



BODENSEEKREIS
Gesundheitskonferenz

Handlungsempfehlungen für den Bodenseekreis zur Prävention des Diabetes mellitus Typ 2

Februar
2015



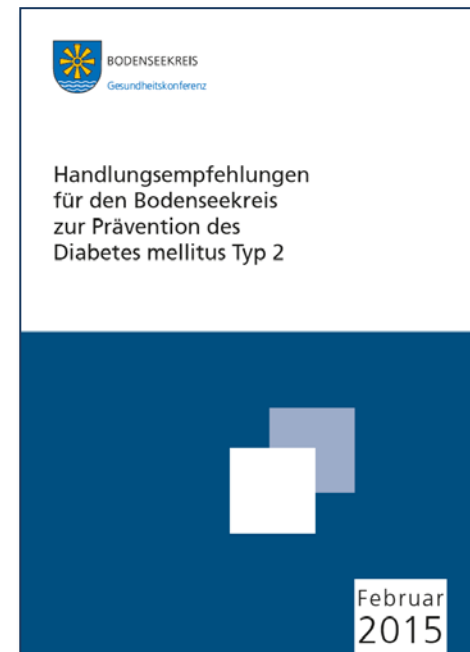
Diabetesprävention im Bodenseekreis

Beschluss der Gesundheitskonferenz am 24. Oktober 2011:
Das Gesundheitsziel

Diabetes mellitus Typ 2: Risiko senken und Folgen reduzieren

im Bodenseekreis zu verfolgen.

Bisherige Schwerpunkte des Arbeitskreises
„Prävention von Diabetes mellitus Typ 2“:





Diabetesprävention

***Massive Reduzierung des Diabetes-Risikos durch
gesunden Lebensstil***

***Programme zur Diabetes-Prävention sollten
folgende Ansätze verfolgen:***

- Förderung eines gesunden Lebensstils auf Bevölkerungsebene.
- Zielgruppenspezifische Verhinderung des Typ 2 Diabetes und metabolischen Syndroms.
- Früherkennung



Primärprävention:

Bei der Primärprävention wird das Ziel verfolgt, bei dem *nicht betroffenen Teil der Bevölkerung* die Gesundheitsrisiken zu vermeiden, die die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen.

Hierzu zählen insbesondere

- die ungesunde Ernährungsweise
- Bewegungsmangel
- Übergewicht.





Gesunden Lebensstil fördern

- Einrichtung einer Fett- und Zuckersteuer gegen Übergewicht!
- Ausweisung von Broteinheiten (BE) auf verpackten Lebensmitteln!
- Ampelkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung!
- Nährwertkennzeichnung in Kettenrestaurants, direkt neben der Preisauszeichnung!
- Keine Werbung für übergewichtsfördernde Lebensmittel und Getränke (zu fett, zu süß, zu salzig), die sich an Kinder und Jugendliche wendet!
- Jeden Tag eine volle Stunde Sport in der Schule!





Gesunden Lebensstil fördern

Auch im Bodenseekreis umsetzbar:

- *Kein Verkauf von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken an Schulen, Trinkwasserstationen an allen Schulen und Betrieben!*
- *Einhaltung von Qualitätsstandards für die Schulverpflegung und in Betriebskantinen!*
- *Betriebliche Gesundheitsförderung stärken!*






Sekundärprävention:

Frühe Identifikation *von Risikopersonen und Patienten im Frühstadium einer Diabetes mellitus Typ 2-Erkrankung* und diese Personen so frühzeitig wie möglich einer optimalen Therapie zuführen, um Komplikationen und Spätschäden zu verhindern.

GesundheitsCheck DIABETES

FINDRISK – mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes-Typ-2 zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test, und bleiben Sie möglichst lange gesund!



Wie alt sind Sie?

<input type="checkbox"/> unter 35 Jahren	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 35 bis 44 Jahre	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 45 bis 54 Jahre	2 Punkte
<input type="checkbox"/> 55 bis 64 Jahre	3 Punkte
<input type="checkbox"/> älter als 64 Jahre	4 Punkte

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja	2 Punkte

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja	5 Punkte

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

<input type="checkbox"/> unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 25 bis 30	1 Punkt
<input type="checkbox"/> über 30	3 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins	3 Punkte
<input type="checkbox"/> ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 Punkte

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

Frau		Mann	
<input type="checkbox"/> unter 80 cm	unter 94 cm	0 Punkte	
<input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	3 Punkte	
<input type="checkbox"/> über 88 cm	über 102 cm	4 Punkte	

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

<input type="checkbox"/> ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	2 Punkte

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

<input type="checkbox"/> jeden Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nicht jeden Tag	1 Punkt

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen:
Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach dieser Tabelle).

