

Jahresbericht LAG 2020

1. Mitglieder

Mit insgesamt 192 (**200**) Mitgliedern, Stand September 2021

77 Träger von Herzgruppen (78)
52 Übungsleiter/Innen (58)
31 Ärzten (32)

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

2 Verbänden (2)
22 sonstigen Mitgliedern (23)

() Stand Vorjahr

Ist weiterhin ein leichter Rückgang zu verzeichnen.

In **2019** wurden in 77 verschiedenen Vereinen und Institutionen 191 Herzsportgruppen mit ca 3160 Patienten und in 4 Rehasportgruppen bewegt und betreut.

In **2020** wurden in 76 verschiedenen Vereinen und Institutionen in 183 Herzsportgruppen mit ca 2960 Patienten und in 56 Rehasportgruppen Patienten bewegt und betreut.



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

2. Herz- und Rehagruppen Betreuung

Das Jahr 2020 war natürlich geprägt von der Corona Pandemie. Die Vereine wurden regelmäßig über die neuen Verordnungen informiert und beraten.

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

3. Aus- und Fortbildung für Übungsleiter und Ärzte

In 2019 wurde die Ausbildung nach dem neuen Curriculum der DGPR: „Innere Medizin“ durchgeführt. Die Ausbildung der DGPR zum „Herzgruppenleiter DGPR - Innere Medizin“ hat einen Umfang von 120 UE. Inhalte der Ausbildung sind neben dem ganzheitlichen Ansatz (bio-psycho-soziales Krankheitsfolgenmodell) auch die Gesundheitsbildenden Maßnahmen der DGPR sowie die qualifizierte Ausbildung in den Bereichen „Gefäßtrainer – pAVK“, „Diabetes“, „Lungensport - Asthma/COPD“ und „Nierenerkrankungen“.

Insgesamt 120 UE „DGPR-Herzgruppenleiter - Innere Medizin“ inklusive:

- Modul „Gefäßtrainer – pAVK“ (15 UE)
- Modul „Diabetes – Lunge –Niere“ (15 UE)

Damit qualifiziert die Ausbildung für die Leitung des Rehabilitationssports der LAG in den Indikationen Lunge/Asthma/Allergie, Diabetes mellitus, Herz-Kreislaufkrankungen, Nierenerkrankungen und periphere arterielle Verschlusskrankheit.

Geplant war in 2020 erstmalig das Einzelmodul „Diabetes – Lunge –Niere“ (15 UE) anzubieten, damit Übungsleiter mit einer „alten“ Lizenz ebenfalls die „Innere Medizin“ erlangen können. Leider hat die Coronapandemie die Planungen dieser Fortbildung durcheinander gewirbelt. Sie konnte leider nicht wie geplant als Präsenzveranstaltung stattfinden, weshalb wir die Fortbildung nun komplett online durchgeführt haben.

Somit wurde die Planung der 2-tägigen Veranstaltung doppelt verlangt. Nachdem sie für die Präsenz vorbereitet war, entwickelte unser Lehrwart ein komplett neues Konzept, damit die Durchführung vollständig online gewährleistet werden konnte. Dadurch war es möglich, dass neun ÜbungsleiterInnen ihre Lizenz um dieses Modul auch vor dem Hintergrund der Coronapandemie erweitern konnten. Das Referententeam bestand aus einer Diabetesberaterin DGG, einem Medizinstudenten und unserem Lehrwart (Sportwissenschaftler), der auch die pädagogische und fachliche Betreuung der TeilnehmerInnen übernommen hat.

Damit war diese Fortbildung die erste in der Geschichte der LAG, die online stattfand. Im Land Schleswig-Holstein war diese Fortbildung ebenfalls eine der ersten, die in der Bildungsarbeit des organisierten Sports komplett online durchgeführt wurde. Dadurch entstand natürlich ein höherer Arbeitsaufwand in den Personalstunden, sowohl organisatorisch als auch durchführend, der sich jedoch gelohnt hat, was die Teilnehmerzahlen, Rückmeldungen der TeilnehmerInnen und verschiedener Institutionen und auch der weitere Verlauf des Bildungsangebotes zeigen.

Außerdem hat Sportwissenschaftler Finn Schwarzlow die Ausbildung der DGPR zum „HerzinsuffizienztrainerDGPR“ im Umfang von 15 UE erarbeitet und durchgeführt. Die Ausbildung berechtigt Herzgruppenleiter der DGPR zur Durchführung von Herzinsuffizienzgruppen (Herzgruppen für Patienten mit hohem kardiovaskulärem

Ereignisrisiko, vor allem Herzinsuffizienz). Die Ausbildung baut auf dem Ausbildungscurriculum „Herzgruppenleiter DGPR – Innere Medizin“ vom 30.03.2018 auf.

