende Brille oder die Umstellung in der Alltagsroutine können für den Betroffenen unter anderem bedrohlich sein. Und natürlich führen auch die Veränderungen durch die Krankheit selbst bei den Demenzerkrankten zu Frust und nicht selten zu Verbitterung.

Manchmal auch organische Ursachen

Manchmal können auch organische Ursachen wie Schmerzen, Infektionen, Tumore, Harnverhalt oder eine Verstopfung sowie Nebenwirkungen von Medikamenten solche Verhaltensweisen erklären. „Allein deshalb ist es angeraten, sich intensiv mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten auszutauschen“, empfiehlt der AOK-Experte. Dafür können Fallbesprechungen beziehungsweise Fallkonferenzen hilfreich sein, also eine Gesprächsrunde, in der das herausfordernde Verhalten einer bestimmten Person im Mittelpunkt steht, und in

Im Überblick: die Rahmenempfehlungen

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit haben im Jahr 2006 Expertinnen und Experten folgende Empfehlungen für professionell Pflegende im Umgang mit Demenzerkrankten erarbeitet:

- Empfehlung 1: Verstehende Diagnostik – Ein ernsthafter Versuch aller betreuenden Personen, die Perspektive des Betroffenen einzunehmen.
- Empfehlung 2: Assessmentinstrumente – Assessmentinstrumente helfen, individuelle Beobachtungen zu objektivieren und nicht wertend zu beschreiben.
- Empfehlung 3: Validieren – Es geht um Anerkennung der Gefühle des Betroffenen.
- Empfehlung 4: Erinnerungspflege – Menschen mit Demenz brauchen Erinnerungshilfen, um sich ihrer Identität zu vergewissern.
- Empfehlung 5: Berührung, Basale Stimulation – Eine behutsame Berührung – als bewusster, deutlicher, flächiger Hautkontakt – vermittelt Nähe und Geborgenheit.
- Empfehlung 6: Bewegungsförderung – Dazu gehören zum Beispiel Spaziergänge, Treppensteigen, 30-minütige Bewegungsübungen mit Musikbegleitung.
- Empfehlung 7: Pflegerisches Handeln in akuten psychiatrischen Krisen von Demenzerkrankten.

der Kolleginnen und Kollegen, andere beteiligten Berufsgruppen und eventuell auch die Angehörigen ihre Sichtweise einbringen können. „Gemeinsam kann man so versuchen, das Verhalten zu verstehen und Lösungen zu finden“, so Winter weiter.

So hat sich bei Frau B. – die nicht mehr sprechen kann – herausgestellt, dass es sich bei den Tönen wahrscheinlich um Tonleitern handelt: Sie war von Beruf Opernsängerin. Ihre lautstarken Äußerungen können demnach als Versuch zu singen interpretiert werden. Damit sie dieser Beschäftigung nachgehen kann, werden in der Einrichtung verbindliche Zeitfenster vereinbart, während derer sie im Gemeinschaftsraum ein Stückweit ihrer früheren Profession nachgehen darf, ohne dass sie andere stört.

Medikamente sind weniger wirksam

Unruhige, ängstliche, aggressive Bewohnerinnen und Bewohner erhalten oft Medikamente, um die Situation zu entschärfen. Doch Studien legen nahe, dass andere Maßnahmen – wie Aktivitäten im Freien, Berührungs- oder Massagetherapien sowie Musik zum Beispiel – wirksamer sind als eine pharmakologische Therapie. „Wenn Medikamente eingesetzt werden, dann sollte das in der geringstmöglichen Dosis über einen wenn möglich nur kurzen Zeitraum und unter engmaschiger Kontrolle geschehen“, betont Winter.

Validieren statt korrigieren

Was können Pflegefachkräfte also tun, um mit diesen täglichen Herausforderungen möglichst entspannt umzugehen? Eine Empfehlung lautet: Validieren. „Bei der Validation handelt es sich mehr um eine Grundhaltung als um eine Technik. Basis des Umgangs ist Empathie, Bestätigung und Wertschätzung“, erklärt Winter. „Man beibt sich in die innere Welt des Demenzkranken und nimmt Kontakt zu seinen Gefühlen auf.“

