WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

**Name der Veranstaltung**

**Datum und Ort**

# Gesundheitsregionen$^{plus}$

Referent/Name

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

# Präventionsangebote von Apothekerinnen und Apothekern

2

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

# Gliederung

1. Apotheker an Schulen und Kindergärten
2. Diabetesprävention
3. Herzensangelegenheit 50+
4. Betriebliche Gesundheitsförderung
5. Impfen
6. Psychische Gesundheit
7. Seniorengesundheit (inkl. Alzheimer)
8. Sonstiges/Diskussion

Apotheker benutzen die Konzeptmaterialien für Vorträge in Schulen und Kindergärten

## 1. Apotheker in Schulen und Kindergärten

**Ziele:**

- Frühzeitige Aufklärung → Prävention von Erkrankungen
- Kompetenz zur gesunden Lebensführung stärken
- Zusammenhalt fördern
- „Aufeinander Acht geben“
- Selbstwertgefühl steigern → Suchterkrankungen vorbeugen
- Kennenlernen des Apothekers als externen Ansprechpartner und Gesundheitsexperten

5

Frühzeitige Aufklärung → Prävention von Erkrankungen (v.a. Übergewicht, Adipositas)

- Apotheke macht Schule:*(ein Projekt der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg in Kooperation mit dem WIPIG und der Bayerischen Landesapothekerkammer)*
- Informationen zu wichtigen Präventionsthemen

Vorträge:

- 'Natürlich' gesund? Natürlich gesund!
- Auf Leistung getrimmt?
- Chronisch kranke Kinder im Unterricht
- Doping für den Alltag - Lifestyle-Pillen für jede Lebenslage?
- Pickel - (k)ein Problem!
- Sei schlau! Nicht blau. (Vortrag zum Thema Alkohol)
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Verhütung ohne Pannen

„Apotheke ist Klasse!“ ist ein Paket von PowerPoint-Vorträgen mit Begleitmaterialien (z. B. Quiz, Arbeitsblätter). Die Vorträge enthalten viele Folien, welche die Schüler mit einbeziehen.

Beim Vortrag „Gesund schmeckt besser!“ wird z. B. ausprobiert, wie lange man Weißbrot im Vergleich zu Vollkornbrot kauen muss, bis es süß schmeckt.

Im Vortrag „Essstörungen“ wird mit den Schülern zusammen die Ernährungspyramide erarbeitet, der Einfluss der Werbung auf unsere Ernährung diskutiert, nachdem ein Brainstorming zu verschiedenen Lebensmitteln aus der (Fernseh-)Werbung mit den Schülern durchgeführt wurde. Abschließend wird der Einfluss von Werbung und das damit suggerierte Schönheitsideal kritisch diskutiert.

Auch der Vortrag „Lass das Gras auf der Wiese“ ist interaktiv gestaltet. So wird zusammen mit den Schülern der Unterschied zwischen legal und illegal erarbeitet, welche Möglichkeiten es gibt, um gut gelaunt zu sein ohne Drogen zu nehmen und was einem im Leben wertvoll ist als „Lebenstank“ skizziert. Das Quiz am Ende hilft dabei, das Wissen nachhaltig zu festigen.

Zum Vortrag „Sonne, Strand und Sonnenbrand?“ gibt es ebenfalls ein Quiz. Darüber hinaus wird das Wissen visuell durch eine Malvorlage, bei der die

Schüler Sonnenbrille, Kopfbedeckung, etc. einzeichnen sollen, gefestigt.

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

# 1. Apotheker in Schulen und Kindergärten

**Apotheke und Schule (Zielgruppe: Eltern & Lehrer)**

- Lausige Zeiten!?
- Milly und Molly (Elternvortrag begleitend zum Schülervortrag „Gesund schmeckt besser“)
- Locker bleiben! – Stark trotz Stress (Elternvortrag über Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen)

8

Das Kindergarten-Projekt „Die Vitamin-Detektive“ dient zur Aufklärung über gesunde Ernährung. Hierbei werden bereits den Kleinsten die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung spielerisch vermittelt:

- Malvorlagen
- Spiel zur Ernährungspyramide
- Ernährungs-Memory
- Sinnesspiel
- Zuordnungsspiel

Durch den spielerischen Ansatz haben die Kinder viel Spaß, was wiederum für die Nachhaltigkeit enorm wichtig ist.

Ein gemeinsames Frühstück kann ebenfalls zur Abrundung in das Konzept eingebaut werden. Am Ende erhalten die Kinder eine Vitamin-Detektive-Urkunde sowie einen Vitamin-Detektive-Ausweis, so dass sie ihr Wissen stolz ihren Familien und Freunden mitteilen können.

