

*Zwei wichtige Trends der Medizin im
21. Jahrhundert werden vereint.*

TELEMEDIZIN - SELBSTHILFE

TELE SELBST HILFE

W I L L I D A N I E L S

Ebersberg, 29. Januar 2012

Was ist Selbsthilfe?

Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

Wirkung der Selbsthilfe

Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können soziale, psychische und/oder krankheitsbedingte Belastungen leichter bewältigt werden.

Selbsthilfegruppen sind auch Foren, in denen sich Kranke, Patienten, Nutzerinnen und Nutzer von gesundheitlichen Einrichtungen das Wissen und die Kompetenz aneignen, die sie brauchen, um ihre Krankheit besser bewältigen zu können.

Mitglieder der Selbsthilfe können ...

- sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen
- neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation erwerben
- andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln
- soziale Isolierungen und Ängste abbauen
- gemeinsame Aktivitäten unternehmen
- einen selbstsicheren Umgang mit Professionellen (z.B. mit Ärzten) erlernen
- neue Lebensinhalte und Perspektiven entwickeln und
- sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern

Bei Gruppentreffen ...

- erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder und
- sehen sie, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind
- lernen sie, ihre Schwierigkeiten zu erkennen, mit ihnen umzugehen bzw. sie zu bewältigen
- im Mittelpunkt der Gruppenarbeit steht der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch

Warum Tele-Selbsthilfe?

Die reale Selbsthilfegruppe ist vielen bekannt: Regelmäßig treffen sich Betroffene und Angehörige zum Austausch von Information, leisten gegenseitige Hilfe oder planen gemeinsame Freizeitaktivitäten. Oftmals sind aber Betroffene nicht mehr mobil und können an einer Selbsthilfegruppe nur teilnehmen wenn sie eine Begleitperson haben. Diese nichtmobilen Betroffenen könnten von einer "Tele-Selbsthilfegruppe" profitieren und somit mehr soziale Teilhabe erfahren.

Die Technik fand Einzug in der Telemedizin, dem Telemonitoring und der Telerehabilitation und soll nun in der Tele-Selbsthilfe genutzt werden.

Eines muss man jedoch ganz klar sagen, die Tele-Selbsthilfe soll kein Ersatz für reale Kontakte sein, sie soll als Unterstützung dienen und für Betroffene und Angehörige ohne sozialem Umfeld eine Brücke schlagen zu ihrer Umwelt.

Aktuelles Beispiel: Selbsthilfe im Bereich Schlaganfall

In Deutschland gibt es ca. 1 Million Schlaganfallbetroffene. Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wurden ca. 480 Selbsthilfegruppen gegründet, in denen ca. 15.000 Betroffene integriert sind. Das bedeutet dass 985.000 Betroffene nicht von der Selbsthilfe profitieren. Sicherlich hat der größte Teil kein Interesse an der Selbsthilfe, doch eine nicht unerhebliche Anzahl würde gerne eine Selbsthilfegruppe in Anspruch nehmen, wenn es sie in ihrem Umfeld gäbe bzw. wenn sie mobil genug wären dorthin zu kommen.

Sehr klar zeigt sich die Situation einer „Unterversorgung“ bei Schlaganfallbetroffenen mit Gesichtsfeldeinschränkung (ca. jeder 15 Schlaganfallbetroffene leidet unter dieser Einschränkung, das bedeutet dass wir in Deutschland ca. 150.000 Betroffene mit diesen Schlaganfallfolgen haben. Reale Selbsthilfegruppen für Betroffene mit Gesichtsfeldausfall gibt es jedoch nur eine, sie befindet sich am Niederrhein. Somit hat ein Betroffener aus dem Süden, Osten oder Norden Deutschlands keine Möglichkeit sich mit Leidensgenossen mit gleichen Folgen auszutauschen. Hier kann und wird die Tele-Selbsthilfe dafür sorgen, dass jeder Betroffene sofern er es will die Möglichkeit bekommt sich auszutauschen und Ratschläge einzuholen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Tele-Selbsthilfe

Um an einer Tele-Selbsthilfegruppe teilnehmen zu können benötigt man einen Pc, Laptop, iPad oder Smartphone. Da die Tele-Selbsthilfe auf einer internetbasierten Plattform läuft, ist natürlich ein Internetanschluss erforderlich. Möchten man nicht nur sehen und hören, sondern auch gesehen und gehört werden, muss das Endgerät über eine Webcam und ein Mikro verfügen.