In Schleswig-Holstein wurde diese Ausbildung 2020 erstmalig durchgeführt. Es herrschte lange Unsicherheit aufgrund der unklaren Coronalage. Letztendlich war eine Durchführung in der Präsenz jedoch möglich. Zehn ÜbungsleiterInnen ließen sich ausbilden. In Zusammenarbeit mit der Mühlenbergklinik Holsteinische-Schweiz konnte so eine sehr praxisnahe Ausbildung gewährleistet werden.

Die geplante Ärztefortbildung konnte aufgrund der Pandemie nicht stattfinden und wird nachgeholt.

4. Projektarbeit

Patientenberatungsstelle

Die Beratung und Unterstützung von Herzpatienten durch unsere erfolgreiche Patientenberatungsstelle wird weiter fortgesetzt. Die Beratungsstelle bietet Information und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen im Zusammenhang mit den Folgen von Herz-Kreislaufkrankung. Die allgemeine Beratung soll vorrangig Informationen zu vorhandenen Angeboten der Primär- und Sekundärprävention vermitteln, auf Hilfsmöglichkeiten hinweisen sowie über Patientenrechte aufklären. Für spezielle Fragestellungen wird der ärztliche Vorstand zur Rate gezogen. 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.

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.

Kinderhelden – Erste Hilfe für Kids

Viele Kindergärten und Schulen haben sich an der Aktion „Kinderhelden“ beteiligt und begeistert an einem Notfalltraining teilgenommen.

Folgende Schulen und Kitas haben an der Aktion teilgenommen:

28.01.2020 ev. Kita Reinbek

13.02.2020 Kita Lottbek Ammersbek

24.02.2020 Grundschule Hartenholm

25.02.2020 Grundschule Schmalfeld

18.08.2020 Mühlau Grundschule Trittau, Klasse 4B und 4 D

03.09.2020 Mühlau-Grundschule Trittau, Klasse 4 C und 4 A

04.09.2020 Kita Streifenenten in Norderstedt

10.09.2020 Johannes Gutenberg Schule in Bargteheide, Klassen 4C und 4 F

28.09.2020 Gertrud Lege Schule Reinbek 4 A und 4 B

29.09.2020 Gertrud Lege Schule Reinbek 4 C und 4 D

09.11.2020 Kita Beste Freund Sülfeld, Zwei Kitagruppen

Corona konnte unsere Ausbilder Jens Bomblat nicht aufhalten. Durch seine vielen guten Kontakte wurde er auch trotz Beschränkungen sehr zeitnah wieder in die Schulen gelassen und die Kinder konnten auch in diesen schwierigen Zeiten ein besonderes Erlebnis mitnehmen.

AED Kataster

Das AED Kataster wurde 2020/21 an Cisali übergeben und wird von uns nicht mehr gepflegt. In dem Zuge wurde auch die Herzintakt App programmiert. Diese wurde im Frühjahr 2021 fertig.

Herzmagazin

Herausgabe von zwei Ausgaben „Herzmagazin“, Frühjahr und Herbst 2020 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

Planung, Organisation und Durchführung der 18. Landesweiten Arbeitstagung am 14. November 2020

Im November sollte wieder eine hochkarätig besetzte Veranstaltung für Ärzte, Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ernährungsfachkräfte und andere Interessierte angeboten. Die Tagung beinhaltet Fachvorträge und Workshops zur Verringerung von Risikofaktoren bzw. Vermittlung von Lebensstilkonzepten. 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.

Coronabedingt wurde die Landesweite Arbeitstagung 2020 online durchgeführt und auch so beworben. Da dies die Fortbildungsveranstaltung mit den meisten Anmeldungen bei der LAG ist, war sie auch mit einem deutlich erhöhten Aufwand verbunden.

Es wurden zahlreiche „Probezooms“ für die TeilnehmerInnen angeboten, um sich im Vorhinein mit der Technik vertraut zu machen. Die Zusammenstellung des Programms und die Suche nach ReferentInnen, die sich auf dieses neue Format einlassen, verlangte ebenfalls einen größeren Aufwand als in den vergangenen Jahren.

