

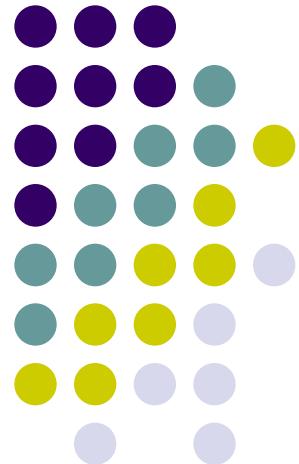
2.0 ab heute anders!



09.10.13 Dachverband der Praxisnetze, Bad Segeberg

Dr. med. Carsten Petersen
DSPP SCHLESWIG

info@ab-heute-anders.de



Mit der Masse steigt das Risiko

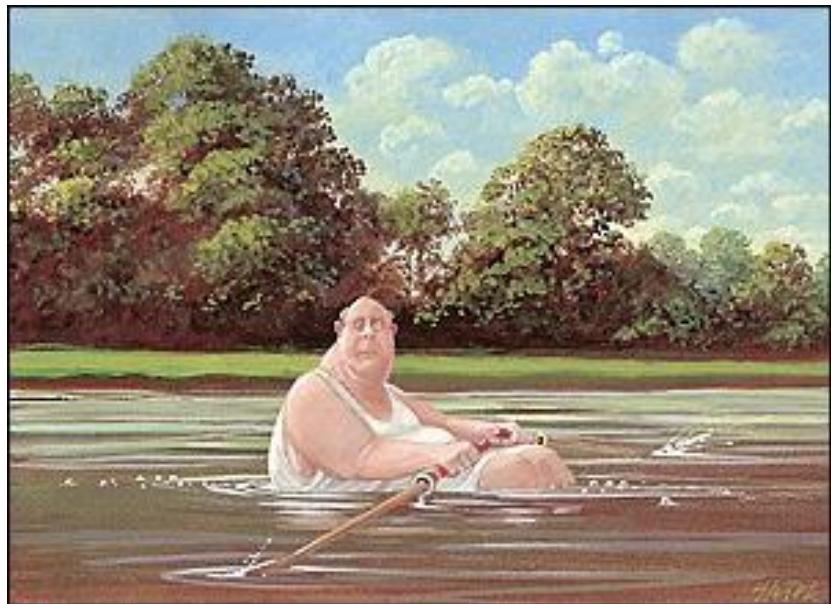
Prävention des Diabetes mell. Typ 2 in der hausärztlichen Praxis



