

Mai

| **2016**

## AG Diabetes, Sport & Bewegung

**Dr. Stephan Kress**

*Strategiepapier Agenda 2020*

*Erarbeitet von Dr. Peter Zimmer, Dr. Wolf-Rüdiger Klare, Dr. Peter Borchert, Birgit Hansel und Dr. Stephan Kress bei der Strategietagung in Unterjoch, März 2016*

## Inhaltsverzeichnis

NETZWERK BEWEGUNGSANBIETER .....	3
GESCHLOSSENER MITGLIEDERBEREICH .....	4
INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM .....	4
ARZT-PATIENTENSEMINAR .....	4
ZUSAMMENARBEIT MIT POLITIK UND KRANKENKASSEN .....	5
ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN ARBEITSGRUPPEN .....	5
INNERBETRIEBLICHES GESUNDHEITSWESEN .....	6
PROJEKT DIABETISCHES FUßSYNDROM UND BEWEGUNG .....	6
PROJEKT COPD UND BEWEGUNG .....	6
PROJEKT SCHWANGERSCHAFT UND BEWEGUNG .....	6
BEWEGUNGSSTUDIEN .....	7
FORTSETZUNG DER REHA-ÜBUNGSLEITERKURSE .....	7
FORTSETZUNG DER DISKO – DISKO PLUS KURSE .....	7
BEWEGTES PRAXISTEAM .....	7
FINANZIERUNG DER AG.....	7
ERFOLGSKONTROLLE DER PROJEKTE .....	8
NAMENSÄNDERUNG UND NEUES LOGO .....	8

### NETZWERK BEWEGUNGSANBIETER:

Die AG möchte beim Aufbau regionaler Netzwerke zur Bewegungsförderung eine Schlüsselrolle spielen. Dabei sollen die ausgebildeten regionalen DiSko- Train the Trainer und diabetesqualifizierten Fitnessstudios eine Schlüsselrolle spielen. Diskotrainer und qualifizierte Fitnessstudios sollen im Internet regional per Suchmaschine und Übersichtskarte als Ansprechpartner auffindbar sein.

#### 1. Schritt: Erfassung des Status quo:

Eine Umfrage bei Diskotrainer soll klären: Wer will auf die Webseite? Wer schult nach Disko? Kann Disko in seinem KV Bezirk abgerechnet werden? Ob er bereits Mitglied in der AG Diabetes, Sport und Bewegung ist.

Ein Umfrage bei qualifizierten Fitnessstudios: Wer will auf die Webseite? Wieviel Diabetikergruppen gibt es zur Zeit? Ob er bereits Mitglied in der AG Diabetes, Sport und Bewegung ist. Eine Umfrage bei Reha-Übungsleiter: Wer ist noch aktiv? Wer will auf die Webseite? Wie viele Diabetikergruppen gibt es zur Zeit? Ob er bereits Mitglied in der AG Diabetes, Sport und Bewegung ist?

Eine Schulung nach dem DiSko Curriculum soll der Beginn einer vernetzten nachhaltigen weiteren Bewegungsentwicklung von Betroffenen sein. Menschen mit Diabetes werden nach einer Schulung mit Schrittzähler versorgt. Alle 4 Wochen treffen sich die Mitglieder zum Austausch geleisteter Alltagsbewegungen. Dabei werden die Schrittzähler elektronisch ausgelesen und diskutiert. Die Gruppendynamik motiviert zu mehr Bewegung. Beteiligte Fitnesstrainer geben Angebote zu mehr Bewegung.

Beispiel:

## Netzwerk einer bewegten Nachhaltigkeit für Diabetes-Selbsthilfegruppen durch Schrittzähler



Vernetzung von diabetesbetreuenden Ärzten, Diabetesschulungseinrichtungen, Apotheken, Fitnessstudios, Vereinen, Reha-Sportgruppen, Diabetes-Sportgruppen ist das Ziel.

Um Menschen mit Diabetes bei der qualitätsgerichteten Auswahl eines Studios zu unterstützen, hat die AG gemeinsam mit diabetesDE und dem TÜV Rheinland Kriterien für ein Gütesiegel „Fitness-Training für Diabetiker“ erstellt. Die Qualifikation für Fitnessstudios als Netzwerkpartner für

die Diabetesbetreuung soll fortgesetzt werden, auch wenn zum jetzigen Zeitpunkt die Zusammenarbeit mit dem TÜV nicht klar ist.

Die AG möchte sich neuen Medien (z. B. Bewegungs-Apps) grundsätzlich öffnen.

