



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** FREIBURG

Lehrbereich Allgemeinmedizin

Entscheidungen treffen und umsetzen. Eine Broschüre für Patienten mit erhöhtem kardiovaskulären Risiko

I. Tinsel ,C. Klöpfer, K. Böhme, A. Siegel, W. Niebling

¹Lehrbereich Allgemeinmedizin, Universitätsklinikum Freiburg

gefördert: Nachwuchsakademie Versorgungsforschung Baden-Württemberg

Eine Broschüre für Patienten mit erhöhtem kardiovaskulären Risiko

1. Hintergrund
2. Projektziel
3. Methodik
4. Ergebnisse & aktueller Entwicklungsstand
5. Ausblick
6. Diskussion & Fragen

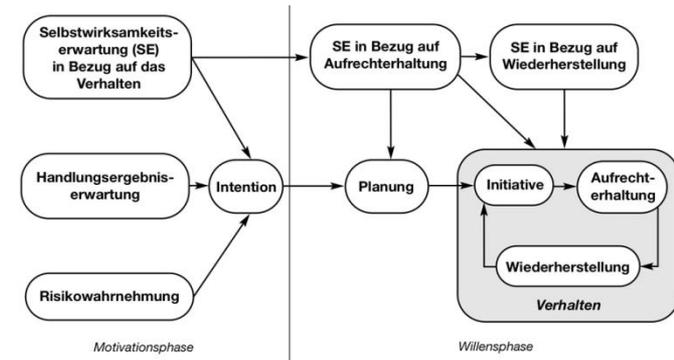
Kardiovaskuläre Erkrankungen

- Häufigste Todesursache in Industrieländern
- Ursachen:
 - Familiäre Disposition
 - Ungesunde Lebensgewohnheiten
 - Mangelnde Adhärenz
- Verringerung des kardiovaskulären Risikos (CVR):
Nachhaltige Verhaltensänderungen und Adhärenz

Nachhaltige Verhaltensänderungen

- Health Action Process Approach (HAPA) (Schwarzer 2008):

=> Steigerung
von Motivation und Willen



- Partizipative Entscheidungsfindung (PEF)
 - Arzt und Patient: gleichberechtigte Partner
 - Gegenseitiger Informationsaustausch
- => Gemeinsame Entscheidung
Gemeinsame Verantwortung

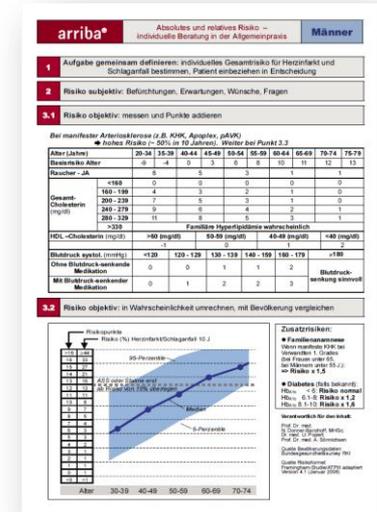


Projektziel

Broschüre zur Unterstützung
einer nachhaltigen
Verhaltensänderungen
bzw. Arzneimitteladhärenz

