www.fitfueroesterreich.at www.bewegtgesund.at www.wgkk.at

BEWEGT GESUND

Handbuch für Ärzte und Vereine

fit für Österreich

Wiener Gebietskrankenkasse

WGKK

BEWEGT GESUND wird von folgenden Partnern unterstützt:

Impressum

Aufgrund der einfacheren Lesbarkeit und des besseren Verständnisses des Inhaltes wird im folgenden Text auf die Differenzierung in die weibliche bzw. männliche Schriftform verzichtet. Es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sich die Formulierung auf beide Geschlechter bezieht.

BEWEGT GESUND-Handbuch
1. Auflage, Oktober 2009

Herausgeber & Redaktion
Wiener Gebietskrankenkasse,
1100 Wien, Wienerbergstraße 15-19,

Abteilung Gesundheitspolitik und Prävention
Geschäftsstelle „Fit für Österreich“,
c/o Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO),
Prinz Eugen-Straße 12, 1040 Wien

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Wiener Gebietskrankenkasse gestattet.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Inhalt

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 4
1.1 Ziele von BEWEGT GESUND 4
1.2 Organisation von BEWEGT GESUND 4
1.2.1 Welche Ärzte können teilnehmen? 4
1.2.2 Wer kann BEWEGT GESUND in Anspruch nehmen? 4
1.2.3 Wer kann BEWEGT GESUND nicht in Anspruch nehmen? 5
1.2.4 Welche Vereine nehmen teil? 5
1.2.5 Welche Bewegungsarten kommen in Frage? 5
1.3 Die Projektpartner 5

2 WIE FUNKTIONIERT BEWEGT GESUND 6
2.1 Der Ablauf in der Ordination 6
2.2 Der Ablauf im Verein 8

3 FAQ 10
3.1 FAQ für Ärzte 10
3.1.1 Welche Tätigkeiten kommen im Zuge von BEWEGT GESUND auf die Ärzte zu? 10
3.1.2 Wie wird die Untersuchung bzw. das Beratungsgespräch honoriert? 10
3.1.3 Was passiert, wenn sich die Parameter innerhalb eines Jahres soweit verbessert haben, dass der Patient die Einschlusskriterien nicht mehr erfüllt? 10
3.1.4 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt? 10
3.1.5 Warum werden nun mehr Parameter erhoben als im Pilotprojekt? 10
3.1.6 Was ist das Disease Management Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“? 10
3.1.7 Wo können sich Ärzte über BEWEGT GESUND informieren? 10
3.2 FAQ für Vereine 11
3.2.1 Welche Aufgabe haben die Vereine/Übungsleiter? 11
3.2.2 Wie lange läuft das Projekt? 11
3.2.3 Kann sich der Patient im zweiten oder dritten Jahr Übungseinheiten nachtragen lassen, wenn er den neuen Verordnungsschein zu Beginn des Vereinsjahres noch nicht erhalten hat? 11
3.2.4 Wie viele Übungseinheiten muss der Versicherte besuchen? 11
3.2.5 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt? 11
3.2.6 Gelten die Verordnungsscheine auch nach Ende von BEWEGT GESUND? 11
3.2.7 Wo können sich Vereine und Übungsleiter informieren? 11
3.2.8 Wo können Patienten den Verordnungsschein einreichen? 11
3.2.9 Welche Ärzte sind am Projekt beteiligt? 12
3.2.10 Wie kann man bereits bestehende Vereinsmitglieder über BEWEGT GESUND informieren? 12
3.3 FAQ für Patienten 12
3.3.1 Ist die Teilnahme an den Kursen gratis? 12
3.3.2 Wie viele Einheiten müssen besucht werden, um die 35,00 EURO von der WGKK zu erhalten? 12
3.3.3 Wie lange dauert ein Vereinsjahr? 12
3.3.4 Was passiert mit den Daten des Patienten? 12
3.3.5 Wie lange läuft das Projekt? 12
3.3.6 Was passiert, wenn der Patient im zweiten oder dritten Jahr den neuen Verordnungsschein erst nach Beginn der Bewegungseinheiten erhält? Können die bereits absolvierten Übungseinheiten nachgetragen werden? 12
3.3.7 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt? 13
3.3.8 Kann der Patient eine Übungseinheit probeweise besuchen, bevor er sich zu einer Teilnahme entschließt? 13
3.3.9 Was passiert wenn sich während der Kursteilnahme aufgrund eines Berufwechsels bzw. eines Umzuges der Krankenversicherungsträger des Patienten ändert? 13
3.3.10 Kann ein Patient fehlende Übungseinheiten an die anderen Bewegungsangeboten nachholen? 13
3.3.11 Was muss der Patient machen, um die35,00 Euro von der WGKK ersetzt zu bekommen? 13
3.3.12 Wie lange gelten die Verordnungsscheine? 13
3.3.13 Was ist das Besondere an den Bewegungsangeboten? 14
3.3.14 Was ist das Disease Management Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“? 14
3.3.15 Wie erfolgt die Teilnahme am Gewinnspiel? 14
3.3.16 Wo können sich Patienten informieren? 14

