

Daniel Christopher Hien
Dr.med. Carsten Petersen
Birgit Carstens-Radtke
Seminarweg 4
24837 Schleswig

Internistische Gemeinschaftspraxis
- Diabetologische Schwerpunktpraxis -

Tel. 04621-951 950 | Fax: 0462120209
service@internisten-schleswig.de

Schleswig, den 22.02.2017

Internistische Gemeinschaftspraxis, Seminarweg 4, 24837 Schleswig

Einladung zum Diabetes-Präventionskurs „Praedias“

Gesünder Leben - Diabetes-Typ-2 vorbeugen!

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Wir freuen uns, Sie zur Teilnahme am Praedias-Programms einzuladen. Das Schulungsprogramm „Praedias“ zielt auf eine nachhaltige Änderung des Lebensstils ab und erstreckt sich daher über einen Zeitraum von einem Jahr. Die Entstehung eines Typ-2-Diabetes zu verhindern oder zu verzögern ist nachgewiesenermaßen möglich! Im Kurs können Wege zu gesundem Ernährungs- und Bewegungsverhalten und zur Gewichtsabnahme gelernt werden.

Der erste Teil des Programms besteht aus 8 Schulungen innerhalb von ca. 2 Monaten, es folgen dann noch vier weitere Sitzungen im Laufe der restlichen 10 Monate. Der Kurs findet im Schulungsraum unserer Praxis statt.

Die Schulungstermine sind am:

23.03.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr	20.04.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr
30.03.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr	27.04.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr
06.04.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr	04.05.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr
13.04.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr	18.05.2017 um 17.30 - 19.00 Uhr

Die Schulungsstunden bauen aufeinander auf, deshalb ist es wichtig, dass Sie möglichst an allen Terminen teilnehmen können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte geben Sie uns daher zügig Bescheid, wenn Sie an dieser Schulung teilnehmen möchten. Ihr Platz könnte sonst an einen anderen Teilnehmer weitergegeben werden.

Bitte denken Sie an Versicherungskarte und Überweisungsschein Ihres Hausarztes.

Beachten Sie bitte auch die nachfolgenden Informationen zu Voraussetzungen, Kosten und Organisation des Programms. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

- Praedias ist als Kurs zur Primärprävention gemäß § 20 SGB V anerkannt und in der Datenbank der zentralen Prüfstelle gelistet.
- Die Kursgebühr beträgt 250,- €, bei aha!- Teilnahme 230,-€. Hierin ist das vollständige Schulungsmaterial enthalten. Bei kontinuierlicher Teilnahme erstattet Ihnen Ihre Krankenkasse bis zu 80% der Kosten zurück. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. C. Petersen
Arzt für Innere Medizin
Diabetologe/DDG, Ernährungs- und Sportmedizin

Claudia Hill
Oecotrophologin
Diabetesberaterin/DDG

Informationen zum Praedias-Kurs:

Grundlage für das PRAEDIAS-Schulungs-Programm.

Studien aus Amerika und Finnland belegen eindeutig, dass die Entwicklung des Typ 2 Diabetes wirksam verhindert oder zumindest um Jahre verzögert werden kann. Dabei waren vor allem die Veränderungen der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bedeutsam. Praedias ist das erste Programm in Deutschland, das speziell Menschen im Vorstadium des Diabetes dabei unterstützt, ihr Ess- und Bewegungsverhalten selbstverantwortlich zu verändern.

Was wollen wir mit PRAEDIAS erreichen?

Mit PRAEDIAS wurde ein Schulungs-Programm zur **Selbstmotivation** von Risiko-Patienten entwickelt, mit dessen Hilfe der Ausbruch des Diabetes effektiv verhindert werden kann. Es wurde so gestaltet, dass es für den breiten Einsatz in der klinischen Praxis geeignet ist.

Wie läuft das Projekt PRAEDIAS genau ab?

Der Kurs umfasst mehrere Stufen:

1. Bestimmung des persönlichen Risikos für Diabetes

Mit Hilfe eines einfachen Fragebogens („FindRisk“) können alle interessierten Personen eine erste Einschätzung ihres Diabetes-Risikos vornehmen. Ergibt die Auswertung des Risikofragebogens eine höhere Punktzahl als **11**, gehört die Person ggf. zur gesuchten Risiko-Gruppe und wird einer konkreteren Diagnostik unterzogen.

2. Programm zur Vermeidung des Diabetes

Das Programm umfasst Informationen zu der Krankheit Diabetes und den Möglichkeiten, diese Krankheit zu verhindern, d.h. vor allem Informationen zu günstigem Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie zur Gewichtsabnahme. Diese Informationen werden im Rahmen eines Gruppenprogramms vermittelt.

Die Laufzeit des Programms erstreckt sich insgesamt über ein Jahr.

- (a) 8 Kurseinheiten zu je 2 Unterrichtsstunden pro Woche (in der 1. – 8. Woche)
- (b) 4 Nachtreffen zu je 2 Unterrichtsstunden in den Monaten 4, 6, 9 und 12
- (c) 5 Telefonate in den Monaten 5, 7, 8, 10 und 11

PRAEDIAS umfasst in der **Initialphase 8 Kurseinheiten** von jeweils 90-120 Minuten Dauer, die in Kleingruppen mit durchschnittlich 6 bis 10 Personen wöchentlich durchgeführt werden.

Nach Abschluss dieser zweimonatigen **Kernintervention** finden vier Nachtreffen statt. Die ersten beiden Nachtreffen in zweimonatigem Abstand, die beiden letzten jeweils in dreimonatigem Abstand.

Zusätzlich werden die Teilnehmer in den Monaten ohne persönlichen Kontakt telefonisch über das Erreichen ihrer Ziele befragt. Gegebenenfalls kommen spezielle Maßnahmen zum Einsatz („Tool Box“).

3. Kosten: Praedias ist als Kurs zur Primärprävention gemäß § 20 SGB V anerkannt und in der Datenbank der zentralen Prüfstelle gelistet:

[http://17358.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/details.php?kurs=easy-248978-473888&searchdata\[search\]=1&searchdata\[plz_ort\]=24837&searchdata\[maxdistance\]=10&searchdata\[id_handlungsfeld\]=2](http://17358.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/details.php?kurs=easy-248978-473888&searchdata[search]=1&searchdata[plz_ort]=24837&searchdata[maxdistance]=10&searchdata[id_handlungsfeld]=2)

Die Kursgebühr beträgt 250,- €, bei aha!-Teilnahme 230,-€. Hierin ist das vollständige Schulungsmaterial enthalten. Bei kontinuierlicher Teilnahme erstattet Ihnen Ihre Krankenkasse bis zu 80% der Kosten zurück. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse im Vorfeld.

4. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen

Bei allen Teilnehmern am Programm werden regelmäßige Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Dabei werden wiederholt die Risikofaktoren für eine Diabetes-Erkrankung sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen überprüft. Somit haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihr persönliches Risikoprofil einzuschätzen, erhalten Informationen über die geeigneten Gegenmaßnahmen und können die Veränderungen des Risikoprofils über die Zeit beobachten.

Was können Sie erwarten, wenn Sie an dem PRAEDIAS – Schulungs-Programm teilnehmen?

Das Programm hilft Ihnen, langfristig Ihr Diabetes-Risiko zu senken. Auch die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall können deutlich verringert werden. Dies wird möglich durch eine moderate Gewichtsabnahme, durch die Veränderung der Essgewohnheiten und der Steigerung der alltäglichen Aktivität.

Termine: siehe oben

- 4 Nachtreffen zu je 2 Unterrichtsstunden in den Monaten 4, 6, 9 und 12
- 5 Telefonate in den Monaten 5, 7, 8, 10 und 11

**Ort: Diabetes- Schwerpunktpraxis Dr.med. Carsten Petersen, Seminarweg 4,
24837 Schleswig**