



# MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH TELEMEDIZIN

Meine persönlichen Erfahrungen als Herzschwächepatient

Projekt: Erstbesteigung Ruhestand-Gipfel 6800 m

Hans-Günter Meyer, Aidlingen – 28.03.2017 – 5. Bayerischer Tag der Telemedizin

# ROUTENPLAN

ZEITFENSTER

## “BERGSTEIGER” HANS-GÜNTER MEYER

Verheiratet, 2 Kinder, 2 Enkelkinder

Berufliches Highlight: 39,5 Jahre IBMer

Hobbys: Tennis, Wandern, Fotographie, u.v.a.m.

2009: 65 Jahre alt, Freier Berater bei SVA GmbH

2010: Leistungscheck HDZ/NRW

2010-2011: Trainingslager IFAT

04/2012: Erstbesteigung Ruhestand-Gipfel

2012

2011

2010

2009

# ROUTENPLAN

## ETAPPENZIELE

### LEISTUNGSHECK

**Herz- und Diabeteszentrum  
(HDZ NRW) Bad Oeynhausen  
Uniklinikum der RUB**

- Mitarbeiter: 2.200
- Betten: 500
- Stationäre Fälle: 14.500
- Ambulante Fälle: 21.500

*Mitwirkung an der  
Versorgungsleitlinie zur  
chronischen koronaren  
Herzkrankheit (KHK)*

### TRAININGSLAGER

Institut für angewandte  
Telemedizin (IFAT)

### SEILSCHAFT

Teamwork





## Befund (nach Sonografie, Echokardiographie, EKG, Belastungs-EKG)

- Ruhepuls **90 Schläge/Minute, regelmäßig**
- Ruheblutdruck **160/90 mmHg**
  - Hypertonie mit beginnender hypertensiver Herzkrankheit
- Blutdruckanstieg auf **240/100 mmHg**
  - systolische Belastungshypertonie
- Minimale Mitralklappeninsuffizienz
- Linksventrikuläre Hypertrophie
  - **Herzwandverdickung auf 13 mm**
- Geringe Aortensklerose (Ablagerungen)
- EF (Auswurffunktion) **> 70 % = normal**
- Alle Herzhöhlen **normal groß**
- NTproBNP (Herzinsuffizienzmarker) **o.B.**

## Kardiovaskuläre Risikofaktoren.....

.....Hauptursache bei der Entstehung einer Herz- und Gefäßerkrankung

### • Vermeidbare Risikofaktoren:

- Rauchen
- Alkohol
- Übergewicht/Adipositas
- Fehl- und Mangelernährung
- Körperliche Inaktivität (Ausdauersport)
- Stress, Angst, Depression (Burnout-Syndrom)

### • Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Bluthochdruck
- Erhöhte Blutfette
- Diabetes mellitus

### • Nicht beeinflussbare Risikofaktoren:

- Familiäre Belastung (ererbte Disposition), Alter, Geschlecht

Online-Test: „Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?“ ---> [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

