

Newsletter Herbst 2019

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS), Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)



1. Allgemeine Informationen

- **Projekt- und Mitmachbörse für den Landkreis Lörrach:**

Sie haben hier die Möglichkeit,

- sich **als Bürgerin oder Bürger** über Betätigungsmöglichkeiten im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements im Landkreis Lörrach zu informieren,
- **als Gruppe, Einrichtung, Organisation, Verein etc.** eine Aufgabe, ein Projekt o.ä. vorzustellen, für welches Sie engagierte Bürgerinnen und Bürger suchen.

Unter folgendem Link kommen Sie zur Projekt- und Mitmachbörse:

www.loerrach-landkreis.de/Mitmachbörse

- Am Freitag, den **29. November 2019** findet der Tag des Bürgerengagements unter dem Motto „Ehrenamt bewegt“ im Landratsamt Lörrach statt. Informationen zur Veranstaltung sind abrufbar unter: www.loerrach-landkreis.de/be/aktuelles.

Aus organisatorischen Gründen bittet das Team Bürgerengagement um Anmeldung bis zum **19.11.2019** unter: be@loerrach-landkreis.de

- **Fachtag „Allein sein gleich einsam sein?“**

Das Thema Einsamkeit betrifft psychisch erkrankte Menschen in besonderer Weise. Viele leben allein. Wie lässt sich Alleinsein gestalten, damit es nicht zur Belastung wird? Wie kann der Einsamkeit begegnet werden? Einsamkeit kann einen Weg zu mehr Leben eröffnen.

Termin:

Samstag, 23.11.2019
9:00 – 16:30 Uhr

Ort:

bbv-Akademie Lörrach
Robert-Bosch-Str. 3
Lörrach

Referent*innen:

Irene Widmer-Huber,
Thomas Widmer-Huber,
Hosiki Chapotoka,
Rita Link

Zielgruppe:

Betroffene, Angehörige, Ehrenamtliche, Interessierte und Mitarbeitende in psychiatrischen Arbeitsfeldern

Kosten:

35€

Veranstaltende:

Sozialpsychiatrischer Dienst, Ambulant
Betreutes Wohnen (Caritas, Diakonie), Evang. Erwachsenenbildung

Mit diesen Fragen und möglichen Antworten sowie Strategien gegen die Einsamkeit wird sich der Forumstag beschäftigen. Anmeldung unter:

<https://eeb-sued->

<west.de/html/veranst/detail.html?&m=30561&vt=1&tid=272340>

- **Checkliste für Gesundheits-Apps**

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. hat auf seiner Internetseite eine Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps veröffentlicht. Dort sind 21 Kriterien aufgelistet, welche Gesundheits-Apps nach Empfehlung des Aktionsbündnisses erfüllen sollten. Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@6995

2. Veranstaltungshinweise der Selbsthilfe

- Nächste **Forum Sitzung** findet am **25.11.2019 um 19 Uhr** im Landratsamt Lörrach, Haus 2, Raum 1.29 statt.

3. Aktuelles von der KISS

- **DU KANNST!**

Auf der neuen Internetseite www.freundeskreis-finden.de möchten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe besonders junge Leute ansprechen. „Du kannst“ lautet das Motto der Kampagne für junge Suchtkranke 20+ sowie deren Angehörige. Auf der Internetseite werden nicht nur das Thema „Sucht“ und Möglichkeiten der Begleitung aufgezeigt, junge Betroffene aus den Freundeskreisen kommen zu Wort und berichten über ihre Sucht. Die Seite soll ein Mutmacher sein zu einem Weg zurück zu sich selbst und zu neuer Entfaltung.

4. Aktuelles aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz

- **Diabetespräventionswochen**

Bereits das dritte Jahr in Folge engagiert sich die Arbeitsgruppe

„Diabetesprävention“ der Kommunalen



Gesundheitskonferenz mit Aktionen rund um den Weltdiabetestag am 14. November. Dieses Jahr steht das **diabetische Fußsyndrom** im Fokus. Hierbei handelt es sich um Durchblutungsstörungen in den Füßen, die auf lange Sicht zu chronischen Wunden

führen und unbehandelt schlimmstenfalls eine Amputation notwendig machen können. Eine frühzeitige und konsequente Behandlung ist für Betroffene daher äußerst wichtig. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote im Rahmen der Diabeteswochen im Landkreis Lörrach um sich über die Maßnahmen zur Vorbeugung von Diabetes und speziell dem Diabetischen Fußsyndrom zu informieren.

Programm Diabetespräventionswochen:

Fachvorträge

14. November 2019

Fachvortrag „Immer gut zu Fuß“. 18:30 Uhr, Kreiskrankenhaus Lörrach, 5. OG, Saal „Jura“; Referenten: Dr. Andreas Rudolph, Dr. Adam Soloniewicz, Dr. Michael Maraun, Gisela Kill). Ab 17:30 Uhr: **Rahmenprogramm** im Vorraum des Saales „Jura“:

Ernährungsfachfrau Claudia Hofmann gibt Informationen zum Thema „Iss lecker und bunt und trink auch gesund“ sowie Mitmachaktion „Wasser ist nicht gleich Wasser“ im Rahmen der **Landesinitiative Mach´s Mahl** des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

19. November 2019

„Diabetisches Fußsyndrom – Der Fuß, das am schlechtesten behandelte Körperteil?“ 19:30 Uhr, Gesundheitszentrum Todtnau (Schwarzwaldstraße 8); Referenten: Dr. Edmund Mularski und Ingrid Eiche.