Das Konzept „Gesunde Ernährung für Grundschüler“ dient ebenfalls der spielerischen Vermittlung der Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Die Zielgruppe sind hier Grundschüler der 3. - 4. Klasse. Auf einen PowerPoint-Vortrag wurde bewusst verzichtet, um die jungen Schüler nicht zu überfordern. Stattdessen wird in einer Doppelstunde (90 Minuten) ein gemeinsames gesundes „Powerfrühstück“ zubereitet. Hierbei lernen die Kinder, woraus unser Essen besteht und welche Lebensmittel ihren Körper gesund und fit halten. Das Konzept umfasst eine Vorbereitungsliste, einen Musterbrief für die Eltern sowie eine Einkaufs-/Bereitstellungsliste. Mit der Hilfe des detaillierten Ablaufplan wird sichergestellt, dass bei der Durchführung alle wesentlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung angesprochen werden. Die Grundschüler erhalten abschließend das Handout „Rezepte für ein Powerfrühstück“, um eine nachhaltige Umsetzung für einen gesunden Start in den Tag sicherzustellen.

Zahlen & Fakten:

- Aktionen in Kindergärten und Grundschulen rund um die gesunde Ernährung (z.B. Konzept „Die Vitamin-Detektive“) seit Institutsgründung: rund **500**
- Vorträge und Aktionen in allen Schultypen aus dem Konzept „Apotheke und Schule“ (umfasst 15 verschiedene Vorträge aus „Apotheke ist Klasse!“ sowie „Apotheke macht Schule“) seit Institutsgründung: rund **1000**
- 2008 (Novembertag): an einem Tag waren rund **400** Apotheker an bayerischen Schulen und haben etwa **600** Vorträge gehalten. In den Folgejahren wurde immer nur freiwillig berichtet
- Projekte AuS 2016: **30** Vorträge
- Jahresschwerpunktkampagne 2015 „Kindergesundheit“: ca. **130** Vorträge

Wichtige Bausteine der Diabetesprävention: Aufklärung, Früherkennung durch Screening sowie die langfristige Unterstützung von gefährdeten Personen.

Beim Vorbeugen von Typ-2-Diabetes sind folgende Punkte von enormer Bedeutung:

- gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung
- regelmäßige Bewegung
- Nichtrauchen

Bestandteile: 6 Gruppenschulungen, 3 Einzelberatungen

WIPIG E-Lecture GLICEMIA ist eine Fortbildung mit 8 kleinen Einheiten, die online angeschaut und angehört werden kann. Sie wurde von der BAK akkreditiert und für das erfolgreiche Bestehen gab es 3 Punkte in der Kategorie 7: Bearbeitung von Lektionen, z. B. E-Learning, mit Lernerfolgskontrolle. (Einsendeschluss war der 31.03.2017)

Zielgruppe: Risikopersonen für Typ-2-Diabetes (Screening durch FINDRISK-Fragebogen und/oder Blutzuckermessaktionen)

Programmdauer: 6 – 12 Monate empfohlen (6 Monate mit starken Verbesserungen, danach Stabilisierungsphase)

Bestandteile: 6 Gruppenschulungen und mindestens 3 Einzelberatungen im Abstand von 6 Monaten

Gruppengröße: max. 15 Personen

**Inhalte der Gruppenschulungen:**

**1. Das bisschen Zucker macht doch nichts?**: Aufklärung über Diabetes Entstehung, Formen (Diabetes mellitus Typ 1, Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes), Risikofaktoren, Folgeerkrankungen, Präventionsmöglichkeiten

**2. Richtig essen und genießen:** Aufklärung über die Entstehung von Übergewicht/Adipositas (Energiebedarf/Energieverbrauch), Erlernen einer ausgewogenen Ernährung mit Hilfe der Ernährungspyramide und den 10 Regeln

der Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

**3. Gezielt und gesund einkaufen:** Vermittlung, wie schon beim Einkaufen auf eine gesunde Ernährung geachtet werden kann und woran gesunde Lebensmittel erkannt werden können.

**4. Glücksspirale Bewegung:** Auswirkungen von Bewegung auf den Blutzuckerspiegel, Bewegungsmöglichkeiten im Alltag, Ausdauertraining, Krafttraining, Motivationshilfen, um Argumente gegen Sport auszuräumen.

**5. Lebensstiländerung und der innere Schweinehund:** Psychologische Aspekte der Verhaltensänderung werden angesprochen. Erkennen wie bestimmte Situationen einen Einfluss auf unser Verhalten haben und erlernen wie man gegensteuern kann – sowohl bei der Ernährungsumstellung als auch bei der Bewegungssteigerung.

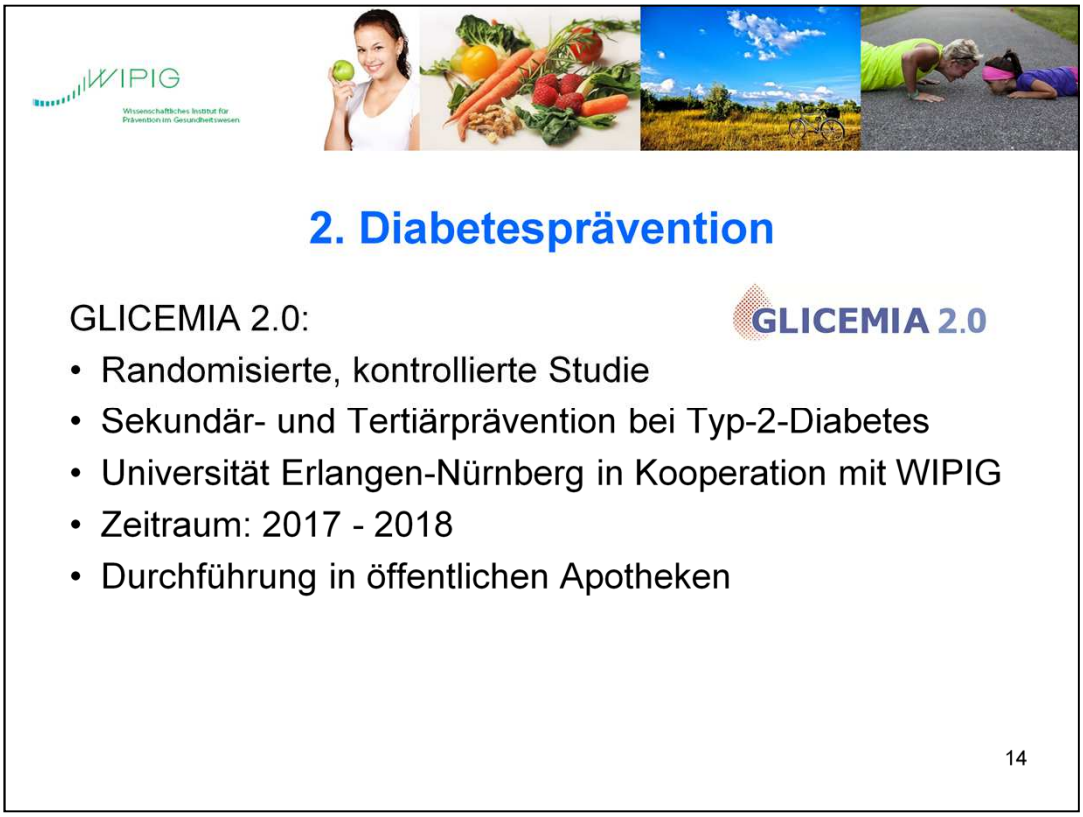
**6. Fitter geworden? Dabei bleiben!**: Wiederholung und Vertiefung bereits gelernter Inhalte, Erlernen einer flexiblen Verhaltenskontrolle in den vier unterschiedlichen Jahreszeiten.

Materialien:

- Planung, Checklisten (Aktionsplaner, Tipps zur Kundenberatung, etc…)
- Hintergrundinformationen (Schulungsmaterial, SOP zu Blutzuckermessung, BMI-Rechner, Beratungsleitfaden Prädiabetes, LeiKa, QM-Prozess, etc.)
- Werbematerial (Flyer, Schaufensterdekoration, Plakate, Musterpressemitteilung, etc.)
- Beratungsgespräche (Einwilligungserklärung, Dokumentation, FINDRISK-Fragebogen, etc.)
- Materialien für die Teilnehmer: Bewegungstagebuch, Präventionspass, Handout, Ernährungspyramide, Präventionsratgeber, etc.
- Gruppenschulungen/Vorträge: Skript, Teilnehmerliste, Einladung, Evaluation, Urkunde Schrittekönig, Urkunde größte Steigerung, etc.

Informationen und Materialien finden Sie unter:

**www.wipig.de > Materialien > Projekte > Diabetes mellitus**




Betreuung durch Prof. Dr. Friedland, Professorin für Molekulare und Klinische Pharmazie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg in Zusammenarbeit mit dem WIPIG

Ziel: strukturiertes Programm zur Sekundär- und Tertiärprävention von Typ-2-Diabetes:

- Chronifizierung bei Neuerkrankungen verhindern
- Folgeschäden (z. B. Neuro- und Nephropathien, kardiovaskuläre Komplikationen) vermeiden

Die Durchführung ist auf öffentlich Apotheken ausgelegt:

- intensive Lebensstilintervention, Medikationsmanagement → Verbesserung der Symptomlage
- Einzel- und Gruppenschulungen
- Studienapotheker = Ansprechpartner für die Teilnehmer
- Schulungsprogramm teilweise aus GLICEMIA übernommen und erweitert

Pharmakoökonomische Auswertung: Kostenanalyse des Konzeptes möglich.

Die randomisierte, kontrollierte Studie testet Kosten, Nutzen und Durchführbarkeit des Programms.

Primärer klinischer Endpunkt: HbA1c-Wert der teilnehmenden Personen. Es wird überprüft, ob eine intensive Betreuung durch den Apotheker zu einer signifikanten Senkung des Wertes führt.

→ Glykämische Kontrolle der Patienten verbessern und Komplikationen vermeiden

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:

– Häufigkeiten
– Arten der verschiedenen Erkrankungen (z. B. Pathophysiologie eines Herzinfarktes)
– Symptome → wie erkennt man z. B. einen Herzinfarkt oder Angina pectoris?

Risikofaktoren:

- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Rauchen
- extremes Übergewicht
- erhöhte Harnsäure / Gicht
- erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Stress

→ anschauliche Beispiele, was z. B. Bluthochdruck ist („platzender Wasserschlauch“)

Präventionsmaßnahmen:

- allgemein (Normalgewicht, regelmäßige körperliche Aktivität, Tabakkonsum vermeiden, Stressreduktion, ausreichend Schlaf
- individuell: persönliche Risikofaktoren bestimmen lassen (Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie, Diabetes, Gicht; Ernährung und Lebensstil anpassen, ggf. Medikamente einnehmen)

Gute Gründe für Aktivität:

- Gesund alt werden
- Krankheiten vorbeugen
- Zeit mit den Enkeln verbringen können
- bei Ausflügen mit jüngeren Menschen/Familienmitgliedern mithalten können
- Freizeit aktiv gestalten können
- möglichst lange selbstständig bleiben und zu Hause wohnen können; keine fremde Hilfe benötigen

Das Aktionspaket beinhaltet alle Materialien, die Apotheken für die Vorbereitung und Durchführung brauchen (z. B. Vorträge, Plakate, Beratungsleitfäden, Checklisten und Laufzettel

Beispielhafter Ablauf eines Aktionstages:

Zunächst findet eine Aufklärung über die vermeidbaren Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen statt. An verschiedenen Messständen können dann die jeweiligen Werte gemessen werden (BMI, Blutdruck, Blutzucker, Kohlenmonoxid-Gehalt der Atemluft). Die Werte werden direkt mit einem Apotheker besprochen.

Die Teilnehmer bekommen Informationen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können durch die verschiedenen Messungen und Beratungen ihr individuelles Risiko abschätzen lassen. Das Angebot geht mit einer persönlichen Beratung in der Apotheke einher.

Vorträge zu Gesundheitsthemen: z. B. auch über Männergesundheit, Frauengesundheit, ...

Vortrag „Impfen – Na Klar“: von der LAK Baden-Württemberg zur Aufklärung von Erwachsenen (v. a. Eltern und Erzieher/innen)

Film „Impfen – Na Klar“: ebenfalls von der LAK BaWü: → Ziele: Bevölkerung aufklären und Apotheker als kompetenten Fachmann positionieren.

Materialien für die Aktion Impfpasscheck in der Apotheke: Leitfaden zur Planung, Materialien und Hintergrundinformationen, Merkblatt zu den STIKO-Empfehlungen, Kundenflyer zum übersichtlichen Eintragen von Impflücken, Plakat, Musterpressemitteilung, Kundenfragebogen, Evaluationshilfe

Das Informationsblatt zur Grippeschutzimpfung ist für das Apothekenpersonal gedacht.

Krankschreibungen aufgrund von Stress sind deutlich angestiegen in den letzten Jahren. Jede 2. Frühberentung ist psychisch bedingt.