# ROUTENPLAN

## ETAPPENZIELE

### LEISTUNGSHECK

Herz- und Diabeteszentrum  
(HDZ NRW) Bad Oeynhausen

### TRAININGSLAGER

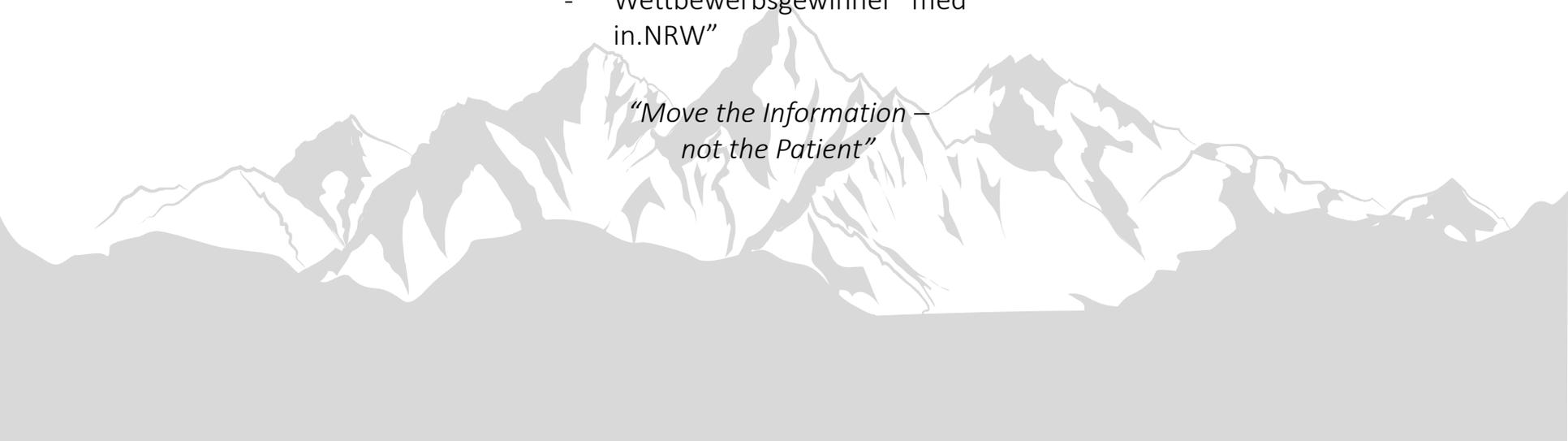
#### Institut für angewandte Telemedizin (IFAT)

- gegründet 2003
- gefördert durch EU- und NRW-Landesmittel
- EU-zertifizierte E-Health Plattform SVA medPower©
- IBM Smarter Planet Referenz
- Wettbewerbsgewinner "med in.NRW"

*"Move the Information –  
not the Patient"*

### SEILSCHAFT

Teamwork



# TRAININGSLAGER – Institut für angewandte Telemedizin (IFAT)

## “MEIN HERZ”

Telemedizinische Betreuung für Patienten mit Herzschwäche



- Dauer: 18 Monate
- Patientenbroschüre
- Blutdruckmessgerät (2x täglich übermitteln)
- EKG-Gerät (1x wöchentlich übermitteln, später absprachegemäß)
- med. Fahrradergometer (Trainingsplan abarbeiten)
- telef. Betreuungsgespräch durch MFA (1x wöchentlich, später absprachegemäß)
- Telemedizinische Visite durch Arzt (1x monatlich)
- Untersuchungen bei Hausarzt= 3./6./9./12./18. Monat
- Untersuchungen bei Kardiologin= 9./18. Monat





## Stärkung der Willenskraft für neuen, gesunden Lebensstil

### 1. Entscheidungs-“Muskel“ (präfrontaler Cortex) trainieren

- Lebensgewohnheiten (Automatismen) ändern
- kleine Entscheidungen – kleine Schritte (z.B. Treppe statt Lift)
- einfache Übungen (z.B. Zähneputzen mit der linken Hand wechselweise auf einem Bein)
- Prioritäten und Tagesablauf anpassen

### 2. Stress abbauen

- Vogelperspektive: Abstand zur stressauslösenden Situation gewinnen und überdenken
- Auspendeln von Anspannung und Entspannung (z.B. Tai-Chi)
- offenes Gespräch mit Anderen („Boxenstopps“)
- Entspannungstechniken lernen und anwenden (z.B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung)
- Lebensfreude in den Alltag bringen („Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut.“ Mörike)

### 3. Eigenverantwortung übernehmen und Experte der eigenen Gesundheit werden

- Patientenbroschüre lesen
- „Motor des Lebens“ verstehen
- Mitgliedschaft Deutsche Herzstiftung e.V. (*Sonderdruck: „Altern, Stress, Lebensstil“*) und Förderverein Netzwerk Herzinsuffizienz e.V., Sindelfingen (*DMP HeartNetCare-HF™*)