Funktionen

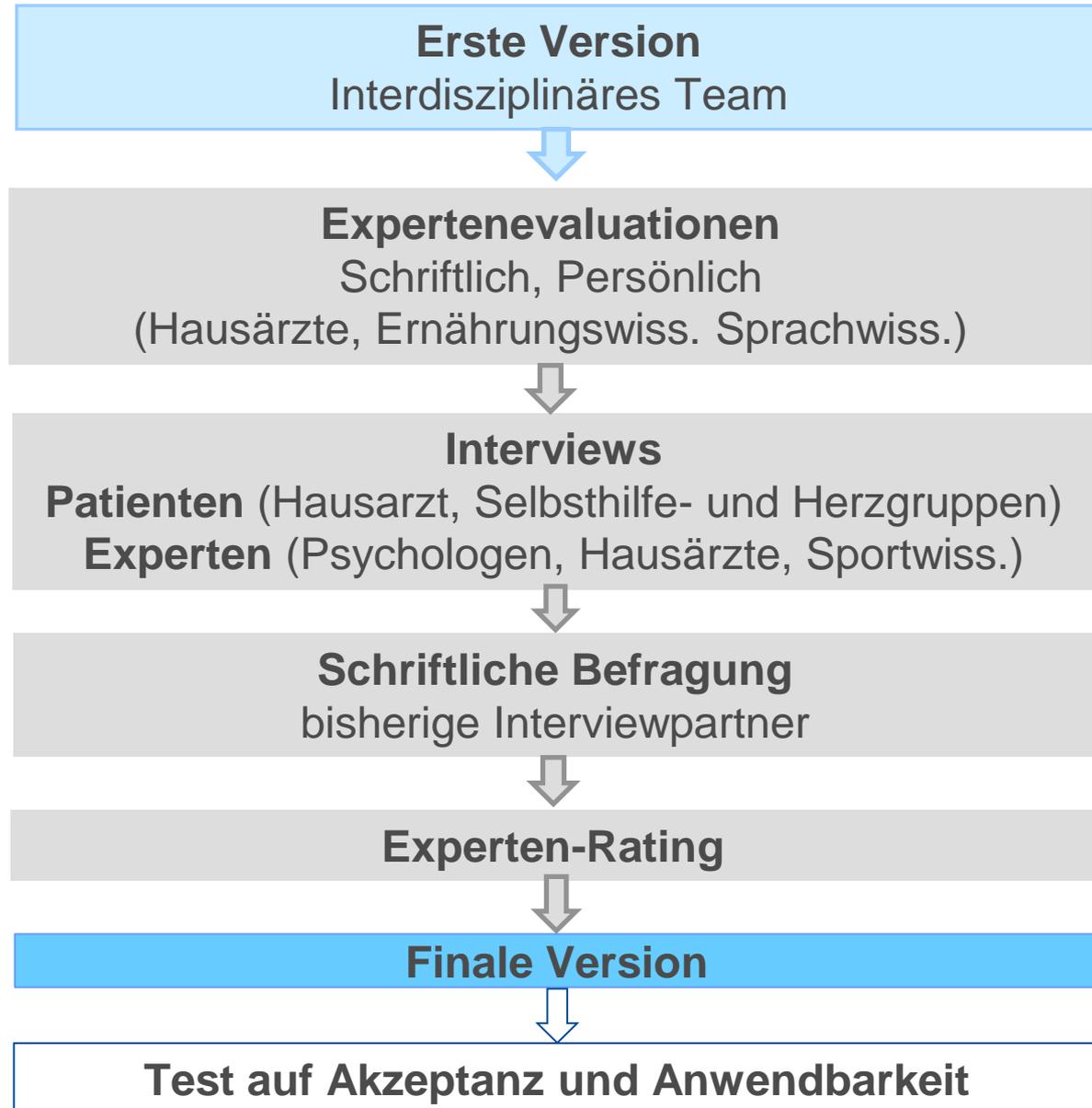
- Integration des Herz-Kreislauf-Rechners
- Evidenzbasierte Informationen
- Unterstützung der Patienten
 - Aktive Rolle in der Arzt-Patientenbeziehung
 - Realistische Entscheidungen treffen
 - Planung, Umsetzung und Aufrechterhaltung von Verhaltensänderung



Methodik

- Recherche: Literatur- und Entscheidungshilfen
- Befragungen: Experten und Patienten
- Qualitative und Quantitative Methoden
 - Expertenevaluationen
 - Halbstandardisierte Interviews
 - Fragebogenerhebung
 - Experten-Rating

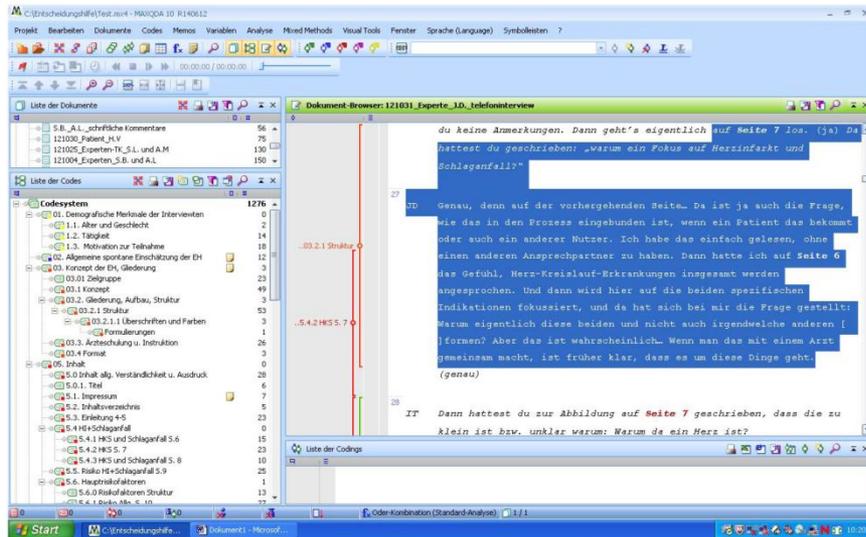
Studien- design



Ergebnisse	N Experten	N Patienten
Expertenevaluationen (persönliche / schriftliche Rückmeldungen)	4	
12 Interviews	9	7
2 x Face to Face Gruppeninterviews	2	3
1 x Telefonkonferenz	2	
4 x Face to Face Einzelinterviews	2	2
5 x Telefon Einzelinterviews	3	2
10 x Kommentierte Broschüren	9	1