Herausforderungen im Berufsleben: Über-/Unterforderung, ständige Erreichbarkeit, Konkurrenz, schlechtes Arbeitsklima, Unklarheiten, mangelnde Einflussmöglichkeit, schlechte Kommunikation

Herausforderungen im privaten Bereich: finanzielle Sorgen, familiäre Probleme, Sucht, Konflikte, Lebensereignisse, Krankheit, Lebensbedingungen, …

Burnout: keine offizielle klinische Diagnose

Hilfe/Lösungsmöglichkeiten:

- STOP (Step back, Think, Organize, Proceed)
- innere Antreiber neutralisieren
- mit anderen Menschen darüber sprechen
- Zeitmanagement
- Entspannungstechniken
- Pausen einlegen
- Bewegung (Hilfestellungen und Vorschläge zur Integration von mehr

Bewegung in den Alltag)
- erholsamer Schlaf
- gesunde Ernährung
- Vorsicht bei „Seelentröstern“ (Süßigkeiten, Alkohol und Medikamenten)

Inhalte des Vortrages „Stress lass nach“:
- Was ist Stress?
- Herausforderungen im Berufsleben
- Herausforderungen im privaten Bereich
- physiologische Grundlagen von Stress, bzw. Stressreaktion des Körpers
- chronischer Stress und Burnout
- Depression
- Hilfe/Lösungsmöglichkeiten

Vortrag: Work-Life-Balance:
- Auswege aus der Stressfalle
- individuelle Work-Life-Balance finden
- Folgen von chronischem Stress verhindern

Vortrag „Locker bleiben! Stark trotz Stress“:
- an Eltern & Lehrkräfte gerichtet
- Stressprävention für Kinder und Jugendliche
- behandelt Maßnahmen zur Stressprävention

## 7. Seniorengesundheit

- Jahresschwerpunkt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege
- Ziele:
  Lebensqualität ↑, Pflegebedürftigkeit ↓
- Ideenbörse für geeignete Projekte
  - Zielgruppe: körperlich agile und fitte Senioren ab 65 Jahren, die ihre Gesundheit und Lebensqualität aufrechterhalten möchten

20

Jahresschwerpunktkampagne „Mein Freiraum – meine Gesundheit“ startet im Oktober 2017 und soll bis 2019 gehen.

Die Senioren sollen motiviert werden, die neu gewonnen Freizeit im Ruhestand zu nutzen, um aktiv ihre Gesundheit zu unterstützen, um Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. Dadurch kann die Pflegebedürftigkeit von älteren Menschen vermieden, reduziert bzw. hinausgezögert werden.

Ideenbörse: Um den Mitgliedern des WIPIG-Netzwerkes Anregungen für mögliche Projekte zu geben, wurde eine Ideenbörse „Seniorengesundheit“ ins Leben gerufen. Hierzu hat das WIPIG alle Apothekerinnen und Apotheker eingeladen, ihre Projektideen an das WIPIG einzusenden. Gesucht wurden Projekte, die sich an Personen ab 65 Jahren richten und die Erhaltung ihrer Gesundheit und Lebensqualität zum Ziel haben. Die eingereichten Projektideen finden Sie in der Rubrik Seniorengesundheit auf unserer Homepage unter **www.wipig.de > Materialien > Projekte > Seniorengesundheit.** Sehr gerne können Sie dort auch jetzt noch weitere Projektideen einreichen. Wir werden die Rubrik gerne aktualisieren und mit weiteren Projekten erweitern.

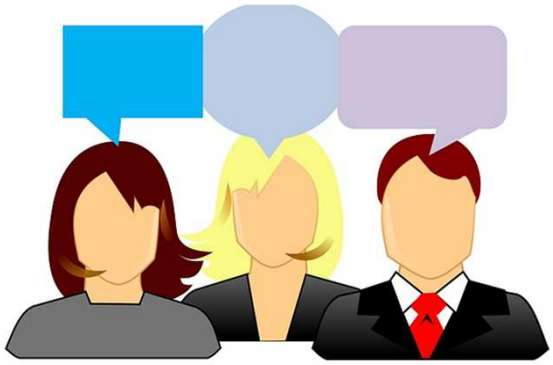
Literaturempfehlungen für Apotheker: z. B. das begleitende Handbuchs „Die Apotheke im Netzwerk Demenz“ → enthält viele Hintergrundinformationen; weitere Literaturempfehlungen werden ebenfalls zur Verfügung gestellt.

Vortrag: „Das Wichtigste zu Demenz und Alzheimer“:

- Krankheitsbild, Diagnostik, Therapie
- Prävention
- Erleben der Patienten
- Situation der Angehörigen
- Kommunikation & Umgang
- Was kann man machen?
- Hilfe/Ansprechpartner

WIPIG
Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen

# 8. Sonstiges/Diskussion



22

Falls keine Copyright-Angabe bei den verwendeten Bildern angegeben ist, so unterliegen diese der CC0-Lizenz.