

Anlage 1

Leistungsbeschreibung von Gesundheitsbildungsmaßnahmen

Thema A: Krankheitsbewältigung bei arterieller Hypertonie

Ziel / Kernziele: Informationen zur arteriellen Hypertonie, Definition, Ätiologie, Pathogenese

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 2, Modul 6: „Bluthochdruck“: (Dauer: 20:47 min)

Begleitheft: S. 72 - 81

Darin wird behandelt:

- Folgen des Bluthochdrucks (Begleitheft S. 72f)
- Blutdruckwerte (Begleitheft S. 74)
- Ursachen des Bluthochdrucks (Begleitheft S. 75)
- Symptome des Bluthochdrucks (Begleitheft S. 75)
- Wann und wie Blutdruckmessen (Begleitheft S. 76f)
- Welches Messgerät? (Begleitheft S. 78)
- Behandlung des Bluthochdrucks (Begleitheft S. 79 f)
- Was tun bei Notfällen? (Begleitheft S. 81)
- Blutdruck und Diabetes (Begleitheft S. 81)

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?
- Infos zu weiteren Themen:
 - Arterielle Hypertonie und Ernährung: KARENA- Modul „Ernährung“ – „Ernährung und Gewicht“ : Folien 13/14
 - Arterielle Hypertonie und Übergewicht

3. Schulung zur Messung des Blutdruckes und Wertung der Befunde

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung, Schulung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Benötigte Hilfsmittel: Blutdruckmessgeräte

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema B: Risikofaktor Psyche bei KHK-Patienten, Stressformen

Ziel / Kernziele: Informationen zur psychischen Belastung bei koronarer Herzkrankheit, Stressformen

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

Stress

1. **Vision2, DVD 2, Modul „Alltag“: (Sequenz von 0:00 min – 3:53 min)**
Begleitheft: S. 108 – 112

Darin wird behandelt:

- Von gutem und schlechtem Stress (Begleitheft S. 108)
- Wirkung von Stressoren (Begleitheft S. 109)
- So begegnen Sie Stress (Begleitheft S. 110)
- Stressvermeidung (Begleitheft S. 110)
- Zeitmanagement (Begleitheft S. 111)
- Die eigene Belastbarkeit stärken (Begleitheft S. 111)
- Erlernen Sie Entspannungstechniken (Begleitheft S. 112 f)

2. **Vortrag/Gruppenberatung:**

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?

3. **KARENA-Modul „Psychosoziale Aspekte“ – „Gefährdung durch Stress und Sucht“:** Folien 1 – 13

4. **Vision2, DVD 1, Bonus-Modul „Stressnotbremse“: (Dauer: 17:52 min)**
Einleitung und Übungen zum Mitmachen: Übungen im Sitzen, Übungen im Stehen

5. **Erlernen von Entspannungsformen**, z.B. Yoga, Tai Chi, PMR

Psyche

1. **KARENA-Modul „Psychosoziale Aspekte“ – „Krankheitsverarbeitung, Sexualität bei Herzkrankheiten“:** Folien 1 - 16

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, BZgA-Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung, Schulung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte, Psychotherapeuten, Übungsleiter)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema C: Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Ziel / Kernziele: Informationen über kardiovaskuläre Risikofaktoren

- Atherosklerose
- Arterielle Hypertonie
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus
- Metabolisches Syndrom

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 1, Modul 1: „Die koronare Herzkrankheit“: (Dauer: 15:02 min)
Begleitheft: S. 4 - 10

Darin wird behandelt:

- Was ist KHK, Entstehung KHK (Begleitheft S. 4f)
- Individuelles Risiko, Risikofaktoren (Begleitheft S. 6)
- Feststellung der KHK (Begleitheft S. 7)
- Beschwerden bei KHK (Begleitheft S. 8)
- Folgen der KHK (Begleitheft S. 9)

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?
- Infos zu weiteren Themen:
 - Arterielle Hypertonie und Ernährung:
KARENA- Modul „Ernährung“ – „Ernährung und Gewicht“ :
Folien 13/14
 - Arterielle Hypertonie und Übergewicht

3. KARENA-Modul „Medikamentöse Behandlung“ – „Grundlagen“: Folien 1 – 18;
Informationen zu medikamentöser Behandlung der Arteriosklerose/deren Risikofaktoren

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, BZgA- Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema D: Ernährung bei KHK

- **Ernährungsgrundlagen**
- **Übergewicht, Adipositas, Mangelernährung**

Ziel / Kernziele: Informationen über herzgesunde Ernährung

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 1, Modul 3: „Ernährung“: (Dauer: 27:42 min; aufgeteilt in Kapitel)
Begleitheft: S. 20 - 45

Auf der DVD werden folgende Kapitel behandelt:

- Der Weg der Nahrung
- Kohlenhydrate und Blutzucker
- Proteine (Eiweiße)
- Fett und Fettverbrennung
- Gute Fette, schlechte Fette
- Cholesterinbewusst
- Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe
- Weniger Salz
- JoJo-Effekt
- Lasst uns kochen

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?

