

Jahresbericht LAG 2022

1. Mitglieder

Mit insgesamt 175 (174) Mitgliedern, Stand Februar 2023

- 75 Träger von Herzgruppen (73)
- 91 Einzelmitglieder
- 8 Organisationen



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

In **2022** wurden in 73 verschiedenen Vereinen und Institutionen in 156 Herzsportgruppen mit ca. 2300 Patienten und in 83 Rehasportgruppen Patienten bewegt und betreut.

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 2022 war immer weniger geprägt von der Corona Pandemie. Im Laufe des Jahres gab es immer weniger Einschränkungen in den Vereinen.

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. Diese wurden an die Änderung der BAR-Rahmenvereinbarung angepasst.
- **Sportversicherung** für Teilnehmer in den Herzgruppen, die keine Mitgliedschaft im Verein eingehen wollen.
- **Herz und Rehagruppenverzeichnis** als Broschüre und im Internet
- 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- Großes Bildungsprogramm in 2022

Die Ausbildung „**Herzgruppenleiter DGPR - Innere Medizin**“ wurde nach den Erfahrungen aus den ersten beiden Durchläufen 2019 und 2021 stetig angepasst. Dieses Jahr fand sie im Blended-Format statt. Vier Präsenzwochenenden wurden von Onlinephasen begleitet, die in freier Zeiteinteilung, aber auch festen Webinarterminen gestaltet war.

Die Ausbildung fand kurzfristig in Kiel statt. Einige Kieler Vereine signalisierten, dass sie genügend interessierte ÜbungsleiterInnen haben, die sich ausbilden lassen wollten. Das bedeutete einen erhöhten organisatorischen Aufwand in kurzer Zeit. Der Ablaufplan musste angepasst, ReferentInnen angefragt, die Veranstaltung ausgeschrieben und beworben und mit den Vereinen und interessierten ÜbungsleiterInnen kommuniziert werden. So konnten elf ÜbungsleiterInnen gewonnen werden, die nun in bestehenden Gruppen aushelfen oder neue, eigene Gruppen leiten können. So soll die Anzahl der Herz- und Rehagruppen wieder steigen, nachdem diese während der Coronapandemie leider gesunken ist. Die Ausbildung lief von September bis zum Ende November in Präsenz und online. Das Lehrteam bestand aus verschiedenen Fachärzten, Notfallsanitätern, Psychologinnen, Diabetesberaterinnen, Physiotherapeutinnen und Sportwissenschaftlern.

Außerdem fand die Ausbildung „**Herzinsuffizienztrainer DGPR**“ im Umfang von 15 UE im Juni 2022 zum dritten Mal statt. Nach dem Präsenztage in Bad Malente am 18. Juni (medizinische & psychosoziale Grundlagen sowie Sportpraxis) fand am 19. Juni vormittags ein interaktives Onlineseminar (Notfalltraining und organisatorische Aspekte) statt. So wurden fünf ÜbungsleiterInnen zu HerzinsuffizienztrainerInnen ausgebildet, um auch diesen besonders schwachen PatientInnen eine adäquate Versorgung zu ermöglichen. Das Lehrteam bestand aus Ärzten, Psychologen, Notfallsanitätern und Sportwissenschaftlern

Modul „Diabetes Niere Lunge“:

Dieses Jahr lag der Schwerpunkt auf dem Themenkomplex "Lungensport". ÜbungsleiterInnen mit bestehender Herzsportlizenz dürfen, nachdem sie dieses Modul absolviert haben, Lungenrehasportgruppen und damit auch "Post-Covid-19-Gruppen" leiten und mit den Krankenkassen abrechnen. Am 23. und 24. April fand die Präsenz in Bad Malente statt. Dies beinhaltete die Sportpraxis mit Lungen- und DiabetespatientInnen sowie die medizinischen und theoretischen Hintergründe zu Lungenerkrankungen (COPD, Asthma bronchiale, COVID-19) und Diabetes mellitus. Das Thema Niere wurde am 30. April online über zoom behandelt. Als Referenten traten zwei Ärzte, eine Diabetesberaterin sowie ein Sporttherapeut aus einer Lungenklinik auf. Zehn ÜbungsleiterInnen nahmen teil und dürfen nun in den genannten Indikationen Rehasportgruppen leiten.