Ergebnisse

- Auswertungen (MaxQDA)
Interviewtranskripte + Kommentierungen



- 13 Hauptkategorien
- 86 Codes
- 1276 Kommentare

- Häufigste Anmerkungen
 - Lebensstiländerungen
 - Gliederung

Aktueller Entwicklungsstand

- Evidenzbasierte Information
 - Kardiovaskuläre Erkrankungen
 - Risikofaktoren
 - Behandlungsoptionen
- Arbeitsblätter
 - Reflexion
 - Planung
 - Umsetzung und Monitoring
- Glossar
- Weiterführende Internetadressen
- Literaturverzeichnis

Es ist Ihre Entscheidung!

**So können Sie
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
vorbeugen**



**Informationen und
Entscheidungshilfen für einen
gesunden Lebensstil**

© Kloepfer, Tinsel & Niebling et al. 2012

Evidenzbasierte Information

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wenn die sog. Herzkranzgefäße verengt sind, wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Als Folge können Schmerzen im Brustkorb (Angina Pectoris) und Atemnot auftreten. Ist ein Herzkranzgefäß akut komplett verschlossen, wird ein Teil des Herzmuskels gar nicht mehr durchblutet und stirbt ab. Das bezeichnet man als Herzinfarkt. Durch einen großen oder mehrere kleine Herzinfarkte kann die Pumpleistung des Herzens abnehmen, d.h. es gelingt dem Herzen nicht mehr, das gesamte Blut ordnungsgemäß durch den Körper zu pumpen., es stellt sich eine sog. Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ein..



Wenn sich die Arterien, die das Blut zum Gehirn transportieren verengen, kann dies zu einem Schlaganfall führen. Dabei kommt es zu einer Minderdurchblutung und Schädigung einer Gehirnregion.



Ein Schlaganfall verursacht oft Bewegungs- oder Sprachstörungen. Die Beeinträchtigung hängt davon ab, welches Gehirnareal beschädigt wurde. Minderdurchblutungen im Gehirn sind häufig auch vorübergehend (Transitorische ischämische Attacke, abgekürzt TIA). Die dadurch auftretenden Ausfallerscheinungen bilden sich zwar innerhalb von 24 Stunden vollständig zurück. Dennoch sind diese kurzfristigen Minderdurchblutungen ein „Warnsignal“ und müssen immer ärztlich abgeklärt werden.

Arbeitsblatt

1. Schritt

Reflexion

Persönliches Risiko

- Hauptrisikofaktoren
- Kardiovaskuläres Risiko

Erster Schritt: Ihr persönliches Risiko in den nächsten 10 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden

Markieren Sie die Risikofaktoren, unter denen Sie leiden

	Ja	Nein
Erhöhte Cholesterinwerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungsmangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übergewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zusatzrisiken: Familiäre Vorbelastung durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, andere chronische Erkrankungen et cetera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notieren Sie Ihre persönlichen Daten:

systolischer / diastolischer Blutdruck (mmHg)

Gesamtcholesterin (mg/dl)

LDL-Cholesterin (mg/dl)

HDL-Cholesterin (mg/dl)

Hb1Ac (%)

10 Jahres Risiko mit Hilfe des arriba Rechners durch Ihren Hausarzt bestimmt:

Mein persönliches Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall liegt bei:

%

Auf einen Blick

Entscheidungsmöglichkeiten zur Senkung des Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen				
Vor- und Nachteile auf einen Blick				
Ernährungs- Umstellung / Gewichts- reduktion (S.XX)	Steigerung der körperlichen Aktivität (S.XX)	Tabakentwöhnung (S.XX)	Medikamentöse Behandlung (S.XX)	Weiter wie bisher (S.XX)
<ul style="list-style-type: none"> • Mediterrane Kost: Gemüse, Obst, Olivenöl • Ballaststoffreich • Kochsalzarm • Kalorienreduziert • Alkohol in Maßen 	Regelmäßige körperliche Aktivität: z.B. mindestens 30 Minuten zügiges Gehen jeweils an ca. 3-4 Tagen pro Woche	Möglichst komplette Entwöhnung	Nach ärztlicher Verordnung: <ul style="list-style-type: none"> • Dosis einhalten • Regelmäßig • Dauerhaft 	Beobachtendes Abwarten
☺ Positiver Einfluss ☺				
<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsreduktion • Blutdrucksenkung • Cholesterinwerte • Herz-Kreislaufisiko • Gesamtverfassung 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsreduktion • Blutdrucksenkung • Cholesterinwerte • Herz-Kreislaufisiko • Gesamtverfassung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebenszeitverlängerung • Herz-Kreislaufisiko • Gesamtverfassung 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutdruck • Cholesterin • Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung 	<ul style="list-style-type: none"> • Keiner Im Moment keine Entscheidungen und Verhaltensänderungen
☹ Mögliche Schwierigkeiten oder Probleme ☹				
<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden bestimmter Nahrungsmittel (z.B. Fertigprodukte) • Umsetzbarkeit im Familien-/Arbeitsalltag • Hohe Motivation notwendig, Frustration möglich • „Jojo-Effekt“ möglich • Ernährungsberatung z.T. kostenintensiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzbarkeit im Familien-/Arbeitsalltag • Hohe Motivation notwendig, Frustration möglich • Gefahr der Überforderung 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Abbruch- und Rückfallquote • Hohe Motivation notwendig, Frustration möglich • Gruppenzugehörigkeit und -druck • Medikamente; Therapien und Programme z.T. kostenintensiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Langfristige, meist lebenslange Einnahme • Regelmäßigkeit • z.T. unerwünschte Nebenwirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bleibt erhöht • Gesundheitszustand kann sich verschlechtern
☺ Unterstützungsmöglichkeiten ☺				
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Informationsbroschüren ▶ Ernährungsberatung und -programme, ▶ Krankenkassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Informationsbroschüren ▶ Herzsportgruppen, Sportvereine und -programme, ▶ Krankenkassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Informationsmaterialien, ▶ Entwöhnungsprogramme ▶ Medikamente, Verhaltenorientierte Behandlung oder kombiniert ▶ Krankenkassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hausarzt und Apotheke ▶ Tabletten Dosierhilfe ▶ Langsame Steigerung der Medikation ▶ Kombinationspräparate gut verträglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entscheidungen jederzeit möglich ▶ Ihr Hausarzt und diese Broschüre unterstützen Sie dabei

Evidenzbasierte Informationen

Veränderbare Hauptrisikofaktoren

- Tabakkonsum
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung / Übergewicht
- Stress

Lebensstiländerungen – So vermindern Sie selbst ihr Risiko

Entscheidungsoptionen für Lebensstiländerungen

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich durch nichtmedikamentöse Maßnahmen und/oder Lebensstiländerungen deutlich verringern. Sie haben es in der Hand, Ihren Lebensstil zu verändern, sich für eine medikamentöse Behandlung oder eine Kombination von beiden Möglichkeiten zu entscheiden.

Diese Faktoren können Sie selbst beeinflussen:

- gesunde Ernährung
- mehr körperliche Bewegung
- Nikotinverzicht
- Alkoholkonsum minimieren
- gesundes Normalgewicht halten
- Stress kontrollieren



Wenn Lebensstiländerungen nicht zu den gewünschten und erforderlichen Veränderungen führen, sollten Sie mit Ihrem Arzt eine zusätzliche medikamentöse Behandlung zur besseren Blutdruckeinstellung und eventuell zur Senkung des Cholesterinspiegels besprechen.

Evidenzbasierte Informationen

Konkrete

Vorschläge

=> Lebensstil-
änderungen

Lebensstiländerung - gesunde Ernährung

Eine vollwertige gesunde Ernährung bedeutet nach den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE (www.DGE.de):

1. abwechslungsreich essen
2. Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte)
3. Kartoffeln und Vollkornprodukte (Nudeln, Reis) als Beilage bevorzugen, aber in Maßen
4. Gemüse und Obst (mehrere Portionen am Tag)
Beachten: manche Obstsorten können viele Kalorien haben (zum Beispiel Bananen)
5. wenig Fett, pflanzliche Fette bevorzugen
6. Tierische Lebensmittel sollten möglichst fettarm sein. (1-2 Portionen Fisch pro Woche, max. 1-2 Portionen Fleisch/ Wurstwaren pro Woche)
7. Zucker und Salz in Maßen, Kräuter verwenden
8. Trinken: circa 1.5 l pro Tag, bevorzugen Sie Mineralwasser und ungesüßte Getränke.
Alkoholische Getränke sollten Sie nur gelegentlich und in Maßen genießen.
9. Speisen schonend und schmackhaft zubereiten
10. bewusst essen und Zeit nehmen zum Genießen
11. regelmäßige Bewegung und Sport



Eine gesunde Ernährung mindert:

- LDL-Cholesterin
- Bluthochdruck
- Herzinfarktrisiko
- Schlaganfallrisiko



Arbeitsblätter

Zweiter Schritt

Reflexion

Persönliche Einstellung

Lebensstiländerungen und
Medikamenten

- Vorteile / Nachteile
- Wichtigkeit

Wie wichtig ist Ihnen die Risikominderung durch folgende Maßnahmen?