Lebenswelt: Wir essen* zu viel, zu fett und zu süß und bewegen uns zu wenig



FTD 2004

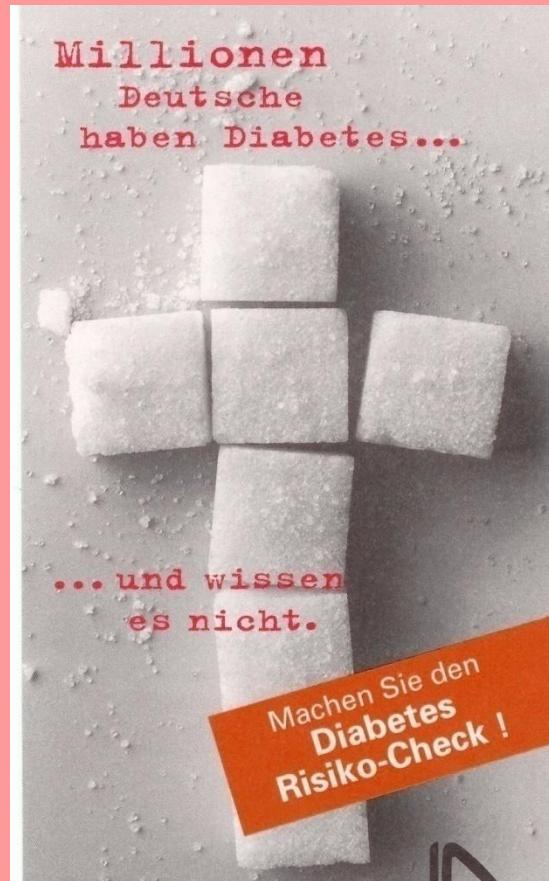


Die Zeit 2004

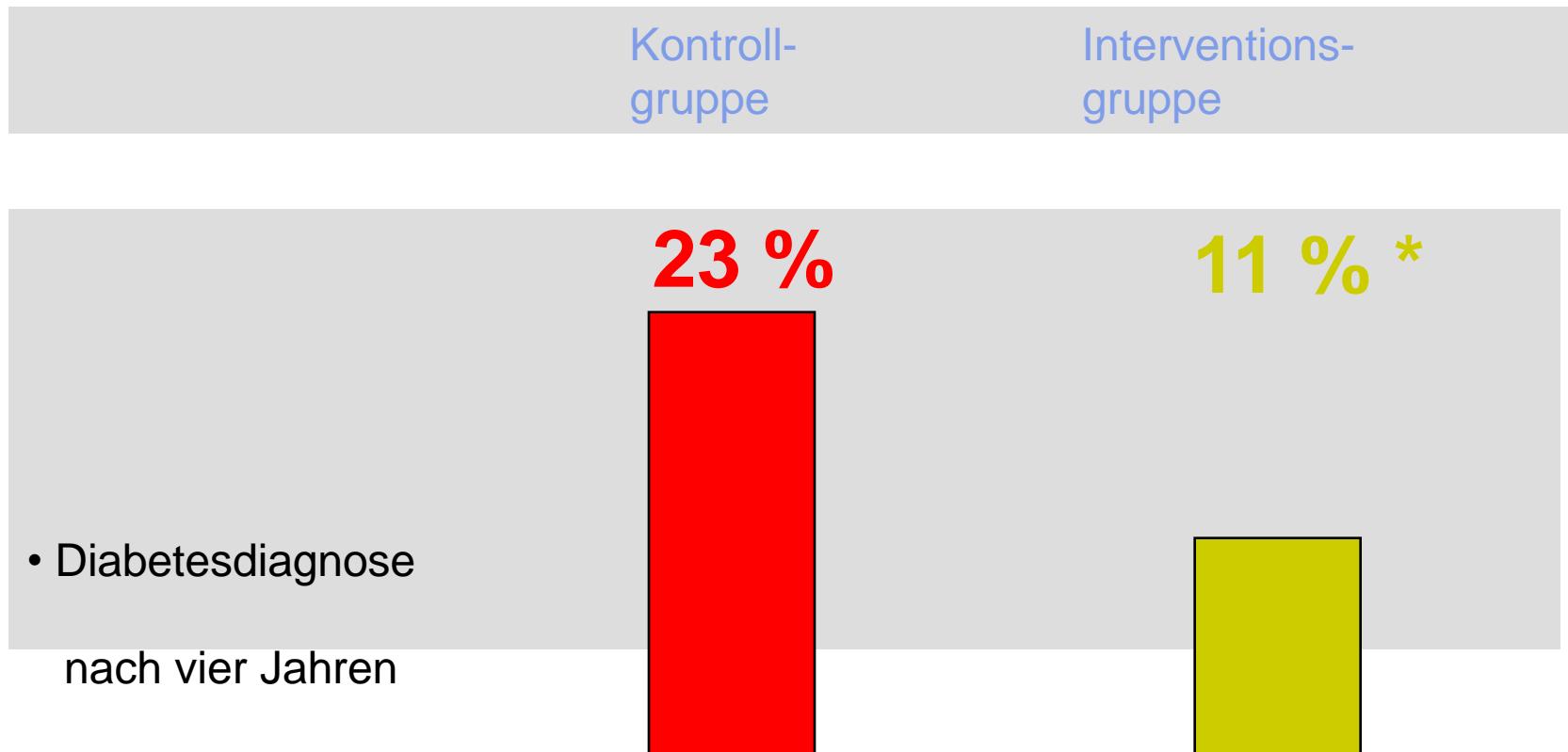
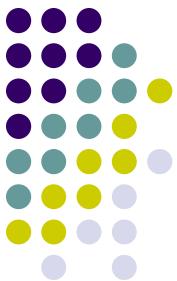
* und trinken

DIABETES-2-PRÄVALENZ IN DEUTSCHLAND

- **6.9 Millionen Diabetes Typ 2**
- **5% Anstieg/J.**
- **Hohe Dunkelziffer:**
- **~ 2-3 Millionen haben Diabetes und wissen es nicht**
- **2,5 ? Millionen Prädiabetes**
- **Zu lange Latenz bis zur Diagnosestellung**



Ist Typ-2-Diabetes vermeidbar ?