Die Pflegekraft könnte Herrn M. zum Beispiel fragen, warum es ihm so wichtig ist, pünktlich zur Arbeit zu kommen. Sie könnte sein Pflichtbewusstsein loben und auf seine Angst eingehen, den Job zu verlieren. Sie könnte mit ihm über seine Arbeitsergebnisse sprechen und fragen, welchen Stellenwert die Arbeit in seinem Leben einnahm. Durch so ein identitätsstiftendes Gespräch kann es zu einem echten Kontakt mit der Bewohnerin, dem Bewohner kommen, der für Linderung des erlebten Stresses sorgt. „Keinesfalls sollte man den Erkrankten darauf hinweisen, dass seine Vorstellungswelt nicht der Realität entspricht“, betont Winter. Kurze Bemerkungen wie „Da

Tipps für den Arbeitsalltag

- Die Person nicht festhalten, nicht widersprechen, nicht korrigieren. Sondern darauf eingehen, was sie beschäftigt.
- Angriffe nicht persönlich nehmen! Das ist nicht die Person, sondern die Krankheit.
- Die Situation kurz verlassen, wenn das aggressive Verhalten der Bewohnerin oder des Bewohners zu anstrengend ist. Das nimmt oft die Anspannung raus.
- In angespannten Situationen tief ein- und ausatmen.
- Durch behutsames Berühren die Bewohnerin, den Bewohner beruhigen.
- Langsam sprechen und in kurzen Sätzen.
- Mit Kolleginnen und Kollegen über schwierige Situationen sprechen.

machen Sie sich also Sorgen.“ Oder „Das kann ich verstehen.“ reichen manchmal schon, um die oder den Betroffenen zu beruhigen. Die Beruhigung wirkt sich auf beide Seiten aus. BGF-Experte Winter: „Auch für die Pflegefachkräfte fühlt sich dieses Einfühlen entspannter an als zu korrigieren oder zu versuchen, das Verhalten zu unterbinden.“

Die Pflege-Mediathek der AOK

Die Pflege-Mediathek der AOK (aok-verlag.pflegemediathek.de) ist eine digitale Lernplattform für professionell Pflegende in Krankenhäusern, ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen zu den Themen Pflegestandards, Bewohnerprävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung: Sie informiert unter anderem über Formen der Demenz, Kommunikationsgrundlagen und zum Expertenstandard Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok-bv.de > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken
www.aok.de/fk > Betriebliche Gesundheit > BGF in der Pflege
www.wido.de > Publikationen & Produkte > Buchreihen > Pflege-Report > 2017
(Die Versorgung der Pflegebedürftigen)



Weitere Informationen im Web:

Bundesministerium für Gesundheit:
Rahmenempfehlungen zum Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz in der stationären Altenhilfe:
www.bundesgesundheitsministerium.de
> Service > Unsere Publikationen > Pflege



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema:
„Herausforderndes Verhalten Demenzkranker“ mit Werner Winter, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2022



Auswertung des WIdO

Kinderkrankengeld: Anstieg um 37 Prozent bei AOK-Mitgliedern

24.03.22 (ams). Besonders während der vierten Corona-Welle im Herbst 2021 haben berufstätige Eltern von der Möglichkeit des Kinderkrankengelds Gebrauch gemacht. Insgesamt gab es 2021 im Vergleich zum Vorjahr einen Anstieg um 37 Prozent. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Bei den Eltern, die Kinderkrankengeld nutzten, verzeichnete das WIdO auch knapp ein Viertel mehr psychisch bedingte Krankschreibungen als in der Vergleichsgruppe aller AOK-versicherten Erwerbstätigen ohne Kinderkrankengeld-Bezug. „Die Regelung einer erweiterten Inanspruchnahme des Kinderkrankengeldes ermöglicht es Familien, Versorgungsengpässe in der Corona-Pandemie auszugleichen, und kann damit Mütter und Väter entlasten“, so Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Während im Jahr 2012 nur 2,1 Prozent aller AOK-Mitglieder das Kinderkrankengeld nutzten, waren es 2021 bereits 4,4 Prozent. Somit haben von den 14,6 Millionen erwerbstätigen AOK-Mitgliedern circa 634.500 mindestens einmal Kinderkrankengeld in Anspruch genommen. Nach wie vor sind es vor allem die Mütter, die ihr krankes Kind pflegen: Ihr Anteil an allen AOK-Mitgliedern lag 2021 bei 6,7 Prozent und damit mehr als doppelt so hoch wie bei den Männern. Jedoch steigt der Anteil der Männer, die Kinderkrankengeld beanspruchen, kontinuierlich: während 2012 nur 0,9 Prozent aller männlichen AOK-Mitglieder Kinderkrankengeld nutzten, waren es 2021 bereits 2,5 Prozent. Ab März 2021 überstieg der Anteil der Beschäftigten mit Kinderkrankengeld den der beiden Vorjahre. Im Oktober und November 2021 – also während der vierten Corona-Welle – war der Anteil der AOK-Mitglieder, die Kinderkrankengeld bezogen, am höchsten.



