

# Jahresbericht LAG 2019

## 1. Mitglieder

Mit insgesamt 200 (**210**) Mitgliedern, Stand Februar 2020

79 Träger von Herzgruppen (81)  
58 Übungsleiter/Innen (61)  
32 Ärzten (35)

7 Reha-Kliniken (7)  
1 Firma (1)

2 Verbänden (2)  
21 sonstigen Mitgliedern (23)

( ) Stand Vorjahr

ist die Anzahl der Mitglieder in etwa konstant.

Derzeit werden in 79 verschiedenen Vereinen und Institutionen 191 Herzsportgruppen mit 3159 Patienten und in 58 Rehasportgruppen 708 Patienten bewegt und betreut.

## 2. Herz- und Rehagruppen Betreuung

Der umfangreiche Service für unsere Herzgruppen Mitglieder ist und bleibt ein Schwerpunkt unserer Arbeit.

- **Beratung und Information** zu allen relevanten Themen der Herzgruppen Betreuung
- **Anerkennung** von Herzgruppen
- **Regelmäßige Überprüfung der Anerkennungsrichtlinien**
- **Übungsleiter Aus- und Fortbildungen entsprechend der 2. Lizenzstufe des DOSB**
- **Fortbildungsangebote für Ärzte**
- Ein regelmäßig abgefragter Service ist die **Vermittlung von Übungsleitern und Ärzten** als Vertretung oder Ersatz für die Betreuung der Herzgruppen.
- Verleih von **Notfallkoffern und AED an Mitgliedsvereine**. Außerdem Ersatz von Medikamenten in Kleinstmengen (gegen Kostenerstattung).
- **Qualitätssicherung**
- die jährliche **Bestandserhebung** zur Bestätigung der Einhaltung der Anerkennungsrichtlinien ist Grundlage für die ständige Aktualisierung des Herzgruppenverzeichnisses im Internet sowie der gesetzlich geforderten Qualitätssicherung.
- **Standardisierte Dokumentationsunterlagen** als Arbeitshilfen für die Herzgruppenträger. Die Vordrucke sind im Mitgliederbereich auf der Homepage abrufbar.
- **Sportversicherung** für Teilnehmer in den Herzgruppen, die keine Mitgliedschaft im Verein eingehen wollen.
- **Herz und Rehagruppenverzeichnis** als Broschüre und im Internet
- Herausgabe des Flyer „**Herzgruppe am Wohnort**“ **deutsch und türkisch**
- Telefonische bzw. persönliche **Vermittlungen einer Wohnort nahen Herzgruppe** über die Geschäftsstelle
- Die **Vermittlung von Referenten** für ergänzende Angebote der Herzgruppen sowie die Unterstützung von Informations- und Schulungsveranstaltungen gehört ebenfalls zu unserem Service.
- Regelmäßige **Pflege und Aktualisierung** unserer Homepage [www.herzintakt.net](http://www.herzintakt.net)



Landesarbeitsgemeinschaft  
Herz und Kreislauf  
in Schleswig-Holstein e. V.

### 3. Fortbildungsprogramm Übungsleiter 2019

Für die Fortbildung von Übungsleiter in Herzgruppen wurden Veranstaltungen angeboten. Eine Betreuung von Herzgruppen ist nur mit gültiger Lizenz möglich. Dafür müssen 15 Lerneinheiten in zwei Jahren absolviert werden.

<b>Termin</b>	<b>Ort</b>	<b>Thema</b>	<b>Referent(en)</b>
16. Februar	EMTV Halle, Elmshorn	Moderne Facetten im Rehasport: Modellstunden Group Fitness	Ulrike Neuhausen
23.-24.März	Sport- und Bildungszentrum Bad Malente	Modul „Gefäßtrainer – pAVK“	Finn Schwarzlow und Team
07. September	Fitness Club Body in Motion Tönning	Brain Fitness und Entspannung	Claudia Meyer
02. November	Maritim Hotel Kiel	17. Landesweite Arbeitstagung	Dr. med. Friedrich Schroeder et al.