Lebensstiländerungen	Einschätzung: 1 → gar nicht wichtig 5 → sehr wichtig				
<input type="checkbox"/> Rauchen aufhören	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bewegung: 2-3x pro Woche > 30 Minuten	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ernährungs-umstellung: zum Beispiel Fisch 2x pro Woche	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Blutdrucksenkung mit Medikamenten	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cholesterinsenkende Medikamente: zum Beispiel Statine	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Andere (bitte angeben) _____	gar nicht wichtig				sehr wichtig
	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbeitsblätter

Dritter Schritt

Individueller Handlungsplan

- Absprache mit dem Hausarzt
- Zielvereinbarung

Lebensstiländerungen				
	Mache ich bereits	Werde darüber nachdenken	Werde es tun	Beispiele für Beschreibungen von Lebensstiländerungen
Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel mehr Früchte und Gemüse essen
Gewichtsreduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel einer Abnehmgruppe beitreten
Mehr Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel 30 min. täglich zum Büro zu Fuß gehen
Rauchen aufhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel Rauchen aufhören mit Hilfe von Nikotin Pflastern
Stress reduzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel täglich Entspannungs-CD anhören
Alkoholkonsum einschränken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel Alkoholkonsum einschränken, höchstens 1 Getränk täglich
Andere (bitte angeben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zum Beispiel _____
Medizinische Behandlung (wenn notwendig)				
Cholesterin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blutdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Arbeitsblätter

Vierter Schritt

Monitoring

- Dokumentation
 - Wochenplan
 - 3-Monatsplan
- Reflexion
 - (Nicht-)Umsetzung: Gründe, Änderungen
- Rücksprache mit Hausarzt

Ziel		Datum:	Datum:	Datum:
Lebensstil Veränderung	Markieren Sie ✓ Ihre mögliche Optionen	✓ Protokollieren Sie den Verlauf der Lebensstiländerungen, die Sie umsetzen		
Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>			
Gewichtsreduktion	<input type="checkbox"/>			
Mehr Bewegung	<input type="checkbox"/>			
Rauchen aufhören	<input type="checkbox"/>			
Stress reduzieren	<input type="checkbox"/>			
Alkoholkonsum einschränken	<input type="checkbox"/>			
Andere (bitte angeben)	<input type="checkbox"/>			
Medikamente		Notieren Sie Ihr(e) Medikament(e), das Sie einnehmen (Bitte extra Blatt verwenden, falls Platz nicht ausreichend vorhanden)		
Cholesterin	<input type="checkbox"/>			
Blutdruck	<input type="checkbox"/>			
Andere (bitte angeben)	<input type="checkbox"/>			
Ihre Ergebnisse	Ziel-Werte	Protokollieren Sie Ihre Ergebnisse		
HDL-Cholesterin				
Gesamt Cholesterin				
HbA1c		%	%	%
Blutdruck		/ mgHg	/ mgHg	/ mgHg
Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung liegt etwa bei	X	%	%	%

Entwicklungsstand

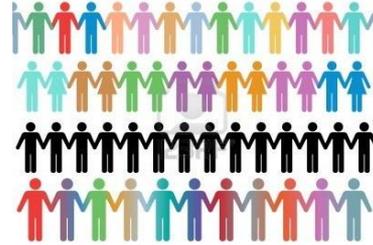
- Interviews abgeschlossen
=> Überarbeitung der Broschüre

- Bis Ende März
 - Schriftliche Befragung
 - Experten-Rating
(internationale Standards – IPDAS)

- Mitte April: Finale Version

Ausblick

- Studie geplant
 - Akzeptanz
 - Anwendbarkeit





**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** FREIBURG

Lehrbereich Allgemeinmedizin

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir bedanken uns bei allen
Patienten und Experten für ihre Unterstützung!

Kontakt: Iris Tinsel

iris.tinsel@uniklinik-freiburg.de

Fon: 0761 / 270-77920

Diskussion & Fragen