



# INFOBRIEF GESUNDHEIT

Ausgabe 2015

## 1. Bericht zu der Kommunalen Gesundheitskonferenz Bodenseekreis

Am 12.11.2014 tagte die Gesundheitskonferenz zu folgenden Themen:

- **Gesundheitsleitbild Baden-Württemberg** (Kenntnisnahme) zum Download unter: [www.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/dateien/Remote/sm/Gesundheitsleitbild-BW.pdf](http://www.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/dateien/Remote/sm/Gesundheitsleitbild-BW.pdf).
- **Schwerpunktthema Prävention Diabetes mellitus Typ 2**. Es werden Handlungsempfehlungen diskutiert und verabschiedet (siehe unten).
- **Rückmeldungen zum Gesundheitsbericht Bodenseekreis 2013**. Der Bericht findet sich zum Download unter: [www.bodenseekreis.de/gesundheitskonferenz](http://www.bodenseekreis.de/gesundheitskonferenz).
- **„Netzwerk Frühe Hilfen und Kinderschutz“**. Ziel ist es, eine verstärkte Zusammenarbeit aller Akteure zu erreichen. Siehe auch: [www.bodenseekreis.de/fruehe-hilfen](http://www.bodenseekreis.de/fruehe-hilfen).
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**. Bericht zur Situation im Bodenseekreis.

Detaillierte Informationen zur Kommunalen Gesundheitskonferenz (Mitglieder und Protokolle) finden Sie zum Download auf der Seite [www.bodenseekreis.de/gesundheitskonferenz](http://www.bodenseekreis.de/gesundheitskonferenz).

### Zusammenfassung zu den Handlungsempfehlungen zur Prävention von Diabetes mellitus Typ 2

Der Diabetes mellitus Typ 2 ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen in den industrialisierten Ländern. Unterschiedliche Studien gehen davon aus, dass die Risikoreduktion für das Auftreten einer Diabeteserkrankung durch Lebensstiländerung bei 46% bis 58% liegt. Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen in Folge von falscher Ernährung und Bewegungsmangel gelten neben der genetischen Veranlagung und dem Alter als wichtigste Risikofaktoren für die Entwicklung des Typ 2 Diabetes.

Aufgrund der Bedeutung des Lebensstils hat die kommunale Gesundheitskonferenz 2011 beschlossen, das Gesundheitsziel Diabetes mellitus Typ 2: Risiko senken und Folgen reduzieren im Bodenseekreis zu verfolgen. Seither wurde das Projekt „Sei clever- TrinkWasser – schulfrei für zuckerhaltige Getränke“ entwickelt und an vielen Schulen im Bodenseekreis etabliert. Um weitere Akteure für das Gesundheitsziel „Diabetes mellitus Typ 2 – Risiko senken und Folgen reduzieren“ zu gewinnen - und auch als Grundlage für weitere Umsetzungsschritte - wurde im Frühjahr 2014 beschlossen, Handlungsempfehlungen für den Bodenseekreis zu entwickeln. Diese wurden auf der Gesundheitskonferenz verabschiedet.

Sie werden weiter fortgeschrieben und zur Umsetzung gebracht. Eine Beteiligung aller gesellschaftlichen Kräfte wird angestrebt.

Die Empfehlungen beziehen sich sowohl auf primär-, sekundär- und tertiärpräventive Bereiche und richten sich an die unterschiedlichen Akteure im Gesundheitswesen, aber auch an Akteure in den Lebenswelten Kindertagesstätten, Schulen und Betriebe.

#### **Handlungsempfehlung für Kindertagesstätten und Schulen:**

Präventionsprogramme, die gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung als Erziehungs- und Gesundheitsförderkonzept in den Alltag von Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen integrieren, werden in möglichst vielen Einrichtungen im Bodenseekreis umgesetzt. Des Weiteren soll sich die Kita- und Schulverpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards (DGE= Deutsche Gesellschaft für Ernährung) orientieren und als Element von Ernährungs- und Verbraucherbildung gesehen werden.

#### **Handlungsempfehlungen für Betriebe und Betriebsärzte:**

Arbeitgeber im Bodenseekreis unterstützen Rahmenbedingungen, die einen gesundheitsförderlichen Lebensstil in der gesamten Belegschaft schaffen und insbesondere Risikopersonen sensibilisieren. Dies schließt die betriebsärztliche Beratungskompetenz zur Bewertung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Angebote und Früherkennungsmaßnahmen mit ein. Zur Identifikation von Risikopersonen und Patienten im Frühstadium einer Diabetes mellitus Typ 2-Erkrankung wird empfohlen, den Gesundheits-Check DIABETES - FINDRISK anzuwenden. Darüber hinaus bieten Betriebe im Bodenseekreis ein Essensangebot nach den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung in den Betriebskantinen an.