Profispo ist ein Plattformanbieter und möchte mit der AG zusammenarbeiten. Geschäftsmodelle verlagern sich zunehmend in Richtung übergreifende Marktplattformen – profispo schließt diese Lücke im Gesundheitsmarkt. Angebote werden gebündelt, Prozesse miteinander verbunden und dem Kunden leicht zugänglich gemacht. Die AG will prüfen, ob hier eine win-win Situation besteht.

**Projektleiter** : *Dr. Meinolf Behrens, Dr. Sven Zeissler, Dr. Peter Borchert, Birgit Hansel und weitere aktive Mitglieder*

#### GESCHLOSSENER MITGLIEDERBEREICH

In einem geschlossenen Mitgliederbereich sollen Formulare, Tools, Vorträge, Information zum Thema Diabetes und Bewegung

Vorträge der Symposien, Sportmedizinische Formulare, Lebensstilpyramiden, und ein Literaturüberblick eingestellt werden.

**Projektleiter** : *Dr. Stephan Kress, Annette Dollenkamp und weitere aktive Mitglieder*

#### INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM

Bei diesem Symposium der Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der Deutschen Diabetes Gesellschaft treffen sich Berufsgruppen, die Bewegung für Menschen mit Diabetes zu Ihrer Aufgabe gemacht haben und fördern wollen. Einmal im Jahr bietet dieses Symposium die Möglichkeit eines Up-Date zum Thema Diabetes und Bewegung.

Im Rahmen dieses Symposium sollen auch Krankenkassen und Vertreter der Politik einbezogen werden. Es ist auch die Gelegenheit, mit anderen Arbeitsgemeinschaften z. B. Präventionsmediziner DAMP, AHA, Firmen mit innerbetrieblichen Gesundheitswesen, Sportmediziner gemeinsame Veranstaltungen zu planen

**Projektleiter**: *Dr. Stephan Kress, Annette Dollenkamp, Dr. Sven Zeissler ? Dr. Meinolf Behrens ? Prof. Dr. Björn Eichmann? und weitere aktive Mitgliedern*

**Veranstaltungsort**: wechselt

#### ARZT-PATIENTENSEMINAR / DIABETES CAMP FÜR KINDER UND JUGENDLICHE :

##### **Das Arzt-Patientenseminar :**

Dieses Seminar möchte Menschen mit Typ 1 Diabetes die Angst vor den Stoffwechselkapriolen während körperlicher Betätigung nehmen und Ihnen damit ein Stück Lebensqualität zurückgeben. Nebenbei sollten sich daraus positive Nebeneffekte hinsichtlich einer Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren und einer generellen Verbesserung des Stoffwechsels ergeben. Die Umsetzung dieses Ziels sah ein gemischtes Seminar aus theoretischen und praktischen Elementen der Sportausübung sowie viel Raum zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch vor. Die Nacharbeitung der aufgezeichneten Blutzuckerwerte mit dem Ziel, daraus individuelle Dosisanpassungsalgorithmen zu generieren. Durch häufiges Blutzuckermessen und akribische Dokumentati-

on aller den Blutzucker beeinflussenden Faktoren (BE's, Insulindosisanpassungen, Art und Umfang der körperlichen Betätigung und die Technik der kontinuierlichen Gewebezuckermessung (CGM) deutlich verbessert werden. Es gelang damit auch immer häufiger, drohende Hypoglykämien abzuwenden. Die Zahl der Interventionen durch die begleitenden Ärzte konnte dadurch deutlich reduziert, die prädiktive Aussage bezüglich der notwendigen Dosisreduktion des Insulins verbessert werden.

### **Das Diabetes Camp für Kinder und Jugendliche:**

Diabetes mellitus Typ I kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Das muss aber nicht sein! Wer mit seiner Krankheit richtig umgeht, kann sie auch sehr gut in den Griff bekommen. Genau das lernt man bei dem zweiwöchigen Camp. Ausgewiesene Experten führen in Trainingsblöcken am Vormittag eine qualifizierte Diabetes-Schulung durch. Am Nachmittag und abends steht den Teilnehmern ein vielfältiges Angebot an Freizeit- und Sportaktivitäten zur Auswahl, z. B. Bergwanderungen, Mountainbiking, Rafting oder Bade- und Wassersport. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm schafft die Möglichkeit, das erworbene Wissen in der Praxis einzusetzen und den verbesserten Umgang mit dem Diabetes zu üben.

Lerninhalte

- medizinisches Wissen über Diabetes
- richtige Anwendung von technischen Hilfsmitteln und Medikamenten
- Wahrnehmung und Vermeidung von Stoffwechsellentgleisungen
- Krankheitsmanagement, Aufbau einer positiven Bewältigungsstrategie
- Verhaltenstraining für den richtigen Umgang mit Diabetes im Alltag und in der Freizeit
- Diabetes und Sport - wie geht's problemlos?

