



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** FREIBURG

Institut für Allgemeinmedizin
Sektion Versorgungsforschung und
Rehabilitationsforschung (SEVERA)

Entscheiden und Handeln



So können Sie
**Herz-Kreislauf-Erkrankungen
vorbeugen**

IHRE UNTERLAGEN

Drei Schritte zur Risikominderung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung	1
Erster Schritt: Maßnahmen zur Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos auswählen	2
Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten.....	3
Welche Möglichkeiten sind für mich umsetzbar?	5
Motivation und Belohnung?	6
Wie kann ich mich motivieren?	7
Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen	8
Meine Gesundheitsziele	11
Zielvereinbarung	12
Wenn ich meine Ziele erreiche, dann	13
Dritter Schritt: Ziele verfolgen und umsetzen	14
Wochenprotokoll: Bewegung (Kopiervorlage)	16
Wochenprotokoll: Ernährung (Kopiervorlage)	17
Wochenprotokoll: Rauchen/Alkohol (Kopiervorlage)	18
Wochenprotokoll: Umgang mit Stress (Kopiervorlage)	19
Wochenprotokoll: Gesunder Schlaf (Kopiervorlage)	20
Teilziele planen und erreichen	21
Ziele verfolgen und umsetzen	22
Erfolge messen	26
Ihr Gesundheitsverhalten in der Zukunft	27
Meine Fragen an meine Ärztin / meinen Arzt und andere Notizen	28
Impressum	29

Drei Schritte zur Risikominderung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Diese Materialien ergänzen die Informationen und Entscheidungshilfe zur Risikominderung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Die Materialien unterstützen Sie darin ...

- Geeignete Lebensstiländerungen und Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung zur Senkung Ihres Herz-Kreislauf-Risikos zu beurteilen, abzuwägen und entsprechend Ihrer Lebenssituation auszuwählen.
- Ihre ganz persönlichen Schritte zu einem gesünderen Lebensstil konkret zu planen, praktisch umzusetzen und auch langfristig durchzuhalten.
- Ihre Fortschritte schriftlich festzuhalten und mit Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt zu besprechen.

So nutzen Sie diese Broschüre am sinnvollsten:

- **Erster Schritt → Seiten 2 – 7**

Wie kann ich mein Herz-Kreislauf-Risiko  verringern?

Finden Sie heraus, welche Maßnahmen zur Verringerung Ihres Herz-Kreislauf-Risikos in Ihrer aktuellen Lebenssituation am besten zu Ihnen passen. Überlegen Sie, welche Vor- und Nachteile bestimmte Maßnahmen für Sie persönlich haben. Schätzen Sie selbst ein, was Sie davon umsetzen können.

- **Zweiter Schritt → Seiten 8 – 13**

Meine persönlichen Gesundheitsziele festlegen

Legen Sie fest, welche Ziele Sie sich stecken möchten und besprechen Sie diese möglichst mit einer vertrauten Person oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt. Ihr persönlicher Drei-Monats-Plan hilft Ihnen dabei, Ihrer Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

- **Dritter Schritt → Seiten 14 – 32**

Ziele verfolgen, umsetzen und Erfolge messen

Schon nach drei Monaten können Sie feststellen, wie sich ein geänderter Lebensstil auswirkt. Halten Sie Ihre Fortschritte fest, das motiviert!

- **Auf Seite 28 finden Sie Platz für Ihre Fragen und Notizen.**

Erster Schritt: Maßnahmen zur Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos auswählen

Lebensstiländerungen werden erfahrungsgemäß dann erfolgreich umgesetzt, wenn ...

- Sie selbst Vorteile darin sehen, ein bestimmtes Verhalten zu ändern.
- Sie ausreichende Möglichkeiten haben, die Verhaltensänderung umzusetzen.
- Eine realistische Aussicht darauf besteht, die selbstgesteckten Ziele für eine gesündere Lebensweise zu erreichen.

Beachten Sie bei der Wahl von Maßnahmen zur Senkung Ihres Herz-Kreislauf-Risikos:

- Ihren derzeitigen Gesundheitszustand: z. B. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ihre Fitness, Ihr Gewicht, den Blutdruck, körperliche oder psychische Belastungen usw.
- Ihren derzeitigen Lebensstil: z.B. derzeitige körperliche Bewegung, Art der Ernährung, Intensität des Rauchens oder des Alkoholkonsums usw.
- Ihre derzeitige allgemeine Lebenssituation: Arbeitsbelastung, Familiensituation, Ihre zur Verfügung stehende Zeit usw.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Markieren Sie in den Tabellen auf den nächsten beiden Seiten diejenigen **Verhaltensänderungen und/oder Behandlungsmöglichkeiten, die aus Ihrer Sicht in Frage kommen**. In der Informationsbroschüre haben wir in den verschiedenen Kapiteln (Bewegung, Ernährung usw.) bereits unterschiedliche Möglichkeiten zur Umsetzung der Verhaltensänderungen in Tabellen aufgeführt. Einige dieser Möglichkeiten haben Sie vermutlich bereits angekreuzt. Nehmen Sie sich diese Tabellen nun zur Hand.
2. Überlegen Sie sich bei all den bereits angegebenen Möglichkeiten der Verhaltensänderung oder Medikamenteneinnahme **Vorteile und Nachteile**, die Sie für sich **persönlich** sehen.
3. Beurteilen Sie erst im Anschluss (auf Seite 5), ob die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten in Ihrer derzeitigen Lebenssituation gut oder weniger gut **umsetzbar** sind.

Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten

Notieren Sie Ihre persönlichen Vor- und Nachteile derjenigen Verhaltensänderungen oder Behandlungsmöglichkeiten, die Sie in der Informationsbroschüre bereits angekreuzt haben.

	Meine Vorteile	Meine Nachteile
<input type="checkbox"/> Regelmäßige Bewegung		
<input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung		
<input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion		
<input type="checkbox"/> Nichtraucher*in werden		
<input type="checkbox"/> Alkoholkonsum verringern		
<input type="checkbox"/> Positiven Umgang mit Stress lernen		
<input type="checkbox"/> Für einen gesunden Schlaf sorgen		
<input type="checkbox"/> Bei psychischer Begleiterkrankungen: Behandlung		

Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten

	Meine Vorteile	Meine Nachteile
Bei Bluthochdruck¹⁾: <input type="checkbox"/> Regelmäßige Blutdruckmessung zu Hause		
Bei Diabetes¹⁾: <input type="checkbox"/> Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers ¹⁾ <input type="checkbox"/> Teilnahme am Disease Management Program (DMP) ¹⁾ <input type="checkbox"/> Regelmäßige Blutdruckmessung zu Hause ¹⁾		
Regelmäßige Einnahme von Medikamenten		
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutdrucksenkung		
<input type="checkbox"/> Cholesterinsenkende Medikamente		
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutverdünnung		
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutzuckersenkung		
<input type="checkbox"/> Andere (bitte angeben)		

Welche Möglichkeiten sind für mich umsetzbar?

Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche der zuvor genannten Maßnahmen für Sie im Moment umsetzbar sind: von 0 (gar nicht umsetzbar) bis 4 (sehr gut umsetzbar).

Beziehen Sie sich auf die Lebensstiländerungen, die Sie zuvor angegeben haben					
Lebensstiländerungen	0 gar nicht umsetzbar	1	2	3	4 sehr gut umsetzbar
<input type="checkbox"/> Regelmäßige Bewegung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Gewichtsreduktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Nichtraucher*in werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Alkoholkonsum verringern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Positiven Umgang mit Stress lernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Für einen gesunden Schlaf sorgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Bei psychischer Begleiterkrankungen: Behandlung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Bluthochdruck[Ⓜ]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Blutdruckmessung zu Hause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Diabetes mellitus[Ⓜ]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Regelmäßige Blutzuckerkontrolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Teilnahme am DMP Programm [Ⓜ]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Blutdruckmessung zu Hause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regelmäßige Einnahme von Medikamenten					
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutdrucksenkung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Cholesterinsenkende Medikamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutverdünnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Medikamente zur Blutzuckersenkung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/> Andere (bitte angeben)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Motivation und Belohnung

Sie haben sich nun eine oder mehrere Möglichkeiten überlegt, mit denen Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko senken können. Die erste Hürde haben Sie bereits gemeistert! Es ist jedoch nicht immer einfach, sich für die „richtigen“ Aktivitäten oder Maßnahmen zu entscheiden und diese dann auch dauerhaft umzusetzen. Konzentrieren Sie sich vor allem zu Beginn auf Verhaltensänderungen, von denen Sie sich Vorteile versprechen und die Sie gut umsetzen können.

Ein weiterer wichtiger Schritt zur „richtigen“ Entscheidung ist, dass Sie sich Gedanken darüber machen, wie Sie sich dauerhaft motivieren und auch für kleine Erfolge belohnen können.

Schließen Sie sich Menschen an, die die gleichen Ziele verfolgen

Den meisten Menschen hilft es, sich einer Gruppe anzuschließen, die die gleichen Ziele verfolgt. Für Personen mit gutem Gesundheitszustand und dem Ziel "regelmäßige Bewegung" ist es hilfreich, sich beispielsweise einer Lauf- oder Walking-Gruppe im Sportverein anzuschließen. Für Menschen, die bereits einen Herzinfarkt hatten, wird die Teilnahme an einer Herzsportgruppe empfohlen. Feste Termine, die Möglichkeiten sich mit Anderen auszutauschen und mehr Spaß, motivieren die meisten Menschen, Ihre Pläne umzusetzen. Das Gleiche trifft zu, wenn Sie Gewicht reduzieren oder aufhören möchten zu rauchen. Auch wenn Sie unter Alkoholproblemen oder unter einer psychischen Erkrankung leiden, sind Gruppentherapien oder die Teilnahme an Selbsthilfegruppen häufig sinnvoll. Sie bieten Möglichkeiten des Austausches mit Menschen, die unter ähnlichen Problemen leiden und können eine große Unterstützung bieten.

Regelmäßigkeit und Rituale

Regelmäßige Termine können bei der Umsetzung von Aktivitäten hilfreich sein. Genauso, wie jeden Sonntagmorgen zum Schwimmen zu gehen oder jeden Mittwochabend zur Gymnastik, helfen Rituale, die neuen Verhaltensweisen zu verinnerlichen und zu automatisieren. Hierzu zählen z. B. vor oder während der Aktivität die persönliche „Motivationsmusik“ zu hören, sich ein besonderes Kleidungsstück anzuziehen, den Tisch besonders zu decken usw.

Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich für die erfolgreiche Überwindung kleinerer und größerer Hürden, denn Belohnungen motivieren! Achten Sie darauf, dass die Belohnungen dem Aufwand entsprechen. Bereits das Aufschreiben Ihrer Aktivitäten oder das Abhaken von gemeisterten Zielen, können kleine Belohnungen darstellen. Nutzen Sie hierzu die Wochenpläne z. B. zur Bewegung oder Ernährung ab Seite 16 sowie die Tabellen ab Seite 21. Sie sehen dann schwarz auf weiß, was Sie erreicht haben. Vor allem zu Beginn von Lebensstiländerungen kann dieses Vorgehen Sie sehr stark unterstützen. Haben Sie Teilziele erfolgreich gemeistert, sind Belohnungen mit bleibendem Wert besonders motivierend. So kann Sie z. B. das Aufhängen eines Bildes/Fotos, der Kauf einer CD, eines Buches oder von Dingen, die Sie häufig gebrauchen, an Ihre Erfolge erinnern und Sie so anhaltend motivieren.

Wie kann ich mich motivieren?

Welche Motivationsmöglichkeiten können Sie sich vorstellen, damit Sie Ihren eigenen Weg zu einem gesünderen Lebensstil finden?

Lebensstiländerungen zusammen mit anderen Menschen verfolgen

Wie kann ich mit anderen Menschen gemeinsam meine Ziele verfolgen? Welche Gruppen gibt es? Kommen auch Freunde*innen, Bekannte, Arbeitskolleg*innen oder Familienmitglieder in Frage?

Regelmäßigkeit und Rituale

Welche Möglichkeiten kommen für mich in Frage?

Ich kann mir folgende Belohnungen vorstellen

Kleine und größere Belohnungen

Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen

Sie haben sich in den vorherigen Schritten mit verschiedenen Lebensstiländerungen und / oder der Einnahme von Medikamenten näher befasst.

Im folgenden Schritt möchten wir Sie unterstützen, sich **konkrete Ziele zu setzen** und die dafür notwendigen **Schritte zu planen**.

- 1. Wählen** Sie die Lebensstiländerungen oder die Einnahme von Medikamenten, bei denen Sie **persönliche Vorteile** angegeben haben, die Sie **gut umsetzen** können und zu denen Sie **sich dauerhaft motivieren** können.
- 2.** Formulieren Sie für jedes einzelne Ziel geeignete **Teilziele oder Zwischenschritte**. Wenn z.B. Ihr Hauptziel eine „Gesunde Ernährung“ ist, könnte dies bedeuten, dass Sie sich zunächst über örtliche Ernährungskurse informieren oder dass Sie beginnen, zweimal die Woche Salat zu essen. Tragen Sie hier nur Stichworte ein, auf Seite 17 können Sie Ihre Ziele und Zwischenschritte ausführlich beschreiben.
- 3.** Bringen Sie Ihre Ziele in eine Reihenfolge entsprechend der von Ihnen empfundenen **Wichtigkeit** (markieren Sie die entsprechenden Ziele z.B. mit 1., 2., 3. usw.).

Tragen Sie in diese Tabelle Behandlungsmöglichkeiten ein, die Sie mit persönlichen Vorteilen verbinden, die Sie gut umsetzen könnten und bei denen Sie sich Möglichkeiten der Motivation vorstellen können.

Zielfindung: Lebensstiländerungen				
	Mache ich bereits	Kann ich mir vorstellen	Kommt für mich nicht in Frage	Kurze Beschreibung von Teilzielen und Zwischenschritten
Regelmäßige Bewegung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gesunde Ernährung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gewichtsreduktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite

Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen

Zielfindung: Lebensstiländerungen				
	Mache ich bereits	Kann ich mir vorstellen	Kommt für mich nicht in Frage	Kurze Beschreibung von Teilzielen und Zwischenschritten
Nichtraucher*in werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Alkohol reduzieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Bluthochdruck: regelmäßige Blutdruckkontrolle zu Hause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Diabetes mellitus: Teilnahme am DMP 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Zu Hause: Regelmäßige Blutzuckerkontrolle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Regelmäßige Blutdruckmessung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Stress: Umgang damit lernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei Schlafmangel: Für gesunden Schlaf sorgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Bei psychischen Begleiterkrankungen: Behandlung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite

Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen

Zielfindung: Regelmäßige medikamentöse Behandlung (falls notwendig)

	Mache ich bereits	Kann ich mir vorstellen	Kommt für mich nicht in Frage	Beispiele, wie ich eine regelmäßige Einnahme und korrekte Dosierung erreichen könnte
Medikamente zur Blutdrucksenkung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Medikamente zur Senkung des Cholesterins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Medikamente zur Blutverdünnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Medikamente zur Blutzuckersenkung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Andere Ziele zur Medikamenteneinnahme oder Lebensstiländerungen				
Bitte benennen				
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Ziele und Teilziele sollten so konkret wie möglich sein. So können Sie jederzeit überprüfen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben. Belohnen Sie sich für erreichte Teilziele bzw. Ziele. Falls es Ihnen notwendig erscheint, ändern Sie Ihre Aktivitäten oder Ihre Strategie, damit Sie Ihre Ziele erreichen. Ziele und Zwischenziele sollten deshalb **nicht zu weit in der Zukunft liegen.** Wohl überlegte und geplante Ziele und Teilziele, die mit **kleinen Schritten** erreicht werden können, sind wichtig für eine dauerhafte Motivation.

Beispiel: Steigerung der körperlichen Aktivität auf 30 Minuten täglich

1. und 2. Woche:	Ab sofort die Treppe statt den Aufzug nehmen. Eventuell die Anzahl der Stockwerke wöchentlich steigern.
3. und 4. Woche:	Zwei Mal pro Woche 10 Minuten schnelles Gehen.
4. und 5. Woche:	Steigerung der Gehzeit auf 15 Minuten.
6. und 7. Woche:	Zusätzlich zügig Radfahren zwei Mal 15 - 20 Minuten pro Woche.
8. und 9. Woche:	Drei bis vier Mal pro Woche schnelles Gehen (15 - 20 Minuten).
10. bis 12. Woche:	Weitere Steigerung der Aktivitäten.

Ziel nach 6 Monaten

- Sieben Mal pro Woche 30 Minuten körperliche Aktivität.
- Wenn Sie Ihre Teilziele erreicht haben, sollten Sie sich belohnen.

Auf der folgenden Seite finden Sie das Arbeitsblatt „meine Gesundheitsziele“

- Wählen Sie zunächst die **wichtigsten, aber höchstens drei Ziele** aus Ihrer Liste aus.
- Beschreiben Sie möglichst **ausführliche Zwischenschritte bzw. Teilziele** für die **nächsten drei Monate**.
- Überlegen Sie sich, in welcher **Reihenfolge** es Sinn macht, die Teilziele zu verfolgen. Beachten Sie dabei Ihre aktuelle Gesundheits- und Lebenssituation: Sind die Ziele angemessen? Wie organisieren Sie sich bzw. können Sie ausreichend Zeit aufbringen?
- Besprechen Sie die Ziele möglichst mit einer vertrauten Person oder mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Treffen Sie eine **gemeinsame Zielvereinbarung**.
- Im Anschluss besprechen Sie bitte mit Ihrer vertrauten Person oder Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, welche **Folgen** es für Sie haben könnte, wenn Sie Ihre Ziele vollständig erreichen oder gegebenenfalls nur teilweise oder gar nicht erreichen → Siehe Seite 12.

Zielvereinbarung

Zielvereinbarungen schaffen Verbindlichkeiten und unterstützen so Ihre Motivation!

Treffen Sie, wenn möglich, eine schriftliche **Zielvereinbarung mit einer vertrauten Person oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt**. Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, schreiben Sie Ihre Ziele trotzdem auf und versprechen Sie sich selbst, Ihre Ziele zu verfolgen.

.....
Name, Vorname Datum Vertraute Person/Ärztin/Arzt

Die folgenden (höchstens drei) Behandlungsziele möchte ich in den nächsten drei Monaten erreichen. Meine Hausärztin / Mein Hausarzt / (vertraute Person) unterstützt mich dabei.

Behandlungsziele: möglichst genau beschreiben

1.

2.

3.

Wenn ich meine Ziele erreiche, dann ...

Überlegen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrer vertrauten Person oder Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, was sich an Ihrem Gesundheitszustand und in Ihrem Leben ändern könnte, wenn Sie die oben genannten Ziele erreichen, teilweise oder gar nicht erreichen.

Diese Überlegungen können dazu beitragen, dass Sie Ihre geplanten Aktivitäten wirklich in die Tat umsetzen und weiterverfolgen. Denn Sie werden feststellen, dass Sie nicht immer gleich stark motiviert sind, sich zwischendurch fragen, warum Sie „das Alles“ auf sich nehmen. Schauen Sie sich in diesen Momenten diese Seite nochmals an und rufen Sie sich in Erinnerung, wofür Sie sich bemühen!

Erstes Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein erstes Ziel ...		
vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche

Zweites Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein zweites Ziel ...		
vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche

Drittes Ziel:

Was ändert sich, wenn ich mein drittes Ziel ...		
vollständig erreiche	teilweise erreiche	gar nicht erreiche

Dritter Schritt: Ziele verfolgen und umsetzen

Ziele und Teilziele verfolgen – Unterstützen Sie sich selbst!

Vor allem in den ersten Wochen und Monaten von Lebensstilumstellungen können Sie **sich durch eigene Beobachtung selbst unterstützen**. Möchten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität, Rauchverhalten, Alkoholkonsum, Schlafgewohnheiten oder Ihren Umgang mit Stress verändern, können Sie die **Wochenprotokolle** der nächsten Seiten nutzen. Leiden Sie unter Bluthochdruck[☞] oder Diabetes mellitus[☞] und haben Sie sich vorgenommen Ihren Blutdruck[☞] oder Blutzucker[☞] regelmäßig zu messen, fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt nach einem **Blutdruckpass** oder einem **Blutzuckertagebuch**.

Wochenprotokolle

Machen Sie sich, je nach dem wo Sie Bedarf an einer Veränderung sehen, zunächst Ihr Verhalten bewusst: Was esse und trinke ich über den Tag verteilt? In welchem Ausmaß bewege ich mich? Wann und wie viele Zigaretten rauche ich oder wieviel Alkohol trinke ich überhaupt? Wann hatte ich Stress, wann konnte ich entspannen? Wie habe ich geschlafen?

Durch das Protokollieren wird Ihnen klar, welche Nahrungsmittel Sie womöglich aus Gewohnheit und nicht aus Hunger zu sich nehmen, wo Sie ungesunde durch gesunde Nahrungsmittel ersetzen können oder wo Sie im Alltag Ihre körperliche Aktivitäten steigern können. Falls Sie rauchen oder regelmäßig Alkohol trinken, ist es hilfreich, sich zunächst bewusst zu machen, zu welchen Gelegenheiten Sie rauchen/trinken und wann der Konsum höher oder geringer ist. Wenn Sie sich gestresst fühlen oder schlecht schlafen, können Sie mit Hilfe der Protokolle herauszufinden, wann oder warum dies gehäuft auftritt. Sie können so eher Möglichkeiten finden Ihre Situation zu verbessern.

Tipps zur Protokollierung der Ernährung

- Notieren Sie anfangs alle Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten, Getränke usw. möglichst zum Zeitpunkt des Verzehrs. Vermerken Sie auch alle Saucen, Füllungen, Extras, ebenso wie das Salzen/ Nachsalzen der Speisen.
- Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, notieren Sie das ebenfalls.

Tipps zur Protokollierung der Bewegung

- Protokollieren Sie anfangs jede Art von Bewegung, die Sie gemacht haben, und wie lange Sie diese durchgeführt haben, z.B. 15 Minuten spazieren, ½ Stunde Radfahren. Auch Alltagsbewegungen (z.B. zweimal 2 Stockwerke Treppensteigen, zu Fuß zur Bushaltestelle, 7 min. usw.).
- Wenn Sie einen Schrittzähler, eine Fitnessuhr oder ähnliches nutzen, haben Sie alle Bewegungen automatisch erfasst. Sie brauchen nur noch die Anzahl der täglichen Schritte, der Zeit oder Kilometer in das Protokoll übertragen oder die automatische Protokollierung beobachten.

Dritter Schritt: Ziele verfolgen und umsetzen

Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren?

In der ersten Broschüre „**Informationen für einen gesunden Lebensstil**“ finden Sie auf → Seite 31 eine Tabelle mit deren Hilfe Sie abschätzen können wie viele **Kalorien Sie pro Aktivität** durchschnittlich verbrauchen. In Apotheken erhalten Sie auch praktische **Kalorien-Drehscheiben**. Nutzen Sie eine Fitnessuhr oder ähnliches, werden häufig auch die verbrauchten Kalorien berechnet.

Tipps zur Protokollierung des Rauchverhaltens und des Alkoholkonsums

- Sie können das Protokoll für Ihr Rauchverhalten, für das Trinken von Alkohol oder kombiniert verwenden. Beispielsweise konsumieren viele Raucher*innen in Situationen, in denen Alkohol getrunken wird, deutlich mehr Zigaretten.
- Notieren Sie die Anzahl der Zigaretten bzw. der getrunkenen alkoholischen Getränke nach Tageszeiten und schreiben Sie auf, zu welchen Anlässen Sie geraucht oder getrunken haben. Protokollieren Sie auch, wenn Sie weniger/nicht geraucht haben oder alkoholische durch alkoholfreie Getränke ersetzt haben.

Tipps zur Protokollierung von Stress

- Notieren Sie täglich, wann Sie positiven oder negativen Stress empfunden haben und wann Sie das Gefühl hatten, sich entspannen zu können.
- Überlegen Sie sich, ob Sie Situationen, in denen Sie negativen Stress empfunden haben, beeinflussen können. Das kann manchmal durch kleine Veränderungen glücken. Zum Beispiel, wenn für bestimmte Dinge mehr Zeit eingeplant wird. Nicht jeder Stress ist vermeidbar. Gerade dann ist es wichtig, für Zeiten der Entspannung zu sorgen. Anregungen finden Sie in der ersten Broschüre „**Informationen für einen gesunden Lebensstil**“ auf → Seite 66.

Tipps zur Protokollierung von Schlaf

- Notieren Sie täglich die Zeiten, an denen Sie aufstehen und zu Bett gehen. Schreiben Sie in das Feld des Wochentages, ob Sie z.B. einen Mittagsschlaf gehalten haben und wie lange dieser war.
- Wenn Sie nicht ein- oder durchschlafen konnten oder viel zu früh aufgewacht sind, notieren Sie mögliche Gründe dafür. Die „**Tipps für einen guten Schlaf**“ in der ersten Broschüre „**Informationen**“ ab → Seite 68 können dafür eine Hilfe sein.



Je genauer Sie protokollieren, desto passendere Möglichkeiten können Sie finden, um Ihre persönliche Lebensstiländerung in kleinen Schritten umzusetzen.

Wochenprotokoll: Bewegung (Kopiervorlage)

Woche: von bis Wochenprotokoll Bewegung		
	Aktivität: Alltagsbewegung / Sport	Dauer bzw. Schrittzähler: Anzahl der Schritte
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Wochenprotokoll: Ernährung (Kopiervorlage)

Woche: von bis Wochenprotokoll Ernährung				
	Mahlzeit	Uhrzeit	Speisen: Nahrungsart und Menge	Getränke: Art und Menge
MO	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
DI	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
MI	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
DO	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
FR	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
SA	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
SO	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Wochenprotokoll: Rauchen/Alkohol (Kopiervorlage)

Woche: von bis Wochenprotokoll Rauchen / Alkohol			
	Tageszeit	Menge der gerauchten Zigaretten oder Tabakprodukte und/oder Menge und Art der getrunkenen alkoholischen Getränke	Situationen: Gewohnheit oder besonderer Anlass
MO	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
DI	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
MI	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
DO	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
FR	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
SA	Morgens		
	Mittags		
	Abends		
SO	Morgens		
	Mittags		
	Abends		

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Wochenprotokoll: Umgang mit Stress (Kopiervorlage)

Woche: von bis Wochenprotokoll Umgang mit Stress		
Wochentag Datum	Ich habe in folgenden Situationen Stress empfunden. Bitte positiven und negativen Stress kennzeichnen.	Ich habe mich in folgenden Situationen entspannt gefühlt bzw. bewusst für Entspannung gesorgt.
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Wochenprotokoll: Gesunder Schlaf (Kopiervorlage)

Woche: von bis Wochenprotokoll Gesunder Schlaf			
Wochentag Datum	Uhrzeiten: Aufstehen und Zubettgehen	😊 😐 😞 geschlafen	Mögliche Gründe
Montag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Dienstag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Mittwoch <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Donnerstag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Freitag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Samstag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		
Sonntag <input type="checkbox"/> Mittagsschlaf - Uhr	Aufstehen		
	Zubettgehen		

Sie können diese Protokolle als Kopiervorlage nutzen. Alternativ finden Sie die Protokolle zum Ausdrucken unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken.

Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Teilziele planen und erreichen

Ab Seite 22 können Sie Ihre Teilziele – immer für jeweils den nächsten Monat im Voraus – in Tabellen eintragen. Vielen Menschen hilft es, wenn Sie Ihre Ziele und Pläne, Erfolge oder Misserfolge mit einer vertrauten Person und/oder der Hausärztin / dem Hausarzt ganz konkret besprechen; z. B. alle 1 bis 3 Monate. Überprüfen Sie in der Zwischenzeit selbst, welche Teilziele Sie erreicht haben. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge! Suchen Sie Gründe, warum etwas einmal nicht so gut oder ganz besonders gut funktioniert hat. Überlegen Sie, ob Sie Ihre Aktivitäten, Ihre Planung oder Ihre Teilziele ändern möchten.

So nutzen Sie die Tabellen

- Tragen Sie in die Tabellen ein, **welche Teilziele Sie innerhalb eines Monats erreichen möchten**. Besprechen Sie diese möglichst mit einer vertrauten Person und/oder der Hausärztin / dem Hausarzt. Vereinbaren Sie mit dieser Person auch, wann Sie das nächste Mal ganz konkret über Ihre Gesundheitsziele und Pläne sprechen.
- **Überprüfen Sie in der Zwischenzeit selbst**, ob Sie Ihre geplanten Aktivitäten umsetzen konnten und ob Sie Ihre Teilziele erreicht haben.
- Notieren Sie, **welche Teilziele Sie erreicht haben oder nicht erreicht** haben und was die Gründe dafür waren. Tragen Sie auch ein, wie Sie sich dabei gefühlt haben (z.B. zufrieden/unzufrieden; stolz/enttäuscht; glücklich/unglücklich), wie hoch die Anforderung war (überfordert/unterfordert/genau richtig) oder wie Sie sich belohnt haben.
- Haben Sie ein Teilziel nicht erreicht, notieren Sie **welche Maßnahmen** Sie ergreifen möchten, um dieses Ziel doch noch zu erreichen oder ob Sie Teilziele verändern möchten. Haben Sie Ihre Teilziele mehr als erreicht, können Sie vielleicht Ihre Aktivitäten steigern.
- Überlegen Sie, **wie Sie im nächsten Monat weiter vorgehen** möchten. Sie können hierzu die Tabellen "Ziele verfolgen und umsetzen" in den nächsten Monate weiterführen.
- **Vergleichen Sie jeden Monat Ihre Notizen**: Sind Sie auf dem richtigen Weg? Wie geht es Ihnen dabei? Möchten Sie Ihre Ziele oder Ihre Aktivitäten anpassen? Benötigen Sie Unterstützung?

Führen Sie die Tabellen in den nächsten Monaten weiter (die Kopiervorlage finden Sie auf → Seite 25).

Besprechen Sie Ihre Erfolge oder Misserfolge regelmäßig mit einer vertrauten Person oder bei Bedarf mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Vereinbaren Sie jedes Mal, wann Sie sich wieder sehen wollen.

