



## Neue App für Geschwisterkinder

Die Erfurter Medienagentur „KIDS interactive“ hat mit Unterstützung der BARMER eine App für Geschwisterkinder von Frühgeborenen entwickelt. Auch Geschäftsführer Daniel Brochwitz ist betroffener Frühchenvater und



Mitarbeiterin Teresa Strebel präsentiert auf dem Tablet die liebevoll animierte App. Mittig Geschäftsführer Daniel Brochwitz, daneben BARMER-Sprecher Robert Büssow.

weiß um die besonderen Herausforderungen für betroffene Familien. Eine Frühgeburt verändert plötzlich das Familienleben. Oft sind es die Geschwisterkinder, die unter dieser besonderen Familiensituation leiden. Daran will der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V. jetzt etwas ändern. Die innovative Frühchen-App

„Frühgeburt kind-

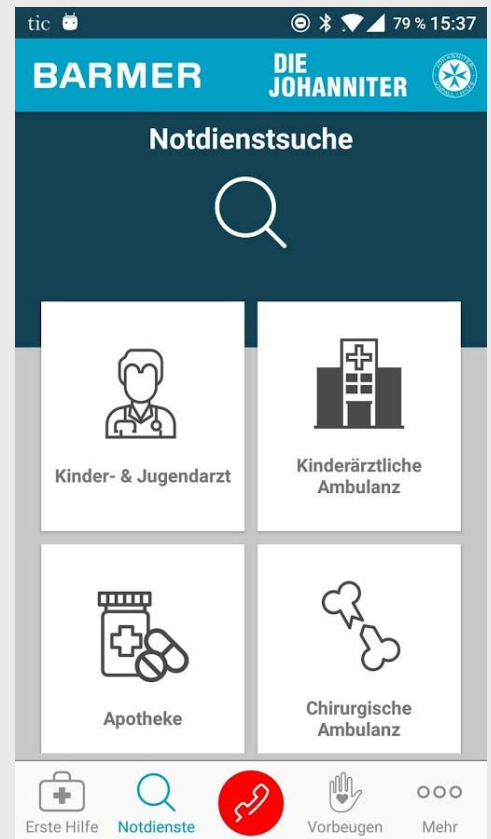
gerecht erklärt“ richtet sich an Geschwisterkinder von zu früh geborenen Babys. Sie informiert auf kindgerechte Weise anschaulich sowie erzählerisch über das Thema Frühgeburt. Damit trägt sie dazu bei, dass Geschwisterkinder, aber auch ehemals zu früh geborene Kinder selbst, ein Verständnis für die erlebte besondere Anfangssituation entwickeln können. Die BARMER förderte dieses Projekt aus den Mitteln der Selbsthilfe.

## Schneller Rat für beherzte Helfer Kindernotfall-App

Kinder geraten oft in gefährliche Situationen, allein 1,7 Millionen Mädchen und Jungen erleiden jährlich einen Unfall. Dann kommt es auf schnelle und richtige Hilfe an. Eltern, Lehrer und Erzieher, Trainer und Gruppenleiter werden dabei jetzt von einer neuen App der BARMER und der Johanniter-Unfall-Hilfe unterstützt. „Die Kindernotfall-App bietet ein Erste-Hilfe-ABC, weist den Weg zum nächsten Notdienst und ermöglicht auch einen Notruf, wenn professionelle medizinische Hilfe gebraucht wird“, so Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Ergänzend dazu bietet die für Apple- und Android-Geräte verfügbare App Tipps, wie sich Unfällen vorbeugen lässt.

„Viele Eltern haben irgendwann einmal gelernt, wie ein Kind in die stabile Seitenlage gebracht wird. Oftmals haben sie dieses Wissen nie eingesetzt und sind nun unsicher. Die App zeigt es ihnen Schritt für Schritt. So muss niemand Angst haben, etwas falsch zu machen, und kann beherzt helfen“, so Petzold.

BARMER und Johanniter-Unfall-Hilfe verstehen die mit Unterstützung des Uniklinikums Münster entwickelte Kindernotfall-App vor allem als Ergänzung. „Die Kindernotfall-App kann weder einen Arztbesuch ersetzen, noch macht sie einen Erste-Hilfe-Kurs sinnlos“, stellt Petzold klar. Um in der Hektik eines Notfalles dennoch das Richtige zu tun, bietet die App innerhalb weniger Sekunden Ratschläge, wie man sich in einer bestimmten Situation verhalten soll. So können Helfer schnell richtig reagieren, wenn ein Kind bewusstlos oder schwer verletzt ist.



