

Die Unterstützung des Hausarztes in der Diabetesprävention ist wichtiger denn je!

Die Zahlen zu den Gesundheitskosten, die in der Schweiz durch Übergewicht verursacht werden, sprechen Bände. Präventionsmassnahmen sind deshalb wichtiger denn je. Der Hausarzt und die Hausärztin spielen eine zentrale Rolle bei der Aufklärung über die Risikofaktoren und bei der Früherkennung von Diabetes Typ 2. *action d* hat ein Sensibilisierungspaket entwickelt, das die Hausärzte und Hausärztinnen bei dieser Arbeit unterstützt. Im Frühling 2002 haben über 100 000 Personen in rund 680 Apotheken die Gelegenheit benutzt, ihr Risiko für Diabetes abklären zu lassen.

Der Hausarzt und die Hausärztin nehmen im Rahmen einer umfassenden und langfristigen Präventionsstrategie eine Schlüsselposition ein, Patientinnen und Patienten zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren. Die Tatsache, dass die Betreuung und Beratung von potentiellen Risikopersonen meistens nicht einfach, ja sogar oft eher frustrierend ist, ist nicht neu. Vielfach sind dies Menschen, die wenig Antrieb haben, sich vermehrt zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. Häufig lassen sich diese Personen schlecht motivieren, selbst wenn sie über die gravierenden Folgeerscheinungen des Diabetes Typ 2 oder andere mögliche Krankheiten, die im Zusammenhang mit einem wenig aktiven Lebensstil stehen, aufgeklärt werden. Auf der anderen Seite fehlen der Hausarztpraxis oft Hilfsmittel, welche die Beratung und Betreuung zusätzlich unterstützen könnten.

Zusammenarbeit mit *action d*

action d – diabetes aktiv vorbeugen, ein nationales Projekt, das von Gesundheitsförderung Schweiz und sechs Krankenversicherern (Concordia, CSS, Helsana, ÖKK, Visana, Xundheit) getragen wird, hat sich zum Ziel gesetzt, die breite Bevölkerung auf die rasante Zunahme von Diabetes Typ 2 aufmerksam zu machen

und die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie jeder und jede das eigene Risiko für diese Krankheit senken kann. *action d* will Personen mit bereits erhöhtem Risiko dazu motivieren, sich im Alltag ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu ernähren und so der Entwicklung eines Diabetes Typ 2 aktiv entgegenzuwirken.



Hilfsmittel für die Praxis

action d möchte die Arbeit des Hausarztes/der Hausärztin im Bereich der Diabetesprävention unterstützen und stellt allen interessierten Praxen gratis ein Sensibilisierungspaket zur Verfügung. Es beinhaltet:

- Einen Dispenser, der exklusiv für diese Sensibilisierungsaktion entworfen wurde. Dieser eignet sich sowohl für den Empfangsraum als auch für das Wartezimmer.

- Risikotest: Mit einem einfachen Fragebogen kann der Patient/die Patientin beurteilen, wie hoch das eigene Risiko ist, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Die Auswertung des Risikotests bildet eine gute Grundlage für ein Beratungsgespräch. Informationen zu Ernährung und Bewegung sowie praktische Tipps zur Umsetzung helfen den Patientinnen und Patienten, einen aktiven Lebensstil auf einfache Weise in den Alltag integrieren zu können.

- Motivationskarte: Mit dieser Karte können die Patientinnen und Patienten auf einfache Weise verfolgen, wie es um die eigene tägliche Alltagsbewegung und

den Früchte- und Gemüsekonsum steht.

- Werbematerial: Im Paket inbegriffen sind ein Plakat und Kleber, die helfen sollen, Ihre Patientinnen und Patienten auf die Aktivitäten in Ihrer Praxis zum Thema Diabetes aufmerksam zu machen. Zur Unterstützung und als Rahmen der Aktivitäten zur Diabetesprävention in Ihrer Praxis liefert Ihnen *action d* eine volle Früchteschale.

Machen Sie mit – gratis!

Haben wir Sie mit unserem Angebot angesprochen? Dann zögern Sie nicht, die diesem Heft beiliegende Antwortkarte auszufüllen und an uns zurückzuschicken. Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter von *action d* wird sich bei Ihnen melden und einen geeigneten Termin mit Ihnen vereinbaren, um das Sensibilisierungspaket persönlich bei Ihnen vorbeizubringen.

Ihre Teilnahme ist völlig kostenlos und mit sehr wenig Aufwand verbunden.

Die Aktion soll vorerst November 2004 bis Februar 2005 laufen. Natürlich sind wir sehr interessiert, darüber informiert zu werden, wie diese Aktion bei Ihnen und Ihren Patientinnen und Patienten ankommt. Wir werden Ihnen deshalb gegen Ende der Aktion einen kurzen Fragebogen zustellen. Sie können uns mitteilen, wie Sie und Ihr Team diese Aktivität erlebt haben und wo Sie allfällige Verbesserungsmöglichkeiten sehen.

Das Projektteam *action d* freut sich auf eine aktive Zusammenarbeit mit Ihrer Hausarztpraxis im Bereich Diabetesprävention und liefert die bestellten Materialien gerne – verbunden mit einem gesunden Früchtegruss!

action d – diabetes aktiv vorbeugen
Projektleiterin Barbara Guggenbühl
Postfach 8172
CH-3001 Bern
E-Mail: info@actiond.ch
<http://www.actiond.ch>