Ziele verfolgen und umsetzen

Meine Ziele im ersten Monat

Ziele	Teilziele im 1. Monat erreicht?	
Einzelne Teilziele / Zwischenschritte mit Datum	Was ist gut / nicht gut gelungen? Was sind die Gründe? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich belohnt?	Wie mache ich weiter? Ändere ich (Zwischen-)Ziele oder die Strategie?
1.		
2.		
3.		
Fazit 1. Monat: Was habe ich insgesamt erreicht und wie fühle ich mich. Hilft es mir meine Ziele aufzuschreiben, zu besprechen? Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?		

Meine Ziele im zweiten Monat

Ziele	Teilziele im 2. Monat erreicht?	
Einzelne Teilziele / Zwischenschritte mit Datum	Was ist gut / nicht gut gelungen? Was sind die Gründe? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich belohnt?	Wie mache ich weiter? Ändere ich (Zwischen-)Ziele oder die Strategie?
1.		
2.		
3.		
Fazit 2. Monat: Was habe ich insgesamt erreicht und wie fühle ich mich. Hilft es mir meine Ziele aufzuschreiben, zu besprechen? Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?		

Ziele verfolgen und umsetzen

Meine Ziele im dritten Monat

Ziele	Teilziele im 3. Monat erreicht?	
Einzelne Teilziele / Zwischenschritte mit Datum	Was ist gut / nicht gut gelungen? Was sind die Gründe? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich belohnt?	Wie mache ich weiter? Ändere ich (Zwischen-)Ziele oder die Strategie?
1.		
2.		
3.		
Fazit 3. Monat: Was habe ich insgesamt erreicht und wie fühle ich mich. Hilft es mir meine Ziele aufzuschreiben, zu besprechen? Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?		

Ziele verfolgen und umsetzen

Meine Ziele im Monat (Kopiervorlage)

Ziele	Teilziele im Monat erreicht?	
Einzelne Teilziele / Zwischenschritte mit Datum	Was ist gut / nicht gut gelungen? Was sind die Gründe? Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich mich belohnt?	Wie mache ich weiter? Ändere ich (Zwischen-)Ziele oder die Strategie?
1.		
2.		
3.		
Fazit Monat: Was habe ich insgesamt erreicht und wie fühle ich mich. Hilft es mir meine Ziele aufzuschreiben, zu besprechen? Was nehme ich mir für den nächsten Monat vor?		

Erfolge messen

Füllen Sie nach drei und sechs Monaten ein neues Wochenprotokoll aus. Schauen Sie zurück auf Ihre ersten Einträge. Sicher sehen Sie Fortschritte! Wenn Sie die Unterschiede aufschreiben, werden Ihnen Erfolge noch deutlicher. Läuft es gerade nicht so gut, schauen Sie auf die Tabellen "Meine Ziele" der letzten Monate. Versuchen Sie an den Zeitpunkten anzuknüpfen, an denen Sie Erfolge notiert und sich gut gefühlt haben. Versuchen Sie die Pläne wieder aufzunehmen.

Nach etwa drei Monaten können Sie in der Regel die Wirkungen von Verhaltensänderungen oder von Medikamenten zuverlässig feststellen. Ablesen können Sie Veränderungen z.B. am Körpergewicht, an der Höhe des Blutdrucks[☒], oder am Langzeitblutzuckerwerte (HbA1c)[☒].

Falls Ihr Blutdruck oder andere Werte durch Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt kontrolliert werden, übertragen Sie bitte die Ergebnisse. Möglicherweise messen Sie selbst Ihren Blutdruck. Tragen Sie Ihre Werte (falls vorhanden), Ihr Gewicht und Medikamente in die Tabelle ein.

Meine Untersuchungsergebnisse und Medikamente im 3. und 6. Monat

	Ziel- werte	3. Monat: (Datum)	6. Monat: (Datum)
Gewicht			
Blutdruck			
Gesamt-Cholesterin			
LDL-Cholesterin			
HDL-Cholesterin			
bei Diabetes: HbA1c Wert			
Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (Bei Bedarf zusätzliches Blatt verwenden)		3. Monat: Anzahl Tabletten und Dosis	6. Monat: Anzahl Tabletten und Dosis
Blutdrucksenkung	<input type="radio"/>		
Senkung des Cholesterinspiegels	<input type="radio"/>		
Blutzuckersenkung	<input type="radio"/>		
Gerinnungshemmung	<input type="radio"/>		
Andere (bitte angeben)	<input type="radio"/>		

Ihr Gesundheitsverhalten in der Zukunft

Nachdem Sie diese Materialien die ersten Monate genutzt haben, sind die erreichten Lebensstiländerungen vermutlich noch nicht in die Routine übergegangen. Wenn Sie an Ihrer Lebensstiländerung festhalten oder sie weiterführen möchten, können Sie die **Informationsbroschüre und die Materialien weiterhin nutzen**.

1. Denken Sie nach **sechs Monaten** darüber nach, welches Ihre **wichtigsten Ziele** zur Senkung Ihres Herz-Kreislauf-Risikos sind, auf die Sie in Zukunft achten wollen.

Meine persönlich wichtigsten Ziele sind:

2. Notieren Sie Ihre Aktivitäten, Erfolge und auch Ihre Rückschläge für **ein Jahr**. Alle **Materialien** zum Herunterladen finden Sie im Internet unter: www.decade-studie.de. Klicken Sie auf den Button „Entscheiden und Handeln“, hier finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken. Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.
3. **Passen Sie Ihre Aktivitäten an Ihren Gesundheitszustand und Ihre jeweilige Lebenssituation an**. Häufig sind Steigerungen möglich. Manchmal können Sie aber auch aufgrund einer akuten Erkrankung oder anderen Ereignissen Ihre begonnenen Verhaltensänderungen nicht wie geplant umsetzen. Die **Wiederaufnahme von Aktivitäten** fällt manchmal schwer. Nutzen Sie die Materialien, um sich Ihre Ziele wieder ins Gedächtnis zu rufen und die angestrebten Lebensstiländerungen wieder zu beginnen oder weiterzuführen.
4. **Belohnen Sie sich** weiterhin. Suchen Sie, wenn möglich, **gemeinsam mit einer vertrauten Person oder Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nach Lösungsmöglichkeiten**, wenn es mal nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen. So können Sie Enttäuschungen und ein Zurückfallen in alte Verhaltensmuster vermeiden.
5. Je mehr Sie die **Verhaltensänderungen in Ihrem täglichen Leben verankern** können, desto weniger zusätzlicher Aufwand bedeuten sie.

Viel Erfolg und eine gute Gesundheit wünschen Ihnen das Institut für Allgemeinmedizin und die Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung des Universitätsklinikums Freiburg!

Informationen, Entscheidungs- und Handlungshilfe

IMPRESSUM

Herausgeber:

Universitätsklinikum Freiburg
Institut für Allgemeinmedizin
Elsässer Str. 2m, 79110 Freiburg

Sektion Versorgungsforschung und
Rehabilitationsforschung
Hugstetter Str. 29, 79106 Freiburg

Autor*innen:

- Iris Tinsel (M.A.)^{1,2}, Soziologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Dr. phil. Corinna Klöpfer, Dipl.-Psych., selbständig tätige psychologische Psychotherapeutin
- Dr. med. Klaus Böhme (MME), Abteilung für Allgemeinmedizin, Ruhr-Universität Bochum, Facharzt für Allgemeinmedizin
- Prof. Dr. med. Wilhelm Niebling, Facharzt für Allgemeinmedizin, ehem. Leiter des Lehrbereichs Allgemeinmedizin, Universitätsklinikum Freiburg

Unter der Mitarbeit von

- Dr. med. Claudia Schneyinck², Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hausärztin, wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Dr. phil. Achim Siegel (MPH), Soziologe und Gesundheitswissenschaftler, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin und Versorgungsforschung, Universitätsklinikum Tübingen
- Dr. med. Thorsten Dürk, Psychosomatische Rehabilitation Glottental
- Prof. Dr. Sylvia Sängler, Gesundheitswissenschaftlerin SHR Hochschule für Gesundheit am Campus Gera

Zweite Auflage unter der Mitarbeit von

- Prof. Dr. Andy Maun², Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin, Universitätsklinikum Freiburg
- Mario Sofroniou², Facharzt für Allgemeinmedizin, wissenschaftlicher Mitarbeiter
- Dipl. Ing. Maja Börger², wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Melanie Kamps², Studienassistentin
- Cosima Tolle¹, studentische Hilfskraft

¹Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung, Universitätsklinikum Freiburg

²Institut für Allgemeinmedizin, Universitätsklinikum Freiburg

Die Entwicklung dieser Broschüren wurde von vielen weiteren Expert*innen und Patient*innen unterstützt. Unsere Danksagung finden Sie auf der Seite 105 der ersten Broschüre.

Kontakt

Iris Tinsel
Universitätsklinikum Freiburg
Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung (SEVERA)
Hugstetter Str. 49
79106 Freiburg
Tel: 0761 270-74870
Email: iris.tinsel@uniklinik-freiburg.de

Die Entwicklung dieser Broschüre erfolgte innerhalb des Nachwuchsprogramms des Netzwerks Versorgungsforschung Baden-Württemberg, das von den damaligen baden-württembergischen Ministerien für Wissenschaft, Forschung und Kunst sowie Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren gefördert wurde. Der erste Einsatz der Broschüren in der hausärztlichen Beratung wurde in einer Pilotstudie getestet (Förderung durch die Deutsche Herzstiftung e.V.). Zwischen 2020 und 2023 wird DECADE im Rahmen einer standortübergreifenden Studie auf seine Wirksamkeit überprüft (Förderung durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses). **Diese Broschüre verfolgt keinerlei kommerzielle Interessen. Die Verteilung erfolgt kostenfrei über Hausärzt*innen an Ihre Patient*innen.**

© April 2021

Diese Broschüren und die dazu gehörigen Materialien sind urheberrechtlich geschützt. Das Copyright liegt beim Herausgeber. Eine Weiterverbreitung in anderer Form ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.



Stand bei Drucklegung

Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2021

Redaktion: Sektion Versorgungsforschung und Rehabilitationsforschung
(SEVERA) und Institut für Allgemeinmedizin Bereich Forschung

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

Fotos: © Neustockimages - istock.com