3. KARENA-Modul „Ernährung“:

„**Gesunde Kost**“: Folien 1 – 18

„**Ernährung und Gewicht**“: Folien 1 – 16

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), BZgA-Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ernährungsberater/in, Diätassistent/in, Ökotrophologe/in)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema E: **Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen**

Ziel / Kernziele: Informationen über körperliche Aktivitäten und Training

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 1, Modul 4: „Bewegung“: (Dauer: 23:53 min)

Begleitheft: S. 46 - 61

Darin wird behandelt:

- Bewegung als Medikament (Begleitheft S. 46)
- Vorurteil „Krankes Herz braucht Ruhe“ (Begleitheft S. 48)
- Überlastung erkennen, Pulskontrolle (Begleitheft S. 51 f)
- Geeignete/ungeeignete Sportarten (Begleitheft S. 53 f)
- Empfehlungen zum Trainingsprogramm (Begleitheft S. 54 ff)
- Bewegung im Alltag (Begleitheft S. 58 f)
- Bewegungsprotokoll (Begleitheft S. 60)

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?

3. Vision2, DVD 2, Modul 10: „Nordic Walking“: (Dauer: 31:56 min)

4. KARENA-Modul „Bewegung“:

„Einfluss auf Arteriosklerose“: Folien 1 – 14

„Bewegungsformen und Trainingssteuerung“: Folien 1 – 14

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, BZgA-Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Übungsleiter, Sportmediziner, Sportpädagogen)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema F: Koronare Krankheitsbilder

- Chronisch ischämische Herzkrankheit (CIHK)
- Angina pectoris, akuter Myokardinfarkt
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Psychische Störungen bei KHK

Ziel / Kernziele: Informationen über koronare Krankheitsbilder

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 2, Modul 8: „Herzinsuffizienz und Herzrhythmusstörungen“:
(Dauer: 25:01 min)

Begleitheft: S. 96 - 107

Darin wird behandelt:

- Herzinsuffizienz: Ursachen, Diagnose, Lebensgestaltung (Begleitheft S. 96 ff)
- Herzrhythmusstörungen: Ursachen, Formen (Begleitheft S. 101 ff)
- Schrittmacher, implantierbarer Kardioverter- Defibrillator (ICD) (Begleitheft S. 105 ff)

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?

3. KARENA-Modul „Bewegung“:

„Einfluss auf Arteriosklerose“: Folien 1 – 14

„Bewegungsformen und Trainingssteuerung“: Folien 1 – 14

4. Reanimationsschulung

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, BZgA-Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema G: Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen

Ziel / Kernziele: Informationen über Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen

Inhaltsvorschläge: Definition, Epidemiologie, Ätiologie, Pathogenese, Klinik, medikamentöse Therapie, Einfluss von körperlicher Aktivität, Einfluss von Ernährung, Information zu Schulungsmaßnahmen

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Häufigkeit: 1x/2 Monate

Raumausstattung: Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel

Qualifikation: entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte)

Qualitätssicherung: DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen

Thema H: Risikofaktor Rauchen

Ziel / Kernziele: Informationen über Risikofaktor Rauchen und Entwöhnungsmaßnahmen

Inhaltsvorschläge: *(die Inhalte können auch auf mehrere Gruppenstunden aufgeteilt werden)*

1. Vision2, DVD 1, Modul 5: „Rauchfrei“: (Dauer: 16:34 min)

Begleitheft: S. 62 - 71

Darin wird behandelt:

- Risiken durch Rauchen (Begleitheft S. 61 ff)
- Wie entsteht die Abhängigkeit (Begleitheft S. 64 ff)
- Therapiemöglichkeiten (Begleitheft S. 68 ff)

2. Vortrag/Gruppenberatung:

- Nachbesprechung der Vision2-DVD-Vorführung:
 - Wesentliche Punkte aus der DVD-Vorführung nochmals herausgreifen (Vorbereitung dazu mit Hilfe des Begleithefts)
 - Fragen?
- Fagerström- Erfassungsbogen (= Test für Nikotinabhängigkeit)

3. KARENA-Modul „Psychosoziale Aspekte“:

„Gefährdung durch Stress und Sucht“: Folien 15 – 19

(weitere Inhaltsbausteine möglich über: Lehrinhalte Rehabilitationsleitlinien der DGPR: unter www.dgpr.de, dort unter „Leitlinien, Empfehlungen, Positionspapiere“, Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), BZgA-Unterlagen)

Zielgruppe: Patienten mit kardiovaskulären Risikofaktoren und deren Angehörige

Methodik: Vortrag/Gruppenberatung

Gruppengröße: 20 bis max. 30 Patienten/Teilnehmer (ggf. auch Bezugspersonen)

Dauer: mindestens 60 Minuten je Einheit, bis 90 Minuten

Anlage 1 zur Vereinbarung über die Durchführung und Vergütung von Gesundheitsbildungsmaßnahmen im Rahmen des Rehabilitationssport in Herzgruppen

- Häufigkeit:** 1x/2 Monate
- Raumausstattung:** Seminarraum, Laptop, Beamer, ggf. Verlängerungskabel
- Qualifikation:** entsprechende Berufsqualifikation (Ärzte, Psychologen, anerkannte Trainer)
- Qualitätssicherung:** DGPR-Erfassungsbogen, Qualitätssicherungsbogen, Evaluationsbogen