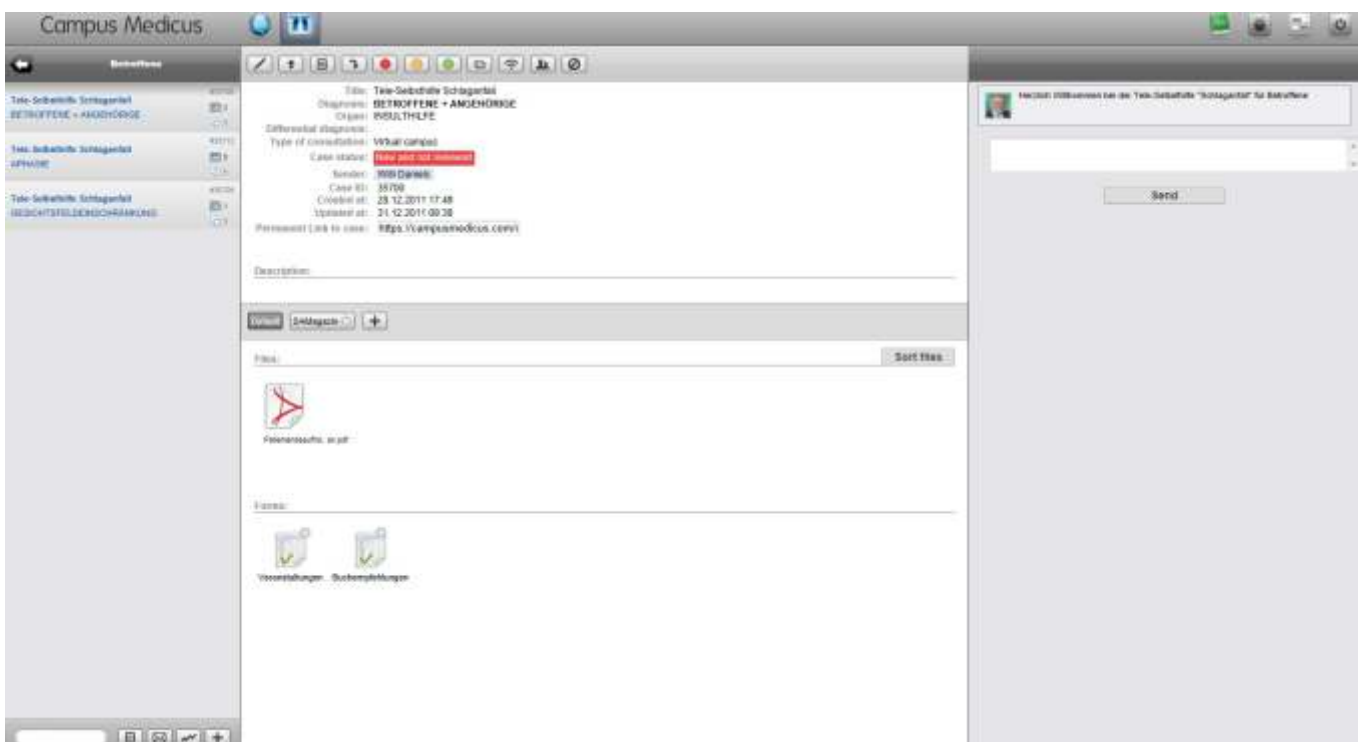
Interessierte Betroffene und Angehörige können nur durch Einladung des Gruppengründers (der dann auch der Leiter und Moderator ist) in die Gruppe der Tele-Selbsthilfe gelangen. Somit wird ausgeschlossen dass Unbefugte und Spinner das "Gruppenleben" stören.