Rätsel und Mitmachaktionen

Ab dem 13. November 2019

Online-Rätsel „Diabetischer Fuß“: <https://learningapps.org/watch?v=pp6h6514519>
Aktion der Auszubildenden in der Pfllege der Mathilde-Planck-Schule in Lörrach

14. November 2019

Sinnesparcours der Reha-Vita (Lörrach) unter dem Motto „Check dein Essen“. Bei diesem interaktiven Parcours können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihr Essen unter die Lupe nehmen. 15 bis 17:30 Uhr, St. Elisabethen-Krankenhaus Lörrach, Großer Saal.

Telefonhotline

15. November 2019

Die AOK-Ernährungsberaterinnen Tanja Demel (Telefon: 07621 410-7900) sowie die Expertein für den AOK-Arztpartnerservice, Sabine Kreutzer (Telefon: 07621 410-7901), stehen für Fragen rund um die Themen Diabetes und Ernährung sowie strukturierte Behandlungsprogramme von 14 bis 16 Uhr telefonisch zur Verfügung.

Beteiligung der Apotheken

11. bis 15. November 2019

Kostenloses Blutzuckermessen mit Umtauschaktion alter Blutzuckermesser; Adler-Apotheke (Hauptstr. 185) und Bären-Apotheke (Hauptstr. 188), jeweils in Weil a.R.

13. und 14. November 2019

Kostenloses Blutzuckermessen mit Umtauschaktion alter Blutzuckermesser und Ernährungsberatung, Brunnen-Apotheke in Grenzach-Wyhlen (Gartenstraße 4)

18. bis 22. November 2019

Spannende Aktionen zu den Themen Fußgesundheit, Diabetes mellitus Langzeit-Monitoring und Blutzucker-Screening (nicht nur für Diabetiker). Die Gebühr für die Messung des HbA1c-Wertes beträgt 10 Euro. Rosenapotheke Rheinfelden (Oberrheinplatz 2).

Fußpflegeberatung im Studio Auszeit mit Halide Berber in Rheinfelden (Oberrheinplatz 2) Um Anmeldung wird gebeten, Telefon: 07623 / 63048.

5. Veranstaltungshinweise Kommunale Gesundheitskonferenz

- Am **14. November 2019** findet der **Weltdiabetestag** statt. Nähere Informationen hierzu unter: <https://weltdiabetestag.de/>. Informationen zum Programm im Landkreis Lörrach siehe oben.

6. Aktuelle Fördermöglichkeiten

- **Netzwerk Selbsthilfe e. V. hat 430 Stiftungen aufgelistet**

Das Netzwerk Selbsthilfe e. V. hat die Broschüre „Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen“ in der aktualisierten 14. Ausgabe herausgegeben. Die Broschüre stellt mehr als 430 regionale, bundesweite und internationale Stiftungen vor. Das Netzwerk Selbsthilfe e. V. ist ein Zusammenschluss auf Basis der Prinzipien Hilfe zur Selbsthilfe, Selbstverwaltung und genossenschaftlicher Arbeitsweise. Weitere Informationen:

www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7052

7. Literatur-/Filmempfehlungen

- Link-Empfehlung zur Reportage „**Kein Geld für kranke Kinder**“
<http://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/sendung/kein-geld-fuer-krank-kinder-100.html>

- **Patienteninformationen zum Thema Selbsthilfegruppen**

Auf zwei Seiten wird in übersichtlicher und knapper Form beschrieben, was Selbsthilfegruppen sind, wie sie arbeiten und wo Interessierte eine passende Gruppe finden können. Die Patienteninformation hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) im September 2019 erstmalig veröffentlicht; sie wurde gemeinsam vom ÄZQ und der NAKOS entwickelt. Das Informationsblatt kann in der ärztlichen Praxis ausgelegt oder persönlich ausgehändigt werden.

Die Entwicklung der Patienteninformation ist eine Maßnahme im NAKOS-Projekt „Verankerung der Selbsthilfeorientierung in der ambulanten Versorgung“. Mediziner/innen spielen eine wichtige Rolle dabei, erkrankte Menschen über Selbsthilfegruppen zu informieren und ihnen eine Teilnahme zu empfehlen. Die Patienteninformation kann von Ärzt/innen an einzelne Patient/innen ausgehändigt sowie im Wartezimmer ausgelegt werden. Über die Internetseite www.patienten-information.de kann das Informationsblatt von allen Interessierten aufgerufen und ausgedruckt werden. Der AOK-Bundesverband finanziert dieses Projekt im Rahmen der Selbsthilfeförderung der NAKOS. Die Patienteninformation zum [Download und Ausdruck](#).

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Newsletter an andere Interessierte weiterleiten. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an gesundheit@loerrach-landkreis.de mit dem Betreff: Newsletter abbestellen.

Ihre Gesundheits-Redaktion

Lörrach, 12.11.2019

www.loerrach-landkreis.de/kiss (Homepage der KISS)

<https://www.loerrach-landkreis.de/Gesundheitskonferenz> (Homepage der KGK)