



BALANCE – bewegter Genuss

Ein einjähriges Sport- und Ernährungsprogramm in Theorie und Praxis für Typ-2-Diabetiker zur Prävention von Folgeerkrankungen. BALANCE – bewegter Genuss führt unter Anleitung öffentlicher Apotheken in ein sinnvolles Selbstmanagement und schafft Motivation für das DMP Typ-2-Diabetes.

Zielgruppe:

Patienten, die als Typ-2-Diabetiker diagnostiziert sind. Das ärztliche Einverständnis ist Voraussetzung für die Teilnahme an BALANCE.

Das BALANCE-Programm erstreckt sich über einen Zeitraum von 12 Monaten. Es beinhaltet mehrere Phasen.

Startphase über 2 Monate:

- 18 Trainingseinheiten in der Gruppe
 - Messen und Dokumentieren von Blutdruck, Puls und Blutzucker vorher / nachher
 - eine Aufwärmeinheit, 7 bis 15 Minuten
 - Ausdauertraining, 30 bis max. 120 Minuten
 - Abwärmtraining ggf. in Verbindung mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training

- 1 ärztliche Therapiemotivation a 60 Minuten als Gruppenvortrag

- 1 Gruppen-Schulung Theorie und Umgang mit der Erkrankung 2 a 120 Minuten

- 1 Gruppen-Ernährungsberatung a 120 Minuten

Motivationsphase über 6 Monate:

- 52 Trainingseinheiten in der Gruppe
 - Messen und Dokumentieren von Blutdruck, Puls und Blutzucker vorher / nachher
 - eine Aufwärmeinheit, 7 bis 15 Minuten
 - Ausdauertraining, 30 bis max. 120 Minuten
 - Abwärmtraining ggf. in Verbindung mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training

- 2 Gruppen-Schulungen Theorie und Umgang mit der Erkrankung 2 a 120 Minuten

- 2 Gruppen-Ernährungsberatung a 120 Minuten

- 1 ärztliche Therapiemotivation a 60 Minuten als Gruppenvortrag

Festigungsphase über 4 Monate:

- 34 Trainingseinheiten in der Gruppe
 - Messen und Dokumentieren von Blutdruck, Puls und Blutzucker vorher / nachher
 - eine Aufwärmeinheit, 7 bis 15 Minuten
 - Ausdauertraining, 30 bis max. 120 Minuten
 - Abwärmtraining ggf. in Verbindung mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training

- 1 Gruppen-Schulung Theorie und Umgang mit der Erkrankung 2 a 120 Minuten

- 1 Gruppen-Ernährungsberatung a 120 Minuten

- 1 ärztliche Therapiemotivation a 60 Minuten als Gruppenvortrag

Informationen zum Programm:

1. Bewegung

BALANCE umfasst insgesamt 52 praktische Bewegungseinheiten in der Gruppe verteilt über einen Zeitraum von 12 Monaten. Unter Anleitung von Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Rückenschullehrern und Fitnessinstruktoren treffen sich die Teilnehmer zweimal pro Woche, um in der Gruppe Bewegungserfahrungen zu sammeln. Im Mittelpunkt stehen dabei verschiedene Ausdauermöglichkeiten und auch gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Alle Teilnehmer werden lernen, über die 12 Monate hinaus die aufgezeigten Aktivitäten in ihren Alltag, ihren Beruf und ihre Freizeit sinnvoll zu integrieren.

2. Umsetzung im Alltag / Verhaltensänderung

BALANCE umfasst über einen Zeitraum von 12 Monaten insgesamt 7 Zusammenkünfte (3 x ärztliche Therapiemotivation und 4 x Gruppen-Schulung) in der Gruppe mit insgesamt 11 Stunden, die sich in verschiedene Bereiche gliedern. So erhalten die Teilnehmer einerseits theoretische Informationen darüber, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag, ihren Beruf und ihre Freizeit integrieren und andererseits, wie sie ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können. Das Thema Verhaltensänderung wird besprochen, insbesondere mit dem Ziel, Verständnis für das zugrundeliegende Krankheitsbild zu vermitteln. Jede Veranstaltung widmet sich einem bestimmten Thema. Die Teilnehmer erhalten hierzu theoretische Informationen und werden zu Übungen angeleitet. Zu Hause sollen sie weitere Übungen fortführen und auch erkennen, dass sich ausdauer- und muskelfordernde Alltagsaktivitäten ebenfalls positiv auf ihren Gesundheitszustand auswirken.

