

Projektskizze

„FINDe dein RISiKo – mit 8 Fragen zum individuellen Diabetes-Risiko“

Hintergrund

Die Problematik der Zivilisationskrankheit Diabetes und deren Prävention stellt eine ganz besondere Herausforderung für das Gesundheitssystem in den kommenden Jahren dar. Aktuell sind in Deutschland mehr als 7 Millionen Menschen wegen eines Diabetes mellitus in ärztlicher Behandlung, hinzu kommt eine Dunkelziffer nicht diagnostizierter Betroffener in Millionenhöhe. Folglich müssen wir für Bayern davon ausgehen, dass es etwa 1, 5 Mio. Diabetiker allein im Freistaat geben könnte.

Aus dem Gesundheitsbericht Diabetes 2009 geht auch hervor, dass die Gesamtkosten für Diabetes, einschließlich der Folgen, bereits ~ 60 Mrd. EUR ausmachen. Auch bei stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen wird zunehmend Diabetes Typ-2 diagnostiziert.

Große internationale Studien haben nachgewiesen, dass durch geeignete Früherkennungs- und Präventionsmaßnahmen die Manifestation der Krankheit wirksam verhindert bzw. hinausgezögert werden kann.

Zusammenfassung

Ziel des Projektes bzw. dieser Aktion in Bayern ist es, das Bewusstsein für die Krankheit Diabetes und die damit verbundenen Risiken in der bayerischen Bevölkerung zu stärken. Anhand des Gesundheits-Checks FINDRISK der Deutschen Diabetes-Stiftung kann mit acht einfachen Fragen das individuelle Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken, ermittelt werden. Eine Auswertung des Punktwertes auf der Rückseite des Bogens gibt zeitnah Rückmeldung und Vorschläge für Lebensstiländerungen.

Die Verteilung dieses Gesundheits-Checks Diabetes soll aktiv durch alle denk- und kanalisierbaren Akteure des Gesundheitssystems erfolgen - wie z.B. Ärzte in Kliniken und Praxis, Apotheken, Gesundheitsämter, andere Gesundheitsanbieter.

Eine Auftaktveranstaltung im Bayerischen Landtag (Maximilianeum) mit Beteiligung der Landtagsabgeordneten bzw. im Rahmen eines Diabetes Marktes in einer bayerischen Großstadt soll die Medien wirksam erreichen und als Multiplikator für die Menschen im Lande dienen.

Die Bevölkerung des Freistaats wird für die Thematik über entsprechende Pressearbeit/Medien und durch Auslage des FINDRISK an öffentlich zugänglichen Plätzen sensibilisiert und damit die Problematik thematisiert. Parallel zur Auftaktveranstaltung wird zudem der Risiko-Fragebogen über das Intranet des StMUG den Mitarbeitern zugänglich gemacht.

Der Projekterfolg wird anhand des Rücklaufes der ausgefüllten FINDRISK Fragebögen ausgewertet und beurteilt. Die Auswertung erfolgt durch anerkannte Diabetes-Zentren (universitär) in Kooperation mit der Diabetesstiftung DDS. Durch die Bereitstellung eines maschinenlesbaren FINDRISK-Bogens wird die Analyse und Evaluation des Projektes stark vereinfacht.

Projektpartner

Bayerische Landesärztekammer, Kassenärztliche Vereinigung Bayern, Bayerische Landesapothekerkammer, Krankenkassen, Gesundheitsämter, Gesundheitsregionen Bayerns

Projektziel

- Sensibilisierung der Bevölkerung und Schaffung von Awareness für die Thematik und Problematik Diabetes
- Verbesserung des Wissens über das individuelle Diabetes-Risiko
- Verbesserung des Wissens zu Möglichkeiten der Lebensstiländerung

Zielgruppe

Gesamtbevölkerung Bayerns im Alter von 18 bis 65 Jahren und im Speziellen Risikogruppen für Adipositas, Metabolisches Syndrom und Diabetes. Ausgeschlossen werden die unter 18-Jährigen und über 65-Jährigen, weil die Funktionalität des FINDRISK-Bogens bei den über 65-Jährigen nicht nachgewiesen ist, da auf Grund des höheren Alters bereits eine hohe Punktzahl erreicht wird und damit die Aussagefähigkeit der Gesamtpunktzahl in Frage gestellt werden kann.

Die geschätzte Gesamtzahl der zu erreichenden Zielgruppe beträgt max. 7 Mio Menschen in Bayern.

Projektdurchführung

Das Projekt gliedert sich in drei Projektphasen.