Der Coronapatient in meiner Sportstunde (8 UE)

Die Veranstaltung richtete sich an alle ÜbungsleiterInnen, die PatientInnen oder TeilnehmerInnen nach einer Coronainfektion in ihren Gruppen haben (oder haben werden) und diese differenziert betreuen wollen. Mit 20 Teilnahmen war die Fortbildung sehr früh ausgebucht und konnte so mit Frank Elsholz (Leiter pneumologische Frühreha LungenClinic Großhansdorf) sowie einer Physiotherapeutin aus dem Haus am 05. März in Bad Oldesloe gemeinsam mit dem KSV Stormarn unter Einhaltung der geltenden Coronaregeln erfolgreich durchgeführt werden.

Kommunikation im Herz- & Rehasport (7 UE)

Eine Diplompsychologin vermittelte Theorie gepaart mit praktischen Übungen an 13 ÜbungsleiterInnen in Pinneberg, um auch dem kommunikativen Anteil der Übungsleitertätigkeit weiter zu verbessern

Faszientraining und Ideen mit Kleingeräten in der Herz- und Rehasgruppe (8 UE)

Angeleitet von einer Sportwissenschaftlerin nahmen 20 ÜbungsleiterInnen am 03. September an dieser sehr praxisorientierten Fortbildung in Ottendorf teil.

Zusammengefasst war die Beteiligung an den Fortbildungen zufriedenstellend. Neben der Präsenzlehre fanden auch Blendedangebote statt, da die Rückmeldungen der ÜbungsleiterInnen auch positiv waren. Die Fortbildungen fanden im ganzen Land verteilt statt.

Die **Ärztfortbildung** fand im September mit vier Medizinerinnen online statt. „Der Arzt in der Herzgruppe“ beinhaltete die Vorstellung und Diskussion zur Änderung der Arztanwesenheit in der BAR-Rahmenvereinbarung sowie die Vorstellung der LAG und Erfahrungsberichte unseres Vorstandes aus der Herzgruppenarbeit.

4. Projektarbeit

Patientenberatungsstelle

Die Beratung und Unterstützung von Herzpatienten durch unsere erfolgreiche Patientenberatungsstelle werden weiter fortgesetzt. Die Beratungsstelle bietet Information und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen im Zusammenhang mit den Folgen von Herz-Kreislauferkrankung. 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:

17.02.2022 Kita Lottbek, mehrere Gruppen

23.02.2022 Kindergarten Reinbek, zwei Gruppen

23.03.2022 Grundschule Hartenholm, zwei Gruppen

24.03.2022 Grundschule Schmalfeld

14.11.2022 Kita Sülfeld, mehrere Gruppen

14.12.2022 Friedrich Ebert Schule Preetz, zwei vierte Klassen

15.12.2022 Friedrich Ebert Schule Preetz, eine vierte Klasse

In kindgerechter Form wurde geübt, was in einem medizinischen Notfall zu tun ist. Es wurde geübt, Pflaster zu kleben, auf sich selbst aufzupassen, wenn man anderen hilft, mit lustigen Reimen und Merksprüchen Notfallnummern gelernt und an einem Fallbeispiel das Gelernte umgesetzt. Am Ende bekamen alle glücklichen Kinderhelden eine Urkunde. Trotz der erschwerenden Coronabedingungen hatten die Kinder eine tolle, aufregende Zeit.

Homepage

Unsere neue Homepage wurde fertig gestellt und ist jetzt online. Zusammen mit der Herz- und Rehagruppensuche und einem Facebook Account sind wir digital gut aufgestellt.

www.herzintakt.net

Herzmagazin

Herausgabe von einer Ausgabe „Herzmagazin“, Herbst 2022 mit einer Auflage von 6.000 Stück. Es erschien im komplett überarbeiteten neuen Design.

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

20. Landesweiten Arbeitstagung am 12. November 2022

Im November fand wieder eine hochkarätig besetzte 20. 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.