2019 bildeten wir unsere Übungsleiter zum ersten Mal nach dem neuen Curriculum „Innere Medizin aus“. Ein Sportwissenschaftler hat das neue Lehrprogramm erarbeitet. Außerdem können sich Übungsleiter, die die Lizenz „Sport in Herzgruppen“ haben, mit zwei Zusatzmodulen weiter qualifizieren und ebenfalls die Lizenz „Innere Medizin“ erlangen. Diese Module wurden ebenfalls erarbeitet.

Das Modul „PAVK“ hat vom 23-24.03.19 im Sport- und Bildungszentrum in Malente mit zehn Teilnehmer stattgefunden

Die Ausbildung fand vom 20.09 -24.11.19 an fünf Wochenenden in Malente statt. Mit 120 UE wurden Bewegungstherapeuten entsprechend dem Ausbildungscurriculum der DGPR an sechs Wochenenden zum Herzgruppenleiter DGPR „Innere Medizin“ ausgebildet. Die Ausbildung fand mit 17 Teilnehmern in Malente statt. An der Ausbildung haben 17 Übungsleiter teilgenommen, wovon 16 die Prüfung bestanden haben. Sportwissenschaftler Finn Schwarzlow hat die Ausbildung konzipiert, ein Ausbildungsskript erarbeitet und die Ausbildung geleitet. Ein interdisziplinäres Team hat ihn dabei unterstützt.

#### **Patientenberatungsstelle**

Die Patientenberatungsstelle ist weiterhin ein fester Schwerpunkt unserer Arbeit. Die Patienten und Angehörigen nehmen die Beratung gerne und häufig in Anspruch. Die Rückmeldungen sind sehr positiv. Ein offenes Ohr zu bekommen ist für die Patienten in ihrer Situation ein großes Geschenk. Insgesamt wurden ca. 100 Anrufe entgegen genommen. Für die allgemeine Gesprächs- und Beratungszeit steht ein zusätzlicher telefonischer Kontakt zur Verfügung mit offizieller Sprechstunde unter 04342-9034407. Sprechzeit ist mittwochs von 10:00-13:00 Uhr. Insgesamt wurden die Anrufe im Verlauf des Jahres weniger, da wir die Hotline auch weniger beworben haben.

#### **Herzintakt**

Durchführung und Koordination von Herzintakt®-Veranstaltungen.  
In Zusammenarbeit mit örtlichen Veranstaltern werden Referenten und Material für die Informations- und Schulungsangebote vermittelt bzw. zur Verfügung gestellt. Für das

Notfalltraining stehen weiterhin unsere Trainingsgeräte zur Verfügung. Diese werden zum Beispiel auch für eine Ringvorlesung an der CAU Kiel genutzt. Vorstandsmitglied HorstTheede hält weiterhin viele Vorträge.

### **AED Projekt**

Initiierung weiterer AED (Automatisierte Externe Defibrillatoren) Standorte in Schleswig-Holstein, die öffentlich zugänglich sind, entsprechende Beratungen von potentiellen Betreibern, Informations- und Schulungsangebote. Betreuung und Wartung der AED Standorte in den Sparkassen. Beratung bei der Anschaffung, Vermittlung von Kontakten.

Die Aktion „Kinderhelden“ wurde auch in 2019 weiter angeboten.

Ein Rettungssanitäter führt in Kitas ein kindgerechtes Notfalltraining durch. Die Kitas können sich mit einem Bild bei der LAG bewerben. Wird die Kita ausgewählt, wird ein Termin abgemacht. Für die Kita entstehen keine Kosten. Da die Zusammenarbeit mit den Kindergärten doch sehr schleppend verläuft, wurde das Projekt am Ende des Jahres auch in einigen Schulen angeboten.

