

Handlungsfelder und Programme

1. Programme und Indikationen

Die Programme werden auf der Grundlage der AOK PLUS - Programmhandbücher als Gruppen- oder Einzelangebote erbracht.

Gruppenprogramme

Es werden die folgenden 3 Gruppenprogramme angeboten:

- AOK PLUS-Programm „Herz-Kreislauf“
- AOK PLUS-Programm „Rücken“
- AOK PLUS-Programm „Leichter und aktiver leben“ (Kombinationsprogramm Bewegung und Ernährung)

In den Gruppenprogrammen werden während der Dauer einer Einheit 4 bis 10 Versicherte von einer Fachkraft programmbegleitend beraten oder betreut. Die Bewegungseinheiten werden von einer Bewegungsfachkraft und die Ernährungsanteile von einer Ernährungsfachkraft durchgeführt. Während der Programmdurchführung ist eine gleichzeitige Betreuung mehrerer Gruppen durch die Fachkraft nicht zulässig.

Einzelprogramm

Das AOK PLUS-Programm „Ernährungsberatung“ wird als Einzelprogramm angeboten.

Für alle Programme gilt:

Im Sinne der verstärkten Motivation und nachhaltigen Verhaltensänderung enthalten alle Programme ein Erst- und Auswertungsgespräch sowie 2 Nachkontakte.

Die AOK PLUS-Programme sind für Versicherte der AOK PLUS ab dem vollendeten 18. Lebensjahr mit den entsprechenden Indikationen geeignet. Eine Ausnahme bildet das Programm „Ernährungsberatung“, welches für AOK PLUS-Versicherte in jedem Lebensalter geeignet ist. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist zusätzlich die Einbeziehung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten notwendig.

Voraussetzung zur Teilnahme des Versicherten an einem sekundärpräventiven Programm der AOK PLUS ist, dass operationswürdige Befunde fachärztlich ausgeschlossen sind und postoperative Zustände bzw. Zustände nach frischen Frakturen innerhalb von 6 Monaten der Einwilligung des Operateurs bedürfen. Es muss mindestens Übungsstabilität bestehen. Eine entsprechend hohe geistige, psychische und körperliche Konstitution sowie Kooperation und Motivation des Patienten muss gegeben sein.

Übergeordnete Ziele der Sekundärprävention:

- Erhöhung der individuellen Lebensqualität durch Erzeugung einer nachhaltigen Verhaltensänderung im Sinne eines gesundheitsförderlichen Lebensstils
- Ausprägung eines eigenverantwortlichen Gesundheitsbewusstseins und daraus abgeleiteter Handlungskompetenz

- Entwicklung und Stärkung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen
- Erkennen und Vermeiden bzw. Vermindern bestehender individueller Risikofaktoren
- Verhinderung einer Chronifizierung von Krankheiten
- Erkennen von Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und Nachhaltigkeit (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Stärkung des Selbstbewusstseins (z. B. Umgang mit Erfolg und Misserfolg)

1.1. Programm „Herz-Kreislauf“

(12 Einheiten à 60 min)

Stellt ein Vertragsarzt bei Versicherten der AOK PLUS einen oder mehrere Risikofaktoren bzw. beginnende Symptome für eine Herz-Kreislauferkrankung fest, kann er dem Versicherten die Teilnahme an einem Gruppenprogramm „Herz-Kreislauf“ empfehlen, wenn damit positiv auf die Entstehung bzw. den Verlauf der Krankheit eingewirkt werden kann.

Spezifische **Ziele** des Programms sind:

physische Ziele:

- Erleben und Reflektion positiver Körpererfahrungen, z. B. Wohlfühlen nach Ausdaueraktivitäten
- Verbesserung vornehmlich der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Körperwahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit
- Erleichterung bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben, z. B. beim Treppensteigen
- positive Beeinflussung relevanter physiologischer Parameter (z. B. Blutdruck, Herzschlagfrequenz in Ruhe und unter Belastung, BMI, Taillenumfang)

psychische Ziele:

- Kenntnisse im Umgang mit Stress und zu geeigneten Methoden des Stressmanagements
- Freude an der Bewegung und einem gesunden Lebensstil vermitteln, insbesondere bei ausdauerorientierten Bewegungsformen

soziale Ziele:

- Stärkung sozialer Kompetenzen durch Gruppeninteraktionen, z. B. Gruppenerleben bei Kleinen Spielen
- Hilfestellung und Rücksichtnahme auf Bedürfnisse und Wünsche anderer Kursteilnehmer, z. B. bei unterschiedlichem Leistungsvermögen im Ausdauerbereich
- bewusstes Erfahren und Kennenlernen von gruppenspezifischen Prozessen, z. B. bei Gruppengesprächen

kognitive Ziele:

- Aufbau relevanten Wissens (z. B. Umgang mit BORG-Skala, Herzfrequenzempfehlungen)
- selbständige und eigenverantwortliche Auswahl an geeigneten Bewegungsangeboten sowie Durchführung von individuell angepassten Ausdauer-Trainingsprogrammen
- Aufbau von Wissen zu Methoden und Effekten von körperlicher Belastung auf das Herz-Kreislauf-System
- Aufbau und Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität

Indikationen:

- essentielle Hypertonie (I10.-) (<200 mm HG systolisch und <105 mm HG diastolisch)
- sekundäre Hypertonie (I15.-)

- Hypotonie (I95.-)
- beginnende Arteriosklerose (I70.-)
- Herzinsuffizienz (NYHA 1) (I50.11)
- stabile koronare Herzerkrankung (nur bei ärztlicher Belastungsvorgabe)
- funktionelle Herzerkrankungen (nur bei ärztlicher Belastungsvorgabe)
- Zustand nach Karditiden (nur bei ärztlicher Belastungsvorgabe)
- periphere Durchblutungsstörungen
- Übergewicht (bei bereits erfolgter Optimierung des Essverhaltens) (BMI >25 bis 39,9)

weitere Kriterien:

- Metabolisches Syndrom und einzelne Faktoren
- Nikotinkonsum
- Stress
- psychovegetative Störungen mit Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

absolute Kontraindikationen:

- entzündliche Herzerkrankungen
- ischämische Herzkrankheiten (I20.- bis I24.-; z.B. Herzinfarkt akut und Zustand nach AMI und instabile Angina pectoris)
- hochgradige Arteriosklerose (I70.-)
- hochgradige Hypertonie (> 200 mm Hg systolisch und >105 mm Hg diastolisch)
- rheumatisches Fieber (I00.- bis I02.-)
- chronische rheumatische Herzkrankheiten (I05.-bis I09.-)
- chronische Herzinsuffizienz (NYHA 2 - 4) (I50.12 bis I50.19)
- inadäquat behandelte arterielle Hypertonie
- Schwangerschaft (O00-O99)

relative Kontraindikationen:

- hypertensive Herz- und Nierenkrankheiten (I11.- bis I13.-)
- ischämische Herzkrankheiten (I25.-)
- pulmonale Herzkrankheiten und Krankheiten des Lungenkreislaufes (I26.- bis I28.-)
- sonstige Herzerkrankungen (I30.- bis I52.-)
- cerebrovaskuläre Krankheiten (I60.- bis I69.-)
- Krankheiten der Arterien und Kapillaren (I71.- bis I79.-)
- entzündliche und sonstige Erkrankungen der Gefäße (Krankheiten der Venen, der Lymphgefäße und der Lymphknoten) (I80.- bis I89.-)
- sonstige Kreislaufkomplikationen (I97.- bis I99.-)
- Compliancestörung
- Tumorerkrankungen
- Epilepsie
- Psychosen
- Alkoholmissbrauch
- Drogenmissbrauch

Die Kontraindikationen in den AOK PLUS-Programmen „Rücken“ und „Leichter und aktiver leben“ sind ebenfalls zu berücksichtigen, sobald und soweit bekannt wird, dass eine solche Erkrankung vorliegt.

1.2. Programm „Rücken“
(12 Einheiten à 90 min)

Stellt ein Vertragsarzt bei Versicherten der AOK PLUS einen oder mehrere Risikofaktoren oder beginnende Krankheitssymptome für eine Erkrankung der Wirbelsäule bzw. deren beteiligte Strukturen fest, kann er dem Versicherten die

Teilnahme an einem Gruppenprogramm „Rücken“ empfehlen, wenn damit positiv auf die Entstehung bzw. den Verlauf der Krankheit eingewirkt werden kann.

Spezifische **Ziele** des Programms sind:

physische Ziele:

- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Konditionierung von:
 - Kraftausdauer
 - aerober Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit
 - ausgewählten koordinativen Fähigkeiten
- Reduzierung der Häufigkeit, Dauer und Intensität von Rückenbeschwerden
- sinnvolle Anwendung rückenentlastender Techniken
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
 - bewusste Wahrnehmung rückenbe- und -entlastender Haltungen und Handlungen
 - Belastungswahrnehmung: BORG, Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung
 - Entspannungsverfahren und deren Wahrnehmung

psychische Ziele:

- Motivation zu mehr Bewegung im Alltag, z. B. spezifische Ausgleichsübungen
- Ängste und Vermeidungsverhalten abbauen, insbesondere beim Umgang mit Rückenschmerzen

soziale Ziele:

- Spaß und Freude an Bewegung in der Gruppe erleben (z. B. durch Spielformen, Interaktionen) und reflektieren können
- Lebensqualitätssteigerung erfahren und darüber in der Gruppe austauschen
- Stärkung sozialer Kompetenzen, z. B. in der Gruppenarbeit oder bei Spielformen

kognitive Ziele:

- Aufbau von Effekt- und Handlungswissen zu Aktivitäten des täglichen Lebens:
 - Grundlagen der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers (v. a. Rücken)
 - Risikofaktoren von Rückenbeschwerden
 - Wirksamkeit, Methoden und geeignete Formen von Sport und Bewegung
- Schmerzen verstehen und damit umgehen können
- Methoden zum Stressmanagement kennen und anwenden
- Aufbau und Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität

Indikationen:

- funktioneller Rückenschmerz (M54.-)
- cervikale Bandscheibenschäden – auch postoperativ (M50.-)
- sonstige Bandscheibenschäden – auch postoperativ (M51.-)
- geringfügige Deformitäten der Wirbelsäule und des Rückens < 30° nach Cobb (M40.- bis M42.-)
- sonstige Deformitäten der Wirbelsäule und des Rückens (M43.-)
- beginnende Osteochondrose der Wirbelsäule (M42.-)
- beginnende Spondylose (M47.-)
- sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens (M53.-)
- Osteopenie (M85.9)

absolute Kontraindikationen:

- Bandscheibenvorfall mit akuter Symptomatik bzw. akute Nervenreizung
- progressive neurologische Symptomatik
- progrediente Instabilität der Wirbelsäule

- sonstige Spondylopathien (M 48.-)
- Veränderungen der Knochendichte und -struktur (M80 - M85)
- sonstige Osteopathien (M86 – M90)
- Chondropathien (M91 – M94)
- sonstige entzündliche Spondylopathien (M46.-)
- Osteomalazie (M83.-)
- Netzhautablösung
- Schwangerschaft (O00-O99)

relative Kontraindikationen:

- Spondylopathien bei anderenorts klassifizierten Krankheiten (M49.-)
- Krankheiten der Muskeln (M60.- bis M63.-)
- Narbenbrüche mit Hernien
- Grüner Star
- Tumorerkrankungen
- Epilepsie
- Psychosen
- Alkoholmissbrauch
- Drogenmissbrauch

Die Kontraindikationen in den AOK PLUS-Programmen „Leichter und aktiver leben“ und „Herz-Kreislauf“ sind ebenfalls zu berücksichtigen, sobald und soweit bekannt wird, dass eine solche Erkrankung vorliegt.

1.3. Programm „Leichter und aktiver leben“

(24 Einheiten - je 12 x Ernährung und Bewegung a 60 min)

Stellt ein Vertragsarzt bei Versicherten der AOK PLUS zwei oder mehrere Risikofaktoren bzw. beginnende Symptome für ein metabolisches Syndrom fest, kann er dem Versicherten die Teilnahme an einem Gruppenprogramm „Leichter und aktiver leben“ empfehlen, wenn damit positiv auf die Entstehung bzw. den Verlauf der Krankheit eingewirkt werden kann.

Spezifische **Ziele** des Programms sind:

physische Ziele:

- Schaffen und Erleben eines positiven Körperbildes durch zielgerichtete Körpererfahrungen
- Steigerung bzw. Verbesserung der aeroben Ausdauer und Körperwahrnehmung sowie der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- positive Beeinflussung relevanter physiologischer Parameter (Blutdruck, Herzschlagfrequenz in Ruhe und unter Belastung, BMI, Taillenumfang)

psychische Ziele:

- Kenntnisse im Umgang mit Stress und zu geeigneten Methoden des Stressmanagements, insbesondere auch unter dem Aspekt der Ernährung und Bewegung

soziale Ziele:

- Spaß und Freude an der (gemeinsamen) Bewegung wecken, z. B. durch Interaktion in Kleinen Spielen oder Partnerübungen
- Stärkung sozialer Kompetenzen durch Gruppeninteraktionen, z. B. Gruppenarbeit oder Spielformen

kognitive Ziele:

- Analyse des eigenen Essverhaltens und Ableiten einer nachhaltigen bedarfsgerechten Ernährung
- Aufbau von Wissen zu den Effekten von aktiver Bewegung und gesundheitsfördernder Ernährung
- Kennenlernen geeigneter Sportarten und Trainingsmethoden sowie die Erarbeitung eines individuellen Bewegungsprogramms
- Selbständigkeit in der Beanspruchungskontrolle durch Herzschlagfrequenz und BORG-Skala
- Aufbau und Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität

Indikationen:

Indikationen sind ernährungsbedingte und -beeinflussbare Risiken, die ohne Intervention besonders zu Stoffwechsel- und Herzkreislauferkrankungen führen.