Diese App gehört daher auf jedes Smartphone. Sie ist kostenlos erhältlich und verfügbar für Android und iOS. Hier geht es zum **Android-Download**:



Sie sind gefragt...

## Wie gesund arbeitet Thüringen?

Anfang des Jahres war Startschuss für ein bundesweites Leuchtturm-Projekt der BARMER in Thüringen: In einer Arbeitswelt, in der die Gesundheit der Mitarbeiter längst zum kostbarsten Gut vieler Unternehmen geworden ist, mangelt es zugleich oft an praktikablen Angeboten. Dafür sucht das Modellprojekt „Gesund arbeiten in Thüringen“ unter Federführung der Fachgesellschaft der Betriebsärzte DGAUM in den nächsten fünf Jahren nach zeitgemäßen Lösungen. Um die konkreten Probleme und Wünsche der **Unternehmen, aber auch Ärzte und Betriebsärzte** zu identifizieren, führt die DGAUM eine großangelegte [Online-Befragung](#) durch. Die Teilnahme dauert 10 bis 15 Minuten, erfolgt vertraulich und ist noch bis Jahresende möglich. Die anonymisierten Ergebnisse werden Ende März gemeinsam mit der Schirmherrin des Projekts, Gesundheitsministerin Heike Werner, in Erfurt vorgestellt und diskutiert. Weitere Informationen zu „Gesund arbeiten in Thüringen“ finden Sie unter [www.gesund-arbeiten-in-thueringen.de](http://www.gesund-arbeiten-in-thueringen.de).



Das Modellprojekt ist auf fünf Jahre angelegt und startet mit einer Ist-Stands-Analyse der vorhandenen Strukturen und bestehender Versorgungslücken. Zielgruppe sind insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen (KMU), in denen es oft an Strukturen für eine nachhaltige, betriebliche Gesundheitsförderung fehlt.

Die Fragen der Online-Studie beziehen sich auf den aktuellen Stand der arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung (Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Gefährdungsbeurteilung,...). Außerdem wird danach gefragt, ob bereits Maßnahmen aus dem Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt werden (z. B. Sportkurse) und welche Unterstützungsangebote sich (kleine und mittlere) Unternehmen und Betriebe wünschen.

### Was bisher geschah...

In der ersten Projektphase wurde das Projekt in einer Vielzahl von Vorträgen und persönlichen Gesprächen etwa mit Vertretern des Verbands der Wirtschaft Thüringen (VWT), den Thüringer Industrie- und Handelskammern, dem Netzwerk „Gesunde Arbeit in Thüringen“, der Erfurter Handwerkskammer oder der Arbeitsgruppe „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ des Lokalen Bündnisses für Familie Erfurt vorgestellt. Auf der Website finden Arbeitgeber, Arbeitnehmer, sowie Ärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit umfangreiche zielgruppengerechte Informationen zu verschiedenen Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention. Die Inhalte werden weiter ausgebaut.

### TIPP: Extra-Service in Thüringen

Über die Homepage können auch Fragen zum Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ an Experten aus der Arbeitsmedizin gestellt werden, wobei dieser Service in Thüringen kostenlos ist.



### Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin BARMER Thüringen

Seitdem unser Modellprojekt in Thüringen gestartet ist, habe ich in vielen Gesprächen eine überraschend positive Erfahrung gemacht: Alle Türen, die wir für mehr und bessere Gesundheit am Arbeitsplatz öffnen wollten, waren be-