Einsatzmöglichkeiten der Tele-Selbsthilfe

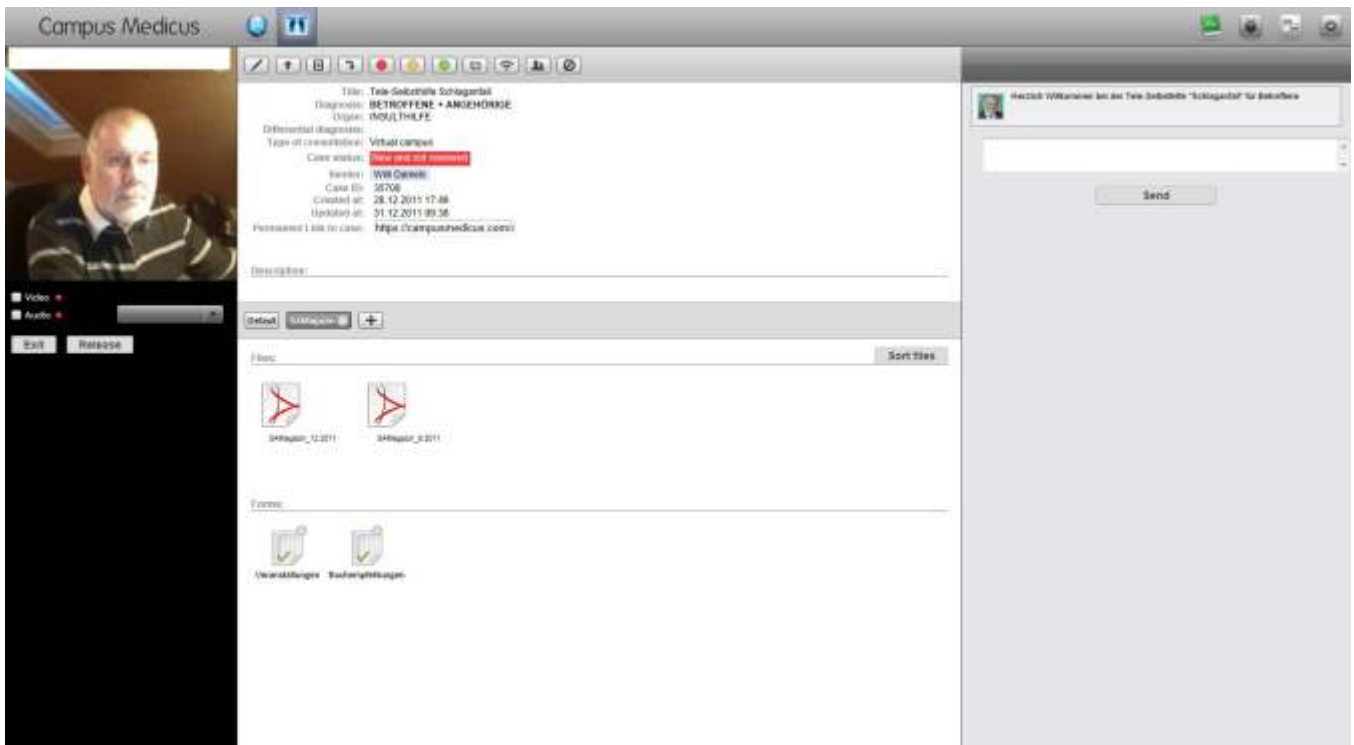
Mitglieder einer Gruppe können sich in Wort und Bild austauschen. Das gleichzeitige Schreiben von Informationen u.ä. ist natürlich möglich. Da man in die Gruppenplattform Dateien und Bilder hochladen kann, ist z.B. eine gleichzeitige Diskussion über ein Dokument oder Foto möglich. Zudem können Fortbildungs- und Infoveranstaltungen mit z.B. externen Fachleuten oder Therapeuten durchgeführt werden. Anders als bei Messengern und anderen Chatmöglichkeiten ist auf dieser Tele-Selbsthilfeplattform gewährleistet, dass nur immer eine Person spricht. Was den Vorteil hat dass auch z.B. ein Schlaganfallpatient mit aphasischen Problemen nicht unterbrochen wird und er somit ungehindert seine Meinung äußern kann. Denkbar wäre auch die gegenseitige Unterstützung bei der Beaufsichtigung eines Pflegepatienten durch ein durch den ständigen Kontakt in der Gruppe vielleicht schon befreundeten Gruppenmitgliedes. Beispiel: Es muss eine dringende Besorgung gemacht werden und der Pflegenden bittet dem bekannten Gruppenmitglied ein Auge auf seinen Pflegepatienten zu werfen und bei einem außergewöhnlichen Vorfall ihn per Handy zu informieren.

