



# Herzgruppen Saar e.V (HGS)

Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von  
Herz- und Kreislauferkrankungen

**1. Vorsitzender :** CA Dr. Martin Schlickel, c/o Hochwaldkliniken, Am Kurzentrum 1, 66709 Weiskirchen  
Tel.: 06876-172601, Fax: 06876-172610, eMail: [schlickel.martin@t-online.de](mailto:schlickel.martin@t-online.de)  
**Geschäftsführer :** Helmut Röder, Zum Stausee 60, 66679 Losheim am See  
Tel. + Fax : 06872-1417, Fax : 0322 237 57832, eMail : [roederhelmut@t-online.de](mailto:roederhelmut@t-online.de)  
HGS- Internet- Adresse : [www.herzgruppen-saar.de](http://www.herzgruppen-saar.de)

## HGS- Info Nr. 1 / März 2013

### **Einladung zur Mitgliederversammlung:**

Die Herzgruppen Saar e.V. (HGS) laden Ihre Mitglieder, (Gruppenleiter der ambulanten Herzgruppen, fachliche Mitglieder, Reha- / Akut- Kliniken) Ehrenmitglieder und besondere Gäste zu der satzungsgemäß stattfindenden

**Mitgliederversammlung ( MV ) der HGS**  
**am Samstag, den 20. April 2013 von 9:30 – 14.00 Uhr**  
**in die Hochwaldkliniken, Am Kurzentrum 1, 66709 Weiskirchen, Saarlandhalle**  
**sehr herzlich ein.**

Die Mitglieder werden mit separater Post unter Einhaltung der laut Satzung vorgeschriebenen 4 Wochen- Frist schriftlich unter Angabe der Tagesordnung eingeladen. Bei Teilnahme von Übungsleitern der Herzgruppen werden **3 LE** als Fortbildung zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung ist die Schulung und Verteilung " Vision 2 – Gesundes Herz " für die Gruppen geplant, die noch keine Schulung erhalten haben.

### **Aktion Vision 2 für alle Herzgruppenteilnehmer:**

Die gemeinsame Aktion der HGS mit den Kostenträgern der ambulanten Rehabilitation von Herz- Kreislauf- Erkrankungen ist hervorragend angelaufen. Bei dem Projekt, dass über die Jahre 2012 und 2013 verteilt eine Versorgung **aller** saarländischen Herzgruppen- Teilnehmer mit dem Schulungskonzept " **Vision 2 – Gesundes Herz** " zum Ziel hat, konnte bereits im ersten Jahr über die Hälfte der Patienten erreicht werden.

In einer Schulungsveranstaltung am 10. November 2012 in den Hochwaldkliniken wurden rund 30 Gruppenleiter in das System eingewiesen und mit ihrer Gruppenstärke entsprechenden Anzahl Exemplaren ausgestattet. Die Gruppenleiter schulen ihre Mitglieder und statten jedes Mitglied mit einem Exemplar zur Selbstschulung aus. Bei Bedarf steht hier der Vorstand der HGS helfend zur Verfügung.

Die Mitglieder der Gruppen mögen nun recht häufig von dem Schulungsprogramm Gebrauch machen, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu stabilisieren, ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern und nicht zuletzt auch ihren Beitrag zur Stabilisierung des Gesundheitssystems dadurch zu leisten.

Ohne die Finanzierung des Projektes durch die Kostenträger der Rehabilitation wäre dies in dieser Form nicht möglich gewesen. An dieser Stelle darum nochmals unser herzliches Dankeschön an die nachfolgend aufgeführten Kostenträger:

♥ **AOK**  
♥ **IKK Südwest**  
♥ **DRV Saar**

♥ **DAK**  
♥ **Knappschaft**

♥ **HEK**  
♥ **Technikerkasse**

Der Zweite Abschnitt des Projektes wird nun für **2013** in Angriff genommen. Die erforderlichen Anträge an die Kostenträger sind gestellt. Teilweise liegen bereits Finanzierungszusagen vor. Zusätzlich wollen sich auch die **KKH** und die **Barmer GEK** in 2013 beteiligen.

Sollte die Finanzierung rechtzeitig gesichert sein, ist geplant, eine weitere Schulung im Anschluss an die Mitgliederversammlung durchzuführen und die restlichen Gruppen dann mit dem Schulungssystem auszustatten.

# ***Herz- Aktiv- Monat der DGPR 2013***

## ***Zentrale Auftakt- Veranstaltung der Herzgruppen Saar e.V. und der Gesellschaft zur Förderung des Herzzentrums Saar e.V. als Mitveranstalter***

Am **04.05.2013** veranstalten die Herzgruppen Saar e.V. in Kooperation mit dem Herzzentrum Saar und der Deutschen Herzstiftung in den Räumen des Herzzentrums in Völklingen den Herz- Aktiv- Tag 2013.

**Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von  
Herrn Andreas Storm,  
Minister für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes**

**Das zentrale Motto des bundesweiten Herz- Aktiv- Monats lautet**

## **Bluthochdruck – Pumpe unter Druck**

Ein umfangreiches Programm rund um den Bluthochdruck, seine Folgeerkrankungen sowie deren nachhaltige Rehabilitation erwartet die davon Betroffenen und deren Angehörige, sowie interessierte Nichtbetroffene:

### **Programm:**

#### **Kongresszentrum der SHG Kliniken:**

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>9:00 Uhr</b>         | Begrüßung und Eröffnung durch die Veranstalter<br>CA Dr. Martin Schlickel, I. Vorsitzender der Herzgruppen Saar und<br>Siegfried Goerg, stv. Vorsitzender Förderverein                 |
| <b>9:10 Uhr</b>         | Grußwort des Schirmherrn<br>Herr Minister Andreas Storm  |
| <b>9:30 – 13:00 Uhr</b> | Patientenseminar<br>Grußworte der Hausherren<br>CA Dr. Cem Özbek, Kardiologie/Angiologie/Intensivmedizin/Rehabilitation<br>CA Dr. Helmut Isringhaus, Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie |

#### **Schulungsraum der Kardiologie:**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>9:30 – 17:30 Uhr</b> | Übungsleiter- Fortbildung<br>Themen: Bluthochdruck und daraus resultierende Erkrankungen des Herz-<br>Kreislaufsystems; Maßnahmen der Akutbehandlung und Therapien<br>der Anschlussheilbehandlung bis hin zur lebenslangen Rehabilitation<br>mit nachhaltiger Lebensstiländerung in der ambulanten Herzgruppe |
|-------------------------|---|

#### **Foyer des Kongresszentrums:**

Informationsstände der HGS; Deutschen Herzstiftung und Gesellschaft zur Förderung des Herzzentrums Saar mit der Möglichkeit der persönlichen Beratung sowie Messungen von Blutdruck und Blutzucker.

Praktische Kurzvorführungen einer saarländischen Herzgruppe

Die Fa. Infarct Protekt bietet Informationen zum Selbstmonitoring zur Früherkennung von Herzinfarkt und Schlaganfall- Risiken. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit der Messung der autonomen Regulationsfähigkeit.

Die Veranstaltung wird medial durch den Saarländischen Rundfunk mit Berichten und Studiogesprächen sowohl im Fernsehen - Aktueller Bericht - als auch im Rundfunk im Rahmen der Bunten Funkminuten medial begleitet.

## Medizinische Fortbildung für Übungsleiter:

# Bluthochdruck – Akutbehandlung und Rehabilitation

## Lehrgangs- Nr.: HGS 1301

Die Herzgruppen Saar bieten in Kooperation mit dem STB und dem BRS zur Verlängerung der Übungsleiter- Lizenzen oben genannten und nachfolgend beschriebenen medizinischen Fortbildungslehrgang an:

**Zielgruppe:** Übungsleiter in Herzgruppen, Ärzte

**Termin:** **Samstag, den 04.05.2013; 8:30 – 17:30 Uhr**

**Ort:** **Herzzentrum Saar, Richardstr. 5 – 9, 66333 Völklingen**  
Kongresszentrum (großer Saal) und  
Schulungsraum Kardiologie, Haus A1

**Meldeschluss:** **20.04.2012**

**Kosten:** **60,00 €** inkl. Verpflegung

**Anmeldung :** **schriftlich an die HGS** (Anmeldeformular unter [www.herzgruppen-saar.de](http://www.herzgruppen-saar.de) => **Fortbildungen**)

**Inhalte:** **Bluthochdruck und daraus resultierende Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems:**  
Maßnahmen der Akutbehandlung und Therapien der Anschlussheilbehandlung bis hin zur lebenslangen Rehabilitation mit nachhaltiger Lebensstiländerung in der ambulanten Herzgruppe.