3. Ernährung

BALANCE umfasst 4 zusätzliche Gruppenveranstaltungen zum Thema Ernährung mit insgesamt 8 Stunden Dauer (das Thema Ernährung wird aber auch in den unter 2. beschriebenen Zusammenkünften angesprochen). Die Teilnehmer werden individuell zu einer den jeweiligen Bedürfnissen und Voraussetzungen angepassten Ernährung, die eiweißhochwertig, fettgesund und kohlehydratbewusst ist, angeleitet. Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) für einen schlanken und fitnessfördernden Speiseplan sind identisch und Grundlage der Schulungseinheiten. Hilfe zur Selbsthilfe als Ernährungsstrategie für den Alltag. Das soll bedeuten, jeder Teilnehmer ist spätestens nach 12 Monaten in der Lage, sich gesundheitsbewusst zu verhalten.

4. Ärztlicher Bereich

4.1. ärztliche Therapiemotivation

Alle Teilnehmer werden im Rahmen einer ärztlichen Therapiemotivation von einem Arzt in Vortragsform in der Gruppe beraten. Die ärztliche Therapiemotivation begleitet die Teilnehmer 3 x a 60 Minuten über die gesamten 12 Monate. Der vortragende Arzt setzt einen Risiko- und Potenzialbericht in Theorieform zur Motivation der Teilnehmer bei der Lebensstiländerung ein. Die medizinische Therapiehoheit und die praktische Umsetzung des Risiko- und Potenzialberichts obliegt dem behandelnden Hausarzt.

4.2 behandelnder Hausarzt – Einsatz eines validierten Risikopotenzialberichts

Die Befürwortung der Teilnahme erfolgt durch den Hausarzt jedes einzelnen Teilnehmers. Informationsmaterial, die optionale Begehung eines akkreditierten Fitnesscenters und das per e-mail abrufbare Sportprogramm stehen dem Hausarzt als Grundlagen für eine Bewertung zur Verfügung.

Die Teilnehmer erhalten jeweils zu Beginn und am Ende des Programms den speziell für Diabetes-Patienten entwickelten Risiko- und Potenzialbericht, der als Grundlage für die Erstellung eines wissenschaftlich anerkannten Risikoprofils dient. Basierend auf den Erkenntnissen aus Diabetesstudien und den aktuellen Daten des Patienten liefert er individuell für den Patienten eine Prognose der Risiken fünf häufiger Diabetesfolgen und der Chancen, diese Risiken zu senken. Für die Analyse erforderlich sind Angaben zu Alter, Geschlecht, Diabetesdauer und -typ, Körpergröße und Gewicht, aktuelle und Zielwerte für HbA_{1c}, Gesamt- und HDL-Cholesterin, Blutdruck und Raucherstatus sowie Angaben zu Vorerkrankungen und aktueller Therapie.

Der behandelnde Hausarzt fordert für den Patienten seinen persönlichen Risiko- und Potenzialbericht an, indem er die Patientendaten in den Anforderungsbogen einträgt und den ausgefüllten Bogen an ein Service-Zentrum sendet. Nach sofortiger Auswertung wird dem Arzt der Risiko- und Potenzialbericht für das Beratungsgespräch mit seinem Patienten zugestellt. Im Anschluss an die Beratung bekommt der Patient den Patientenbericht an die Hand, der Fachbericht verbleibt beim Arzt.

4.3 BALANCE beratender Arzt

Der BALANCE beratende Arzt ist nicht an den Trainingseinheiten sowie den sonstigen Gruppensitzungen anwesend und übernimmt keine über BALANCE hinausgehende ärztliche Tätigkeit. Der BALANCE beratende Arzt kann theoretisch auch unter 4.1 und 4.2 fallen.

4.4 Eigenverantwortlichkeit des Teilnehmers in Absprache mit dem Arzt

Während der einjährigen Phase des Sportprogramms erfolgen selbständig nur die regelmäßigen und Geräte-standardisierten Messungen von Blutdruck, Puls und Blutzucker im durch die Hausapotheke erklärten, begleiteten und monatlich kontrollierten Selbstmanagement. Am Ende erfolgt die ärztliche Gesamtbetrachtung wie zu Beginn. Routinemäßige Untersuchungen oder eventuell auftretende Komplikationen, die zu einem zwischenzeitigen Arztbesuch führen, bleiben davon unberührt. Der Arzt entscheidet gegebenenfalls, ob der Patient das Programm fortführen kann. Sicherheitshalber werden die Teilnehmer im Fitnesscenter einem Eingangs-Check unterzogen (Körpergröße, Gewicht, Anamnese, Stoffwechsellanalyse, Fettanalyse, BMI, Herz-Kreislauf-Check auf dem Fahrrad, Muskelfunktionstest, Rückenvermessung).