**Projektleiter:** *Dr. Peter Zimmer, Birgit Hansel und weitere aktive Mitglieder*

**Veranstaltungsort:** Unterjoch, andere Veranstaltungsorte bei entsprechenden Möglichkeiten sollen berücksichtigt werden, insbesondere bei Beteiligung von Mitgliedern der AG Diabetes Sport und Bewegung in Ihrer Region.

### ZUSAMMENARBEIT MIT POLITIK UND KRANKENKASSE

Die AG unterstützt durch regionale Vorträge zur Bewegung die Präventionsbemühungen der Politik und Krankenkassen. Gespräche zur Planung gemeinsamer Aktionen sollen erfolgen.

Die Lebensstilpyramide für Typ 2 Diabetes und Schwangere wird Krankenkassen zum Nachdruck und Versand an ihre Mitglieder angeboten. Die verbesserte Abrechnungsmöglichkeit für DiSko dadurch erarbeitet werden.

**Projektleiter:** *Dr. Peter Zimmer, Dr. Meinolf Behrens, Dr. Sven Zeissler, Dr. Stephan Kress, Dr. Peter Borchert, Birgit Hansel und weitere aktive Mitglieder*

### ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN ARBEITSGRUPPEN

**aha! ab heute anders**-Programms sollen Diabetiker ihr Diabetes-mellitus-Typ 2-Risiko ermitteln und mit dem aha!-Startset erfolgreich ihr Gewicht, ihren Bauchumfang und ihr Risiko reduzieren. Gesünder leben soll Diabetes-Typ-2 vorbeugen. Projekt zur Prävention des Diabetes mellitus Typ 2 in Schleswig-Holstein. Lebensstilpyramide für Typ 2 Diabetes wurde bereits zusammen veröffentlicht. [www.ab-heute-anders.de](http://www.ab-heute-anders.de) Mit der DAMP soll die Zusammenarbeit aufgebaut werden.

Deutsche Akademie für PräventivMedizin e.V. [www.akaprev.de](http://www.akaprev.de), [akaprev@akaprev.de](mailto:akaprev@akaprev.de)  
**Projektleiter** : Dr. Stephan Kress, Annette Dollenkamp und weitere aktive Mitglieder

#### INNERBETRIEBLICHES GESUNDHEITSWESEN

PrimA ist eine innerbetriebliche Gesundheitsförderung für Klein- und Mittelständische Unternehmen. Überregional, global tätige Großunternehmen haben in der Regel eine gut ausgebaute Infrastruktur zur Gesundheitsförderung. Bei kleinen und mittleren Unternehmen klaffen große Lücken. Lokale Eingebundenheit bietet gute Voraussetzungen, da konkrete Beziehungen zu den anzusprechenden Menschen gegeben sind.

Der „Arbeitgeber“ hat eine ganze Reihe an Gründen, aus eigener Motivation heraus aktiv zu werden. Die wichtigsten sind: Der Fürsorgeauftrag, ein positiv zu erwartender Effekt auf das Team und das Arbeitsklima, eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Reduzierung der Krankheitstage. Es soll nun im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes mit BEK`s verhandelt werden.

**Projektleiter** : Prof. Dr. Björn Eichmann Dr. Wolf-Rüdiger Klare und Birgit Hansel weitere aktive Mitglieder

#### PROJEKT DIABETISCHES FUß-SYNDROM UND BEWEGUNG

*Bewegung beim Diabetischen Fußsyndrom* erfährt einen Paradigmenwechsel.

Während die Schonung des Fußes therapeutisches Konzept war, wird heute auf eine moderate Bewegung gesetzt. Dadurch kann die Progression der Neuropathie reduziert werden. Die Bewegung beugt dem Muskelschwund vor und reduziert dadurch den plantaren Druck. Außerdem verbessert die Bewegung die Beweglichkeit der Gelenk und Koordination (Sturzprophylaxe). Bewegung verbessert darüber hinaus die Knochenstabilität.

**Projektleiter** : Dr. Wolf-Rüdiger Klare und Birgit Hansel weitere aktive Mitglieder

#### PROJEKT COPD UND BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Lungengesundheit und verbessert Lebensqualität und Fitness. Regelmäßige Bewegung reduziert das Risiko für schwerwiegende Langzeitlungenerkrankungen und reduziert die Mortalität. Ein Mindestmaß von Bewegung oder körperlicher Aktivität ist bei COPD notwendig, um nicht in eine Abwärtsspirale zu kommen. Es wird ein erlebnispädagogisches Bewegungsprogramm entwickelt.