Es wurden die Vorteile, die geplante räumliche und technische Umsetzung erläutert und dafür geworben, sowie auch mit einigen ReferentInnen vorab Schulungen durchgeführt. Einen weiteren großen Baustein stellt die Suche nach einer Räumlichkeit zur Durchführung dar. Hier wurde ein Coworkingspace in Preetz gefunden, wo vorher mehrere Vor-Ort-Besuche durchgeführt wurden, damit die Veranstaltung reibungslos verlaufen kann. Wie ein roter Faden zog sich durch die Vor- und Nachbereitung sowie die Durchführung der Veranstaltung die Herausforderungen, eine Großveranstaltung mit weit über 80 TeilnehmerInnen und knapp zehn ReferentInnen erstmals online durchzuführen. Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen, des Referententeams und auch des Landessportverbands SH bestärken uns darin, dass sich der Aufwand gelohnt hat und auch solche Formate – unabhängig vom weiteren Verlauf der Coronapandemie – eine hohe Nachfrage erfahren und zukunftsträchtig sind.

Herzgesund im Norden

Anfang des Jahres 2020 konnten die „Herzgesund im Norden“ Veranstaltungen noch wie geplant stattfinden.

In folgenden Vereinen traf die Referentin auf interessierte Zuhörer. Die Teilnehmer kamen aus den Herzgruppen und anderen Sportgruppen. Die Vereine hatten Werbung über die regionale Presse gemacht.

Tura Meldorf

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

TSV Kappeln

22.01.2020, Hindenburgstraße 2a, 24376 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. 20-50 interessierte Teilnehmer anwesend.

Dann sollte die Corona-Pandemie unsere Pläne für das Jahr durchkreuzen. Über unsere Homepage versuchten wir für die Patienten trotzdem ein Angebot zu schaffen. Unser Lehrwart arbeitete ein kleines Bewegungsprogramm für zu Hause aus, das wir versuchten über die Gruppen und die Homepage an Interessierte weiter zu leiten. Unser Notfall-Ausbilder Jens Bomblat stellte sich für Video zur richtigen Reanimation zu Corona-Zeiten zur Verfügung, welches wir bei der LWAT aufnehmen konnten.

Zusammen mit unserem Lehrwart und der Referentin organisierten wir für das Jahr ein Online-Angebot für die Patienten und Übungsleiter. Zufällig hatten wir uns Anfang des Jahres für das Thema E-Learning interessiert und uns dem Sportcampus Nord des Landessportverbandes angeschlossen und uns weiter gebildet. Also konnten wir los legen.

Schwierig war natürlich die Teilnehmersuche auf diesem neuen Gebiet und bei unserer Klientel. Doch auch die Vereine machten sich viele Gedanken um ihre Patienten im Lockdown und unterstützten uns beim Verteilen der Informationen. Übungsleiter konnten wir gut über das Bildungsportal des LSV erreichen, um diese dann als Multiplikatoren für ihre Gruppen zu schulen.

Folgende Veranstaltungen haben wir angeboten:

Herzgesunde Superhelden auf unserem Teller

15.06.2020 16:30 Uhr

18.06.2020 16.30 Uhr

Ein starkes Immunsystem ist mehr als Obst und Gemüse

09.09.2020 16:30 Uhr

06.10.2020 16:30 Uhr

28.10.2020 16:30 Uhr

Zum Abschluss des Jahres haben wir dann über das Herzmagazin drei individuelle Ernährungscoachings verlost sowie einige Bücher zum Thema Ernährung. Teilnehmer die nicht gewonnen haben, wurden so trotzdem auf die Möglichkeiten einer Ernährungsberatung hingewiesen.

An der Verlosung haben über einen Beitrag bei den Ernährungs-Docs auf NDR (Thema Herzgruppen im Lockdown) einige Zuschauer den Weg auf unsere Homepage gefunden, wo wir ebenfalls dafür geworben haben. So haben nicht nur Herzmagazin-Leser teilgenommen.

Wir versuchen die Gesundheitskampagne „Herzgesund im Norden“ weiter zu stärken und auszubauen. Je mehr es ein „Begriff“ ist, umso einfacher ist es Teilnehmer dafür zu begeistern. Die Teilnehmerzahlen konnten in den Online Seminaren über das Jahr kontinuierlich gesteigert werden.

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 **Ärztekammer Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit der **Kassenärztlichen Vereinigung**
- Zusammenarbeit mit den gesetzlichen **Krankenkassen**
- Zusammenarbeit mit der **Deutschen Herzstiftung**
- Zusammenarbeit mit dem **Deutschen Diabetiker Verband**