Tuomilehto et al: N Engl J Med 2001

Machbarkeit im deutschen Kassenarztsystem?

**GESÜNDER
LEBEN IM NORDEN**

aha!
**ab heute
anders**



Seit 2005: Netzwerk: -gemeinsam handeln- Praxen, Sportvereine u.a.



Wir schieben keine ruhige Kugel!





Identifikation von Risikopersonen

FINDRISK-FRAGEBOGEN

Wie alt sind Sie?

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index ?

Welchen Taillenumfang messen Sie,

unterhalb der Rippen, auf der Höhe des Nabels ?

Haben Sie täglich am Stück mindestens 30min.

körperliche Bewegung (Arbeit, Haushalt, Freizeit) ?

Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot ?

Wurden Ihnen schon einmal blutdrucksenkende Medikamente
verordnet ?

Wurden bei Ihnen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte
festgestellt ?

Wurde in Ihrer (Bluts-)Verwandschaft Diabetes festgestellt ?



IDENTIFIKATION VON RISIKOPERSONEN

FINDRISK-FRAGEBOGEN

Score-Summe Risiko für dmt2 (1 von ..in 10Jahren)

<7	niedrig	1 von 100
7-11	leicht erhöht	1 von 25
<u>12-14</u>	<u>mittel</u>	<u>1 von 6</u>
15-20	hoch	1 von 3
>20	sehr hoch	1 von 2



Prävention des Diabetes Typ 2 Die Balance (wieder-)finden

Individuelle Person

Energieaufnahme

Energieverbrauch



Ernährungszustand



Erreichbare Ziele für gesunden Lebensstil:

- Information und Motivation
- Gewichtsreduktion um 5-7%
- Körperliche Aktivität > 30min/Tag
- Ernährungsmodifikation durch mehr Übersicht



AHA! STARTPROGRAMM CHIPS & STEPS LEBENSTILÄNDERUNG



Chipliste:
Visualisierung
des Energiegehalts
der Lebensmittel



AHA! STARTPROGRAMM

Tagebuch für Ernährung und Bewegung

			aha! Chips & steps	das Tagebuch
Woche Datum	Tag	Vollwertige Chips: blau Geringwertige Chips: rot abstreichen	Das war heute mein Sport oder meine sonstige Aktivität	Schritte laut Schrittzähler
	Mo	(10 blue smiley faces)		
	Di	(10 blue smiley faces)		
	Mi	(10 blue smiley faces)		
	Do	(10 blue smiley faces)		
	Fr	(10 blue smiley faces)		
	Sa	(10 blue smiley faces)		
	So	(10 blue smiley faces)		

Tägliches Memo: Ernährung, Aktivität und Schritte
Wöchentlich: Gewicht und Taillenumfang

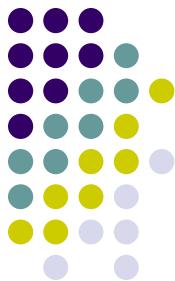
AHA! STARTPROGRAMM



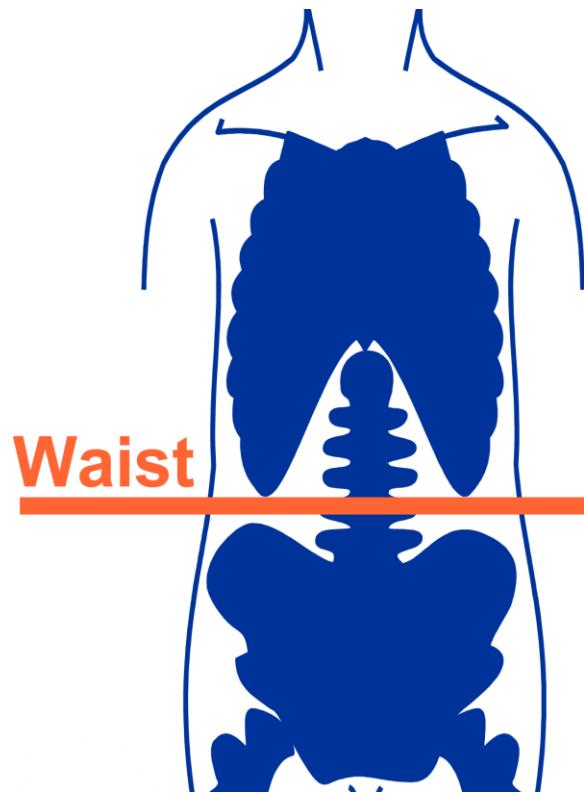
Pedometer
macht
alltägliche
Bewegung messbar

Wichtig: Qualität!

TAILLENUMFANG MESSEN!



Band parallel zum Boden,
Mitte zwischen Beckenkamm
und unterem Rippenbogenrand



II. ERGEBNISSE





Präventionsaktion

1206 Teilnehmer 758 Frauen 448 Männer

Größe 1,70 cm

Gewicht 88,8 kg

BMI 30,7 kg/m²

Alter 54,3 Jahre

Taillenumfang 103,1 cm

Score-Summe 13,16 Punkte



ALTERSVERTEILUNG

1206 Teilnehmer 758 Frauen 448 Männer

bis 20 Jahre	20 Personen
20 bis 40 Jahre	133 Personen
40 bis 60 Jahre	655 Personen
> 60 Jahre	388 Personen



Ergebnisse Findrisk-Score

1206 Teilnehmer 758 Frauen 438 Männer

822 Score >11 Punkte

Score	11 bis 15	16-20	über 20
10-J.-Risiko f. dmt2	15%	33%	50%
n	469	265	88
% Anteil	39,2	22,2	7,3





aha! bei Diabetes Typ 2

gesamt N = 50 W34/m16	Alter Jahre	BMI kg/m ²	Taillenumfang cm	Findrisk score
♀ n = 34	52,5	37,25	114,5	19,33
♂ n = 16	50,4	34,84	120,7	19,53



aha! bei Diabetes Typ 2 nach 12 Monaten (nur aus Gruppe 1)

	Frauen	Männer
Gewicht	- 9,41 kg	-4,16 kg
Taillenumfang	- 5,37 cm	- 4,5 cm
HbA1c	7,69->6,73%	7,93->6,98%



Oktober 2012

GESUNDHEITSPOLITIK

MSD-GESUNDHEITSPREIS

Großer Erfolg für aha!



Nominierte & Jury



NR. 11 | 2012 Offizielles Mitteilungsblatt der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein

Nordlicht

November 2012 | 15. Jahrgang

KVSH AKTUELL

- ❖ DMT2* Risikogruppen identifizieren
- ❖ DMT2 Risikofaktoren senken
- ❖ Diabetes vermeiden / verzögern
- ❖ Unerkannten DMT2 identifizieren

GESUNDHEITSPOLITIK



Dr. Carsten Petersen, Arzt für Innere Medizin, Diabetologe und Ernährungsmediziner aus Schleswig und Leiter des ahal-Projekts

Konzeption des Projektes

In den letzten Jahren hat das ahal-Netzwerk verschiedene Publikums-Aktionen in der Region Schleswig durchgeführt. „Die Auswahl der Veranstaltungen mag eher sportlich-aktive und gesundheitsbewusste Menschen angesprochen haben. Das ahal-Projekt will daher die anonyme Testdurchführung nicht weiter befreien und einen verbindlicheren Weg und eine nachhaltige Verfahrensweise im hausärztlichen Setting einschlagen“, erklärt Petersen die neue Zielsetzung. Die Durchführung des Risikotests in Apotheken oder in hausärztlichen Praxen, z. B. im Zusammenhang mit Gesundheitsuntersuchungen hat dabei einen entscheidenden Vorteil: Meist ist der familienanamnestische Hintergrund bekannt.