#### **Handlungsempfehlung für Apotheken:**

Apotheken im Bodenseekreis kennen den Fragebogen DIABETES-FINDRISK und motivieren ihre Kunden, diesen Fragebogen auszufüllen. Sie empfehlen, bei einem erhöhten Score den Hausarzt aufzusuchen. Darüber hinaus beraten Sie über Symptome, die auf einen Diabetes mellitus hinweisen können.

#### **Handlungsempfehlungen für Ärzte:**

In der ambulanten Versorgung wird während eines beliebigen Arztbesuches auf das Thema Diabetes aufmerksam gemacht und für den Gesundheitscheck-35 geworben. Als weiteres Screening Instrument wird der FINDRISK-Fragebogen eingesetzt.

Darüber hinaus wird möglichst der Gesundheits-Pass Diabetes als Instrument zur besseren medizinischen Versorgung und Kommunikation genutzt. Patienten mit einem diagnostizierten Diabetes mellitus Typ 2 werden sowohl über Patientenschulungen als auch über die Selbsthilfe informiert und für die Teilnahme daran motiviert. Selbsthilfegruppen sollen in geeigneter Weise von Fachkräften im Kreis unterstützt werden. Bei bestehendem Übergewicht werden Patienten über Präventionsprogramme informiert, die die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie umfassen.

#### **Handlungsempfehlungen für Krankenkassen:**

Alle Krankenkassen im Bodenseekreis finanzieren qualitätsgesicherte Präventionsprogramme (§ 20 SGB V), sowie Programme zur Gewichtsabnahme (§ 43 SGB V). Nach dem Vorbild von Thüringen und Sachsen wird angestrebt, fließende Übergänge bezgl. der sekundär- und tertiärpräventiven Leistungen zu schaffen, um Personen, die aufgrund des FINDRISK-Fragebogens ein Risiko tragen, zu ermöglichen, an einem Präventionsprogramm teilzunehmen.

Darüber hinaus unterstützen sie settingbezogene Präventionsprogramme in Kindertagesstätten, Schulen und Betrieben zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Des Weiteren unterstützen sie Betriebe dabei, dass betriebliche Gesundheitsför-

derung im Unternehmen als Führungsaufgabe wahrgenommen und als Teil eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements umgesetzt wird.

Der Bericht zu den Handlungsempfehlungen ist über das Gesundheitsamt zu beziehen. Anfragen richten Sie bitte an [gesundheitsfoerderung@bodenseekreis.de](mailto:gesundheitsfoerderung@bodenseekreis.de). Zum Download:

[http://www.bodenseekreis.de/fileadmin/bodenseekreis/aemter/gsa/downloads/handlungsempfehlungen2015\\_internet.pdf](http://www.bodenseekreis.de/fileadmin/bodenseekreis/aemter/gsa/downloads/handlungsempfehlungen2015_internet.pdf)

Ansprechpartnerin: Angela Gotzmer-Groß, Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstr. 75, Friedrichshafen, Telefon: 07541 204 5854, E-Mail: [angela.gotzmer-gross@bodenseekreis.de](mailto:angela.gotzmer-gross@bodenseekreis.de)

## 2. Aktuelles aus Arbeitsgebieten der Gesundheitsförderung und Prävention

### • **Begleitung Übergewichtiger durch Präventionsprogramme, die die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie umfassen**

Neben primären Präventionsmaßnahmen zur Bekämpfung von Übergewicht, als ein wichtiger Entstehungsfaktor des Diabetes mellitus Typ 2, ist es wichtig, dass auch sekundärpräventive Programme bestehen, die Menschen erreichen, die bereits an Übergewicht leiden. In der interdisziplinären Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas wird darauf hingewiesen, dass die Therapie Übergewichtiger sowohl die Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie beinhalten sollte. Hierzu ist es erfreulich, dass sowohl im westlichen als auch im östlichen Bodenseekreis ausgebildete Trainer das multidisziplinäre Gewichtsreduktionsprogramm M.O.B.I.L.I.S. anbieten.

Im Rahmen dieses Programms werden adipöse Personen mit einem BMI zw. 30-40kg/m<sup>2</sup> über den Zeitraum von einem Jahr bewegungs-, ernährungs- und verhaltenstherapeutisch begleitet.

Die Vermittlung und Anmeldung von Interessierten an M.O.B.I.L.I.S. erfolgt über eine zentrale Stelle in Freiburg unter 07 61/50 39 10 oder unter [zentrale@mobilis-programm.de](mailto:zentrale@mobilis-programm.de).

Weitere Informationen zu diesem Präventionsprogramm: [www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de).

### • **Gesundheitsförderung in Kindergärten, Familientreffs und Schulen**

Mit Inhousefortbildungen zur Bewegungsförderung unterstützt das Gesundheitsamt in Kooperation mit Sportvereinen seit 2005 pädagogische Fachkräfte in den Kindergärten. Diese Fortbildungen erfreuen sich großer Beliebtheit und werden regelmäßig gut nachgefragt.

Ein weiterer Baustein der Bewegungsförderung ist in diesem Jahr das Modul „Bewegung im Alltag“. Ein Angebot, das sich an Eltern-Kind-Gruppen in Familientreffs richtet. An zwei Terminen wird mit den Eltern anhand der AID-Bewegungspyramide die Alltagsbewegung thematisiert und über praktische Anleitung gefördert.

Der Stellenwert, den die Gesundheitsförderung im schulischen Alltag einnimmt, kann sich unter anderem daran ablesen lassen, ob die Schule sich ein gesundheitsförderndes Profil oder Leitbild gibt, eine Bestandsaufnahme zur Gesundheitsförderung durchführt und regelmäßige und nachhaltige Maßnahmen plant und umsetzt.

Mit dem Siegel „Gesunde Schule“ werden im Bodenseekreis die Schulen ausgezeichnet, die sich darum bewerben und diese Kriterien erfüllen. Jurygruppen des Netzwerks Bildung & Gesundheit beraten sich ausführlich, um den Schulen über Stellungnahmen Feedback und gegebenenfalls Hinweise zur Unterstützung zu geben. In 2015 werden die Anträge von 17 Schulen bearbeitet. Zum Abschluss werden voraussichtlich am 14. Oktober die Siegel durch den Schirmherrn Landrat Wölfle übergeben. Siehe auch: [www.siegel-gesunde-schule.de](http://www.siegel-gesunde-schule.de).

Ansprechpartnerin:Christine Topcu, Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstr. 75, Friedrichshafen, Telefon: 07541 204 5836, E-Mail: [christine.topcu@bodenseekreis.de](mailto:christine.topcu@bodenseekreis.de).

• **Netzwerk Programm MOBILE - Frühe Hilfen und Kinderschutz im Bodenseekreis**

Die Bundesinitiative *Frühe Hilfen* unterstützt mit Mitteln, die durch den Bund bis Ende 2015 bereit gestellt werden, den Landkreis im Ausbau der *Frühen Hilfen*. Durch diese Finanzierung sollen regionale Netzwerke gestärkt und der Einsatz von Familienhebammen bzw. vergleichbaren Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich gefördert werden. Auch ehrenamtliches Engagement wird dabei berücksichtigt. Ziel ist es, dass jede Familie die Chance hat, von diesen Angeboten zu profitieren. Grundlage der Bundesinitiative *Frühe Hilfen* ist das seit dem 1. Januar 2012 gültige Bundeskinderschutzgesetz.

Im Bodenseekreis wurde unter anderem die Zusammenarbeit mit den Familienhebammen aufgebaut und weiterentwickelt. Zwischenzeitlich sind 8 Familienhebammen im Bodenseekreis mit verschiedenen Angeboten aktiv im Netzwerk der *Frühen Hilfen* beteiligt.

Um die Unterstützungsangebote den Eltern bekannt zu machen, werden alle Eltern in den Städten und Gemeinden im Bodenseekreis durch die Kinder- Willkommensbesuche (KIWI) informiert.

Alle wichtigen Akteure im präventiven Kinderschutz, werden in einem Netzwerk *Frühe Hilfen* zusammengeführt, damit Hilfen für Familien rund um die Geburt eines Kindes gut aufeinander abgestimmt werden.

Das Netzwerk MOBILE existiert seit 2007 und wird stetig ausgebaut. Alle Institutionen – wie von Gesetzgeber gefordert -wirken mit.