- Übergewicht/Adipositas (BMI > 25 – 39,9) (E66.-) in Verbindung mit mindestens einem weiteren Risikofaktor bzw. im Anfangsstadium einer Erkrankung ohne Dauermedikation
 - Prädiabetes bzw. Diabetes mellitus Typ 2 (E11.-) mit stabilen Blutzuckerwerten
 - Hyperlipoproteinämien (E78.0-5)
 - Hypertriglyzeridämien (E78.0-5)
 - Hyperurikämie (E79.0)/ Gicht (M10.-)
 - arterielle Hypertonie (I10.-)
 - erhöhter Taillenumfang (Männer ab 102 cm; Frauen ab 88 cm)
- Bewegungsmangel in Verbindung mit Adipositas (BMI 30-39,9)

Kontraindikationen:

- Adipositas Grad III (BMI > 40)
- manifeste Essstörungen (F50.-)
- Diabetes mellitus Typ 2 (E11.-) mit stark schwankenden Blutzuckerwerten und/oder Insulinbehandlung
- Diabetes mellitus Typ 1 (E10.-)
- schwerwiegende koronare Herzerkrankungen
- schwere entzündliche Erkrankungen der Gelenke und Weichteile
- Veränderungen der Knochendichte und –struktur (M80-M85)
- sonstige Osteopathien (M86-M90)
- Chondropathien (M91-M94)
- akute Schübe von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (I00-I02), (M79.0-)
- Multiple Sklerose (G35.-)
- kürzlich zurückliegendes embolisches Ereignis (I74.-)
- akute oder schwerwiegende psychiatrische Erkrankungen
- Epilepsie (G40.-)
- Tumorerkrankungen (C00-C97)
- Drogenmissbrauch (Z72.0)
- Alkoholismus (F10.-)
- Schwangerschaft (O00-O99)

Die Kontraindikationen in den AOK PLUS-Programmen „Rücken“ und „Herz-Kreislauf“ sind ebenfalls zu berücksichtigen, sobald und soweit bekannt wird, dass eine solche Erkrankung vorliegt.

1.4. Programm „Ernährungsberatung“

(diagnosebezogen 1 bis 4 Einheiten à 60 min)

Stellt ein Vertragsarzt bei Versicherten der AOK PLUS einen oder mehrere ernährungsbedingte Risikofaktoren bzw. Symptome für eine ernährungsabhängige Erkrankung fest, kann er dem Versicherten die Teilnahme an einer Ernährungsberatung empfehlen, wenn damit positiv auf die Entstehung bzw. den Verlauf der Krankheit eingewirkt werden kann.

Spezifische **Ziele** des Programms sind:

- die Vermittlung, Festigung bzw. Vertiefung von diagnosebezogenem Wissen zur Ernährungsphysiologie und –psychologie
- die eigenverantwortliche und nachhaltige Umsetzung einer bedarfsgerechten und bedürfnisorientierten Ernährungsweise (unter Einbeziehung der Erwartungen und Ziele des Patienten)
- die Verbesserung der krankheitsbedingten Symptome
- die nachhaltige und angemessene Verbesserung des Ernährungsverhaltens bzw. Ernährungskorrektur (je nach Erkrankungsbild)

Indikationen:

Alle ernährungsbedingten und -beeinflussbaren Risiken vor oder zu Beginn einer Erkrankung bzw. zeitnah zur Erstdiagnose, insbesondere bei:

- Diabetes mellitus Typ II (E11.-)
- Hypertonie (I10-I15)
- Fettstoffwechselstörungen (E78.-)
- Entzündliche rheumatische Erkrankungen (M79.-)
- Hyperurikämie (E79.0), Gicht (M10.-)
- Mangelernährung, Malnutrition, Untergewicht (E40-E46)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (E73, E74.3, T78.1)
- Nahrungsmittelallergien (J30.1, L23.0, L27.2, T78.1, K52.2)
- Störungen im Wasser- und Elektrolythaushalt (E87.-)
- Erkrankungen der Verdauungsorgane (K20-K93)
- Osteoporose (M80-M83)
- Schilddrüsenerkrankung (E00-E07)
- Mangel an Vitaminen (E50-E56), Mineralstoffen und Spurenelementen (E58-E61)

Kontraindikationen:

- Adipositas, Grad 3, BMI > 40
- Zustand nach Adipositaschirurgie
- keine formular- und medikamentengestützte Adipositasstherapie
- Untergewicht, BMI < 17
- Diabetes mellitus Typ 1

Die Programme zur Sekundärprävention werden in jedem Fall von Fachkräften erbracht, die jeweils indikationsspezifisch qualifiziert sind und über Kompetenz in der Beratungsmethodik verfügen.