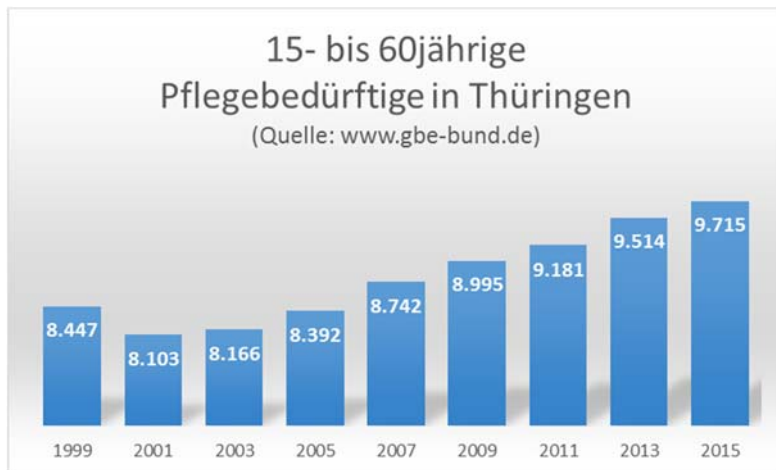


reits sperrangelweit geöffnet. Sowohl Vertreter der Wirtschaft, Gewerkschaften, Mediziner, Beschäftigte aber auch Politiker sehen den Handlungsbedarf. Die Krankenstände

steigen, viele Tätigkeiten werden immer sitz- und computerlastiger, hinzu kommen Arbeitsverdichtung, zunehmende Schichtarbeit und Leistungsdruck. Schöne neue Arbeitswelt. Viele Arbeitgeber wollen etwas tun, wissen aber nicht, welche Angebote und Ansprechpartner es gibt. Die DGAUM wird in den kommenden Jahren genau diese Defizite analysieren und alltagstaugliche Hilfe entwickeln. Deshalb kann ich nur bitten, sich möglichst viele **Arbeitgeber und Ärzte** an der Befragung beteiligen und den Service von „Gesund arbeiten in Thüringen“ nutzen.

## Zu jung fürs Altersheim?

Pflegebedürftigkeit ist nicht nur ein Thema der Alten und Hochbetagten. Die Zahl der „jüngeren“ Pflegebedürftigen im Alter von 15- bis 60 Jahren steigt seit Jahren an. Allein in Thüringen sind es derzeit 9700 Betroffene - das ist jeder zehnte von insgesamt rund 94.000 Pflegebedürftigen laut Statistischem Bundesamt mit letztem Stand Ende 2015.



Obwohl keine kleine Gruppe, sind junge Pflegebedürftige in Thüringen fast „unsichtbar“ und spielen in der öffentlichen Diskussion kaum eine Rolle. Vermutlich auch deshalb fehlen geeignete Betreuungsplätze - insbesondere Wohngruppen, teilstationäre und Kurzzeitpflegeplätze. Das geht aus einer repräsentativen, bundesweiten BARMER-Umfrage im Pflegereport der BARMER hervor. Demnach würden gerne 35 Prozent der Zehn- bis 29-Jährigen in eine Wohngruppe ziehen. Jedoch hat etwa jeder zweite Pflegebedürftige in dieser Altersklasse angegeben, dass sich sein Wechsel in eine Wohngruppe, aber auch in ein Pflege- oder Behindertenheim, deswegen zerschlagen hat, weil kein Platz in der Einrichtung vorhanden war. „Die unerfüllten Wünsche nach einem selbstbestimmten Wohnen vieler junger Pflegebedürftiger müssen für Politik, Bauwirtschaft und Interessensverbände ein Ansporn sein, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Erforderlich sind mehr ihrem Alter angepasste Wohnplätze für Kinder, Jugendliche und sehr junge Erwachsene“, sagt Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin in Thüringen.

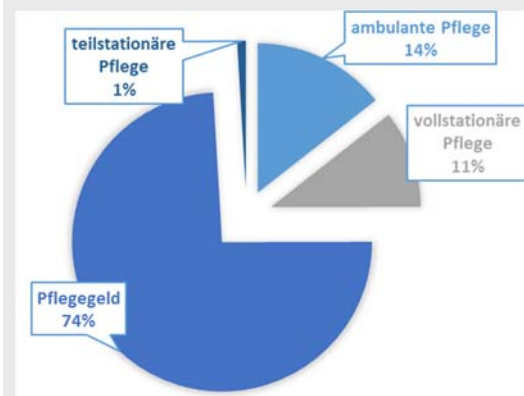
Die Mehrzahl (74 Prozent) der Pflegebedürftigen bis 60-Jahren in Thüringen wird daheim von der eigenen Familie, in der Regel den Eltern, gepflegt und erhält dafür das sogenannte Pflegegeld. Ein weiterer Grund, warum jüngere Pflegebedürftige keine externe Hilfe holen, sind laut Umfrage fehlende, altersgerechte Freizeitangebote in den Einrichtungen. Außerdem gehe die „Altenpflege“ zu wenig auf die speziellen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein. Das hängt vor allem mit den Ursachen der Pflegebedürftigkeit zusammen: Insgesamt haben die jüngeren Betroffenen andere Krankheitsbilder und leiden eher selten an Demenz oder den Folgen von Schlaganfällen. Nach der Analyse des Reports haben

- 35 Prozent Lähmungen,
- 32 Prozent Intelligenzminderungen,
- 24 Prozent eine Epilepsie und
- zehn Prozent Down-Syndrom.