Phase 1 (geplant für Juli 2009): Sensibilisierung der Mitglieder des Bayerischen Landtages für die Problematik Diabetes. Auftaktveranstaltung: Durchführung eines Aktionstages „Diabetes und dessen Prävention“ im Maximilianeum für die Abgeordneten. Verteilung (auch mittels Intranet) von Screening-Bögen FINDRISK der Diabetesstiftung DDS, wodurch das individuelle Diabetes-Risiko ermittelt werden kann; Blutglukosemessung und andere Gesundheits- und Fitnesstests usw. Individuelle Auswertung und Beratung durch Experten, z.B. Apotheker, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, Präventionsmanager, etc. Dazu werden Infostände von verschiedenen Einrichtungen, z.B. Sportorganisationen, Ernährungsberatern, Apotheken, Fitnessstudios, Diabetesstiftung aufgebaut. Für multiplikatorische Medienwirkung gegenüber der Bevölkerung könnten sich der Ressort-Minister, der Ministerpräsident und auch die Landtagspräsidentin vor Ort informieren und screenen lassen.

Phase 2 (Juli, August, September, Oktober): Verteilung der FINDRISK Screening-Bögen über verschiedene Dach-Organisationen wie z.B. Bayr. Landesärztekammer, Landesverbände der Krankenkassen, Landesapothekerkammer, Bayerischer Sportbund, Gesundheitsämter mit der Bitte, diese an ihre jeweiligen Mitglieder weiterzuleiten und für die Bevölkerung zugänglich zu machen. Somit können Haus- und Fachärzte, Apotheker, Sport-Übungsleiter die FINDRISK Bögen mit interessierten Bürgern ausfüllen und als Multiplikatoren die Problematik Diabetes vermitteln. Es wird ausdrücklich empfohlen, dass die Multiplikatoren die Bürgerinnen und Bürger nicht nur reaktiv sondern aktiv auf die Aktion hinweisen und das Ausfüllen der FINDRISK-Bögen empfehlen.

Alle Bürger haben die Möglichkeit, das individuelle Diabetes-Risiko zu ermitteln und entsprechende Präventionsmaßnahmen zu ergreifen, um das Risiko zu minimieren.

Durch die Bereitstellung von maschinenlesbaren FINDRISK-Bögen besteht für interessierte Bürger die Möglichkeit, die ausgefüllten FINDRISK-Bögen an ein Diabetes-Zentrum (universitär) einzusenden und eine Auswertung inkl. individualisierter Handlungsempfehlungen (mit ergänzenden Broschüren "Wegweiser Diabetes", "Prävention" oder "Schwertfischkonzept") zu bekommen.

Mithilfe des maschinenlesbaren Screening-Bogens können personalisierte Daten zu Geschlecht, Alter und Region (erste zwei Ziffern der Postleitzahl) erhoben werden und anschließend ausgewertet werden. Die Evaluation wird durch Diabetes-Zentren (universitär) vorgenommen.

Phase 3 (September 2009): Ergänzend wird ein DiabetesMarkt auf einem öffentlich zugänglichen Marktplatz in der bayerischen Großstadt Nürnberg veranstaltet. Podiumsdiskussionen mit Experten, Stände von Instituten, Fachverbänden und weiteren Akteuren klären über die Problematik Diabetes auf und geben Möglichkeiten einer nachhaltigen individuellen Prävention.

Evaluation

Die Projektevaluation wird durch das Institut für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IBE) der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) vorgenommen. Die Evaluation umfasst eine deskriptive Analyse der FINDRISK Fragebögen, die in einem Endbericht inklusive Tabellenband abgebildet wird.

Finanzierung

Die Projektfinanzierung wird durch das Bayerische Staatsministerium Umwelt und Gesundheit (90%) und die Deutsche Diabetes-Stiftung (10%) realisiert.

FINDe dein RiSiKo - mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken für die nächsten 10 Jahre vorhersehen. Nutzen Sie die Chance - machen Sie den Test und bleiben Sie möglichst lange gesund!



Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit



Wie alt Sind Sie?

<input type="checkbox"/>	unter 35 Jahren	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	35 bis 44 Jahre	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	45 bis 54 Jahre	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	55 bis 64 Jahre	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	älter als 64 Jahre	4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/>	Nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 Punkte
<input type="checkbox"/>	Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins	3 Punkte

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

	Frau	Mann	
<input type="checkbox"/>	unter 80 cm	unter 94 cm	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	über 88 cm	über 102 cm	4 Punkte

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

<input type="checkbox"/>	Ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	Nein	2 Punkte

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

<input type="checkbox"/>	Jeden Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	Nicht jeden Tag	1 Punkt

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

<input type="checkbox"/>	Nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	2 Punkte

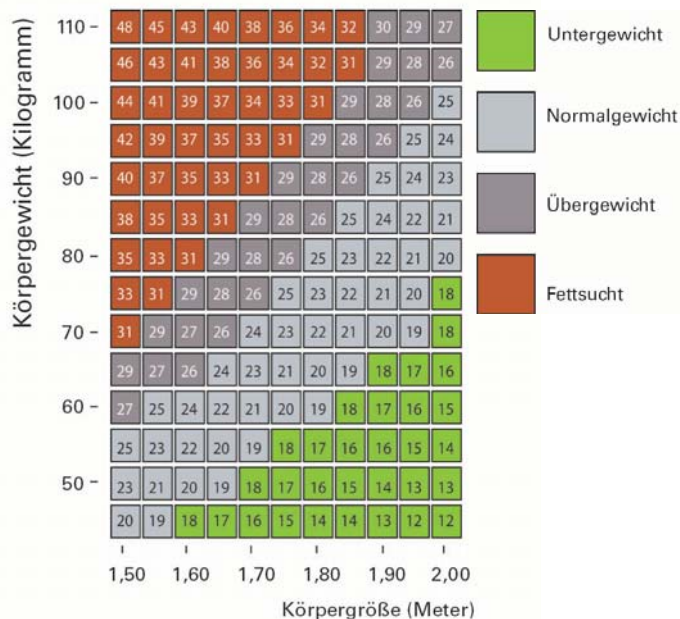
Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

<input type="checkbox"/>	Nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	5 Punkte

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach der Tabelle unten).

<input type="checkbox"/>	Unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	25 bis 30	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	Über 30	3 Punkte



Gesamtpunktzahl: _____

FINDe dein RiSiKo - so hoch ist Ihr Diabetes Risiko (in den nächsten 10 Jahren*)

Unter 7 Punkte	1 Prozent*
Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.	
7 bis 11 Punkte	4 Prozent*
Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie die folgenden Regeln:	
<ul style="list-style-type: none"> • Bei <u>Übergewicht</u> sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen. • <u>Bewegen</u> Sie sich an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten. • <u>Fett</u> sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrung ausmachen. • Der <u>Anteil gesättigter Fettsäuren</u> (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrung nicht übersteigen. • Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm <u>Ballaststoffe</u> (wie z.B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst) zu sich. 	
12 bis 14 Punkte	17 Prozent*
Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Ihnen Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstil-Änderung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.	
15 bis 20 Punkte	33 Prozent*
Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Patienten mit diesem Risikograd erkranken in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke, und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung bei Ihrem Hausarzt. („Check-up ab 35“)	
Über 20 Punkte	50 Prozent*
Es besteht akuter Handlungsbedarf, dann es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest - z.B. in Ihrer Apotheke - kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden Zuckerkrankheit. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.	

*Risiko in Prozent = 4% bedeutet z.B., dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Diabetes mellitus Typ 2 bekommen können.

So senken Sie Ihr Risiko

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit!

Gesünder essen und trinken

Mehr Obst und Gemüse	Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Obst, Gemüse oder Salat enthalten. Im Idealfall stillen Sie damit sogar Ihren Hunger ganz.
Fettarme Lebensmittel	Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und Fleisch - aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch.
Fettarm kochen	Pfannen mit Antihafbeschichtung verwenden, mit denen man beim Braten auf viel Fett verzichten kann. Grundsätzlich sollten Rapsöl (zum Braten) und Olivenöl (für Salate) die festen Fette in der Küche ersetzen.
Gesunde Imbisse	Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Verzichten Sie darauf. Die Natur bietet leckere Zwischenmahlzeiten wie Trauben, Karotten, Äpfel.
Gesunde Getränke	Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, Obstsäften und Kräutertees.

Mehr Bewegung im Alltag

Zeit nehmen	Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.
Arbeitsweg zum Training nutzen	Zum Beispiel die Wartezeit an der Haltestelle: Spannen Sie abwechselnd die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Dann wippen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab. Vielleicht reicht die Zeit sogar, um bis zur nächsten Haltestelle zu gehen.
Vorfahrt für das Fahrrad	Für Besorgungen in der Umgebung nehmen Sie das Rad. Stellen Sie es so ab, dass Sie es jederzeit benutzen können, und halten Sie es funktionstüchtig.
Auf Gruppendynamik setzen	Wenn Ihnen Sport in der Gruppe Spaß macht, nutzen Sie das aus. Feste Trainingstermine und nette Sportkameraden helfen, auch in motivationsschwachen Momenten dabeizubleiben.
Richtig belasten	Wählen Sie Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität. Nordic Walking beispielweise ist ideal. Wenn Sie leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können, stimmt die Belastung.

Dauerhaft aktiv bleiben

Realistische Ziele setzen	Vorsätze, die nicht einzuhalten sind, machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.
Aktionstage einführen	Ein bis dreimal pro Jahr sollten Sie klare Verhältnisse schaffen und radikal aufräumen. Das gilt für den Kühlschrank ebenso wie für Keller und Wohnzimmer. Indem Sie so Ihre Gewohnheiten durchbrechen, tanken Sie Kraft und Energie für alle anderen Lebensbereiche.
Sich selbst überlisten	Nur Maßnahmen, die einfach umzusetzen sind, können im Alltag bestehen. Beispiel Sportschuhe: Stehen sie griffbereit im Flur, werden Sie viel häufiger auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst!

Weitere Informationen unter

www.diabetes-risiko.de
www.diabetesstiftung.org

Quelle: „So senken sie Ihr Risiko“ © W&B Verlag - Apotheken Umschau 01-07