

Jahresbericht LAG 2021

1. Mitglieder

Mit insgesamt 179 (192) Mitgliedern, Stand März 2022

73 Träger von Herzgruppen (77)
45 Übungsleiter/Innen (58)
31 Ärzten (32)

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

2 Verbänden (2)
22 sonstigen Mitgliedern (23)

() Stand Vorjahr

Ist inzwischen ein **deutlicher Rückgang** zu verzeichnen.

In **2021** wurden in 73 verschiedenen Vereinen und Institutionen in 179 Herzsportgruppen mit ca **2730** Patienten und in 59 Rehasportgruppen Patienten 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.

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

2. Herz- und Rehagruppenbetreuung

Das Jahr 2021 war natürlich weiterhin 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 Herzgruppenbetreuung
- **Anerkennung** von Herz- und Rehagruppen
- **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 Reha**gruppenverzeichnis im Internet
- Herausgabe des Flyer „**Herzgruppe am Wohnort**“ und „**Rehasport**“
- Telefonische bzw. persönliche **Vermittlungen einer wohnortnahen 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 2021 wurde die **Ausbildung** zum zweiten Mal nach dem neuen Curriculum der **DGPR: „Innere Medizin“** mit 11 ÜbungsleiterInnen 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“.

Auf Grundlage der Evaluation der ersten Durchführung 2019 wurde dieses Jahr einiges verbessert/ verändert. So fand die Ausbildung im blended-learning-Format statt – vier Präsenzwochenenden wurde von vor- und nachbereitenden Onlinephase über den Sportcampus Nord des LSV SH (edubreak) ergänzt. So wurde eine langfristige Kommunikation mit den ÜbungsleiterInnen sowie eine individuellere Lern- und Lehrsituation möglich.

Außerdem fand die Ausbildung „**Herzinsuffizienztrainer DGPR**“ im Umfang von 15 UE im **September 2021** zum zweiten Mal statt. Mit 4 Anmeldungen war dieser Jahrgang zwar deutlich schwächer ausgelastet als 2020 (11), aber wir sind froh, trotz Corona überhaupt neue ÜbungsleiterInnen für Herzinsuffizienzgruppen ausgebildet zu haben.

Die Ausbildung berechtigt Herzgruppenleiter der DGPR zur Durchführung von Herzinsuffizienzgruppen (Herzgruppen für Patienten mit hohem kardiovaskulärem Ereignisrisiko, vor allem Herzinsuffizienz). In Zusammenarbeit mit der Mühlenbergklinik Holsteinische-Schweiz konnte so eine sehr praxisnahe Ausbildung gewährleistet werden.

Das Modul „**Diabetes Niere Lunge**“ wurde **Anfang des Jahres** wieder **als reine Onlinefortbildung** mit 7 ÜbungsleiterInnen durchgeführt. Zu dieser Zeit waren außerschulische Bildungsangebote in Präsenz noch verboten. Das war nach 202 bereits das zweite Mal, dass diese Fortbildung online stattfand. Aus den Erfahrungen des letzten Jahres wurde die Fortbildung weiterentwickelt. Das Referententeam bestand aus einer Diabetesberaterin DGG, einem Medizinstudenten und unserem Lehrwart (Sportwissenschaftler), der auch die pädagogische und fachliche Betreuung der TeilnehmerInnen übernommen hat. Angegliedert an die Ausbildung im Herbst nahmen noch 3 weitere ÜbungsleiterInnen an dem Modul teil.

Auch angegliedert an die Ausbildung im Herbst durchliefen 7 ÜbungsleiterInnen das Modul „Gefäßtrainer – pAVK“ und dürfen nun Gefäßsportgruppen leiten. Dr. Groß aus Rostock hat uns nun schon zum dritten Mal bei diesem Modul unterstützt.

Unter dem Titel „**Outdoorsport in der Herzgruppe**“ sollte eigentlich im April eine **Präsenzfortbildung** in der Forstbaumschule Kiel stattfinden. Da bis in den Sommer hinein außerschulische Bildungsveranstaltungen verboten waren, fand die Fortbildung nach zweimaligem Verschieben schlussendlich im **August** mit unser langjährigen Referentin Astrid Schulz und unserem Lehrwart statt. Der Andrang war riesig, sodass 28 ÜbungsleiterInnen in zwei Gruppen aufgeteilt die Tagesfortbildung durchliefen.