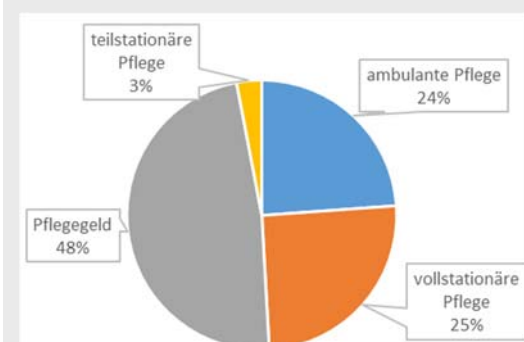
„Junge Pflegebedürftige haben ganz andere Bedarfe als ältere. Dem müssen Pflegeeinrichtungen künftig verstärkt Rechnung tragen“, sagt der Autor des BARMER-Pflegereports, Prof. Dr. Heinz Rothgang von der Universität Bremen.

### Pflegebedürftige in Thüringen (2015) nach Art der Betreuung.

15-60-jährige Pflegebedürftige in Thüringen: Eine Mehrheit von 74 Prozent (7267 Betroffene) wird von Angehörigen daheim und ohne externe Hilfe gepflegt. Dafür erhalten Sie Pflegegeld. Nur 14 Prozent holen sich ambulante Unterstützung. Weitere 11 Prozent leben in einem Pflegeheim - das sind lediglich 1037 Pflegebedürftige.



In der Gesamtbetrachtung aller 94.000 Pflegebedürftigen erhalten 48 Prozent (rund 46.000) ein monatliches Pflegegeld. Jeder vierte lebt in einem Pflegeheim.



## Wunsch nach Kurzzeitpflege doppelt so hoch wie machbar

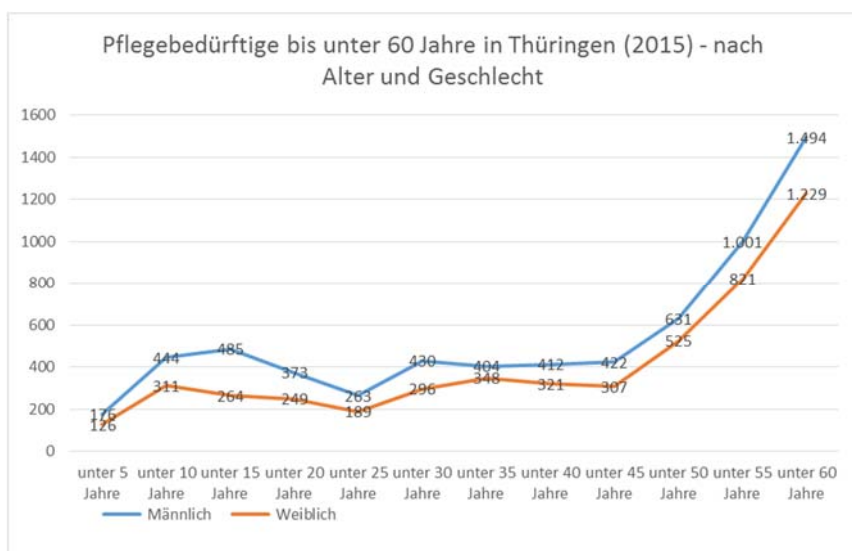
Vor allem bei der Kurzzeitpflege gibt es Versorgungslücken. So nutzen derzeit neun Prozent der jungen Pflegebedürftigen mindestens einmal im Jahr die Kurzzeitpflege. Tatsächlich aber würden gern 19 Prozent auf dieses Angebot zugreifen. Damit ist der Wunsch nach Kurzzeitpflege um mehr als 100 Prozent höher, als er tatsächlich realisierbar ist. Eine weiter steigende Nachfrage könnte sich auch aus dem Pflegestärkungsgesetz II ergeben, das den auf Kurzzeitpflege anspruchsberechtigten Personenkreis seit verganginem Jahr deutlich ausgeweitet hat – unter Umständen als Übergangspflege sogar für Menschen mit Pflegebedarf, aber (noch) ohne Pflegegrad. Weitere Defizite zeigte die Umfrage auch bei der Tagespflege, die lediglich 13 Prozent in Anspruch nehmen, wobei 20 Prozent den Wunsch danach hegen.