Folgende Teilnehmer waren in 2019 dabei:

8.01.2019 Kita Idun Lübeck Fegefeuer  
22.01.2019 Ev. Kita Klausdorf  
23.01.2019 Ev. Kita Schneckenhaus, Eutin  
07.06.2019 Kita Nehnten, Bredenbek  
07.11.2019 Johannes Gutenberg Schule Bargtheheide  
14.11.2019 Kita Beste Freunde in Sülfeld  
18.11.2019 Gertrud Lege Schule, Reinbek  
19.11.2019 Gertrud Lege Schule, Reinbek  
21.11.2019 Kita Schönkirchen  
09.12.2019 Johannes Gutenberg Schule Bargtheheide  
12.12.2019 Johannes Gutenberg Schule Bargtheheide

Trotz großen Rundschreiben und Sendungen funktioniert das Projekt mit persönlicher Ansprache und einem Kontakt in der Kita/Schule am besten.

### **AED Kataster**

Betreuung und Pflege eines AED-Katasters für Schleswig-Holstein (s. Zielvereinbarung 2012) Die LAG schult AED-Kataster-Beauftragte, die dann in ihrer Region AED-Standorte pflegen und verifizieren. Das AED Kataster wird laufend aktualisiert. Die Anzahl von Änderungen ist erheblich, wird jedoch nicht statistisch erfasst. Für das Auffinden der AED Standorte, sollte eine neue App entwickelt. Diese sollte neben der Standorte auch Informationen und Anleitungen, sowie Informationen zu den Herz- und Rehasportangeboten. Leider kam es dabei zu großen Schwierigkeiten mit dem Anbieter und wir mussten das Projekt stoppen und sind nun auf der Suche nach einem neuen Anbieter für 2020.

### **Herzmagazin**

Herausgabe von zwei Ausgaben „Herzmagazin“, Frühjahr und Herbst 2019 mit jeweils einer Auflage von 4.000 Stück.

Das Magazin haben alle Teilnehmer in den ambulanten Herzgruppen erhalten. Es wurde außerdem auf Gesundheitstagen und –messen verteilt.

Dieses Magazin richtet sich vorrangig an Herzpatienten, deren Angehörige und Menschen mit Risikofaktoren wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht. Es werden schwerpunktmäßig Informationen zur Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen erläutert und beschrieben:

- somatisch-funktionelle, psychosoziale und edukative Zielstellungen und Zusammenhänge
- Krankheitsbewältigung
- Therapieverfahren
- Umsetzung von Lebensstilkonzepten zur Primär- und Sekundärprävention
- Ernährungs-, Ess- und Genussverhalten

### **Aktualisierung der Notfallausstattung – Unterstützung durch Krankenkassen**

Durch die großzügige Unterstützung konnten die Vereine gegen eine geringe Servicepauschale ihre Notfallkoffer aktualisieren und Medikamente bestellen. Dadurch wurden auch viele Notfallkoffer aufgeräumt und auf Vordermann gebracht. Die Vereine waren sehr begeistert von dem Service da es für kleine Vereine oft einen hohen Kostenfaktor darstellt. Auch bei Bestellungen in 2020 können so noch kostenlos Verbrauchsmaterialien wie Spritzen, Kanülen und Verbände und Pflaster mitgegeben werden.

### **Herzinsuffizienzgruppen**

Die DGPR hat ein Positionspapier zur Gründung von Herzinsuffizienzgruppen erstellt. Die DGPR hat mit dem vdek dazu eine Vergütungsvereinbarung ausgehandelt.

