

Facetten der kardiologischen Prävention

Dagmar Wilke-Husain

ZPAL im ZIM

20.06.2022

Die erste Präventive Kardiologie und Medizinische Präventionsambulanz in Mainz

- Trotz Fortschritte in der modernen Medizin
- häufigste Erkrankungs- und Todesursache in Deutschland, aber auch der gesamten Welt:
Herz-Kreislauf- Erkrankungen
- Für ein langes und möglichst gesundes Leben ist es wünschenswert,
 - kardiovaskuläre Risikofaktoren frühzeitig identifizieren
 - präventive Maßnahmen ergreifen.

„Auch wenn Sie bereits an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems leiden, ist eine Erhebung des aktuellen Status sinnvoll, um die Behandlung zu optimieren.“

Kostenübernahme:

- medizinische Angebot der Präventiven Kardiologie und Medizinischen Prävention
 - an Privatpatient*innen und Selbstzahlende ausgerichtet
 - Check-Up-Leistungen werden gemäß der Gebührenverordnung für Ärzte und Ärztinnen (GOÄ- Satz) abgerechnet
 - Kostenübernahme sollten im Voraus durch Unternehmen oder mit Krankenversicherung geklärt sein
 - Möglichkeit eines individuelle Kostenvoranschlag.“

Facetten:

- Eckige geschliffene Fläche, eine der vielen Flächen eines geschliffenen Edelsteins;
- Seine Fühler ausstrecken;
- Sich umsehen, sich vortasten, vorfühlen, vorsichtig aufspüren, vorsichtig erforschen, vorsichtig erkunden.
- Teilaspekt eines der vielen Gesichter, einer Person, Sache oder Gegenstandes.

Definition der Prävention:

- **Gesundheitliche Prävention = Vorbeugen von Krankheiten;**
 - auch Krankheitsprävention genannt
- aus dem Lateinischen: praevenire = zuvorkommen, verhindern
- Denn: „**Vorbeugen ist besser als heilen!**“

Prävention:

Drei Stufen der Prävention:

- **Primärprävention;**
 - **Sekundärprävention;**
 - **Tertiärprävention.**
-
- **Verhaltensprävention**
 - **Verhältnisprävention**

Erste Stufe: Verhütung und Vorbeugung von Krankheiten und Verletzungen:

Primärprävention:

- noch keine Erkrankung oder gesundheitliche Störung ist eingetreten
- richtet sich an gesunde Menschen
- Abbau von verhaltensbedingten Risikofaktoren, z.B. Rauchen
- Stärkung der Fähigkeit zur Bewältigung von Belastungen z.B. durch Stressmanagement.

Zweite Stufe: Krankheitsfrüherkennung und frühe Behandlung:

Sekundärprävention:

- Krankheiten werden frühzeitig erkannt;
- sind im Allgemeinen sehr viel leichter zu behandeln als im fortgeschrittenen Stadium
- Frühzeitige Behandlung, damit das Entstehen einer schwerwiegenden Krankheit nach Möglichkeit verhindert wird, z.B. Medikamente bei Hypertonie

- Maßnahmen zur Verhinderung von Folgekrankheiten oder erneuten Auftreten einer überstandenen Krankheit
 - z.B. nach einem Myokardinfarkt, um einen weiteren Infarkt vorzubeugen
- Beratung zur Verhinderung weiterer Schäden,
 - Lebensstiländerung;
 - Raucherberatung.

Dritte Stufe: „Schadensbegrenzung“

Tertiärprävention:

- Verhindern des weiteren Fortschreitens oder der Verschlimmerung einer bestehenden Krankheit;
- Abmildern von Folgeschäden oder Folgekrankheiten, z.B. Nierenversagen;
 - Verhüten von Rückfällen => Drogenabhängigkeit
 - Weitmögliche Wiederherstellung der Gesundheit (Rehabilitationsmaßnahmen)

Präventionsstufen (Bild)

Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die Präventionsstufen in Bezug auf den Krankheitsverlauf:

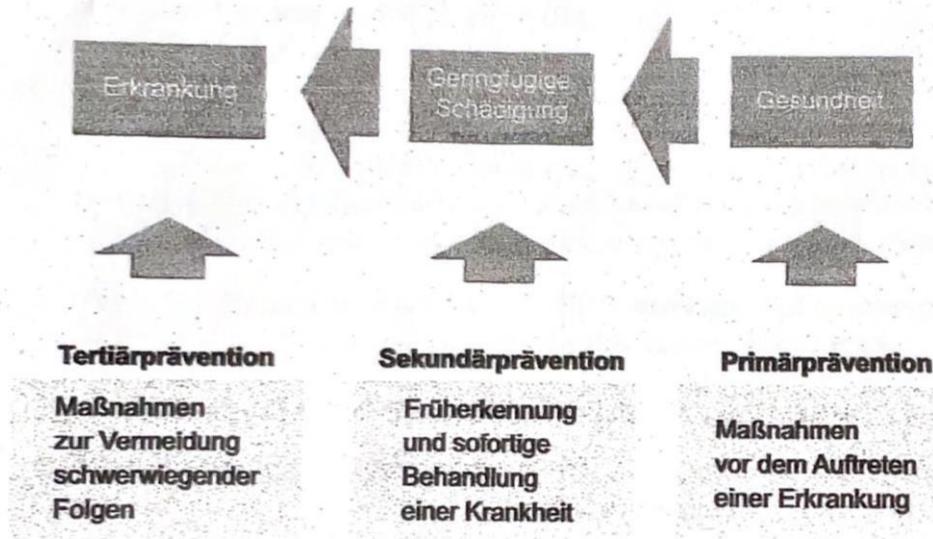


Abb. 4.1: Präventionsstufen (Quelle: angelehnt an Caplan, <https://www.umit.at>)

Prävention:

- Die Prävention hat inzwischen einen hohen Stellenwert.
- Die meisten Zivilisationskrankheiten, deren Behandlung langwierig und teuer ist, lassen sich verhindern, sodass die Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit der Menschen länger erhalten bleibt.

Verhältnisprävention betrifft die Lebenswelt der Menschen

Setzt an äußeren Bedingungen an, dem gesellschaftlichen Umfeld und den Umwelt- und Lebensbedingungen:

- Nichtrauchererschutz durch Rauchverbote;
- Einführung von Vollwertkantinen;
- Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen;

Verhaltensprävention betrifft die Lebensweise des einzelnen Menschen

- Kann es in allen drei Stufen der Prävention geben, Bsp.:
 - Vorsorgeuntersuchungen
 - Impfungen.

Tabelle 13: Routinetests für Patienten mit Bluthochdruck

Routine-Tests

Hämoglobin und/oder Hämatokrit

Nüchternblutglukose und/oder HbA1c

Blutfette: Gesamtcholesterin, LDL-C, HDL-C, Triglyceride

Kalium und Natrium im Serum

Harnsäure im Blut

Serumkreatinin und eGFR

Leberfunktionstests

Urinuntersuchung: mikroskopisch; Urinprotein mittels Teststreifen auf Mikroalbuminurie oder idealerweise ACR

12-Kanal-EKG

©ESC

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 1986 die sog. Ottawa- Charta verabschiedet:

Gesundheitsförderung

- Ziel: Prozess, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über Gesundheit zu geben → Stärkung der Gesundheit
- Einzelne als auch Gruppen –Bedürfnisse befriedigen,
 - durch körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden,
 - Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen
 - Umwelt meistern/ ändern

- Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des Lebens \neq vorrangiges Lebensziel
 - Positives Konzept
 - Betont die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen genauso wie körperliche Fähigkeiten
 - Verantwortung liegt nicht nur beim Gesundheitssektor, sondern auch beim Politikbereich
- Förderung von umfassenden Wohlbefinden

Vier klassische Handlungsfelder der Krankenkassen zur Primärprävention:

Bewegungsgewohnheiten:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten;
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitspolitischer Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Ernährung:

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung;
- Vermeidung und Reduktion von Adipositas;

Stressmanagement:

- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen;
- Förderung von Entspannung.

Suchtmittelkonsum:

- Förderung des Nichtrauchens;
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/
Reduzierung des Alkoholkonsums.

Beispiele für Programme von Krankenkassen:

- Die AOK bietet für ihre Versicherten ein 4-wöchiges Online-Trainingsprogramm zur Stressbewältigung: [https:// www.stress-im-griff.de](https://www.stress-im-griff.de)
- Das DAK-Bewegungsprogramm Koronare Herzkrankheit: <https://www.dak.de>
- Das bundesweite Abnehmprogramm „Mobilis“ für stark übergewichtige Menschen <https://www.mobilis-programm.de>

Deutsches Präventionsgesetz:

- Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention(Präventionsgesetz-prävG)
- verbessert die Grundlagen für die Zusammenarbeit von Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen in Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung
- sollen dort greifen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten
- In der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim.

- Früherkennungsuntersuchungen in allen Altersstufen weiterentwickelt
- wichtige Maßnahmen zum Impfschutz geregelt
- Präventionsgesetz trat in wesentlichen Teilen am 25.Juli 2015 in Kraft.
- Die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe wurde durch das Präventionsgesetz um rund 30 Mio.€ erhöht

- Die jährlich verfügbaren Fördermittel der Krankenkassen sind gesetzlich festgelegt.
- Für Selbstgruppen, -organisationen und – kontaktstellen stellen die Krankenkassen für das Jahr 2019 je Versicherten 1,13 Euro zur Verfügung.

Drei Säulen der Prävention:

- Ernährung;
 - Bewegung;
 - Raucherentwöhnung;
- ⇒ sog. Primärpräventionen &
- ⇒ ... Digitalisierung
- ⇒ ... Stress hören wir in den folgenden Vorträgen

In der Kardiologie im Klinikum Stuttgart liegt der Schwerpunkt auf der

Sekundären Prävention:

- Diagnostik: BE, EKG, Echo, Ergo,
- Medikamentöse Einstellung,
- Gewichtsabnahme,
- Raucherentwöhnung,
- Ernährung: Cholesterinarme Kost
- Kardio-Sportgruppe z. Zt. In Birkach

Abbildung 9: Die Rolle von Risikofaktoren und Begleiterkrankungen bei Vorhofflimmern

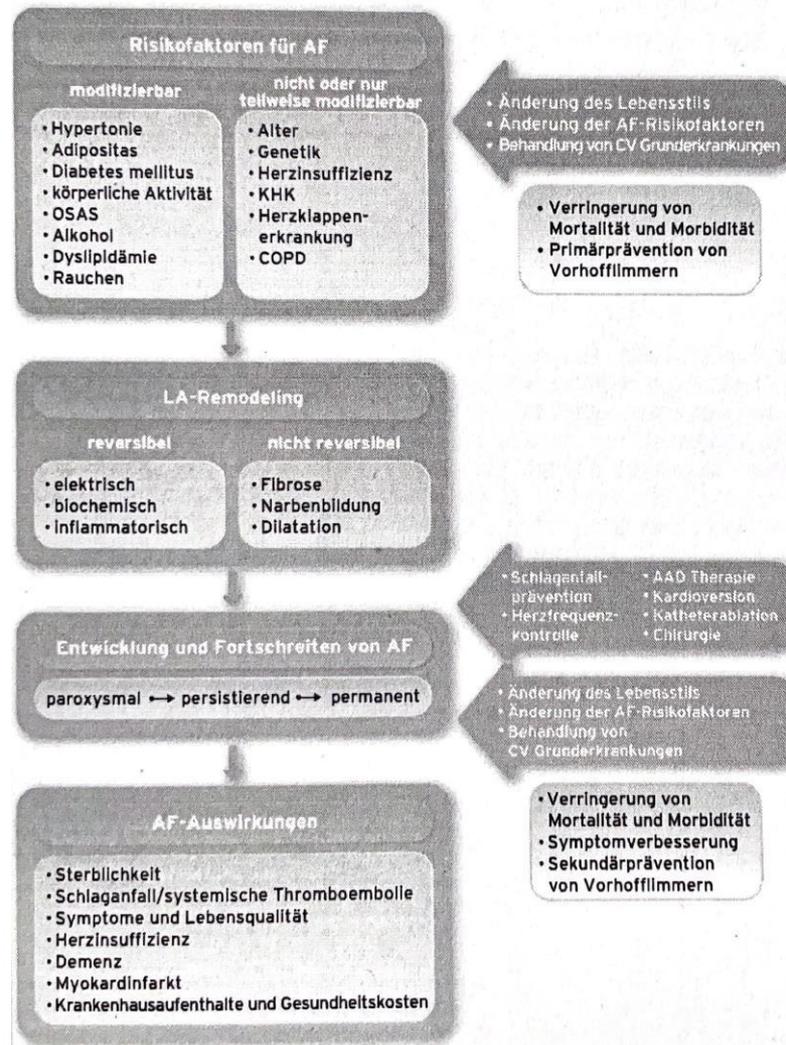
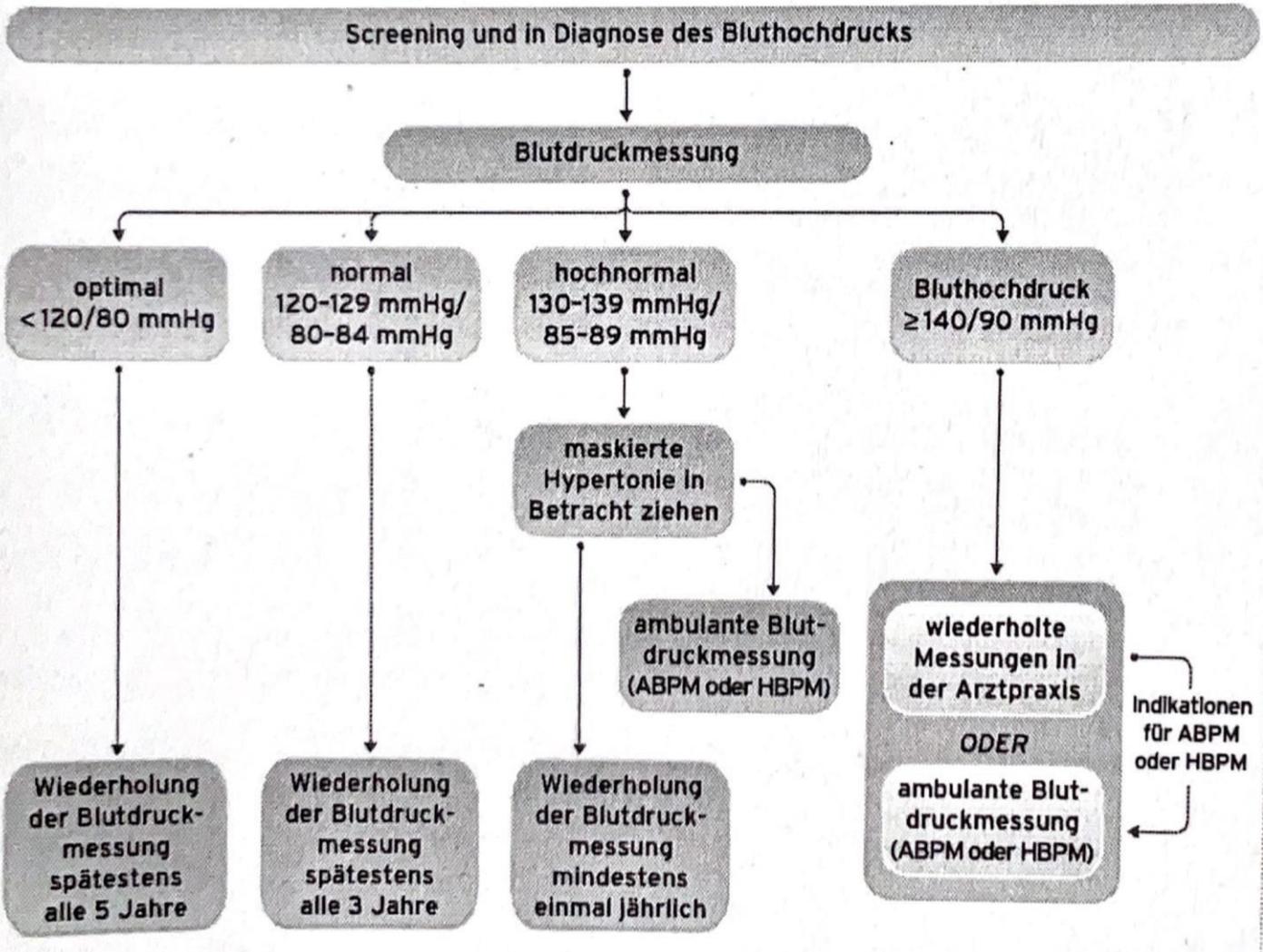