**Birgit Dziuk: „Bettlägerig? Hilflos? Vor allem aber alt? Ich kann vor Stereotypen nur warnen. Denn Pflege hat viele Gesichter. Besonders die jüngeren Pflegebedürftigen werden oft vergessen. Sie haben andere Krankheitsbilder und andere Bedarfe. Ein 30-Jähriger mit einem Down-Syndrom kann ganz anders am Leben teilhaben, als ein 80-Jähriger, der bettlägerig oder schwer dement ist. Tendenziell wollen junge Pflegebedürftige individueller und selbstbestimmter leben, als es ihnen bisher möglich ist.“**



Ein 30-Jähriger mit einem Down-Syndrom kann ganz anders am Leben teilhaben, als ein 80-Jähriger, der bettlägerig oder schwer dement ist. Tendenziell wollen junge Pflegebedürftige individueller und selbstbestimmter leben, als es ihnen bisher möglich ist.“

Als wesentlichen Grund, warum die teilstationäre Pflege und die Kurzzeitpflege nicht wie gewünscht genutzt werden, gaben 43 beziehungsweise 40 Prozent der Betroffenen den Mangel an entsprechenden Angeboten für die jeweilige Altersgruppe an. Jüngere Pflegebedürftige sind oft noch mobiler, außerdem gibt es – anders als bei älteren Betroffenen – mehr männliche als weibliche Pflegebedürftige.



Weitere Informationen zum Pflegereport erhalten Sie im BARMER-  
 Presseportal: [www.barmer.de/p008519](http://www.barmer.de/p008519)

## Zahlen, Daten, Fakten

In Thüringen gab es zum 1.10.2017 insgesamt 361 vollstationäre Pflegeeinrichtungen mit 26.518 Betten. Das sind sieben Einrichtungen bzw. 808 Betten mehr (+3 Prozent) als zum selben Stichtag in 2015.

Unter den Einrichtungen verfügen 30 Prozent über weniger als 50 Betten, jedes fünfte Haus hat mehr als 100 Betten. Hinzu kommen 467 ambulante Pflegeeinrichtungen – das sind 18 mehr als zwei Jahre zuvor.

## Präventionsgesetz: Thüringen ist Vorreiter

# Bewegte = gesündere Kinder

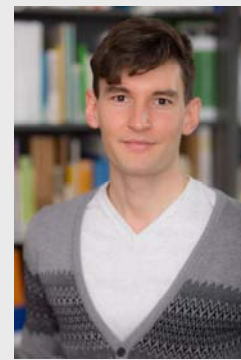
Am 10. November erfolgte der Auftakt des deutschlandweit ersten neuentwickelten und gemeinschaftlichen Projektes aus einer Landesrahmenvereinbarung zum Präventionsgesetz. Das Programm „**Bewegte Kinder = gesündere Kinder**“ wird an Thüringer Grundschulen mit Drittklässlern durchgeführt. Es handelt sich um einen Bewegungs-Check, um den aktuellen Stand der motorischen Fähigkeiten zu erfassen und gemeinsam Kinder und deren Eltern zu mehr Bewegung zu motivieren.

**Martin Staats von der Geschäftsstelle Landesrahmenvereinbarung: „Das Projekt hat das Ziel die Gesundheit Thüringer Kinder zu fördern und möglichst in allen Grundschulen in Thüringen den Bewegungscheck durchzuführen, das Ernährungsverhalten zu analysieren und dabei die Familien, die Schulen und die Sportvereine mit einzubeziehen.“**

Eltern von Kindern mit besonderem Präventionsbedarf erhalten im Nachgang Empfehlungen zur Bewegungs- und Sportförderung, genau wie begabte Kinder konkrete Tipps für Sportvereine bekommen. Zudem werden „Tage des Sports und der Gesundheitsförderung“ organisiert.



Die Drittklässler der Erfurter Astrid-Lindgrenschule mit den Partnern des Programms „Bewegte Kinder = gesündere Kinder“.