* DMT2 = Diabetes Mellitus Typ 2

Kooperationsmodell

(konkrete vertragliche Ausgestaltung noch offen)

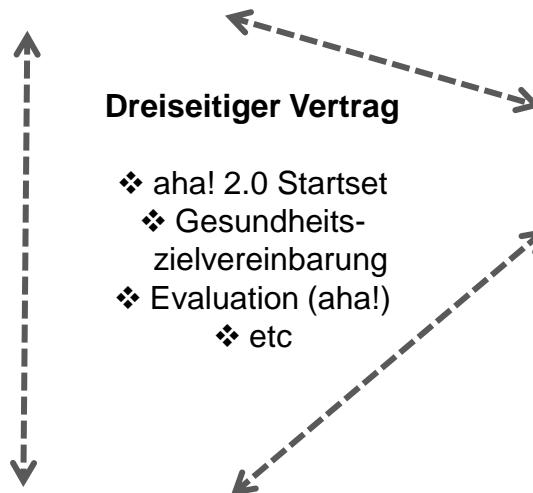


Schirmherrschaft ?

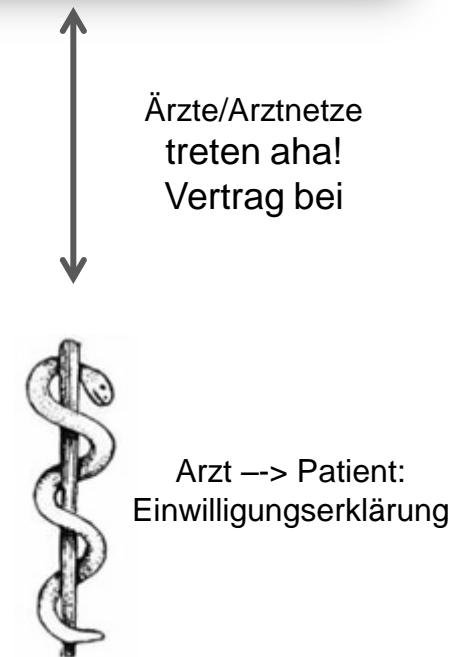
Krankenkassen

?

KvSH Kassenärztliche Vereinigung
Schleswig-Holstein
KÖRPERSCHAFT DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

