



# AOK-GeWinn

Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

## NEWSLETTER

Aktuelles zum  
Gruppenprogramm  
AOK-GeWinn in Bayern

 HOCHSCHULE COBURG  
**laG**  
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE  
GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

 AOK

JANUAR 2022

# Vorwort



**Elisabeth Foitzik**  
Projektmitarbeiterin



**Vanessa Kaiser**  
Projektmitarbeiterin



**Prof. Dr. Holger Hassel**  
Institutsleiter

Im Januar 2020 startete der erste Landkreis mit dem Gruppenprogramm „AOK-GeWinn – Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“. Seither kamen stetig weitere Kommunen dazu, sodass die Gruppentreffen nun in sieben bayerischen Landkreisen stattfinden. Durch die Corona-Pandemie wurden und werden wir alle vor unvorhersehbare Herausforderungen gestellt.

Wir sagen herzlichen Dank an Sie alle für Ihre Ausdauer und hoffen, dass die Gruppentreffen zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Mit diesem Rundbrief möchten wir Sie nochmals über das Ziel des Programms informieren, erste Ergebnisse teilen und einen Überblick über den weiteren Verlauf geben.

Weitere Informationen zu AOK-GeWinn finden Sie auch auf der Internetseite unter:

[www.gewinn-programm.de](http://www.gewinn-programm.de)

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den weiteren Treffen und einen guten Start in ein neues, gesundes und positives Jahr 2022!

Herzliche Grüße

Ihr AOK-GeWinn-Team der Hochschule Coburg

# Gesundheitskompetenz

**...was ist das?** Gesundheitskompetenz bezeichnet die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen **finden**, **verstehen** und **beurteilen** zu können. Diese Bereiche ermöglichen es, im Alltag **Entscheidungen** zu treffen, die für die eigene Gesundheit förderlich sind.

## Gesundheitskompetenz bei Menschen über 65 Jahren in der BRD

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 12,1 | 22,7 | 30,6 | 31,7 |
|------|------|------|------|

■ ausgezeichnet   ■ ausreichend   ■ problematisch   ■ unzureichend

Rund **63 %** der Menschen **ab 65 Jahren** weisen eine **geringe Gesundheitskompetenz** auf.\*

## Steigende Bedeutung einer hohen Gesundheitskompetenz

durch

- höhere Lebenserwartung
- häufiger chronische Erkrankungen
- mehr Mitsprache und Entscheidungsoptionen von Patient:innen
- steigende Informationsflut
- komplexeres Gesundheitssystem



## Einfluss der Corona-Pandemie



Vor allem das **Bewerten** von Informationen und die **digitale Gesundheitskompetenz** haben sich während der Pandemie verbessert.

Bei Personen, die älter als 65 Jahre sind und an mehreren chronischen Erkrankungen leiden, trat jedoch keine positive Veränderung ein.

# Forschungsprojekt GeWinn

## ENTWICKLUNG

Das Gruppenprogramm „GeWinn“ wurde mit dem Ziel entwickelt, die **Gesundheitskompetenz von Personen ab 60 Jahren** zu fördern. Die Inhalte und Übungen wurden im Rahmen von elf Fokusgruppendifkussionen durch die Interessen der Senior:innen ausgewählt.

## ERPROBUNG

Innerhalb eines Jahres erprobten 12 Gruppen aus fünf Landkreisen das Programm auf seine Wirksamkeit. Das Forschungsprojekt wurde durch eine Fragebogenerhebung evaluiert.

## ERGEBNISSE

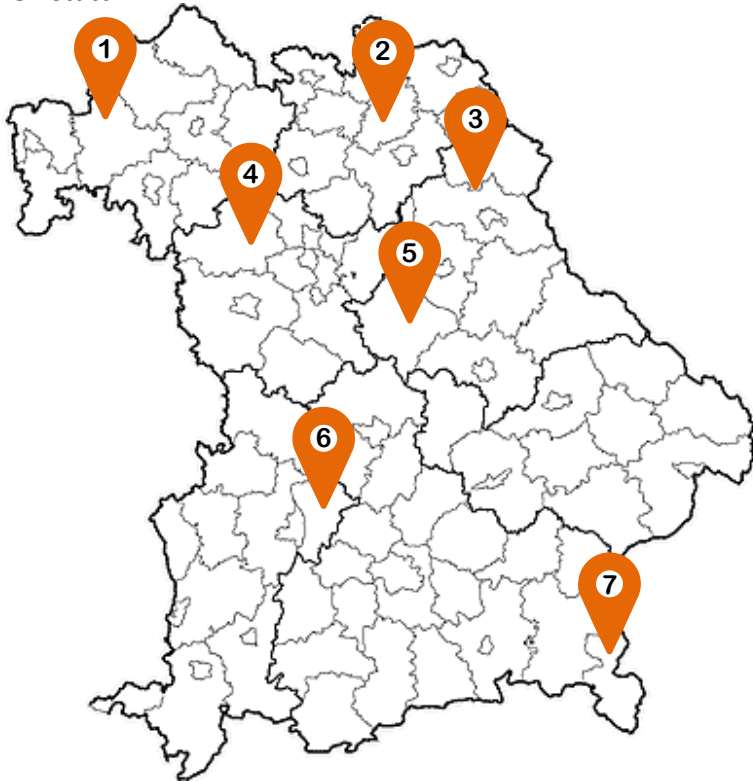
Der Vergleich der Ergebnisse vom Anfang und vom Ende des Projekts sprechen für sich: Die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe konnte durch die Teilnahme an „GeWinn“ gestärkt werden. Außerdem gaben 87,9 % der Beteiligten an, dass sie das Programm weiterempfehlen würden.