- Geringere Teilnehmerzahl (nur max. 10-12 Teilnehmer) mit höherer gesundheitlicher Einschränkung, Gefahr von Dekompensationen/ Überlastungen extrem hoch
- höhere Verantwortung des Arztes und Übungsleiters aufgrund größeren Risikos von kardiovaskulären Ereignissen
- höhere fachliche Kompetenz erforderlich (durch DGPR-Fortbildungen und Fortbildungen der Landesorganisationen vermittelbar)
- Ausstattung Trainingsgeräte

## **17. Landesweite Arbeitstagung am Sa. 02. November 2019 in Kiel für Ärzte und Übungsleiter**

Im November wurde wieder eine hochkarätig besetzte Veranstaltung für Ärzte, Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ernährungsfachkräfte und andere Interessierte angeboten. Die Tagung enthielt Fachvorträge und Workshops zum Thema „Herz und Alltag“. Die Tagung bietet ein breites Forum zum Austausch über Herz- und Rehasportangebote. Diese Fortbildung ist ein wichtiges Bindeglied zwischen der Arbeit von LAG und Rehasportanbietern.

17. Landesweite Arbeitstagung am 02. November 2019 im Hotel Maritim Bellevue

„Herz und Alltag“ Beginn: 9.30 Uhr

09:45 Uhr	Herzgesunde Superhelden auf unserem Teller Franziska Rethorn-Mißfeldt
10:20 Uhr	Bewegung im Alltag - genauso wichtig wie Herzsport? Prof. Dr. med. Burkhard Weisser/ Sport und Freizeit
10:55 Uhr	Kaffeepause
11:20 Uhr	Herz im Alter – Behandlungsmöglichkeiten in der Geriatrie Dr. med. Jens Dowideit
11:55 Uhr	Herz und berufliche Leistungsfähigkeit Dr. med Friedrich Schroeder

12.30 Uhr Herz- und Reha-Sport – Neues von DGPR/LAG  
Jessika Kraatz, LAG Geschäftsführerin

13.00 - 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 - 17.00 Uhr Arbeitsgruppen

Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED Anwendung

Herzyoga

Heimtraining mit dem Theraband

Sturzprävention und Koordinationstraining für zuhause

Die über 100 Teilnehmer waren sehr zufrieden und die Veranstaltung wurde sehr gut bewertet.

## **Selbsthilfe**

„Herzgesund“ auf dem Tag des Sports im September in Kiel

Unter dem Motto "Sport sehen, Sport erleben, Sport ausprobieren" lud der Landessportverband Schleswig-Holstein am ersten September-Sonntag zum ´Tag des Sports´ in Kiel ein. Von 10 bis 18 Uhr hatten dann Vereine, Verbände und Partner des Landessportverbandes die Gelegenheit, sich rund um das Haus des Sports am Winterbeker Weg, auf den benachbarten Straßen und Plätzen und in der Moorteichwiese einem großen Publikum zu präsentieren. In diesem Jahr gab es einen neuen Besucherrekord mit über 35.000 Besuchern.

Auch die Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf präsentierte sich wieder mit einer Aktion auf dem Tag des Sports: Unser Erste-Hilfe Ausbilder Jens Bomblat zeigte ein Notfalltraining mit AED-Vorführung auf der Bühne auf der Moorteichwiese.

Außerdem wurde auf dem Gelände mit Flyern auf die Projekte der LAG aufmerksam gemacht.

### **„Herzgesund im Norden“**

In Zusammenarbeit mit regionalen Partnern wurde eine Vortragsreihe zum Thema „Herzgesund im Norden“ geplant. Das ist eine Vortragsreihe mit verschiedenen Modulen:

- Herzgesundheit die vom Teller kommt
- Aktuelle Herzmedizin
- Thema Bewegung

Die Veranstaltungen vor Ort sind öffentlich und kostenlos. Referentin ist Diätassistentin und Fachfrau für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) Franziska Rethorn-Mißfeldt. Da das Thema „Ernährung“ weiterhin bei den Vereinen sehr begehrt war, gab es in diesem Jahr folgende Vorträge:

"Herzgesundheit die vom Teller kommt" oder "dem Zucker auf der Spur"

Kieler MTV

18.11.2019, Jahnstraße 8A, 24116 Kiel, [www.kmtv.de](http://www.kmtv.de)

Verein zur Förderung von Gesundheit und Herzsport e.V. Eckernförde

28.11.2019, Kösliner Ring 8, 24340 Eckernförde, [www.herzsport-eck.de](http://www.herzsport-eck.de)

TSV Schleswig  
4.12.2019, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, www.tsvschleswig.de

TSV Malente  
10.12.2019, Marktstraße 13, 23714 Malente, www.tsv-malente.de

TSV Westerland/Sylt e. V.  
12.12.2019, Sjøpwai 10, 25980 Sylt, www.tsv-westerland.de = verlegt auf Januar!