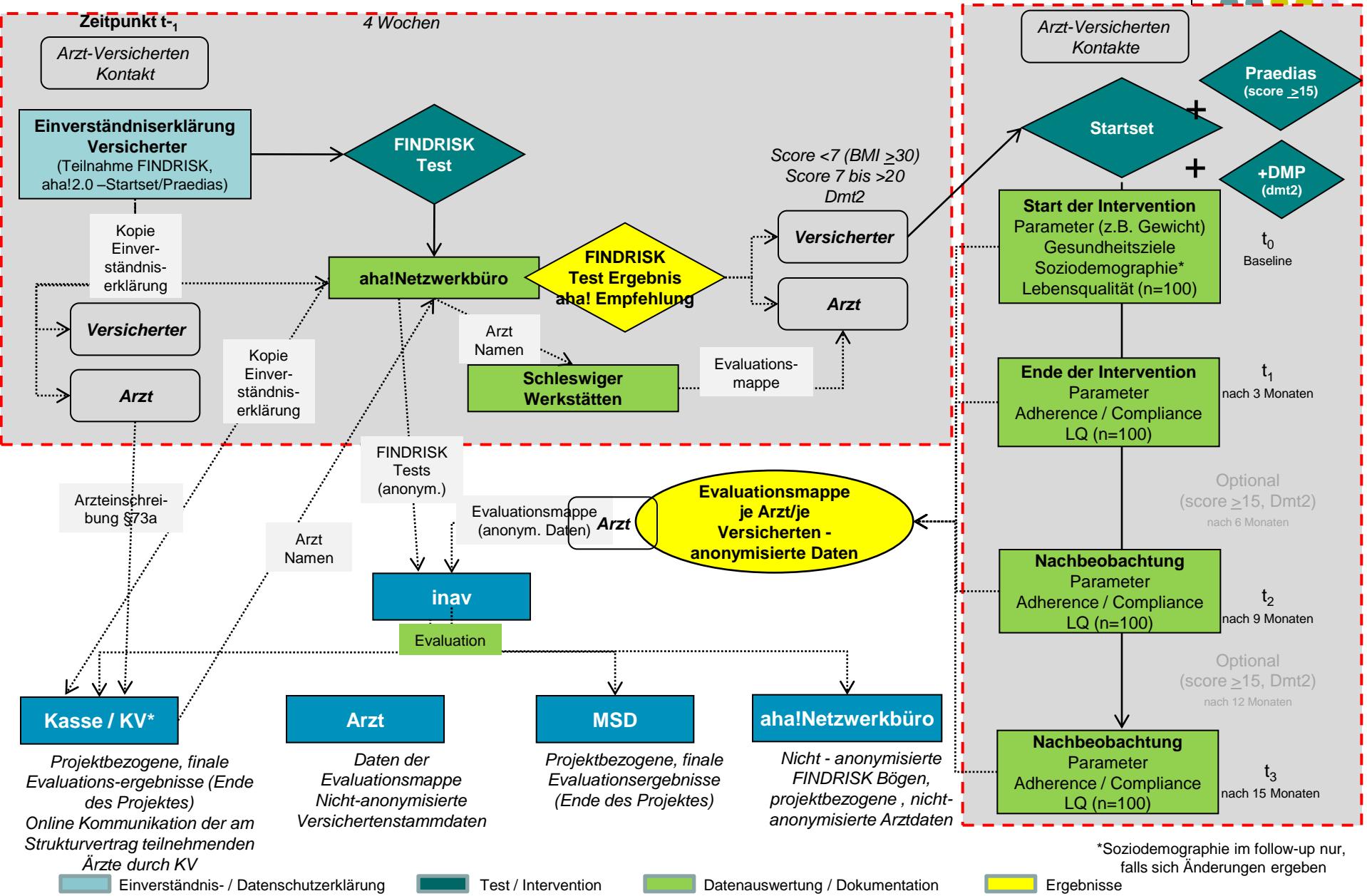


inav Institut für angewandte
Versorgungsforschung
Dienstleistung Evaluation





		Test	t = 0 Start of Startset (baseline)	t = 1 End of Startset (after 3 m)	<i>[optional follow-up after 6 m for dmt2]</i>	t = 2 Follow-up (after 9 m)	<i>[optional follow-up after 12 m for dmt2]</i>	t = 3 Follow-up (after 15 m)
Screening	FINDRISK-Score High Risk to develop DMT2	X						
Physician Documentation	Waist size		X	X		X		X
	Weight		X	X		X		X
	BMI		X					
	Agreement upon health targets		X					
	Compliance/adherence with aha!startset for lifestyle intervention			X		X		X
	Diagnosed dmt2 based on OGTT & FBS (score ≥ 15 , dmt2)		X					X
	HbA1c (score ≥ 15 , dmt2)		X	X	X	X	X	X
	RR (score ≥ 15 , dmt2)		X	X	X	X	X	X
	Pharmaceutical usage (y/n) (score ≥ 15 , dmt2)		X					
	Participation Praedias (y/n)		X					
Participant Documentation	Quality of Life (EQ-5D)		X	X		X		X
	Sociodemographic data (if changing)		X	(X)		(X)		(X)



FINDRISK & Gesundheitsziele



[Redacted]

Diabetes-Typ-2 Risikotest

1 Geben Sie bitte ihr Geburtsdatum an, daraus wird ihr Alter berechnet.

<input type="text"/> T	<input type="text"/> T	<input type="text"/> M	<input type="text"/> M	<input type="text"/> J	<input type="text"/> J	<input type="text"/> J
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

2 Geben Sie hier bitte Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht an, aus diesen Angaben wird dann Ihr Body-Mass-Index berechnet.