5. Apotheken

5.1 Einbeziehung von Apotheken

Über Apothekerverbände, Pharmagroßhandlungen und die BALANCE fördernden Pharmaunternehmen können die theoretischen Inhalte von BALANCE als 8-stündiges Fachseminar für Apotheker, Pharmazieingenieure und PTA angeboten werden. Das Seminar ist bei der Landesapothekerkammer Hessen mit 8 Fortbildungspunkten akkreditiert. Teilnehmende Apotheken können im Anschluss daran das BALANCE-Programm regional umsetzen. Apotheken, die über ihre Kunden erstmals informiert werden, können sich mit der BALANCE – bewegter Genuss GbR in Verbindung setzen, um die Voraussetzungen in Erfahrung zu bringen. BALANCE kostet pro Seminarteilnehmer aus der Apotheke 135,- €.

BALANCE – bewegter Genuss erfordert die Akkreditierung in Form des Fachseminars und die förmliche und gebührenpflichtige Lizenzierung pro Teilnehmer pro Jahr bei der BALANCE – bewegter Genuss GbR.

Die an BALANCE interessierten Teilnehmer bekommen ein Informationsblatt für ihre Hausapotheke, in der sie Kunde sind. Dies muss eine nach deutschem Recht niedergelassene öffentliche Apotheke sein. Die Apotheke informiert sich im Detail beim Initiator von BALANCE, Dr. Chalid Ashry, und wirkt dann als erklärende, begleitende und kontrollierende Instanz, sofern alle Voraussetzungen gegeben sind. Die Hausapotheke eines Teilnehmers versorgt den Kunden in Form eines Barverkaufs je nach Eignung und Bedarf bevorzugt mit einem Oberarmmessgerät oder mit einem Handgelenkmessgerät und bedarfsgerecht mit 4 Packungen Blutzuckerteststreifen für 12 Monate. Das entsprechende Testgerät zur Blutzuckermessung stellt die Hausapotheke kostenfrei zur Verfügung. Alle eingesetzten Geräte müssen wissenschaftlich fundierten Qualitätsanforderungen genügen.

5.2 Apotheke und Arztpraxis

Die Hausapotheken beraten und informieren über die Anwendung bestimmter Arzneimittel unter Beachtung der Therapiehoheit des behandelnden Arztes. Sie empfehlen ggf. die Konsultation des Arztes, sofern Beschwerden über das Ausmaß einer Befindlichkeitsstörung hinausgehen und unterstützen bei der Versorgung mit Arzneimitteln.

6. Experten-Team

Die Teilnehmer von BALANCE werden von einem Experten-Team betreut, das sich zusammensetzt aus:

Apothekern,
Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Rückenschullehrern, Fitnessinstruktoren,
Agrarwissenschaftlern, Ernährungsberatern
Allgemeinärzten und Internisten

7. Inhalt

- 2 Risiko- und Potenzialberichte
- 2 ärztliche Beratungstermine, am Anfang und nach 12 Monaten
- 4 Packungen Blutzuckerteststreifen
- Blutzuckertestgerät
- Oberarmmessgerät oder Handgelenkmessgerät
- Jahresbeitrag im akkreditierten Fitnesszentrum
- 3 Stunden ärztliche Therapiemotivation
- 8 Stunden Ernährungsberatung
- 8 Stunden Grundlagenwissen

8. Teilnahmevoraussetzung

Alle Teilnehmer benötigen das ärztliche Einverständnis, dass sie an BALANCE teilnehmen dürfen. Weitere Voraussetzung ist, dass die Personen das 18. Lebensjahr vollendet haben, einen BMI > 30 aufweisen und körperlich in der Lage sind, an dem Programm teilzunehmen.

Ebenfalls ausgeschlossen sind Personen mit einem Übergewicht von mehr als 60% (BMI > 40), Schwangere sowie Personen, die Abmagerungsmittel und / oder Appetitzügler einnehmen. Ausgeschlossen sind ebenfalls Personen, die unter einer bösartigen Tumorerkrankung leiden bzw. noch weniger als 5 Jahre nach einer bösartigen Tumorerkrankung in einem krankheitsfreiem Zustand sind.