Zur Verlängerung der Übungsleiter- Lizenz werden **10 LE** bescheinigt.

Die genauen Inhalte und Referenten entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.herzgruppen-saar.de](http://www.herzgruppen-saar.de) => **Fortbildungen**.

## Herzgruppen- Service:

### Vergütung von Sport in Herzgruppen:

Nachdem bereits seit dem **01.10.2012** die Gesundheitsbildungsmaßnahmen mit den Primärkassen in Kraft sind, konnten nun auch die Durchführungsvereinbarung für den Rehabilitationssport abschließend verhandelt werden.

Ab dem **01.01.2013** gelten auch hier die bereits bei den Vdek- Kassen geltenden Vergütungssätze:

Diese betragen:

<b>7,00 € / Pat. und ÜStd.</b>	für Herzgruppen
<b>7,50 € / Pat. und ÜStd.</b>	für Kinderherzgruppen und
<b>7,50 € / Pat. und ÜStd.</b>	für Gesundheitsbildende Maßnahmen

Damit können ab dem **01.01.2013** die Herzgruppenstunden bei allen Kostenträgern, (**Vdek- Kassen, Primärkassen** und der **Deutschen Rentenversicherung**) zu einheitlichen Vergütungssätzen abgerechnet werden.

Die Durchführungsvereinbarung mit dem **Vdek** wurde durch diesen bereits wieder mit Wirkung zum **31.12.2012** gekündigt. Hier gelten aber auch weiterhin die vereinbarten Vergütungssätze, bis eine neue Durchführungsvereinbarung in Kraft tritt.

Über den Stand der Verhandlungen bzw. deren Ausgang werden wir an dieser Stelle berichten.

### Gesundheitsbildungsmaßnahmen:

Auch die Durchführung von Gesundheitsbildungsmaßnahmen gelten einheitlich für alle Kostenträger. Nachdem im November 2012 in Weiskirchen eine Grundschulung dazu durchgeführt wurde, bitten wir alle Gruppen, reichlich von den Maßnahmen Gebrauch zu machen.

Die Inhalte richten sich nach dem in der Schulung verteilten Konzept Gesundheitsbildung. Dieses und die nötigen **Dokumentationsformulare** stehen auf unserer Homepage [www.herzgruppen-saar.de](http://www.herzgruppen-saar.de) => **Eigene Publikationen => Gesundheitsbildung** zum Download bereit.

Das Ausfüllen der Formulare ist insofern von großer Bedeutung, da zum **30.09.2013** eine Evaluierung durchgeführt werden soll. Davon hängt die dauerhafte Förderung der Gesundheitsbildung durch die Primärkassen ab. Bitte um besondere Beachtung.

## Aus der Medizin:

Passend zum Leitthema des Herz- Aktiv- Monats der DGPR “ Bluthochdruck – Pumpe unter Druck “ geben wir nachfolgend ein paar Grundinformationen zum Blutdruck:

### Blutdruckwerte:

Blutdruckwerte werden anhand eines Zahlenpaares angegeben. Man sagt zum Beispiel „130 zu 85“. Hinter dem Zahlenpaar steht die Einheit „mmHg“, was für „Millimeter Quecksilbersäule“ steht.

- Der erste, stets höhere Wert gibt den systolischen Blutdruck an. Dieser Blutdruck entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und Blut in die Arterien pumpt.
- Der zweite Wert steht für den diastolischen Blutdruck. Dieser entsteht, wenn sich der Herzmuskel entspannt und die Herzkammer sich wieder zu füllen beginnt. Aber welche Werte zeigen einen normalen, und welche einen erhöhten Blutdruck an?

♥ <b>Normaler Blutdruck</b>	<b>Systolischer Wert :</b> <b>max. 120 - 139 mmHg</b>	<b>Diastolischer Wert :</b> <b>max. 80 - 89 mmHg</b>
♥ <b>Bluthochdruck</b>	<b>ab 140 mm Hg</b>	<b>ab 90 mm Hg</b>

Ein Bluthochdruck wird nicht diagnostiziert, wenn einmalig Werte über 140/90 mmHg gemessen werden. Schließlich sind gelegentlich erhöhte Werte auch bei gesunden Menschen normal. Erst, wenn bei mehreren Messungen an drei verschiedenen Tagen diese Grenze überschritten wird, liegt ein Bluthochdruck vor.

Bei manchen Personen erhöht sich der Blutdruck durch die Aufregung bei einem Arztbesuch. Dieses Phänomen wird als „Weißkittelhypertonie“ bezeichnet. Mit einer 24-Stunden-Langzeitmessung ist es dem Arzt jedoch möglich, gelegentlich auftretende Spitzen besser von einem dauerhaft erhöhten Blutdruck zu unterscheiden und sich ein zuverlässigeres Urteil zu bilden.

### Der Blutdruck ist nie konstant

Im Laufe des Tages schwankt unser Blutdruck, je nachdem, was wir tun. Im Regelfall ist der Blutdruck nachts niedriger als am Tage. Liegen wir, muss das Herz schließlich nicht gegen die Schwerkraft anpumpen. Körperliche Belastungen, Stress und Aufregung führen dazu, dass sich der Blutdruck kurzzeitig erhöht. Sicher haben Sie schon einmal von einem aufgebrachten Menschen gehört, er sei „auf 180“. Ein kurzfristiger Anstieg auf sehr hohe Werte kommt auch bei gesunden Menschen vor.

### So messen Sie Ihren Blutdruck

Ihren Blutdruck können Sie mit einem elektronischen Messgerät einfach zu Hause messen. Es gibt nur wenige Punkte zu beachten:

- ♥ Die Messung sollte stets in Ruhe erfolgen. Damit ist gewährleistet, dass einzelne Messergebnisse miteinander vergleichbar sind. Führen Sie die Messung im Sitzen durch. Haben Sie eine anstrengende Tätigkeit ausgeführt? Ruhen Sie sich vor der Messung fünf Minuten aus. Ziehen Sie sich in einen ruhigen Raum zurück, in dem kein Radio oder Fernseher läuft. Essen Sie nicht und unterhalten sie sich nicht.
- ♥ Befestigen Sie die Manschette - je nach Gerätetyp - am Oberarm oder am Handgelenk.
- ♥ Anschließend legen Sie Ihren Oberarm oder Ihr Handgelenk auf eine Unterlage, sodass sie sich auf Herzhöhe befinden.
- ♥ Automatische Geräte: Durch das Drücken des Startknopfs wird die Manschette aufgeblasen und anschließend wieder abgelassen. Das Gerät zeigt Ihre Blutdruckwerte an.

Oberarmmessgeräte gelten als genauer und präziser als Handgelenkgeräte. Falls Sie ein Handgelenkgerät verwenden, überprüfen Sie es mehrfach mit einer Messung beim Hausarzt oder Apotheker. Wenn die Abweichungen unter 10 mmHg liegen, ist das Handgelenkgerät ausreichend genau.

HRö (Quelle: Vision 2 – Gesundes Herz)

## Kulturelles Angebot:

Nach wie vor gilt das Angebot des *Saarländischen Staatstheaters* gemäß den veröffentlichten Informationen in den Vorgänger- Infos. Wir bitten, regen Gebrauch davon zu machen.

Zur Bestellung bzw. Auskunft stehen beim SST, Abt. Vorverkauf, **Frau Sylvia Philippi**, unter Tel. 0681/3092484 und bei den Herzgruppen Saar HGS **Herr Günther Puhl** unter Tel. 06838/6988