Zusammengefasst zeigt sich auch im zweiten Coronajahr in der Bildungsarbeit, dass es viel Aufwand, Überzeugungs- und Aufklärungsarbeit verlangt, Online- oder Blendedfortbildungen durchzuführen. Viele ÜbungsleiterInnen sind einfach nicht so technisch affin und können sich nicht vorstellen, wie Aus- und Fortbildung neben der klassischen Präsenzlehre funktionieren kann. Trotzdem wird die LAG weiterhin auch neben der Präsenzlehre Online- und Blendedangebote vorhalten, da die Rückmeldungen der ÜbungsleiterInnen auch positiv waren. Präsenzveranstaltungen waren lange Zeit nicht möglich, wodurch wieder ein deutlich erhöhter organisatorischer Aufwand entstand, der sich aber gelohnt hat.

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 wurde 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:

23.04.2021 Kita Lottbek in Ammersbek

27.05.2021 Kita Tralau in Travenbrück Elementragruppe

04.06.2021 Kita Tralau in Travenbrück Vorschulkinder

12.08.2021 Gertrud Lege Schule Reinbek Klasse 4a und 4b

13.08.2021 Gertrud Lege Schule Reinbek Klasse 4c und 4d

06.09.2021 Friedrich Ebert Schule Preetz Klasse 2a und 2b

04.09.2020 Kita Streifenenten in Norderstedt

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 2021 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 12. November 2021

Im **November** sollte wieder eine hochkarätig besetzte **19. Landesweite Arbeitstagung** für Ärzte, Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ernährungsfachkräfte und andere Interessierte angeboten werden. Die Tagung beinhaltet Fachvorträge und Workshops zur Verringerung von Risikofaktoren bzw. Vermittlung von Lebensstilkonzepten

Lange Zeit sah es sehr gut mit der Durchführung in Präsenz aus, da sich die Coronalage relativ ruhig darstellte und außerschulische Bildungsveranstaltungen relativ gut zu planen waren. Je näher jedoch der Termin rückte, desto mehr Menschen steckten sich mit dem Coronavirus an und die Durchführung wurde fraglich. So wurde die Planung – wieder einmal – deutlich erschwert und es stand die Entscheidung an, ob die Veranstaltung in Präsenz, digital oder hybrid (Präsenz in kleinem Rahmen mit größerem Onlineanteil) stattfinden sollte. Dazu wurden die Landesverordnungen durchgesehen, sich mit dem Landessportverband abgestimmt, innerhalb der Geschäftsstelle abgewogen und auch mit und innerhalb des Vorstandes Pro und Contra besprochen. Schlussendlich entschieden wir uns für eine Durchführung in Präsenz unter den damals geltenden 3G-Regeln für Veranstaltungen. Zusätzlich erstellten wir ein strenges Hygienekonzept, welches über die gesetzlichen Regelungen hinausging (z.B. Maskenpflicht, Umsetzung des Mindestabstandes von 1,5 m auch am Sitzplatz, Reduzierung der Anmeldezahlen). Außerdem wurden Kohorten gebildet, sodass bei den Praxisworkshops am Nachmittag zwei feste Gruppen entstanden. Die Praxiseinheiten waren so gewählt, dass sie stationär und ohne physisch nahe Interaktion der TeilnehmerInnen auskamen (Entspannungstraining, Faszientraining und Notfalltraining) oder an der frischen Luft stattfanden (Nordic Walking).

Uns war die Kommunikation mit den Teilnehmerinnen im Vorhinein der Veranstaltung sehr wichtig, um auf möglichst breite Akzeptanz und Mitarbeit zu stoßen. Deshalb versendeten wir mehrfach Rundmails und beantworteten auch vermehrte Anfragen aus Teilnehmerkreisen telefonisch oder per Mail.

Nicht nur die TeilnehmerInnen hielten sich sehr verantwortungsvoll an die Regeln, sondern auch das Referententeam ermöglichte eine fachlich sehr starke Fortbildung. Beispielhaft sei hier der Vortrag von PD Dr. habil. Justus Groß (Leiter Gefäßchirurgie Universitätsmedizin Rostock) genannt. Unter dem Titel „Entschärfen einer Zeitbombe – die Aorten Chirurgie – zeigte er eindrucksvoll OP-Möglichkeiten, beschrieb lebhaft verschiedene Erkrankungen der Aorta und stellte auch die Möglichkeiten der Sporttherapie auf aktuellem Stand dar.

Herzgesund im Norden

2021 führten wir das Onlineformat der Vorträge für PatientInnen, Angehörige und ÜbungsleiterInnen weiter. Wir wollten aufgrund der Coronalage vermeiden, die Risikopatientinnen und -Patienten kreuz und quer umherreisen zu lassen. Wir sahen so außerdem die Chance, das digitale Format weiter zu etablieren, nachdem es im Laufe von 2020 schon immer besser angenommen wurde.

Folgende 12 Termine fanden mit 5 – 18 TeilnehmerInnen statt:

- 01. 03.2021 Impulsvortrag Ernährung: Mit schlanken und leistungsstarken Tellern zwischen Arbeit, Homeoffice und Homeschooling
- 04.03.2021 Impulsvortrag Ernährung: Mit schlanken und leistungsstarken Tellern zwischen Arbeit, Homeoffice und Homeschooling
- 13.04.2021 Impulsvortrag Ernährung: Mit schlanken und leistungsstarken Tellern zwischen Arbeit, Homeoffice und Homeschooling
- 29.04.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Der medizinische Notfall im Alltag – richtig handeln
- 08.05.2021 LAG-Onlineseminarreihe: periphere arterielle Verschlusskrankheit: Was Sie schon immer über Gefäßchirurgie wissen wollten
- 11.06.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Herzyoga 1
- 16.06.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Asthma & COPD – Ursachen und Therapie
- 08.07.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Einblicke in Faktoren der Resilienz und Entspannungstraining
- 06.09.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Bruch sichere Ernährung für leistungsstarke Knochen
- 01.10.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Herzyoga 2
- 27.10.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Gelenkluxationen und Sehnenverletzungen – Wissenswertes für den Rehasport
- 05.11.2021 LAG-Onlineseminarreihe: Die Betreuung von Herzinfarktpatienten aus Sicht der Anästhesie

Beworben wurden die Termine digital über unsere Homepage und Facebookseite sowie Emailverteiler der Vereine. Dazu erstellten wir verschiedene Flyer im digitalen Format. Über das Bildungsportal des LSV konnten die ÜbungsleiterInnen erreicht werden, die wiederum die TeilnehmerInnen in den Gruppen sehr gut informieren konnten.

Die Gesundheitsdatenbank auf unserer Homepage zählt mittlerweile 17 Artikel zu verschiedenen Themen rund um Herz-Kreislaufkrankungen, deren Prävention und Rehabilitation und soll weiter ausgebaut und aufgewertet werden.

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 Onlineseminaren über das Jahr kontinuierlich gesteigert werden.

Long Covid Gruppen

In 2021 haben wir begonnen, die Einordnung von Covid im Rehasport zu analysieren. Folgende Fragen traten dabei auf:

- Welche Indikation muss ein Patient haben, um nach einer Coronainfektion am Rehasport teilnehmen zu können?
- Wo wird Long-Covid im Rehasport angesiedelt?
- Welche Qualifikation muss die Übungsleitung haben, um die Gruppe leiten zu dürfen?
- Gibt es schon best Practice Beispiele in SH?
- Wie ist der Bedarf aus Sicht der Vereine?

Dazu nahmen wir an unterschiedlichen Infowebinaren teil und stellten auch eigene Recherchen an. Im September haben wir zusammen mit dem TSV Reinbek zwei Infoveranstaltungen über zoom abgehalten, um andere Vereine und ÜbungsleiterInnen über den aktuellen Stand zu informieren. An beiden Terminen nahmen ca. 5 Vereinsvertreter/ ÜbungsleiterInnen teil.

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**

6. Ausblick

2022

- Neue Homepage
- Aus- und Fortbildung zum Thema Long Covid, Qualitätszirkel
- Herzgesund im Norden auch vor Ort
- 20. LWAT
- Unterstützung bei Reaktivierung und Neugründung von Gruppen
- Mehr Mitglieder und Patienten!