Gliederung der Plattform „Tele-Selbsthilfe“

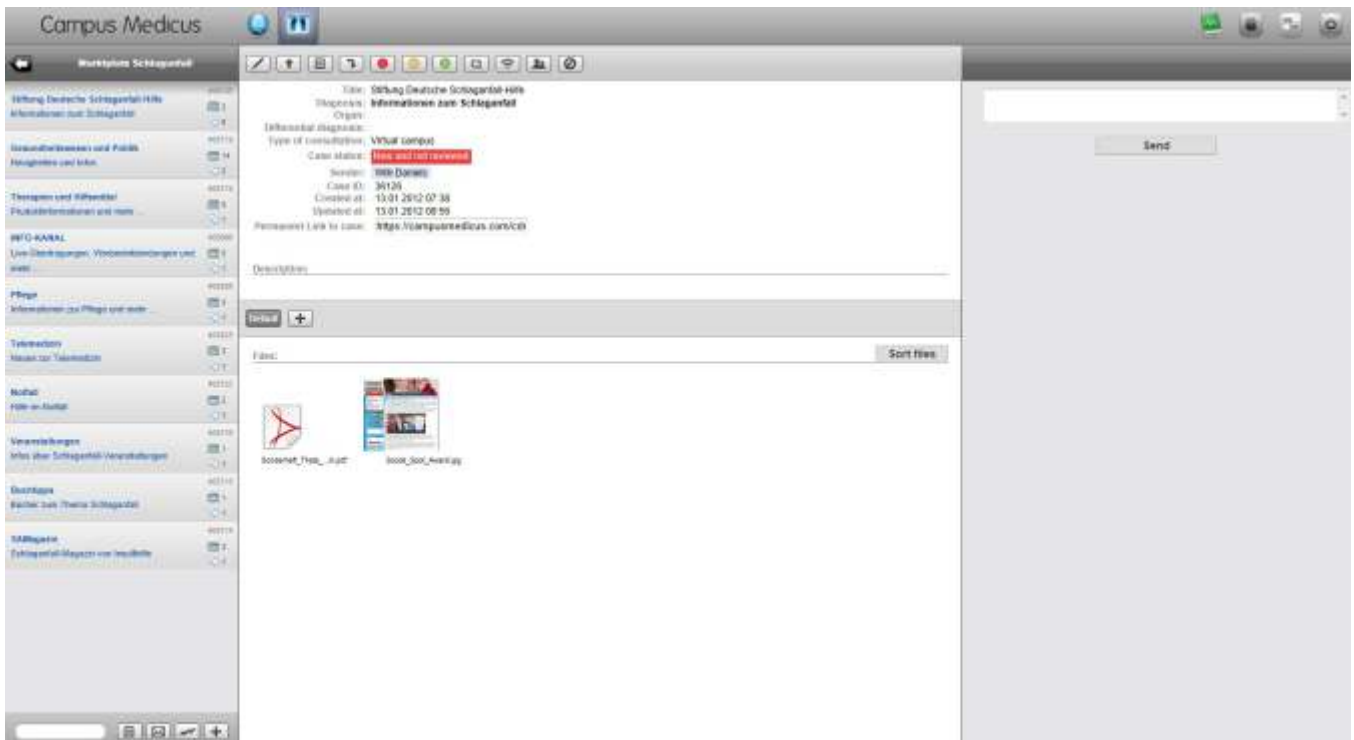
Die Tele-Selbsthilfe „Schlaganfall“ ist in die Rubriken „Betroffene“, „Angehörige“ und „Marktplatz Schlaganfall“ unterteilt (siehe auch Fotos).



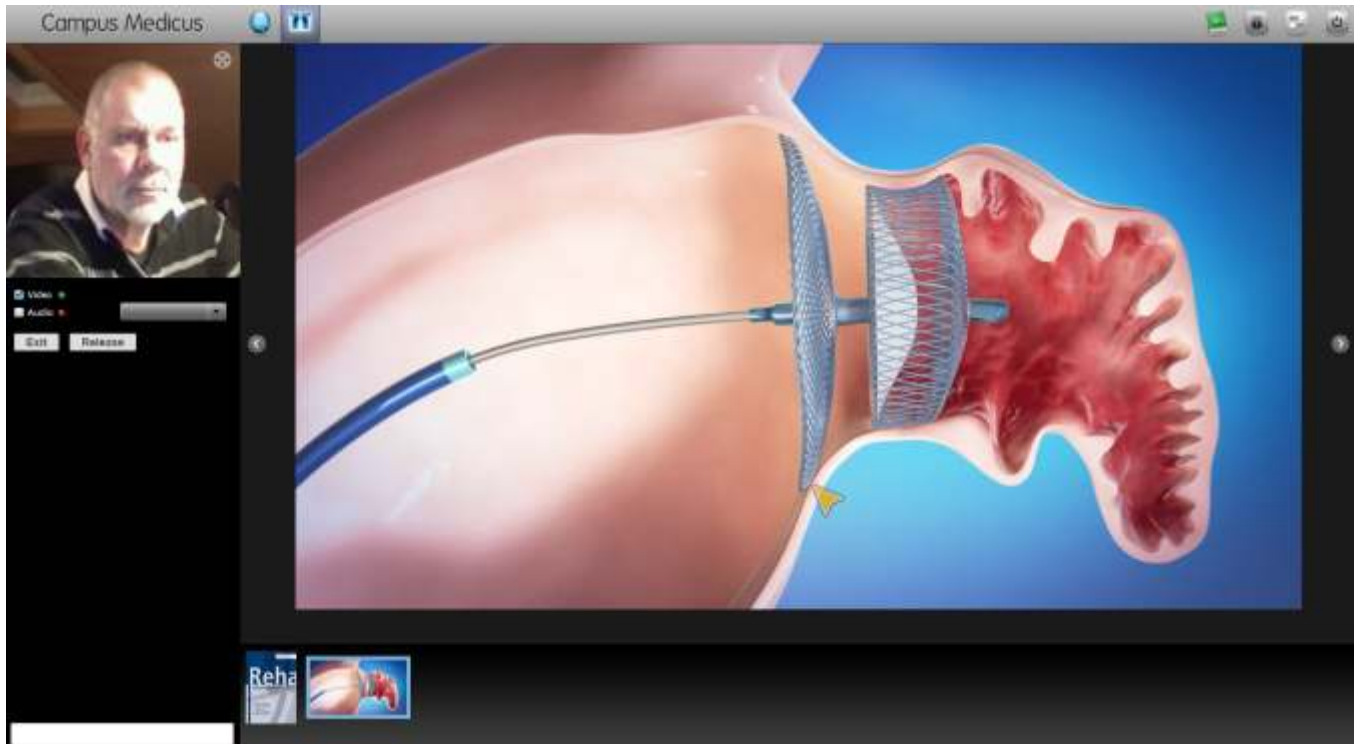
Die Rubrik „Betroffene“ ist derzeit (Erweiterung wird je nach Bedarf erfolgen) unterteilt in: „Betroffene + Angehörige“, „Prävention“, „Gesichtsfeldeinschränkung“ und „Erfahrungsberichte“. Dort kann man jederzeit in Wort und Bild über eingestellte Beiträge diskutieren (siehe Foto nächste Seite).