Tura Meldorf  
15.01.2020, Promenade 20, 25704 Meldorf, www.tura-meldorf.de

TSV Kappeln

TSB Flensburg v. 1865 e.V.

21.01.2020, Eckener Str. 24, 24939 Flensburg

Die Referentin gab Hinweise für eine ausgewogene Ernährung bei Herz-Kreislaufkrankungen, welche einfach und schnell im Alltag umzusetzen sind. Dabei wurde neben einer Power-Point-Präsentation auch ein praktischer Teil mit Beispielen aus Lebensmittelumverpackungen gezeigt. Die Teilnehmer konnten auch individuelle Fragen stellen. Bei den Vorträgen waren ca. 20-40 interessierte Teilnehmer anwesend. Aus terminlichen Gründen fanden einige Vorträge erst im Januar 2020 statt.

Durch diese dezentrale Organisation konnten wir viele Menschen im Land erreichen und beraten. Für das nächste Jahr wurden Themen und Referenten recherchiert.

### **Herz-Aktiv-Monat Mai 2020: Vorträge und Bewegungsangebote in ganz Schleswig-Holstein**

Gesund und fit in den Sommer: Mit interessanten Vorträgen, Notfalltraining, Schnupperkursen, Radtouren und vielem mehr holte die Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf e.V. (LAG) zusammen mit ihren Partnern Schleswig Holsteins Familien, Senioren und Berufstätige aus dem Alltagsstress und riefen zu mehr Bewegung auf. Vorträge zu Gesundheitsthemen runden das Angebot ab.

In diesem Jahr reichte das bunte Angebot von hochkarätigen Vorträgen zum Thema Prävention, Gesundheit und Ernährung, über Gymnastikangebote und Fahrradtouren. Drei Vereine boten außerdem ein kostenloses Notfalltraining an.

Folgende Vereine und Institutionen waren beim Herz-Aktiv-Monat mit dabei und gestalten ein vielfältiges Programm: Billiardverein THE GAMBLERS, Interessengemeinschaft "Wanderbares Schleswig-Holstein", TSG Schönkirchen, Männer Turnverein Lübeck, TSV St. Margarethen, Gettorfer Turnverein, TSB Flensburg, Kieler Turnverein, Kieler MTV, ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Kellinghusen, TSV Travemünde, NDTSV Holsatia Kiel, Raisdorfer TSV, TSV Altenholz, NDTSV Holsatia Kiel, Suchsdorfer TSV

Für die Veranstaltungen wurden Plakate, Pressemitteilungen und Flyer erstellt.

## **5. Koordination/Kooperation**

- Aufbau und Unterstützung von **Herz-Kreislauf-Selbsthilfegruppen**
- Aktive Mitarbeit im Bundesverband **DGPR**
- **Mitarbeit** beim **Nordverbund** der DGPR Mitgliedsorganisationen Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein
- Vorsitz in der **Arbeitsgemeinschaft der Patientenverbände und Selbsthilfegruppen**

- Zusammenarbeit mit dem **Hausärzteverband Schleswig Holstein**
- Zusammenarbeit mit dem **Sparkassen- und Giroverband Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit dem **Landessportverband**
- Zusammenarbeit mit dem **Bildungswerk des Landessportverbandes**
- Zusammenarbeit mit der **Ärztammer Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit der **Kassenärztlichen Vereinigung**
- Zusammenarbeit mit den gesetzlichen **Krankenkassen**
- Zusammenarbeit mit der **Deutschen Herzstiftung**
- Zusammenarbeit mit dem **Deutschen Diabetiker Verband**