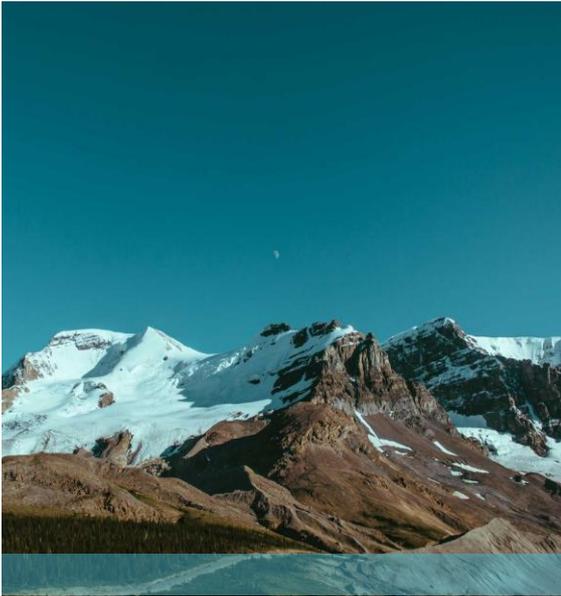
Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen -  
wir bezwingen uns selbst.

Edmund Hillary (Neuseeland Bergsteiger; 1919-2008)



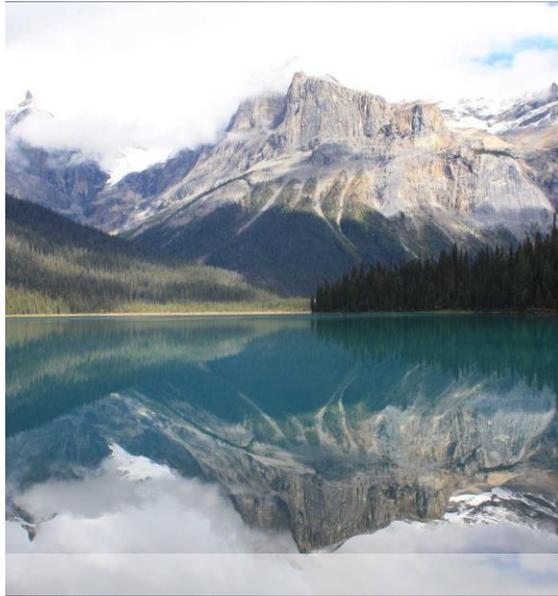
# TRAININGSLAGER – Institut für angewandte Telemedizin (IFAT)

## DIE 3 SÄULEN DER GESUNDHEIT



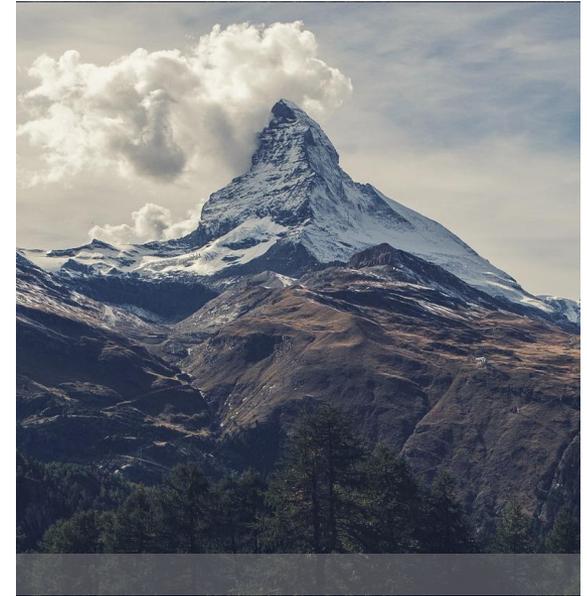
### ERNÄHRUNG

- Mittelmeerküche
  - **weniger** gesättigtes Fett
  - **weniger** Salz
  - **weniger** Zucker
  - **mehr** Ballaststoffe
  - **mehr** Obst und Gemüse
- *Zielvorgabe*



### BEWEGUNG

2,5-5 Stunden/Woche im  
Ausdauerbereich  
→ *Zielvorgabe*



### GLÜCK

Auch selber glücklich zu  
werden kann man lernen  
→ *Zielvorgabe*

**Trainingsplan Nr. 4** für: **Hans-Günter Meyer**

Max.Watt: 150 [Watt]

Geb.datum: 15.03.1944

Max.Herzfrequenz: 133 [S/min]

vom: 19.12.2011

3.Nachuntersuchung (9.Wo).

Ruheherzfrequenz: 76 [S/min]

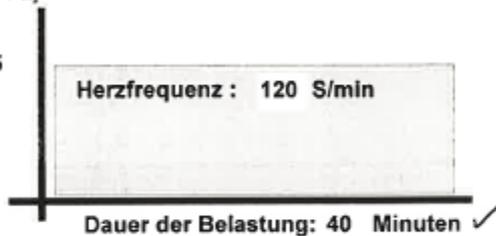
## AUSDAUERTRAINING

Tretleistung  
[Watt]

Trainingstage: MONTAG/ DONNERSTAG

85

Herzfrequenz : 120 S/min



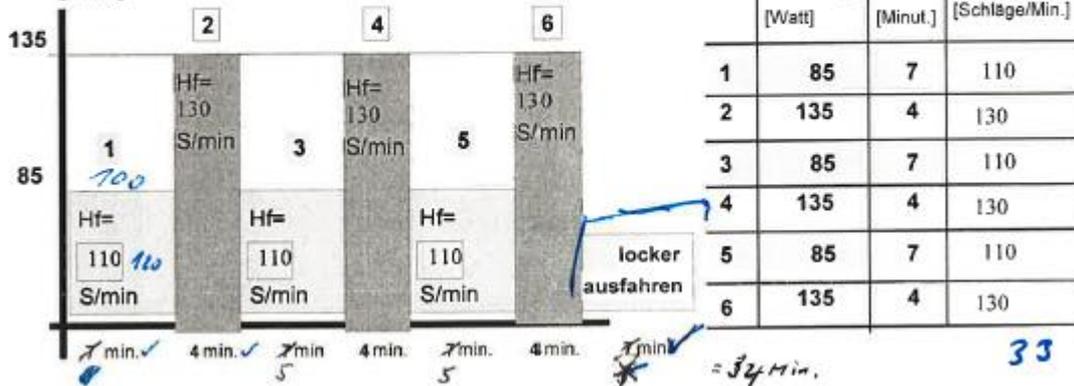
Stufe	Belastung [Watt]	Dauer Minuten	Herzfrequenz [Schläge/Min.]
1	<del>85</del> 100	40	120

Montags und donnerstags trainieren Sie jeweils bei einer Belastung von **85 Watt** **40** Minuten auf Ihrem Fahrradergometer. Dabei sollte Ihre Trainingsherzfrequenz von **120** Schlägen / Minute nicht überschritten werden.

## INTERVALLTRAINING

Trainingstage: DIENSTAG/ FREITAG

Tretleistung  
[Watt]



# TRAININGSLAGER

## FAHRRADERGOMETER



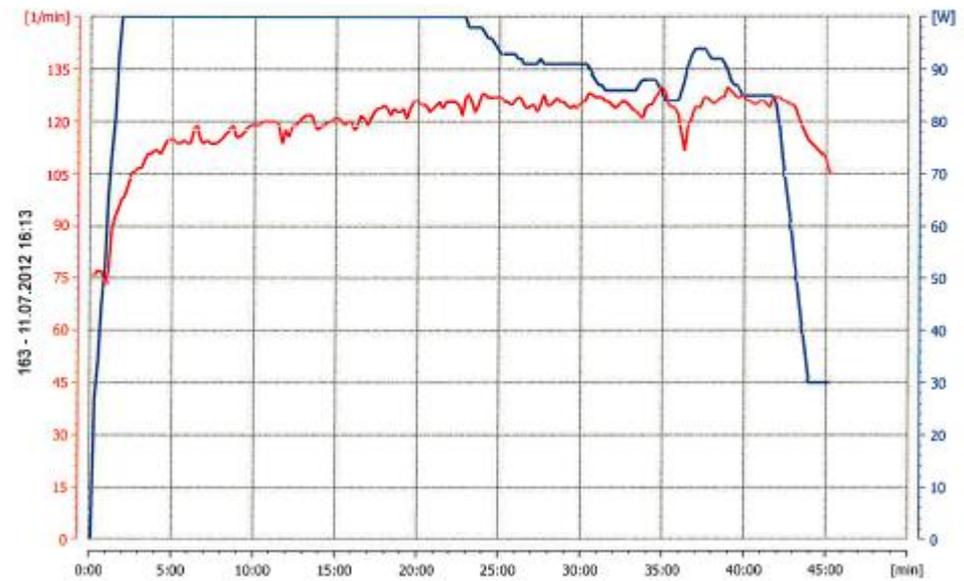
ergoline GmbH  
Lindenstr. 5  
D-72475 Blitz

info@ergoline.com  
www.ergoline.com

MEYER, Hans-Günter

ID 516874079025399  
Geburtsdatum 15.03.1944  
Alter 69  
Größe 177 cm  
Gewicht 76 kg

### Einzeltrainings



# ROUTENPLAN

ETAPPENZIELE

**LEISTUNGSHECK**

Herz- und Diabeteszentrum  
(HDZ NRW) Bad Oeynhausen

**TRAININGSLAGER**

Institut für angewandte  
Telemedizin (IFAT)

**SEILSCHAFT**

**TEAMWORK**

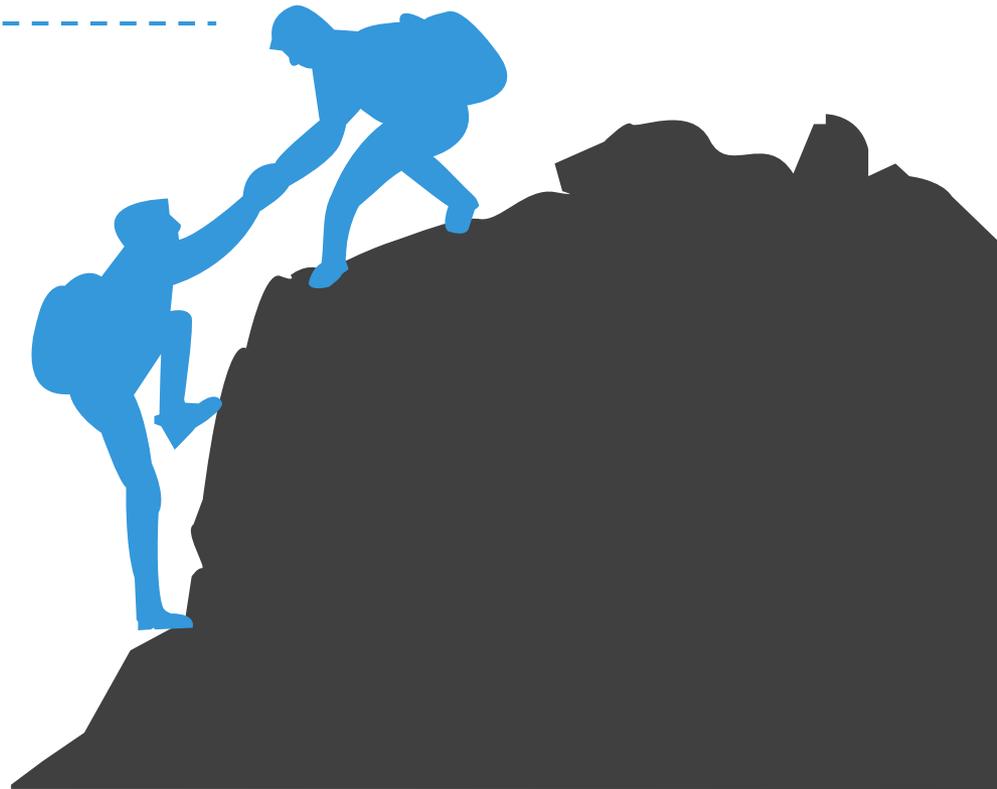


# SEILSCHAFT

## TEAMWORK

“Zusammenkommen ist ein Beginn,  
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
zusammenarbeiten ist ein Erfolg”

Henry Ford



# SEILSCHAFT

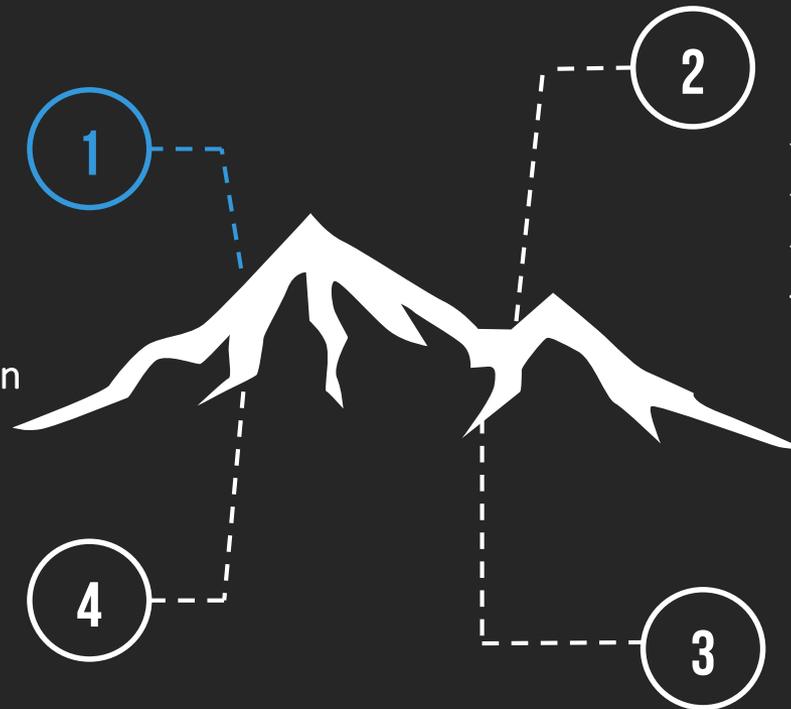
## TEAMWORK

### IFAT MFA

- Vertrauen
- Kompetenz
- Hinterfragen
- Kontrolle Medikationsplan und Vitaldaten
- Fortschrittsberichte

### MEINE KARDIOLOGIN

- Arztabstimmung
- Berichtsanalyse
- Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- Medikations-Empfehlung



### IFAT ÄRZTE

- Erreichbarkeit
- Vertrauen
- Anpassung Trainingsplan
- Hausarztabstimmung

### MEIN HAUSARZT

- Arztabstimmung
- Berichtsanalyse
- Zeit für Gespräche
- Medikations-Anpassung

**ROUTENPLAN**

**ERSTBESTEIGUNG**

**“DER WEG IST DAS ZIEL”**

KONFUZIUS





## Befund (nach Sonografie, Echokardiographie, EKG, Belastungs-EKG)

- Ruhepuls **70 Schläge/Minute, gleichmäßig**
- Ruheblutdruck **130/85 mmHg**
- Belastungs-EKG (bis 250 Watt) **unauffällig**
- Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride) **normal**
- Blutzuckerwerte (Glucose) **normal**
- BMI **24**
- EF (Auswurf Funktion) **> 70 %**
- Alle Herzhöhlen **normal groß**
- NTproBNP (Herzinsuffizienzmarker) **o.B.**
  
- **Keine blutdrucksenkende Medikamente**

# GIPFELAUSSICHT

“Botschafter für die Telemedizin”

## GLÜCK: ANDEREN MENSCHEN HELFEN

Die neue, telemedizinisch gestützte Versorgungsform hilft insbesondere:

### CHRONISCH KRANKEN PATIENTEN

- Verbesserung der Versorgungs- und Lebensqualität
- Reduktion der stationären Behandlung
- Verbesserung der Motivation und Zufriedenheit
- Stärkung der Eigenverantwortung

### HAUS- UND FACHÄRZTEN

- Behebung von Versorgungslücken
- abgestimmte Arzneimitteltherapie
- schnellerer Zugriff auf relevante Patientendaten
- Zweitmeinung durch Spezialisten
- Patientenzufriedenheit

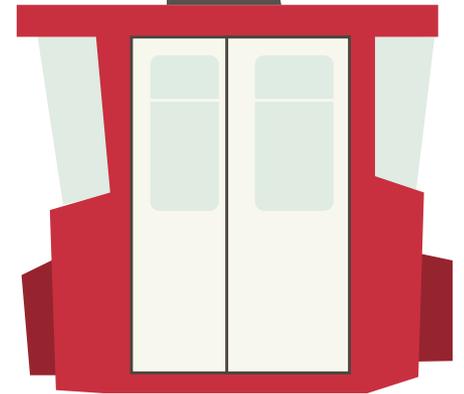
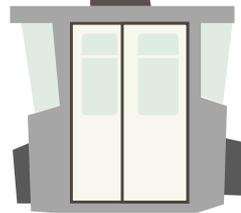
### KOSTENTRÄGERN

- Weniger Krankenhauseinweisungen
- Aufwandsreduzierung von Versorgungsleistungen
- Evaluation, Datenanalyse, Benchmarking,
- “gesündere Patienten” (Kosteneinsparung)



# NEUES PROJEKT

“BestCare4U“-Seilbahn zum bayerischen Gesundheitsgipfel



## WIE KÖNNEN VIELE DEN GESUNDHEITSGIPFEL LEICHTER ERREICHEN?

- Vernetzung aller Versorgungsbereiche (Prävention, Ärzte, Kliniken, Reha, Pflege)
- Stärkung der Patienten-Eigenverantwortung für seine Gesundheit

# ROUTENPLAN “BestCare4U”

VERSORGUNGSZIEL



## OPTIMIERUNG KOMMUNIKATION

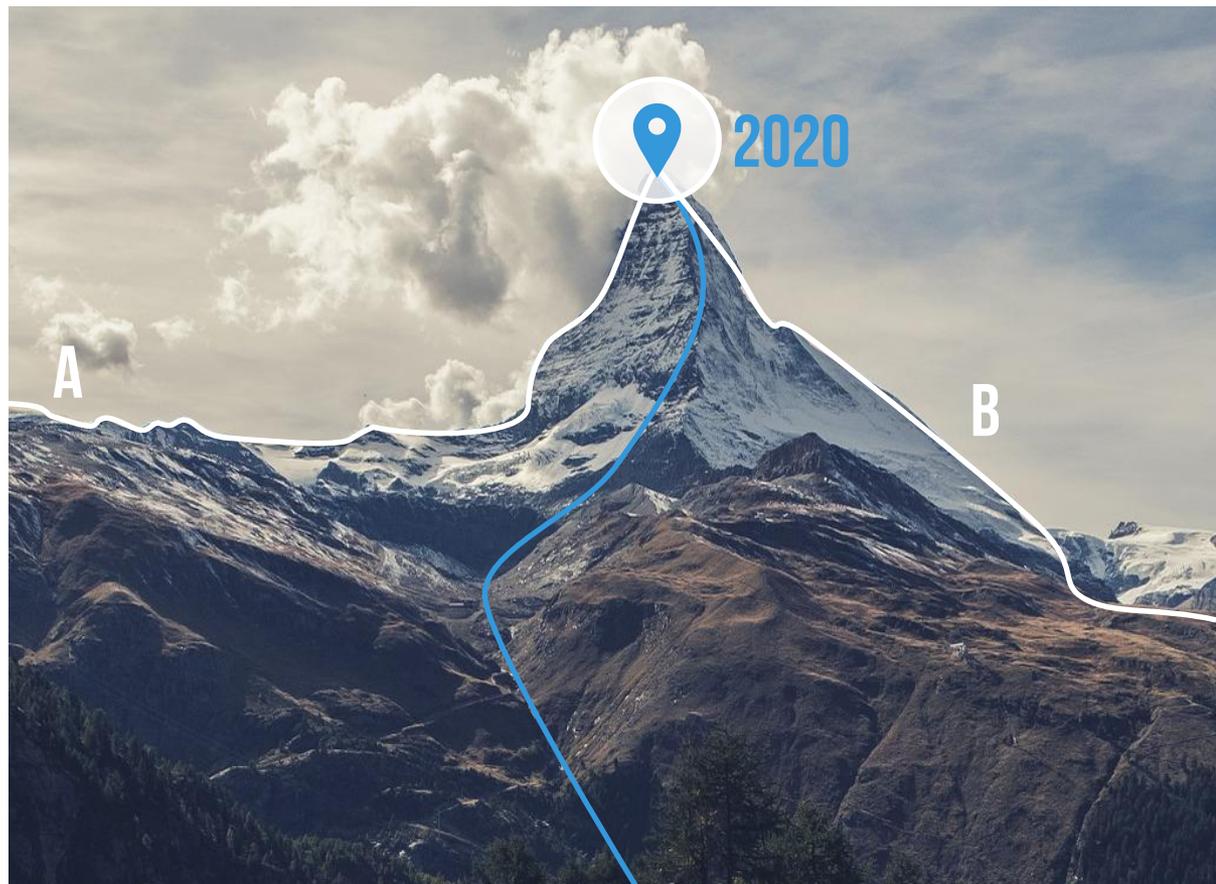
- Alle Behandler/Versorger
- EU-zertifizierte E-Health Plattform
- KVSafeNet zertifizierte Vernetzung
- Netzmedikamentenplan
- Evidenz-basiertes DMP
- Geschultes Personal

## OPTIMIERUNG DIAGNOSTIK/ THERAPIE

- Leitlinien-gerecht
- Verbesserung der Versorgungsqualität  
und somit der Patienten-Lebensqualität

## REDUKTION

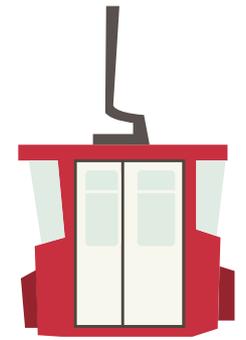
- Stationäre Behandlungen zur  
Progressionshemmung der Herzinsuffizienz
- Kosten



# ROUTENPLAN “BestCare4U”

## TEAMWORK

1	<p>Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- DMP HeartNetCare-HF™</li><li>- Schulung nicht medizinisches Personal</li></ul>
2	<p>Universität Würzburg Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluierung</li></ul>
3	<p>SVA System Vertrieb Alexander GmbH</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- eHealth-Plattform medPower©</li></ul>
4	<p>MicroNova AG, Vierkirchen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vernetzungslösung ViViAN©</li><li>- Netzmedikamentenplan</li></ul>
5	<p>Zentrum für Telemedizin (ZTM) Bad Kissingen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hosting</li></ul>



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



**Hans-Günter Meyer**

*Botschafter für die Telemedizin*  
Freier Medizinprodukteberater  
BSI Zertifikat

Mobil: +49 172 4069275  
Tel.: +49 7056 92362  
[hackimeyer@t-online.de](mailto:hackimeyer@t-online.de)  
Mörikestr. 19  
71134 Aidlingen

*„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“*

Charlie Chaplin