Eine sehr informative Rubrik ist der "Marktplatz Schlaganfall". Er ist derzeit untergliedert in: „Stiftung Schlaganfall-Hilfe“, "Notfall", "Therapien und Hilfsmittel", "Gesundheitswesen und Politik", "Veranstaltungen", "Buchtipp", "Telemedizin", "Pflege", "Schlaganfall-Magazin" und den Info-Kanal für Liveübertragungen (siehe folgendes Foto).



In den Abteilungen des “Marktplatz Schlaganfall” könnten Buchlesungen, Liveübertragungen (z.B. von der Messe „REHACARE“), von Schlaganfallveranstaltungen oder auch Fachvorträge über Hilfsmittel, Anwendungen o.ä. (siehe nächstes Foto) abgehalten bzw. übertragen werden.



Projektstart ist erfolgt

Die Plattform “Tele-Selbsthilfe Schlaganfall” hat im Rahmen eines Pilotprojektes am 1.1.2012 seinen Betrieb aufgenommen. Man kann sich durchaus vorstellen, dass diese Plattform noch viele nicht aufgeführte Nutzungsmöglichkeiten bietet. Mehr Info zur Tele-Selbsthilfe erhalten Sie unter www.telemedizin-selbsthilfe.de .

Finanzierung der Selbsthilfe

Mit der Tele-Selbsthilfe “Schlaganfall” wurde der Anfang gemacht, Ziel ist es auch für andere Krankheitsbilder (insbesondere für die Patienten die durch ihre Erkrankung nicht mehr mobil sind) solche Tele-Selbsthilfeplattformen zu eröffnen. Laut § 20 c SGB V sind die Kassen verpflichtet die Selbsthilfe zu fördern. Leider gilt das z.Zt. nicht für die Tele-Selbsthilfe. Daher wurde Kontakt zur AOK Bayern (Herrn Dr. Platzer) und zum Patientenbeauftragten der Bundesregierung aufgenommen. Letzterer wird das Thema Finanzierung der Tele-Selbsthilfe in geeigneten Gremien zur Diskussion bringen.

Kontakt Daten

Willi Daniels

Vorstandsvorsitzender INSULHILFE E.V.
Stiftungsrat der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Vorstandsvorsitzender palliaHOMEmed e.V.
Sprecher LV Bayern der DGTelemed
Beauftragter Telemedizin Kreisklinik Ebersberg

Elchering 6
D-85643 Steinhöring

Telefon: 0180 5 467858
Vanity: 0180 5 INSULT
Mobil: 01522 9271215
Email: willi.daniels@gmx.de

Websites:
www.danielsnet.de
www.insulthilfe.de
www.palliahomemed.de
www.telemedizin-selbsthilfe.de

Kooperationspartner

INSULT | HILFE

Mit Unterstützung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe