

gesundheitsziele.de:

Gesund bleiben - Diabetes verhindern

**- Modellprojekt zur Diabetesprävention durch Identifikation
von Risikopersonen und Intervention**

Im Rahmen der Initiative *gesundheitsziele.de* wurde ein Präventionsprogramm zur Vermeidung von Diabetes entwickelt und im Rahmen eines Modellprojektes der DAK in den Modellregionen Leipzig, Dresden und Chemnitz erprobt. Ziel des Projektes war die Identifikation von Risikopersonen, die eine Diabeteserkrankung entwickeln könnten. Für die betroffenen Risikopersonen standen anschließend Schulungskurse zur Verbesserung der Risikosituation zur Verfügung.

Die nachfolgende Darstellung gibt einen Überblick über die Schwerpunkte, das Organisationskonzept, die verfügbaren Materialien und die Adressaten.

<i>Zielgruppe</i>	Personen mit einem Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2
<i>Risikoprofil</i>	Übergewicht, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, gestörte Glukosetoleranz, erhöhter Nüchternblutzucker, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, familiäres Diabetesrisiko
<i>Screening</i>	Ermittlung des Risikos mittels Risikofragebogen („Find-Risk“)
<i>Intervention</i>	Bei erhöhtem Risiko war die Teilnahme an einem Präventionskurs zur Lebensstiländerung (PRAEDIAS, Dauer: 6 Monate) möglich. Im Kurs über 8 Abende von je 90 Minuten wurden den Teilnehmer(innen) Kenntnisse über die Wirkung von Ernährung und Bewegung vermittelt und veränderte Lebensgewohnheiten z.B. mit dem Ziel der Gewichtsreduktion eingeübt. Als Schulungsmaterialien wurde ein Patientenratgeber mit Tagebuch, Kalorienheft und Arbeitsblättern eingesetzt. Um die Nachhaltigkeit zu sichern, schloss sich eine über die Laufzeit des Kurses hinausgehende Betreuung an. Ein und drei Monate nach Kursende fanden Kontakte zwischen Trainer/in und Teilnehmer(inne)n per Telefon, Mail oder Post statt, zwei und vier Monate nach Kursende gab es nochmals ein Gruppentreffen.
<i>Kursleiter/innen</i>	Ernährungsfachkräfte, die vorab nach einem strukturierten Ausbildungsprogramm fortgebildet wurden.

<i>Begleitforschung</i>	<p>Das Programm wurde evaluiert durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medizinische Klinik der Technischen Universität Dresden - Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung - Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim
<i>Laufzeit des Projektes</i>	<p>Planung, Umsetzung, Evaluation, Abschluss: 2004 – 2008 Umsetzungsphase: Januar 2006 – Juli 2006</p>
<i>Verfügbare Materialien</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Fragebogen „Findrisk“ zur Ermittlung des Risikoprofils - Standardisiertes Curriculum für Trainer/innen der Interventionskurse (PRAEDIAS) - Materialien (Folien und CD) zur Durchführung der Schulungskurse - Teilnehmermanual („PRAEDIAS: Diabetes vermeiden – selbst aktiv werden. Ein Leitfaden für den Alltag“ mit Arbeitsblättern, Kalorientabelle und Selbstkontrollheft), in Zusammenarbeit mit Roche Diagnostics GmbH entwickelt.
<i>Bezug der Materialien</i>	<p>Deutscher Ärzte-Verlag Dieselstraße 2 50859 Köln</p>
<i>Evaluationsergebnis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation des Fragebogens „Findrisk“ bei der deutschen Bevölkerung (Antje Bergmann et al.: A simplified Finnish Diabetes Risk Score to Predict type 2 diabetes risk in a German Population, <i>Horm Metab.Res.</i> 2007 Sep; 39(9):677-82) - Evaluation des Modellversuchs – Projektbericht des Zentralinstituts zur Auswirkung der Intervention auf das Risikoprofil (I. Weber et al.: Gesund bleiben – Diabetes verhindern Modellprojekt der DAK zur Diabetesprävention in Sachsen herausgegeben von der DAK und www.zi-berlin.de. Der Projektbericht ist unter www.dak.de und www.gesundheitsziele.de zum Download eingestellt. - Evaluation des Modellversuchs anhand der Veränderung medizinischer Parameter, z.B. Glukosetoleranz, systolischer Blutdruck HbA1c, Lipidwerte (P. Schwarz: Veröffentlichung in Vorbereitung) - Evaluation des PRAEDIAS Präventionsprogramms (B. Kulzer, N. Herrmanns et al. (Veröffentlichung in Vorbereitung)

Kontaktadressen

DAK Hamburg
Nagelsweg 27-31
20097 Hamburg

Forschungsinstitut der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim
Theodor-Klotzbücher-Straße 12
97980 Bad Mergentheim

gesundheitsziele.de
Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung
e. V. (GVG)
Hansaring 43
50670 Köln

Roche Diagnostics GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim

Technische Universität Dresden
Medizinische Klinik
Fetscherstraße 74
01307 Dresden

Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung
in der Bundesrepublik Deutschland
Herbert-Lewin-Platz 3
10623 Berlin