Da es sich um eine Jubiläumsveranstaltung handelte, versuchten wir, hochrangige Gäste aus Politik und der Sportlandschaft zu gewinnen. Leider bekamen wir nur Absagen, sodass es kein gesondertes Grußwort gab. Trotzdem gelang es, ein breitgefächertes Programm mit namenhaften Referenten zusammenzustellen, welches den aktuellen Anforderungen des Publikums entsprach. Dazu wurden aktuelle fachübergreifende sowie themenspezifische Vorträge angeboten.

Dr. Justus Groß stellte aktuelle Forschungen und Praxiseinsätze zum Thema „Der Einsatz von Bakteriophagen bei Protheseninfektionen“ vor. Dr. Ronja Westphal, Chefärztin Kardiovaskuläre Rehabilitation an den Segeberger Kliniken, erläuterte den Aufbau und die verschiedenen Inhalte eines ärztlichen Entlassungsberichts aus der Rehaklinik. Da die Anzahl der Lungensportgruppen noch ausbaufähig ist, gab Dr. Henrik Watz aus der

LungenClinic Großhansdorf einen breiten Überblick über die COPD und Dr. Morschheuser aus Kiel referierte aus jahrzehntelanger Praxiserfahrung über „Herzinsuffizienz – was ist das?!“, um den Herzinsuffizienzgruppen weiter Anschwung zu geben und den HerzinsuffizienzpatientInnen in den „normalen“ Herzgruppen eine optimale Betreuung anbieten zu können. Zum Abschluss stellte Herr Schreiber von der Thiede & Brauer GmbH die Abrechnungssoftware RehaFit vor, die wir unseren Mitgliedsvereinen zu Sonderkonditionen anbieten, um die Rehasportabrechnung zu digitalisieren und zu vereinfachen.

Die Praxisworkshops am Nachmittag hatten den Schwerpunkt Lungensport sowie mentale Gesundheit. Außerdem wurde ein Notfalltraining angeboten.

Herzgesund im Norden

2022 fand die Vortrags- und Workshopreihe teilweise online, teilweise in Präsenz statt. Im Frühjahr führten wir das Onlineformat der Vorträge für PatientInnen, Angehörige und ÜbungsleiterInnen weiter. Da die Coronalage weiterhin unsicher war, fanden im März und April je zwei Termine in Form von Onlineveranstaltungen und zwei als Präsenzveranstaltung statt.

Folgende Termine fanden mit 3 – 20 TeilnehmerInnen statt:

17.03. 2022 Notfalltraining für Zu Hause (Präsenz in Flensburg)

04.04.2022 Impulsvortrag Ernährung: Herzaktive Superhelden auf unserem Teller (Präsenz in Raisdorf)

25.03.2022 Sport & Bewegung im Alltag (online)

29.03.2022 Meine Medikamente verständlich erklärt (online)

Das Herbstprogramm fand gänzlich als Präsenztermine statt. An insgesamt vier Terminen wurde knapp 100 TeilnehmerInnen erreicht.

15.09.2022 **Durchatmen (Friedrichstadt)**

23. & 30.09.2022 Heilung durch Tanz (Kiel)

30.09.2022 Sicherer Umgang mit meiner Herzmedikation (Gettorf)

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**
- Zusammenarbeit mit dem **Hausärzterverband 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

Finanzierung:

Aufgrund des Wegfalles der **Selbsthilfeförderung** und großen Einbußen bei den **Mitgliedsbeiträgen** ist es uns langfristig nicht möglich, all unsere Service-, Projekt- und Bildungsangebote aufrecht zu erhalten.

Wir sind daher auf der Suche nach neuen Einnahmequellen:

- Stärkung der Vereine/Teilnehmerzahlen für mehr Mitgliedsbeiträge durch Ausbildung, Rundschreiben an Ärzte, Service
- Antrag Postcode Lotterie: Erreichen bildungsferner Schichten
- Antrag Pharma
- Antrag Stiftung der Sparkassen
- Spenden
- Präventionskurse

2023 liegt das Hauptaugenmerk darauf, unsere finanzielle Situation zu stärken und zu stabilisieren. Wir haben in den letzten zwei Jahren viel modernisiert und strukturell verbessert. Wir möchten weiterwachsen und uns nicht wieder verkleinern.