Besonders während der vierten Corona-Welle im Herbst 2021 haben berufstätige Eltern von der Möglichkeit des Kinderkrankengelds Gebrauch gemacht.

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

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Vermutlich erhöhte Belastung der Eltern

Eltern mit Kinderkrankengeld fielen wegen einer psychischen Erkrankung im Durchschnitt häufiger aus, waren jedoch weniger Tage arbeitsunfähig als Erwerbstätige mit psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeit und ohne Bezug von Kinderkrankengeld: Sie fielen pro Fall 6,7 Tage weniger aus (20,3 Tage je Fall) als die Vergleichsgruppe aller AOK-Mitglieder mit einer identischen Alters- und Geschlechtsstruktur (27,0 Tage je Fall). „Dass diese Eltern häufiger psychisch erkranken, lässt eine erhöhte Belastung vermuten“, so Schröder. „Es ist anzunehmen, dass das erweiterte Kinderkrankengeld geholfen hat, die großen pandemiebedingten Belastungen besser zu bewältigen. Ob damit krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeiten vermieden werden kön-

nen, wird im Jahr 2022 zu beobachten sein“, so Schröder weiter. Insgesamt erhielten im Pandemie-Zeitraum von März 2020 bis Dezember 2021 von den durchschnittlich 13,5 Millionen bei der AOK versicherten Erwerbstätigen knapp 781.000 Beschäftigte mindestens eine Krankschreibung aufgrund einer Covid-19-Diagnose. Damit sind in den ersten 22 Monaten seit Beginn der Pandemie 5,8 Prozent der AOK-Mitglieder im Zusammenhang mit Covid-19 krankheitsbedingt an ihrem Arbeitsplatz ausgefallen.

Berufe in der Erziehung, Sozialarbeit und Heilerziehungspflege besonders betroffen

Vor allem Beschäftigte in den Branchen Erziehung und Altenpflege waren betroffen. Die niedrigsten Covid-19-bedingten Fehlzeiten wiesen dagegen die Berufe in der Landwirtschaft, der Gastronomie und der Hotellerie auf.

Der wellenartige Verlauf der Prävalenz von Covid-19-Infektionen in der Bevölkerung spiegelt sich auch in den krankheitsbedingten Fehlzeiten der AOK-versicherten Beschäftigten wider. Nach mehreren Auf- und Abwärtsbewegungen seit Beginn der Pandemie erreichte die Covid-19-Pandemie ihren vorläufigen Höhepunkt im Dezember 2021 (1.097 Erkrankte je 100.000 Beschäftigte).

Krankenstand im Jahr 2021 auf gleichem Niveau wie im Vorjahr

Insgesamt ist der Krankenstand mit 5,4 Prozent im Jahr 2021 im Vergleich zu den beiden Vorjahren auf gleichem Niveau geblieben. Damit hat jeder AOK-versicherte Beschäftigte im Jahr 2021 im Durchschnitt 19,7 Tage mit einer ärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung gefehlt. Häufigkeit und Dauer der Krankheitsarten unterscheiden sich dabei deutlich: Die meisten Arbeitsunfähigkeitsfälle betreffen Atemwegserkrankungen (36,3 je 100 AOK-Mitglieder), die aber deutlich unter dem Niveau der Vorjahre liegen. Die durchschnittlich längste Falldauer haben mit 29,8 Fehltagen pro Fall psychische Erkrankungen. Ein durchschnittlicher Arbeitsunfähigkeitsfall aufgrund einer Muskel-Skelett-Erkrankung dauerte im Jahr 2021 17,6 Tage.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (25.02.22)

www.wido.de > News & Presse > Aktuelles (25.02.2022)



ams-Foto

UV-Schutz: Viel hilft viel



Schon im Kindesalter erhöht eine hohe UV-Belastung das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb sollten vor allem Kinder intensive Sonne meiden. Der beste Schutz ist Schatten – er kann die UV-Strahlung um 50 bis 95 Prozent vermindern. Ist kein schattiges Plätzchen zu finden, ist entsprechende Kleidung wichtig: Sie schützt gut, wenn sie dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht ist. Ergänzend zur Kleidung sollten alle nicht geschützten Körperteile wie Hände, Gesicht, Fußrücken durch Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von 30 oder höher geschützt werden.