Körpergröße cm

Gewicht kg

3 Tailenumfang Nehmen Sie bitte ein Maßband und messen Sie Ihren Bauchumfang in der cm Höhe, die etwa auf der Höhe zwischen den untersten Rippen und Ihrem Beckenkamm liegt.

4 Treiben Sie Sport oder betätigen Sie sich körperlich in der Freizeit oder bei der Arbeit über mindestens 30 Min. an den meisten Tagen? (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

5 Wie oft essen sie Gemüse, Obst oder Beeren? (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Jeden Tag	<input type="checkbox"/> Mehr/jeden Tag
------------------------------------	---

6 Haben sie jemals Tabletten für den Blutdruck eingenommen? (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

7 Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, dass Sie einen erhöhten Blutzucker haben (z. B. bei einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder in der Schwangerschaft)? (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
-----------------------------	-------------------------------

8 Ist bei einem ihrer Familienangehörigen irgendwann einmal ein Diabetes diagnostiziert worden? (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja	Großeltern, Großmutter, Onkel, Tante, Cousin, aber nicht der Ehepartner
-------------------------------	-----------------------------	---

Der eigene Vater, die eigene Mutter, Geschwister oder das eigene Kind

ja

Zielvereinbarungsbogen

Ihre persönlichen Gesundheitsziele

In den folgenden 15 Monaten (Startdatum:

--	--	--	--	--

) konzentriere ich mich vorwiegend auf das

Diabetespräventionsprogramm aha2,0 ab heute anders! - gesünder leben

Mit den **konkreten** Lebensstilinterventions-Zielen von aha2,0

1. Gewichtsreduktion bei Übergewicht von mittelfristig 5-7 % des Körpergewichtes

2. Beschränkung des Fettanteils der Nahrungskalorien auf < 30%

3. Beschränkung der gesättigten Fettsäuren < 10 % der Nahrungskalorien

4. Erhöhung des Ballaststoffanteils an der Nahrung auf mind. 15 g / 1000kcal

5. Erreichung von mind. 30 Minuten körperlicher Aktivität/Tag (mind. 150 Minuten pro Woche)

Mindestens zwei der folgenden **konkreten persönlichen Ziele** möchte ich erreichen:

Gewichtsreduktion bei Übergewicht von mittelfristig 5-7 % des Körpergewichts

Ausgangswert

--	--	--

 -

--

 kg

Zielgewicht (innerhalb von 15 Monaten)

--	--	--

 -

--

 kg

Reduktion des Bauchumfangs zum

Ausgangswert

--	--	--

 cm

Zielwert (innerhalb von 15 Monaten)

--	--	--

 cm

Erreichung von mind. 30 Minuten körperlicher Aktivität/Tag (mind. 150 Minuten pro Woche)

Folgende **Maßnahmen** möchte ich anwenden, um meine Ziele, die ich mit dem Arzt vereinbart habe, zu erreichen:

aha2,0 Tagebuch für Ernährung und Bewegung führen

gesünder essen – mehr bewegen mit Hilfe des aha!Städte! für Lebensstilintervention

Check up 35

Ich freue mich darauf mit diesen **Maßnahmen** sofort zu starten.

Unterschrift Arzt:

Unterschrift Verarbeiter:

131027 AHA!STADT



INFORMATION KOMMUNIKATION

Information Kommunikation

Impressum

www.ab-heute-anders.de

Diabetes mellitus Typ 2

- Fragen & Antworten
- Der Risikotest
- "aha-Projekt"
- Mitmachen
- Termine
- Kids
- Kontakt
- Links
- Shop
- Forum

Suche

gesünder leben im Norden

Modellprojekt zur Prävention des Diabetes mellitus Typ 2 in der Region Schleswig-Flensburg

The screenshot shows a web browser window with the 'aha!' logo at the top. The main content area features a large red circle containing the 'aha!' logo and the text 'gesünder leben im Norden'. To the right of the circle is a red arrow pointing right. On the left side of the circle, there is a vertical list of links related to diabetes prevention and the project's activities. At the bottom of the page, there is a statement about the project being a model for diabetes prevention in the Schleswig-Holstein region.

Danke!