**Projektleiter** : Dr. Peter Borchert, Dr. Stephan Kress weitere aktive Mitglieder

#### PROJEKT SCHWANGERSCHAFT UND BEWEGUNG

Sofern keine Kontraindikationen bestehen, sollen sich alle Schwangeren regelmäßig körperlich bewegen. Aerobes Ausdauertraining leichter bis mittlerer Intensität oder Krafttraining kommen nach den Präferenzen der Schwangeren in Frage. Als einfachste Art der körperlichen Bewegung ohne Hilfsmittel soll zügiges Spaziergehen von mindestens 30 Minuten Dauer mindestens 3 x wöchentlich durchgeführt werden.

Die körperliche Aktivität reduziert Risiko für GDM und verbessert die Gesundheit des Kindes.

Ein Bewegungsprogramm für Schwangere soll entwickelt werden. Es wurden bereits Gespräche mit Frau Prof. Dr. Graf geführt.

**Projektleiter** : Dr. Martin Kornmann , Dr. Peter Borchert, Dr. Stephan Kress und weitere aktive Mitglieder

#### BEWEGUNGSSTUDIEN

Neue Fitnessgeräte ermöglichen eine erleichterte Bewegungsforschung bei Diabetes. Zusammen mit UNI Leipzig und dem Sportpark & MEDICUM Zwickau sollen Studien begonnen werden.

**Projektleiter** : Prof. Matthias Blüher, Dr. Sven Zeissler und weitere aktive Mitglieder

#### FORTSETZUNG DER REHA-ÜBUNGSLEITERKURSE

Ausbildung der Übungsleiter für die Organisation und Durchführung einer Rehabilitationssportgruppe bleibt ein wichtiges Anliegen der AG.

**Projektleiter** : Dr. Peter Zimmer und weitere aktive Mitglieder

#### FORTSETZUNG DER DISKO – DISKO PLUS KURSE

Disko ist ein evaluiertes und zertifiziertes Schulungsmodul, d.h. prinzipiell in jedem Bundesland über die KV abrechenbar. Momentan besteht Einigung über die Abrechnung in Baden-Württemberg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg; in den anderen Bundesländern werden die Verhandlungen geführt (alle Voraussetzungen sind geschaffen). Kann auf jede zertifizierte Schulung (ZI, Medias, Linda, ...) als zusätzliche Schulungseinheit aufgesetzt werden. Hauptzielgruppe: ZI-geschulte Praxen (Hausarzt- und Schwerpunktpraxen). Die Anerkennung und das Modul selbst kann nur über eine eintägige Fortbildung erworben werden. Hinter dem DiSkoprojekt steht ein breites Netzwerk an Diabetologen, Diabetesberaterinnen und Schulungsvereinen. Die Neuauflage DiSkoplus, ergänzt um die Schrittzählerthematik und Schweinehundaktion, zum Rollout bereit.

**Projektleiter** : Dr. Peter Borchert, Dr. Wolf-Rüdiger Klare, Birgit Hansel weitere aktive Mitglieder

#### BEWEGTES PRAXISTEAM

Es soll ein Coaching-Programm für Praxisteams organisiert werden, damit mehr Bewegung für Patienten in der Praxis empfohlen und umgesetzt werden. Das Pilotprojekt wird in Bayreuth sein. Das erste Arbeitstreffen wird am 18.6.2016 in Landau sein.

**Projektleiter** : Dr. Wolf von Aufsess, Dr. Peter Borchert, Dr. Rüdiger Klare, Dr. Martin Kornmann, Dr. Peter Zimmer und weitere aktive Mitglieder

#### FINANZIERUNG DER AG :

Die Finanzierung der AG soll über Zuschüsse der DDG, Einnahmen im Rahmen von Symposien, Mitgliedsbeiträge, Krankenkassenunterstützung und Autorenhonorare erfolgen.

### ERFOLGSKONTROLLE DER PROJEKTE

Die Projekte sollen zu einem messbaren Erfolg führen. Die Projektverantwortlichen berichten über Protokolle an den Vorstand. Jährlich soll ein Zwischenfazit gezogen und die Ergebnisse auf der Mitgliederversammlung im Frühjahr präsentiert und diskutiert werden.

### NAMENSÄNDERUNG UND NEUES LOGO

Nach Beschluss

Die AG Diabetes und Sport möchte sich umbenennen in AG Diabetes, Sport und Bewegung, um den Niedrig-Intensitäts-Bewegungsangeboten und Aktionen gerecht zu werden. Nach Beschluss soll ein neues Logo entwickelt werden.