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

ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (3)

Haut und Augen schützen: Mehr Sonne, mehr UV-Belastung

24.03.22 (ams). Sonne und wolkenloser Himmel – für viele ist das der Inbegriff eines perfekten Frühlings- oder Sommertages. Durch den Klimawandel nimmt die Zahl wolkenloser Tage zu, die Durchschnittstemperaturen steigen, und oft gibt es schon im Frühjahr sommerliche Temperaturen. Menschen halten sich häufiger und länger im Freien auf und sind daher der UV-Strahlung verstärkt ausgesetzt. Ultraviolette Strahlung kann jedoch akute und langfristige gesundheitliche Folgen haben – beispielsweise Krebserkrankungen an Auge und Haut.

Die Daten des Deutschen Wetterdienstes zeigen, dass sich die durchschnittliche jährliche Sonnenscheindauer in den vergangenen 70 Jahren um etwa 96 Sonnenstunden erhöht hat. „Die UV-Strahlung der Sonne hat einerseits einen wichtigen positiven Effekt: Sie fördert die Bildung von Vitamin D im Körper. Gleichzeitig ist sie aber auch Ursache für Gesundheitsschäden wie Sonnenbrand, Bindehautentzündung, grauen Star, vorzeitige Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Hautkrebskrankungen nehmen zu

Die Zahl der Hautkrebsneuerkrankungen in Deutschland hat sich seit den 1970er-Jahren mehr als verfünffacht, so das Robert Koch-Institut. Im Jahr 2018 erkrankten in Deutschland rund 22.890 Personen an dem gefährlichen malignen Melanom der Haut (schwarzer Hautkrebs) – darunter etwa gleich viele Frauen und Männer. „Schon im Kindesalter erhöht eine hohe UV-Belastung das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb sollten vor allem Kinder intensive Sonne meiden“, so Mediziner Ebel. Auch das Auge kann durch übermäßige UV-Bestrahlung geschädigt werden – mögliche Folgen sind der sogenannte „Graue Star“ sowie Netzhautveränderungen und die Degeneration der Makula.

Achtung, Niedrig-Ozon!

Die Intensität und Verteilung der UV-Strahlung, die die Erde erreicht, ist unter anderem abhängig von der Ozonkonzentration in Stratosphäre und Troposphäre. Wegen des winterlichen Ozonabbaus über der Arktis gibt es auch in Deutschland so genannte Niedrig-Ozonereignisse: Durch sie erhöht sich Ende März/Anfang April die



Ausreichender Sonnenschutz ist wichtig, denn ultraviolette Strahlung kann akute und langfristige gesundheitliche Folgen haben.

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

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

UV-Belastung für wenige Tage über das normale Maß hinaus. Damit wird die nicht an diese erhöhte UV-Belastung gewöhnte Haut des Menschen plötzlich hoch belastet. Daher ist es gut, den UV-Index zu kennen: Er beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert von sonnenbrandgefährdender UV-Strahlung. Je höher dieser Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Informationen dazu gibt es auf der Webseite des Bundesamtes für Strahlenschutz, das von April bis September alle drei Tage eine Vorhersage für den UV-Index veröffentlicht.

Schatten ist der beste Schutz vor UV-Strahlung

Der beste Schutz ist Schatten – er kann die UV-Strahlung um 50 bis 95 Prozent vermindern. Dichtes Blattwerk von Bäumen oder Sträuchern ist dazu besser geeignet als die meisten Strandschirme. Ist kein schattiges Plätzchen zu finden, ist entsprechende Kleidung wichtig: Sie schützt gut, wenn sie dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht ist. Kunstfasern wie Polyester, aber auch Jeans und Wolle halten mehr UV-Licht ab als dünne Baumwollstoffe, Leinen, Seide oder Viskose. Es gibt auch Kleidung mit speziellem UV-Schutz. Sinnvoll sind außerdem Kopfbedeckungen mit breiter Krempe und Sonnenbrillen, um die Augen zu schützen. Weitere Schutzmaßnahmen sind Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von 30 oder höher.