4 BEGRIFFSERKLÄRUNG 15

5 LISTEN 19
5.1 Informationshotline 19
5.2 Gesundheitseinrichtungen 19
5.2.1 Gesundheitseinrichtungen (Ernährungsberatung) 19
5.3 Vereine 19

6 ANHANG 21
6.1 BEWEGT GESUND Verordnungsschein (Muster) 22
6.2 BEWEGT GESUND Dokumentationsformular (Muster) 24
6.3 Informationsschreiben Patient 25
6.4 BEWEGT GESUND Bestellformular 29
6.5 Musterschreiben Kostenersatz 30
6.6 Informationsschreiben für Vereinsmitglieder 31

TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Tabelle 1 Beschreibung des Ablaufs in der Ordination 7
Tabelle 2 Beschreibung des Ablaufs im Verein 9
Abbildung 1 Ablauf von BEWEGT GESUND in der Ordination 6
Abbildung 2 Ablauf von BEWEGT GESUND im Verein 8

1 Allgemeine Information

Im Herbst 2007 wurde von der Wiener Gebietskrankenkasse und von „Fit für Österreich“ (eine Initiative des Sportministeriums, Österr. Bundes-Sportorganisation (BSO) und den Sport-Dachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION) das Pilotprojekt BEWEGT GESUND ins Leben gerufen.

Vertragsärzte der Wiener Gebietskrankenkasse (kurz: WGKK) im 10. und 15. Bezirk hatten im Zeitraum von September 2007 bis Juni 2008 die Möglichkeit, Patienten mit erhöhtem Body Mass Index (BMI) und/oder Bauchumfang Bewegung mittels eines eigenen Verordnungsscheines zu verordnen. Diese Patienten erhielten einen finanziellen Zuschuss der WGKK von € 35,00 zu den Kurskosten, wenn sie eine Teilnahmequote von mindestens 75 % erfüllt hatten.

Aufgrund der guten Ergebnisse des Pilotprojektes haben sich die WGKK und „Fit für Österreich“ mit Unterstützung der Wiener Ärztekammer und der Wiener Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin dazu entschlossen, das Projekt fortzuführen und auf alle Wiener Gemeindebezirke auszuweiten. Ab Oktober 2009 haben somit alle Vertragsärzte der WGKK mit VU-Vertrag und alle Wahlärzte mit VU-Vertrag die Möglichkeit, ihren Patienten Bewegung zu verordnen.

1.1 Ziele von BEWEGT GESUND

Das übergeordnete Ziel von BEWEGT GESUND ist es, bei Patienten mit erhöhtem Risiko (hoher BMI und/oder Bauchumfang und/oder Blutdruck), das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und des Metabolischen Syndroms zu verhindern. Es soll aber auch Patienten mit bereits manifestem Diabetes mellitus Typ 2 bei ihrer Lebensstilmodifikation unterstützen, um sowohl den Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen als auch Begleit- und Folgeerkrankungen zu verhindern bzw. in ihrer Entstehung zu verzögern. Langfristig wird durch BEWEGT GESUND regelmäßige Bewegung in der Bevölkerung angestrebt.

Weitere Ziele von BEWEGT GESUND sind die Steigerung der Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchung und die Entwicklung einer österreichweiten Strategie aufbauend auf den Ergebnissen des Projektes.

1.2 Organisation von BEWEGT GESUND

1.2.1 Welche Ärzte können teilnehmen?

Grundsätzlich können alle Allgemeinmediziner und Internisten, die einen Vertrag mit der der WGKK haben, und alle Wahlärzte für Allgemeinmedizin und Innere Medizin Patienten für BEWEGT GESUND einschreiben, wenn sie die Vorsorgeuntersuchung anbieten.

Eine aktualisierte Liste aller Ärzte, welche die Vorsorgeuntersuchung anbieten, kann auf www.aekwien.at unter der Rubrik Praxisplan abgerufen werden. Diese Abfrage lässt sich außerdem nach Bezirken, Fachrichtungen und Vertragsarten gliedern.

1.2.2 Wer kann BEWEGT GESUND in Anspruch nehmen?

Versicherte ab dem vollendeten 18. Lebensjahr, die zur Vorsorgeuntersuchung kommen und aufgrund erhöhter Parameter (einer oder mehrere der unten genannten Werte muss überschritten werden) ein erhöhtes Risiko für ein Metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Adipositas aufweisen und/oder an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind:

- Body-Mass-Index (BMI) über 25
- Bauchumfang größer als 88 cm (bei Frauen) bzw. größer als 102 cm (bei Männern)
- Erhöhter Blutdruck (liegt im Ermessen des Arztes)
- Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (liegt im Ermessen des Arztes)

1.2.3 Wer kann BEWEGT GESUND nicht in Anspruch nehmen?

- Hypertoniker (Menschen mit Bluthochdruck bzw. mit erhöhtem Risiko)
- Patienten mit manifesten koronaren Herzkrankheiten
- Patienten mit orthopädischen Erkrankungen

1.2.4 Welche Vereine nehmen teil?

Die qualitätsgeprüften, gesundheitsorientierten Bewegungsangebote werden von erfahrenen Übungsleitern in den Wiener Vereinen der drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION durchgeführt.

Alle Informationen zu den Vereinen und ihren Angeboten sowie deren Zielset-zung finden sich in der BEWEGT GESUND Broschüre, die bei den teilnehmenden Ärzten aufliegt bzw. auf www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote.

Weitere Informationen zu den Vereinen:
www.askoe-wien.at
www.asvoewien.at
www.sportunion-wien.at

1.2.5 Welche Bewegungsarten kommen in Frage?

Es gibt eine breite Palette an Bewegungsangeboten, die in der BEWEGT GESUND Broschüre aufgelistet sind. Diese sind alle qualitätsgesichert und praxisnahe – sind also auch für Menschen, die lange körperlich inaktiv waren sehr gut geeignet. Eine „falsche“ oder gesundheitlich bedenkliche Auswahl ist daher in keinem Fall zu befürchten. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Daher richten sich die Angebote nach verschiedenen Zielsetzungen:

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durch Sportarten, die die Ausdauer fördern, z.B. Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Skiwandern, Langlaufen, Aerobic, Volleyball …
- Kräftigung des Bewegungsapparates durch gezieltes Training, z.B. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Musikgymnastik, Pilates, Bauch-Beine-Po, Callanetics …
- Förderung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit durch gezieltes Training, z.B. Klettern, Tanzen, Thai-Bo, Jiu Jitsu …
- Ausgleich und Entspannung durch ganzheitliches Training sowie spezielle Angebote, z.B. Yoga, Qi Gong, Tai Ji …

Bei Diabetikern richtet sich die Auswahl der Sportarten nach dem Allgemeinzustand und bereits bestehenden Begleit- und Folgeerkrankungen und sollte unbedingt auf Empfehlung des betreuenden Arztes erfolgen. Bei Unklarheiten bezüglich der geeigneten Bewegungsmaßnahme können über die Hotline (Tel. 0664/804 55 55) Kontakte zu Experten hergestellt werden.

Grundsätzlich gilt, dass die WGKK nur für jene Kurse einen Kostenersatz leistet, welche in der BEWEGT GESUND Broschüre angeboten werden bzw. auf www.fitfueroesterreich.at/bewegungsangebote mit dem BEWEGT GESUND-Logo der WGKK versehen sind.

1.3 Die Projektpartner

Wiener Gebietskrankenkasse	www.wgkk.at
Fit für Österreich	www.fitfueroesterreich.at
Wiener Ärztekammer	www.aekwien.at
WIGAM	www.oegam.at
ASKÖ Wien	www.askoe-wien.at
ASVÖ Wien	www.asvoewien.at
SPORTUNION Wien	www.sportunion-wien.at

2 Wie funktioniert BEWEGT GESUND?

2.1 Der Ablauf in der Ordination

Es folgt eine graphische Darstellung des Ablaufs in der Ordination, welcher im Anschluss detailliert beschrieben wird.

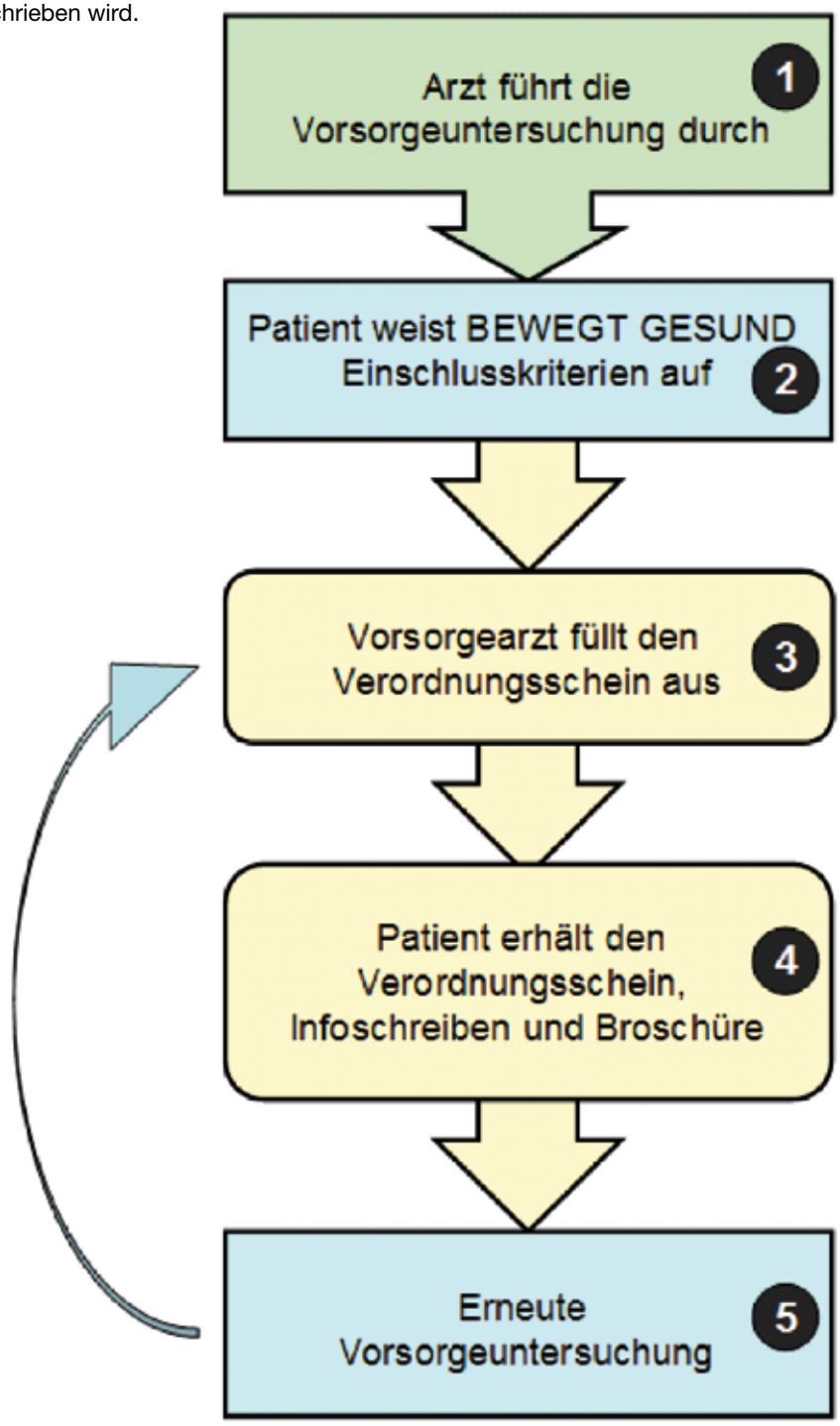

Abbildung 1 Ablauf von BEWEGT GESUND in der Ordination

Tabelle 1 Beschreibung des Ablaufs in der Ordination

	Beschreibung
1	**Patient geht zur Vorsorgeuntersuchung** **Vorsorgearzt nimmt an BEWEGT GESUND teil** Der Vorsorgearzt hat sich entschieden, an dem Projekt teilzunehmen, ist entsprechend informiert und verfügt über die für das Projekt erforderlichen Unterlagen (Verordnungsscheine, BEWEGT GESUND-Dokumentationsformular, Broschüren, Infoschreiben Patient).
2	**Patient weist Parameter auf** Im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung wird eine Risikoerhebung durchgeführt. Dabei werden auch die Einschlusskriterien für BEWEGT GESUND erhoben (BMI > 25 und/oder Bauchumfang > 88 cm bei Frauen; Bauchumfang > 102 cm bei Männern, erhöhter Blutdruck [Ermessen des Arztes], Diabetes mellitus Typ 2 [Ermessen des Arztes]). **Beratung des Arztes zur körperlichen Aktivität** Wenn der Patient erhöhte Werte aufweist, klärt ihn der Arzt im Rahmen des Abschlussgespräches der Vorsorgeuntersuchung über die Notwendigkeit zur körperlichen Aktivität auf und spricht ihn auf die Möglichkeit einer Teilnahme bei BEWEGT GESUND an. Bei Diabetikern erfolgt in Abhängigkeit seines Allgemeinzustandes und bestehender Begleit- und Folgeerkrankungen seitens des behandelnden Arztes eine Empfehlung für geeignete Sportarten. Bei Unklarheiten bezüglich der geeigneten Bewegungsmaßnahme können über die Hotline (Tel. 0664/804 55 55) Kontakte zu Experten hergestellt werden. Falls ein diesbezüglicher Bedarf besteht, kann der Arzt den Patienten zusätzlich zu einer kostenlosen Ernährungsberatung in ein Ambulatorium der WGKK zuweisen.
3	**Arzt füllt den Verordnungsschein aus** Wenn der Patient eingewilligt hat, am Projekt teilzunehmen, dokumentiert der Arzt in den am Verordnungsschein dafür vorgesehenen Feldern den Namen, die SV-Nummer, die Anschrift, den Dienstgeber und die Parameter des Patienten (Bauchumfang, BMI, Blutdruck, Cholesterin, HbA1C-Wert [wenn Diabetiker] und Raucherstatus). Außerdem versieht er den Verordnungsschein noch mit Datum, seiner Unterschrift und dem Stempel der Praxis. Auf dem BEWEGT GESUND-Dokumentationsformular notiert der Arzt neben der Nummer des ausgegebenen Verordnungsscheins den Namen des Patienten sowie dessen SV-Nummer.
4	**Versicherter erhält den Verordnungsschein** Der Arzt übergibt dem Patienten den Verordnungsschein für ein Bewegungsangebot bei einem teilnehmenden Verein für ein Jahr (2 Semester), außerdem noch ein Informationsschreiben sowie eine Broschüre über Bewegungsangebote.
5	**Erneute Vorsorgeuntersuchung – Verordnungsschein für ein weiteres Jahr Bewegungsintervention** Nach einem Jahr erhält der Patient von der WGKK eine erneute Einladung zur Vorsorgeuntersuchung. Der Arzt führt eine weitere Vorsorgeuntersuchung durch und stellt dem Patienten einen neuen Verordnungsschein für das kommende Vereinsjahr aus, auch wenn die Einschlusskriterien aufgrund der Bewegungsintervention nicht mehr zutreffen. Der Arzt überreicht dem Versicherten einen neuen ausgefüllten Verordnungsschein für ein weiteres Jahr Bewegungsintervention.

2.2 Der Ablauf im Verein

Es folgt eine graphische Darstellung des Ablaufs im Verein, welcher im Anschluss detailliert beschrieben wird.

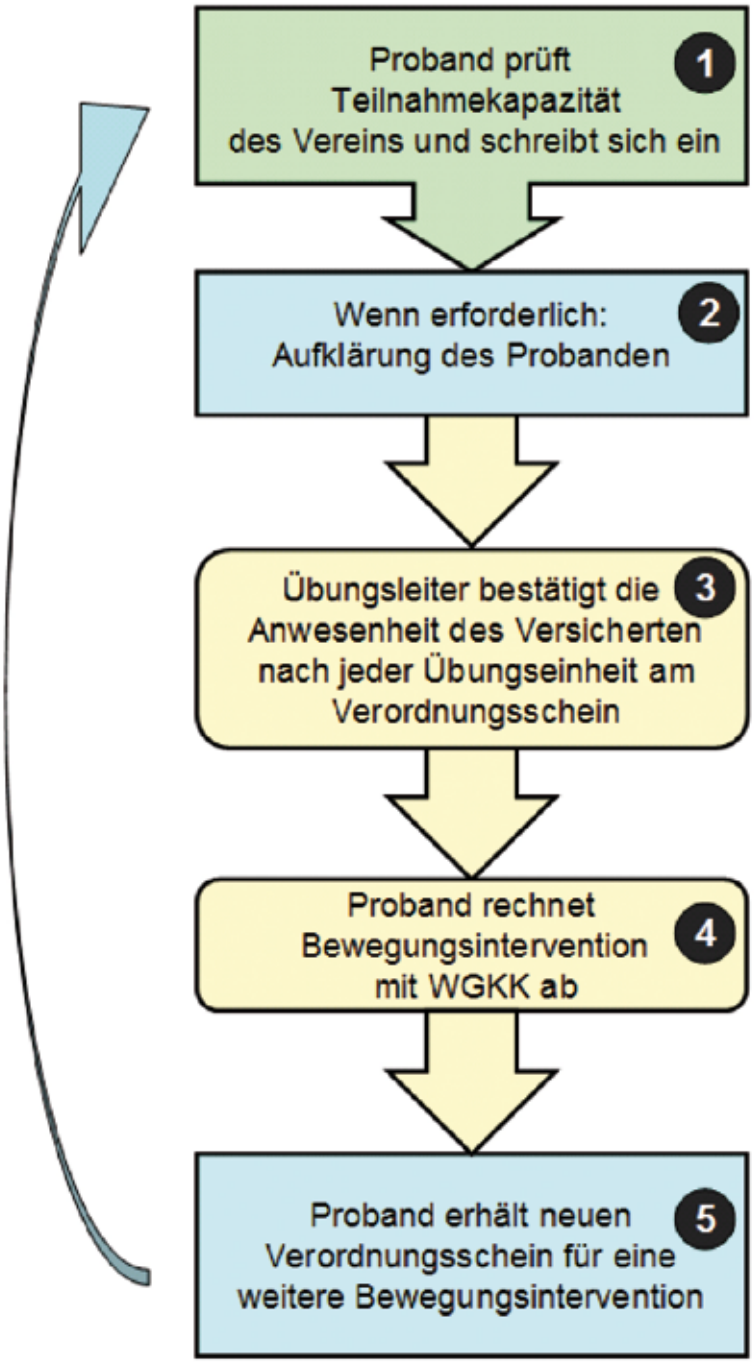

Abbildung 2 Ablauf von BEWEGT GESUND im Verein

Tabelle 2 Beschreibung des Ablaufs im Verein

	Beschreibung
1	**Proband prüft Teilnahmekapazität des Vereins und schreibt sich ein** Der Proband setzt sich mit einem an BEWEGT GESUND teilnehmenden Verein in Verbindung (siehe 1.2.4) und klärt, ob dieser noch freie Plätze in dem gewünschten Angebot hat. Wenn nicht, muss sich der Proband einen anderen Kurs bei dem selben oder einem anderen teilnehmenden Verein suchen. Wenn der ausgewählte Verein noch freie Plätze hat, schreibt sich der Proband bei diesem Verein für das Angebot ein und bezahlt den Kursbeitrag im Voraus. Wenn sich der Proband in einen bereits laufenden Kurs einschreiben möchte, sollte möglichst eine kulante Lösung gefunden werden, um dem Probanden eine Teilnahme an diesem Angebot zu ermöglichen. Der Proband hat in der Regel auch die Möglichkeit eine Schnuppereinheit zu besuchen um das Angebot kennenzulernen, bevor er sich zu einer Teilnahme entschließt.
2	**Wenn erforderlich: Aufklärung des Probanden** Wenn sich der Proband im Verein anmeldet wird er idealerweise noch einmal darüber aufgeklärt, dass die WGKK Angebotskosten in der Höhe von max. € 35,00 pro Jahr ersetzt, was darüber hinaus geht, muss der Proband selbst übernehmen. Weiters kann darauf hingewiesen werden, dass eine regelmäßige Teilnahme an den Übungseinheiten (min. 75%, in der Regel 18 Übungseinheiten) Voraussetzung für einen Kostenersatz der WGKK ist. Am Verordnungsschein ist ersichtlich, ob der Proband Diabetiker ist. In schwierigen Fällen, bei denen unklar ist ob und welche Bewegungsinterventionen sinnvoll sind, können über die Hotline (Tel. 0664/804 55 55) Kontakte zu Experten hergestellt werden. Auf der Vorderseite