## WEITERFÜHRUNG

Auf Grundlage der Rückmeldungen aus den Gruppen zum Konzept wurde dieses überarbeitet und optimiert. Die AOK Bayern hat daraufhin die Förderung des Programms übernommen. „**AOK-GeWinn**“ kann nun seit 2020 in ganz Bayern angeboten werden.

# Teilnehmende Landkreise

Das Gruppenprogramm **AOK-GeWinn** findet bayernweit in folgenden Regionen statt:



- 1 Landkreis Main-Spessart**  
Mittelsinn
- 2 Landkreis Kulmbach**  
Thurnau, Mainleus
- 3 Region Nordoberpfalz**  
Kohlberg, Bärnau, Weiden,  
Bad Neualbenreuth
- 4 Landkreis Neustadt a.d. Aisch –  
Bad Windsheim**  
Uffenheim, Diespeck, Uehlfeld

- 5 Landkreis Neumarkt i.d. Opf.**  
Neumarkt, Berg
- 6 Landkreis Aichach-Friedberg**  
Kissing
- 7 Landkreis Berchtesgadener Land**  
Berchtesgaden, Freilassing, Bad  
Reichenhall

# Erste „AOK-GeWinn“-Ergebnisse

188

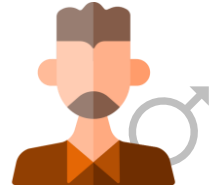
Teilnehmende

38

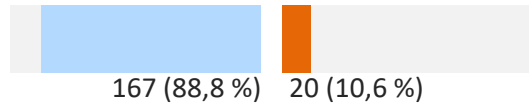
Gruppenleitungen

Durchschnittsalter\*

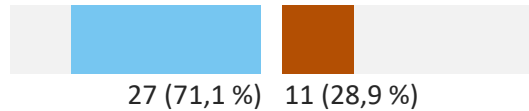
70,3 Jahre



Teilnehmende\*\*



Gruppenleitungen



## Gesundheitskompetenz zu Beginn von AOK Gewinn

Gruppenleitungen



Teilnehmende



■ ausgezeichnet

■ ausreichend

■ problematisch

■ unzureichend

79,7 %

der Teilnehmenden gaben an, **mindestens eine chronische Erkrankung** zu haben (57,9 % der Gruppenleitungen).

# Corona



Die Corona-Pandemie begleitet uns nun schon fast zwei Jahre. Auch im Programm AOK-GeWinn gab es deshalb viele Einschränkungen. Sie haben pausiert und wieder angefangen, die Übungen im Modulhandbuch umgestellt, Abstand gehalten und die Tische desinfiziert. So langsam bekommen wir alle eine gewisse Routine. Wir versuchen mit dem Virus zu leben.

Im Rahmen der AOK-GeWinn-Gruppentreffen orientieren wir uns deshalb stets an den Vorgaben der **Bayerischen Infektionsschutzverordnung** für Erwachsenenbildung. Aber natürlich wissen wir auch, dass es regional zu starken Inzidenzunterschieden kommen kann und so das allgemeine Sicherheitsbedürfnis variiert. Kurzzeitige Unterbrechungen sind somit immer wieder gegeben.

Dennoch möchten wir Sie ermutigen die Treffen im Rahmen der Möglichkeiten weiterzuführen. Sie können als Gruppe gemeinsam bestimmen, welche zusätzlichen Vorkehrungen Ihnen ein gutes Gefühl geben. Falls Sie beispielweise ergänzend zur 2G-Regel einen Selbsttest vor Ort durchführen möchten, können Sie beim örtlichen Gesundheitsamt oder der Gesundheitsregion plus anfragen.

Wir hoffen, das neue Jahr bietet Ihnen viele Möglichkeiten im Rahmen von AOK-GeWinn zusammenzukommen, sich auszutauschen und gemeinsam Spaß zu haben.

## BLEIBEN SIE GESUND!



## Kontakt

Sie haben Fragen oder Anregungen? – Dann melden Sie sich gerne bei uns im Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften



[iag@hs-coburg.de](mailto:iag@hs-coburg.de)



09561/317-218

## Impressum

Newsletter. Aktuelles zum Gruppenprogramm AOK-GeWinn in Bayern. Januar 2022.

### Herausgeber

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg  
Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften  
(IaG)  
Friedrich-Streib-Straße 2  
96450 Coburg

### Autorinnen

Elisabeth Foitzik, Vanessa Kaiser

„AOK-GeWinn – Gemeinsam und aktiv älter werden“ wird von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse nach §20a SGB V gefördert.