In der Zukunftswerkstatt *Frühe Hilfen* wurden am 07. November 2014 Ziele für die Weiterentwicklung der *Frühen Hilfen* im Bodenseekreis zusammengetragen. Eine zentrale Forderung war der Ausbau der Kooperation mit dem Gesundheitswesen, die Migrationsarbeit, Öffentlichkeitsarbeit und die Einbindung der Frühen Hilfen im Kindergartenbereich. Das Jugendamt wird diese Anregungen aufgreifen, zu entsprechenden Arbeitskreisen einladen und freut sich auf die aktive Zusammenarbeit mit weiteren Beteiligten. Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte an die Netzwerkkoordinatoren des Landratsamtes.

Unter nachfolgenden Adressen erhalten Sie Informationen zum Netzwerk und den Angeboten der *Frühen Hilfen* im Bodenseekreis: [www.bodenseekreis.de/fruehe-hilfen](http://www.bodenseekreis.de/fruehe-hilfen) und [www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/familie-kinder/familientreffs](http://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/familie-kinder/familientreffs)

Mit einer Befugnisnorm für Berufsgeheimnisträger (z.B. Ärzte oder Psychologen) gibt es Klarheit hinsichtlich der Weitergabe von Informationen an das Jugendamt. Das schützt einerseits die enge Vertrauensbeziehung zwischen Arzt und Patient und schlägt andererseits die Brücke zum Jugendamt. Neu im Kinderschutzgesetz ist das Angebot, eine „Insofern Erfahrenen Fachkraft“ (IEF) zu Rate zu ziehen, die bei der Gefährdungseinschätzung einer Kindeswohlgefährdung behilflich ist. Diese kann von Lehrern, Psychologen, Ärzten usw. zur Beratung angefragt werden und steht innerhalb von 3 Arbeitstagen zur Verfügung.

Die IEF kann unter der Rufnummer 0800/7241237 angefordert werden:

[www.bodenseekreis.de/fileadmin/bodenseekreis/aemter/jug/downloads/2014-insoweit-erfahrene-fachkraft-flyer.pdf](http://www.bodenseekreis.de/fileadmin/bodenseekreis/aemter/jug/downloads/2014-insoweit-erfahrene-fachkraft-flyer.pdf)

Netzwerkkoordinatoren und Ansprechpartner sind:

Lucia Beckesch

Telefon: 0159 04204251

E-Mail: [lucia.beckesch@bodenseekreis.de](mailto:lucia.beckesch@bodenseekreis.de)

Werner Feiri

Telefon: 07541 204 5308

E-Mail: [werner.feiri@bodenseekreis.de](mailto:werner.feiri@bodenseekreis.de)

Beide im Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstr. 75, Friedrichshafen.

- **Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis und Lenkungskreis Selbsthilfe - Neue Strukturen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe**

Bereits im Oktober 2014 wurden die Änderungen im Rahmen einer Veranstaltung mit mehr als 70 Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen, Hospizgruppen sowie Gruppen zu den Themen Bewegung und Krankheit vorgestellt und mit überwältigender Mehrheit angenommen.

Die Gesamtheit aller im Bodenseekreis aktiven und im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Gruppen bildet zukünftig das Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis.

Das Ziel ist, dem Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Präsenz und Gehör zu verschaffen und zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe beizutragen.

Darüber hinaus löst der Lenkungskreis Selbsthilfe den bisherigen Sprecherrat der Selbsthilfegruppen und Bürgerschaftlichen Initiativen ab und ermöglicht so die Konzentration auf den Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Der Lenkungskreis Selbsthilfe ist die Vertretung des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis, er arbeitet eng mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Landratsamtes zusammen.

<http://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/selbsthilfe.html>

*„Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe erhöht die Lebens- und Gesundheitskompetenz, also die Fähigkeit des Einzelnen im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen und in der Gesellschaft ganz allgemein.“ (Ilona Kickbusch, 2006)*

Ansprechpartnerin: Christine Ludwig, Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstraße 75, Friedrichshafen, Telefon: 07541 204 5845 oder E-Mail: [christine.ludwig@bodenseekreis.de](mailto:christine.ludwig@bodenseekreis.de).

- **Projekt „Gemeinsam aktiv und gesund im Alltag“**

Für Seniorinnen und Senioren aus dem Bodenseekreis, die sich mehr Kontakt zu anderen Menschen wünschen, sich besser ernähren oder sich gerne mehr bewegen möchten, gibt es seit Sommer 2014 das Projekt „Gemeinsam aktiv und gesund im Alltag“. Die Initiative bietet älteren Menschen Unterstützung an, damit diese möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden leben können.