Martin Staats, Geschäftsstelle Landesrahmenvereinbarung Thüringen

### Das wird getestet:

- Einbeinstand
- 20-m-Sprint
- Standweitsprung
- Medizinballstoßen
- Sternlauf
- 6-Minuten-Lauf

Nach Auswertung der Ergebnisse durch die Friedrich-Schiller-Universität Jena wird für jedes Kind ein individueller Fitness-Pass erstellt und eine Urkunde übergeben. 40 Grundschulen aus sechs Landkreisen und der Stadt Erfurt beteiligen sich bereits im Schuljahr 2017/2018, das sind rund 2.500 Drittklässler. Langfristig sollen alle Grundschulen in Thüringen teilnehmen

### Alle Infos zu „Bewegte Kinder = gesündere Kinder unter

<https://www.thueringen-sport.de/unsere-themen/kinder-und-jugendsport/bewegte-kinder-gesuendere-kinder/>

## Gesundheitstag bei Jena-Optronik

Spaß, Spannung und Gesundheitsförderung: Das muss kein Widerspruch sein. Davon konnten sich im Oktober die Mitarbeiter von Jena Optronik bei einem Gesundheitstag der BARMER überzeugen. Themen waren Rückengesundheit (Vortrag und Rückenanalyse durch die Health-and-Fitness-Academy), ein Mini-Check und Stress-test durch die BARMER, ein Infostand zum Thema Gesunde Ernährung zu „Brain Food“ sowie das Mitmach-Angebot durch das



Spannende Angebote zur Gesundheitsförderung präsentierten Alex Janke (hinten), Uta Fernkäse (m.) und die VIMODROM-Kollegen bei der Jena-Optronik GmbH (Foto©)

Vimodrom. Interessierte Firmen können sich an unsere Beraterin für Betriebsgesundheit wenden: [alexandra.janke1@barmer.de](mailto:alexandra.janke1@barmer.de)

# Das härteste Bootcamp Thüringens

Bis die Muskeln zittern und der Schweiß in den Augen brennt: Das war Zielstellung des härtesten Bootcamps Thüringens, zu dem die BARMER und [Thüringen24.de](https://www.thueringen24.de) aufgerufen hatten. Aus zahlreichen Bewerbungen wurden zwölf Teilnehmer aus ganz Thüringen ausgesucht, die am 2. September gemeinsam von Bootcamp-Trainerin Kristina Griebel und Box-Olympiasieger Torsten May angetrieben wurden. Eine Stunde lang wurden sie auf dem Petersberg in Erfurt an ihre Grenzen gebracht. Am Ende sahen wir hochgradig erschöpfte, aber sehr glückliche Sportler.



## Personalie: Leiterin Verträge

Daniela Sickendiek verstärkt als Leiterin Verträge seit Oktober die BARMER Landesvertretung in Erfurt. Ihre bisherigen Stationen waren Vertragsreferentin in der Landesvertretung Hessen sowie Teamleitung in der BARMER Hauptverwaltung. „Mit Thüringen verbindet mich mein Hobby und Thüringen als wunderschönes Land“, sagt Daniela Sickendiek. Dank ihres Hobbys - sie ist passionierte Fallschirmspringerin - kennt sie den Freistaat bereits seit vielen Jahren, von unten, aber auch aus der Luft.

Leitspruch: Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückseligkeit ist der Weg.



### Was ist ein Bootcamp:

<https://www.barmer.de/presse/infotehek/newsletter-gesundheit-im-blick/presenewsletter-aktuelle-ausgabe/trend-bootcamp-127252>

BARMER voll viral: Teilnehmer 2Wolves-Vlog hat vom Bootcamp ein Youtube-Video gedreht. Unbedingt anschauen:

<https://t.co/VbaLk4Dv8F>



Eine tolle Reportage hat Thüringen24-Reporter Jan-Henrik Wiebe verfasst - zu finden unter <https://www.thueringen24.de/erfurt/article211813495/Warum-Pombaeren-meine-Oberschenkel-beinahe-explodieren-liessen.html>

### Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte zur Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: [www.barmer.de/presse-thueringen](http://www.barmer.de/presse-thueringen)
- Das BARMER online-Magazin: [www.barmer-magazin.de](http://www.barmer-magazin.de)
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: [www.twitter.com/BARMER\\_TH](https://www.twitter.com/BARMER_TH)