Abbildung 13: Screening und in Diagnose des Bluthochdrucks



Risikofaktorintervention auf individueller Ebene

- Klare Kommunikation über Risiken und Nutzen
 - Bei optimaler Info, kann Pat. auf Behandlung verzichten
 - Kann aber mit geringem bis moderaten Risiko präv. Intervention wünschen
 - Behandlung sollte auf Grundlage einer gemeinsamen Entscheidungsfindung getroffen werden
- Interventionsziel: Verbesserung der Motivation und Förderung der Adhärenz

Die 5 wichtigsten gesetzlichen Krankenkassen und Ihre Programme:

Krankenkasse:	Millionen Versicherte:	Programme:
Techniker Krankenkasse (TK)	10,9	TK- Plus Programm bei Koronarer Herzerkrankung DMP=> Disease – Management-Programm
Barmer	8,71	Barmer DMP KHK
DAK Gesundheit	5,5	DAK DMP KHK
AOK- Bayern	4,57	AOK-Curaplan
AOK- BW	4,52	AOK-Curaplan

(Statistika 2022), 01.05.2022

Zur Info in der BRD gibt es 103 gesetzliche Krankenkassen.

AOK-Curaplan KHK: Herz Plus => Herzgesund leben

- Richtet sich an Menschen, die infolge einer KHK typische Symptome wie ein Engegefühl und Schmerzen in der Brust (Angina pectoris) zeigen oder bereits einen Herzinfarkt erlitten haben.
- Häufigsten chronischen Krankheiten: Asthma, COPD, Diabetes, Herzkrankheiten.
- KHK: Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Durch chronische Durchblutungsstörungen des Herzmuskels kann er ins Stocken geraten.
- In Deutschland leiden 19% der Frauen und 28% der Männer

Ziel zum Abschluss:

- Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.
- Gerade bei erhöhtem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, **Jetzt aktiv werden!**
- Denn Rauchen, Adipositas, Hypercholesterinämie, beruflicher Stress
➔ Dys-Stress und familiäre Veranlagung begünstigen Herz-Kreislaufkrankungen

Gute Nachricht:

SIE können selbst eine Menge tun:

Laut neuer Studien senken Sie Ihr Herzinfarkttrisiko durch moderate körperliche Aktivität um fast 50% Prozent, egal ob Sie laufen, schwimmen, tanzen oder radeln!

(Prof. Dr. Axel Preßler München, der für den German Medical Award 2021 nominiert wurde.)

Danke für die Aufmerksamkeit und gerne beantworte ich noch Ihre Fragen.

- Gibt es in Ihrem Krankenhaus eine Ambulanzsprechstunde für Präventive Kardiologie? Wie hoch ist die Auslastung?
- Die Notwendigkeit etwas für die eigene Gesundheit zu tun.
- **Liebe Kollegen/Innen ich wünsche Ihnen, das Sie in allen Lebenslagen, die Kraft finden, den ersten Schritt in die richtige Richtung zu tun.**

Verwendete Literatur:

- Sgd Gepr.Präventionsberater/In Gesundheitscoach 1. SB Kap.4 Prävention und Gesundheitsförderung
- Prof. Dr. Axel Preßler München
- Krankenkassen: TK, Barmer, AOK, DAK.
- <https://bundesgesundheitsministerium.de>
- ESC Pocket Guidelines Version 2021 Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen=> DGK
- (Deutsche Gesellschaft für Kardiologie)