In einem Erstkontakt mit der Projektkoordinatorin findet die Klärung des Unterstützungswunsches statt. Im Anschluss vermittelt sie speziell geschulte ehrenamtlich Engagierte, die gemeinsam mit der Seniorin oder dem Senior die Themen angehen und Kontakte zu den passenden Beratungsstellen, Vereinen, Kirchengemeinden, Einrichtungen der Altenhilfe oder zu anderen Diensten und Hilfsangeboten knüpfen.

Auf diese Weise wird eine Lücke zu den professionellen oder mit Kosten verbundenen Hilfesystemen geschlossen. Ziel ist es, dass diese Form der Unterstützung am Ende der zeitlich begrenzten Begleitung nicht mehr notwendig ist. Im Idealfall sind die älteren Menschen dann wieder in der Lage, die Dinge selbst zu regeln.

Ende 2014 gehören 16 Ehrenamtliche zum Projekt, die sich gemeinsam mit den älteren Menschen auf den Weg machen, gute Lösungen für die individuellen Fragen zu finden.

Die erfreuliche Resonanz des Projektes bei Seniorinnen und Senioren, wie auch bei Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten, bestätigt das Angebot. Die Tendenz der Nachfragen ist steigend und für das neue Jahr kann mit der fortgesetzten positiven Entwicklung und der wesentlichen Erweiterung von Nutzerinnen und Nutzern wie auch von bürgerschaftlich Engagierten gerechnet werden.

Interessierte sind eingeladen, Kontakt zur Koordinatorin aufzunehmen und sich weitere Informationen einzuholen. Auch Angehörige, Nachbarn, Bekannte und Freunde werden gebeten, mit Betroffenen über das Projekt zu sprechen und zur Kontaktaufnahme zu ermutigen. Das Angebot ist kostenfrei.

Ansprechpartnerin: Annette Hermann, Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstr. 75, Friedrichshafen, Telefon: 07541 204-5422 oder E-Mail: [annette.hermann@bodenseekreis.de](mailto:annette.hermann@bodenseekreis.de).

• **Herr Yalcin Bayraktar, Integrationsbeauftragter für Migration im Bodenseekreis stellt sich und seine Arbeitsschwerpunkte vor:**

Seit dem 1. November gibt es eine Stelle für Integration im Bodenseekreis. Ich habe den Auftrag, in den nächsten Jahren die Integrationsarbeit im Kreis zu fördern und zu koordinieren. Hierbei werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

Aufbau einer Beratungs- und Koordinierungsstelle:

Der Integrationsbeauftragte berät Städte und Gemeinden, Migrantenvertretungen, Organisationen und Einrichtungen und Netzwerke zum Integrationsprozess von Menschen mit Migrationsgeschichte.



Entwicklung eines Integrationsplanes:

Unter Mitwirkung von unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren der Integrationsarbeit, den Migrantinnen und Migranten, der Bürger vor Ort und der Politik wird ein Integrationsplan entwickelt, auf dessen Grundlage die Integrationsarbeit im Kreis gestellt werden soll.

Interkulturelle Öffnung:

Um der zunehmenden Vielfalt und den demographischen Entwicklung(en) gerecht zu werden, ist der Prozess der interkulturellen Öffnung von Angeboten und Strukturen in Organisationen und Verwaltungen unverzichtbar. Dieser sensible Veränderungsprozess wird eng durch den Integrationsbeauftragten begleitet.

Implementierung eines Netzwerks für Integration:

Um die Integrationsbemühungen im Kreis bündeln, bedarfsorientiert und effizient koordinieren und steuern zu können, wird ein Netzwerk gegründet, welches auf der Grundlage des Integrationsplanes seine Arbeit aufnimmt.

In all diesen Anstrengungen für die nächsten Jahre wird das Thema Gesundheit immer relevant sein und bearbeitet werden. Hier freue ich mich über den Austausch mit den professionellen Trägern und Akteurinnen und Akteure und deren Mitwirkung in den oben genannten Prozessen.

Ansprechpartner: Yalcin Bayraktar, Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstraße 75, Friedrichshafen, Telefon: 07541 204-5359 oder E-Mail: [yalcin.bayraktar@bodenseekreis.de](mailto:yalcin.bayraktar@bodenseekreis.de)

## Veranstaltungshinweise 2015

### IBO 2015 – Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis

Selbsthilfeaktive informieren über die gemeinschaftliche Selbsthilfe und deren Einfluss auf die Lebensqualität von Betroffenen. Messehalle B1 Dienstleistung, Handwerk und Gesundheit

Ansprechpartnerin: Christine Ludwig, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Tel.: 07541 204 5845.