Körpergewicht (Kilogramm)	Körpergröße (Meter)										
	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	42	39	37	35	32	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	34	31	29	28	26	25	23	22	21	20	19
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	26	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	25	23	22	20	19	18	17	16	15	14	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	21	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

Legende: ■ Fettreich ■ Übergewicht ■ Normalgewicht ■ Untergewicht

Gesamtpunktzahl: _____ Siehe unten!

FINDRISK-Evaluation 2007
Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden

Deutsche Diabetes-Stiftung · Staffelseestraße 6 · 81477 München · www.diabetesstiftung.de



Tertiärprävention

Krankenbehandlung/Rehabilitation:

Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 in einem koordinierten und optimierten Behandlungsprozess betreuen.

- *Stärkung der **ambulanten Versorgung bezgl. einer guten Begleitung der an Diabetes mellitus Erkrankten.***
- *Neben der ärztlichen Versorgung kommt der **Selbsthilfe als komplementäre Ergänzung** zur ärztlichen Versorgung eine besondere Bedeutung zu.*



Handlungsempfehlung für Kindertagesstätten und Schulen

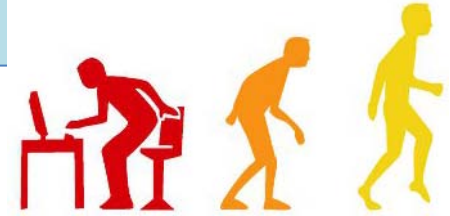


Implementierung von Präventionsprogrammen, die **gesunde Ernährung** und **ausreichend Bewegung** als Erziehungs- und Gesundheitsförderkonzept in den Alltag von Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen integrieren.





Handlungsempfehlung für Betriebe und Betriebsärzte



- Arbeitgeber schaffen Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in ihren Betrieben
- Nutzung der betriebsärztlichen Beratungskompetenz für Gesundheits-Check DIABETES - FINDRISK und Sensibilisierung für gesunden Lebensstil
- Kantinenverpflegung nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung





Handlungsempfehlung für Apotheken

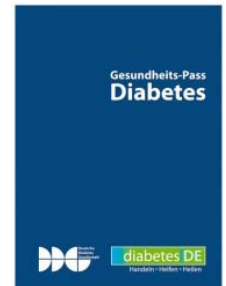
- Apotheken kennen den Fragebogen **DIABETES-FINDRISK** und motivieren ihre Kunden diesen Fragebogen auszufüllen → Sie empfehlen, bei einem erhöhten Score den Hausarzt aufzusuchen.
- Darüber hinaus beraten Sie über Symptome, die auf einen Diabetes mellitus hinweisen können.



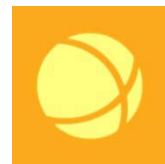
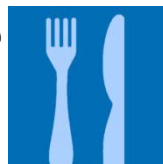


Handlungsempfehlung für Ärzte

- Steigerung der Inanspruchnahme des **Gesundheitscheck-35** sowie Durchführung des **FINDRISK-Fragebogen**
- Nutzung des „**Gesundheits-Pass Diabetes**“ bei allen Patienten mit einem diagnostizierten Diabetes mellitus Typ 2
- Motivation für **Patientenschulungen** und zur **Selbsthilfe**
- Bei bestehendem Übergewicht werden Patienten über Präventionsprogramme informiert, die die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie umfassen, wie z.B. M.O.B.I.L.I.S - Programm



www.mobilis-programm.de





Handlungsempfehlung für Krankenkassen



- Alle Krankenkassen im Bodenseekreis finanzieren qualitätsgesicherte Präventionsprogramme, sowie Programme zur Gewichtsabnahme
- Verknüpfung von Präventionsprogrammen (§§ 20, 43)
- Unterstützung settingbezogener Präventionsprogramme in Kindertagesstätten, Schulen und Betrieben zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
- Unterstützung von Betrieben, dass betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen als Führungsaufgabe wahrgenommen und als Teil eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements umgesetzt wird



Danke für die Aufmerksamkeit



Bildnachweis: <http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.presseportal.de%2Fbid%2F280933-preview-pressemitteilung-diabetes-und-sport-so-starten-sie-jetzt-durch.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.presseportal.de%2Fpm%2F6603%2F2713044%2Fdiabetes-und-sport-so-starten-sie-jetzt-durch&h=282&w=425&tbnid=B5ph25gaWzym5M%3A&zoom=1&docid=UXJSH5HTSogJM&ei=X0HsVK-OG86wPLiugZgN&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=439&page=1&start=0&ndsp=40&ved=0CEMQRQMwCw>