Früherkennungsangebote nutzen

Hautkrebs ist fast immer heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. „Daher sollten unbedingt die kostenfreien Angebote der gesetzlichen Krankenkassen zur Hautkrebs-Früherkennung genutzt werden. Durch das Hautkrebs-Screening ist es möglich, bereits Frühstadien zu erkennen. Das ist umso wichtiger, da Hautkrebs zunächst keine Beschwerden verursacht“, rät Mediziner Ebel. Das Hautkrebs-Screening übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für ihre Versicherten vom 35. Geburtstag an.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Leistungen & Service >
Leistungen von A-Z > Hautkrebs frühzeitig erkennen



Weitere Informationen im Web:
www.gesundheitsinformation.de > Suche „Sonnenschutz“



Bundesamt für Strahlenschutz:
www.bfs.de > Themen > Optische Strahlung > UV-Strahlung > UV-Prognose

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Mehr Sonne, mehr UV-Belastung“
mit Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2022



Kurzmeldungen

Gesundheitsversorgung: Infos für Ukrainer auf aok.de

24.03.22 (ams). Benötigen Geflüchtete aus der Ukraine medizinische Hilfe und Behandlung, dann erhalten sie diese in Deutschland kostenfrei. Doch wo müssen sie sich melden, wo finden sie einen Arzt oder eine Psychologin? Und wo notwendige Medikamente? Fragen zu Themen rund um Gesundheit und Gesundheitsversorgung in Deutschland gibt es ab sofort auf aok.de und zwar in deutscher und zum Teil auch in ukrainischer Sprache.

Weitere Informationen:
www.aok.de > Suche „Ukraine“



Dritte „GemüseAckerdemie“ startet im April

24.03.22 (ams). Die AOK unterstützt ab diesem Jahr die dritte Auflage der „GemüseAckerdemie“, ein Präventions- und Bildungsprogramm für die 3. bis 6. Klasse zur Steigerung der Ernährungskompetenz. Die Acker-Zeit von April bis Oktober ist das Herzstück der „GemüseAckerdemie“. Kinder und Jugendliche bauen auf dem eigenen Schulacker Gemüse an. So sollen sie erfahren, wo Lebensmittel herkommen und wie viel Arbeit und Spaß es macht, Gemüse selbst anzupflanzen, zu pflegen und zu ernten. Ziel ist es, die Heranwachsenden für gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Im vergangenen Jahr beteiligten sich bundesweit 650 Schulen mit rund 28.800 Kindern an der „GemüseAckerdemie“.

Weitere Informationen:
www.aok.bv.de > Engagement > Aktionen: „Dritte GemüseAckerdemie“



Schülerzeitungswettbewerb: AOK-Sonderpreis geht nach Leipzig

24.03.22 (ams). Die Max-Klinger-Schule in Leipzig erhält 2022 den AOK-Sonderpreis beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder. Der persönliche Erfahrungsbericht einer Schülerin über psychische Erkrankungen und Psychotherapie überzeugte die Jury. Der AOK-Sonderpreis 2022 stand unter dem Motto „Gesund sein – was heißt das eigentlich?“. Knapp 40 Schülerzeitungen hatten sich mit Beiträgen rund um das Thema Gesundheit beworben.

Weitere Informationen:
www.aok.bv.de > Engagement > Schülerzeitungswettbewerb



Gesundheitstage

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (bvpraevention.de) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums veranstaltet.

11. April: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association (www.epda.eu.com) 1997 mit dem Parkinsontag. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten werden als „früh beginnend“ bezeichnet. Zu den betroffenen Prominenten gehört unter anderem der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

23. April: Deutscher Venentag

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

24. bis 30. April: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa vier bis fünf Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müsste die Immunisierung weltweit besser werden. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist

es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden - in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Expertinnen und Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Weitere Infos rund um das Thema Impfen gibt es bei der AOK oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

27. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind weitere Folgen. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. Am jährlichen Tag gegen Lärm soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Infos zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, www.dega-akustik.de).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.
Mehr zu den Terminen 2022, 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:
