



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
Geschäftsführer : Helmut Röder, Zum Stausee 60, 66679 Losheim am See
Tel. + Fax : 06872-1417, Fax : 0322 237 57832, eMail : roederhelmut@t-online.de
HGS- Internet- Adresse : www.herzgruppen-saar.de

HGS- Info Nr. 1 / März 2017

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 22. April 2017 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.

Medizinische Fortbildung für Übungsleiter:

**“ Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention
und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen “**

Lehrgangs- Nr. HGS 1701

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

Zielgruppe: Übungsleiter in Herzgruppen, Ärzte

Termin: **Samstag, den 13.05.2017; 8:30 – 17:30 Uhr**

Ort: **Klinikum Saarbrücken Winterberg, Winterberg 1, 66119 Saarbrücken
Casino und Tagungsraum Aufsichtsrat**

Meldeschluss: **28.04.2017** **Kosten: 60,00 € inkl. Verpflegung**

Anmeldung: **schriftlich an die HGS** (Anmeldeformular unter www.herzgruppen-saar.de
=> Informationen => Infos für Übungsleiter => Unterlagen für die Fortbildung)

Zur Verlängerung der Lizenz Übungsleiter B, Sport in der Rehabilitation werden 10 LE anerkannt. Die genauen Inhalte und die Referenten entnehmen sie bitte unserer Homepage

Herz- Aktiv- Monat der DGPR 2017

Zentrale Auftakt- Veranstaltung der Herzgruppen Saar e.V. und dem Klinikum Saarbrücken Winterberg, Innere Medizin II als Mitveranstalter

Am **13.05.2017** veranstalten die Herzgruppen Saar e.V. in Kooperation mit dem Klinikum Saarbrücken Winterberg, Innere Medizin II den Herz- Aktiv- Tag 2017.

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von

Frau Monika Bachmann,

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes

Das zentrale Motto des bundesweiten Herz- Aktiv- Monats lautet

“ Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen “

Programm:

Casino des Klinikums:

- 9:00 Uhr** Begrüßung und Eröffnung durch die Veranstalter
Frau Dr. Susann Breßlein, Geschäftsführerin Klinikum Saarbrücken,
CA Dr. Martin Schlickel, 1. Vorsitzender der Herzgruppen Saar und
PD Dr. Florian Custodis, CA Innere Medizin II Klinikum SB- Winterberg
- 9:10 Uhr** Grußwort des Schirmherrin
Frau Ministerin Monika Bachmann
- 9:30 – 13:00 Uhr** **Patientenseminar**
Grußwort mit Überleitung zu den Fachreferaten
PD Dr. Florian Custodis, Chefarzt Innere Medizin II Klinikum Saarbrücken
Fachreferate zum Leitthema
Praktische Kurzvorführungen einer saarländischen Herzgruppe
- Genauere Programmangaben siehe Flyer

Tagungsraum Aufsichtsrat:

- 9:30 – 17:30 Uhr** **Übungsleiter- Fortbildung**
Themen: Vertiefung der am Vormittag gehörten Referate zum Leitthema, speziell auf die Trainingsbelange in den Herzgruppen abgestimmt.
Verbands- sowie gesundheitspolitische Entwicklungen

Foyer des Kongresszentrums:

- 9:00 – 13:00 Uhr** **Ausstellung und Beratungsmöglichkeiten**
- Deutsche Herzstiftung:** - Informationen über die Deutsche Herzstiftung
- Herzgruppen Saar:** - Informationen über Gründung und Betrieb von Herzgruppen, Gesundheitsbildungsmaßnahmen und Infomaterial dazu
- Fa. Pfizer:** - Informationen über Rhythmusstörungen und Vorhofflimmern,
- Informationen über Raucher- Entwöhnung

Herzgruppen- Service:

Genehmigungsverzicht für Rehabilitationssport und Funktionstraining

Als erste gesetzliche Krankenkasse hat die **IKK Südwest** auf eine vorherige Genehmigung ärztlich verordnetem Rehasport und Funktionstraining verzichtet. Was bedeutet dies für unsere Patienten und Gruppen in der Praxis?

Bisher wurde Rehasport oder Funktionstraining durch den Hausarzt oder einen Facharzt auf dem Formular 56 verordnet. Bei Vorliegen einer medizinischen Indikation konnten z. Bsp. bei Sport in Herzgruppen unbefristet Folgeverordnungen ausgestellt werden. Diese mussten jedoch **vor** Inanspruchnahme der Leistung durch die jeweilige Krankenkasse genehmigt werden.

Um nun das Handling der Verwaltungsarbeit bei den Krankenkassen und den Rehabilitations- und Funktionstrainingsgruppen zu vereinfachen, hat die IKK Südwest mit den Leistungserbringer- Verbänden eine Ergänzungsvereinbarung zur Durchführungsvereinbarung für Rehabilitationssport und Funktionstraining abgeschlossen. Die Vereinbarung beginnt am 01.01.2017 und ist unbefristet. Sie kann von den Vertragspartnern mit einer Frist von 3 Monaten zum Quartalsende gekündigt werden.

Wie sieht nun die Praxis aus?

Der Arzt stellt wie bisher bei Vorliegen einer medizinischen Indikation entweder eine Erst- oder eine Folgeverordnung über Rehabilitationssport oder Funktionstraining auf dem **Formular 56** aus und dokumentiert die Verordnung mit **Unterschrift und Betriebsstätten- Stempel**. Nachdem der Patient ebenfalls unterschrieben hat, geht er mit dem Formular zu einer anerkannten Reha- Sportgruppe seiner Wahl. Mit Inanspruchnahme der ersten Übungsstunde beginnt die Laufzeit der Verordnung.

Bei der Abrechnung der Leistung durch die Gruppen muss dann wie bisher verfahren werden, d.h. als Unterlagen müssen eingereicht werden:

- Rechnung
- vollständig ausgefüllte und unterschriebene Teilnahmebestätigung
- Original bzw. Kopie der Verordnung (bitte auf Vollständigkeit achten)

HRö

Bitte unbedingt beachten: Die Vereinbarung gilt nur für Verordnungen der IKK Südwest.

HI- Projekt HerzBike Saar

Nachdem das Projekt HerzBike Saar von Prof. Hennersdorf erfolgreich abgeschlossen wurde, haben sich die Herzgruppen Saar und Prof. Hennersdorf entschlossen, eine Folgestudie für Patienten mit einer Herzschwäche (med. Herzinsuffizienz) durchzuführen.

Chronische Herzinsuffizienz ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. In der Medizin hat hier ein Paradigmenwechsel stattgefunden: Training statt Schonung ist die wissenschaftlich belegte Devise. Kontinuierliche Trainingsformen, z.Bsp. in den ambulanten Herzgruppen werden seit den 70er Jahren erfolgreich angewendet, sind aber in Ihrer Effizienz und daraus abgeleitet ihrer Prognose noch nicht systematisch untersucht. In dieser Studie wollen wir nachweisen, dass ein Training mit elektrisch unterstützten Fahrrädern auch für Personen mit einer Herzschwäche der Schweregrade NYHA II – III eine geeignete Bewegungsform darstellt, um die Prognose zu verbessern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Dazu ist es wichtig, die Sicherheit, die Akzeptanz und den Nutzen dieser neuartigen Trainingsform zu belegen.

Mit Hilfe neuester Technologie und Software werden Daten zu den Vitalfunktionen der Studienteilnehmer unter Beachtung des Datenschutzes in einer Datenbank gesammelt und wissenschaftlich ausgewertet.

Es ist vorgesehen, die Studie in 2 Gruppen à 10 – 12 Teilnehmer mit Patienten der Schweregrade NYHA II – III durchzuführen. Herr Prof. Hennersdorf wird in den nächsten Wochen auf Anforderung in die Herzgruppen kommen, um das Projekt und die Anforderungen an die Studienteilnehmer ausführlich zu erläutern und geeignete Teilnehmer rekrutieren.

Um wissenschaftlich abgesicherte Daten zu erhalten, müssen absolut identische Pedelec`s eingesetzt werden, die eigens für die Studie angeschafft werden und den Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden. Die Finanzierung erfolgt unter Beteiligung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie sowie den Kostenträgern aus der gesetzlichen Sozialversicherung (Kranken- und Rentenversicherung).

HRö



Aus der Medizin:

Passend zum Leitthema des Herz- Aktiv- Monats der DGPR “ Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen “ geben wir nachfolgend ein paar Grundinformationen zur Bewegungstherapie:



Bewegung gehört ja bekanntlich zu den wissenschaftlich anerkannten Therapieformen bei kardiovaskulären Erkrankungen. Die Frage ist nur immer, welche Bewegungsart ist für die einzelnen Krankheitsbilder die am besten geeignete.

Bei Herz- Kreislaufkrankungen haben sich moderate Bewegungs- oder Sportarten als Therapie der ersten Wahl herausgestellt.

Namhafte Kardiologen und Sportmediziner empfehlen ein wöchentliches Bewegungsprogramm an **5 Tagen mit moderatem Ausdauertraining**.

Was verstehen wir unter moderatem Ausdauertraining? Natürlich gibt es bei der körperlichen Aktivität auch Regeln, die insbesondere durch erkrankte Menschen eingehalten werden sollen.

So sollen unbedingt Überlastungen vermieden werden, da sie nicht nur kontraindiziert sind, sondern im schlimmsten Fall demotivierend wirken.

So testen Sie mit geringem Aufwand Ihre Belastung:

Intensität	Atemfrequenz	Trainingsherzfrequenz in % der max. Herzfrequenz
gering	singen ist möglich	50 - 60
moderat	sprechen ist möglich	60 – 75
hoch	kurzatmig	75 -85

Wer es genauer wissen möchte, kann dies anhand einer vereinfachten Formel leicht selbst errechnen:

220 – Lebensalter x der gewünschten Intensität, d.h. bei einem 70 jährigen Mann und moderater Belastung sollte der Trainingspuls zwischen **90 und 112 Schlägen / min** liegen. Bei Frauen darf er rd. 3% höher liegen.

Welche Sportarten sind nun für Ausdauertraining geeignet?

Ausdauersport sind alle Sportarten, bei denen über einen längeren Zeitraum Bewegungen durchzuführen sind.

Dazu gehören: ● Zügiges Spaziergehen ● Wandern ● Walking / Nordic Walking ● Laufen / Jogging ● Radfahren ● Langlaufski ● Tanzen ● Schwimmen (hier besonders Kontraindikationen beachten)

Weniger geeignet sind alle Sportarten, bei denen punktuelle Belastungsspitzen auftreten. Reiner Kraftsport ist für KHK-Patienten wegen der blutdruckerhöhenden Wirkung tabu.

Aber nicht nur Sport, sondern auch Bewegungen im Alltag tragen zur gesunden Lebensweise bei:

- Treppensteigen anstelle Fahrstuhl oder Rolltreppe ● Anstelle des Autos Fahrrad oder die eigenen Füße benutzen
- Betätigen Sie sich im Garten ● durch Kinder und Enkelkinder sich auf Trab halten lassen
- Regelmäßig mit Partner oder Freunden Spaziergehen ● Einkäufe öfter zu Fuß erledigen

Dies sind nur einige von vielen Möglichkeiten, im Alltag etwas für Gutes für sein Herz zu tun. Hier gilt ein bekannter Ausspruch von Erich Kästner, der da sagt:

Es gibt nichts Gutes – außer man tut es

HRö

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**