des Verordnungsscheines befindet sich eine Einwilligungserklärung für die Auswertung der persönlichen und medizinischen Daten des Probanden. Damit der Verordnungsschein seine Gültigkeit erlangt und der Proband somit Anspruch auf Ersatz der € 35,00 hat, muss er die Einwilligungserklärung unterzeichnen.
3	**Übungsleiter bestätigt die Anwesenheit des Probanden nach jeder Bewegungseinheit auf dem Verordnungsschein** Der Proband lässt sich am Ende jeder von ihm besuchten Übungseinheit seine Teilnahme vom Übungsleiter auf dem Verordnungsschein mit Datum und Unterschrift bestätigen.
4	**Abrechnung Bewegungsintervention** Der Verordnungsschein muss vollständig ausgefüllt und sowohl vom Probanden (siehe Schritt 2) als auch vom letzten Übungsleiter unterschrieben werden. Außerdem bedarf es des Namens des Vereines und des letzten Übungsleiters in Blockbuchstaben. Nachdem der Proband 75 % der erforderlichen Übungseinheiten besucht hat (in der Regel mindestens 18 Einheiten pro Jahr), kann er den Verordnungsschein mit der Zahlungsbestätigung bei der WGKK (in den Kundencentern, den Bezirkstellen oder auf dem Postweg) zum Kostenersatz einreichen und erhält pro Jahr € 35,00 zurück (zu diesem Zweck befindet sich im Anhang des Handbuches ein Musterschreiben). Falls ein Angebot mehr als € 35,00 kostet, hat der Proband diese Kosten selbst zu tragen. Falls ein Angebot weniger als € 35,00 Euro kostet, verfällt der Restbetrag und kann nicht auf eine Bewegungsintervention im nächsten Jahr umgebucht werden. Dem Probanden steht auch keine Auszahlung des Restbetrages zu.
5	**Proband erhält neuen Verordnungsschein für eine weitere Bewegungsintervention** Spätestens nach einem Jahr wird der Proband von der WGKK daran erinnert, eine weitere Vorsorgeuntersuchung bei seinem zuweisenden Arzt in Anspruch zu nehmen, der ihm einen weiteren Verordnungsschein für das kommende Vereinsjahr ausstellt.

3 FAQ

3.1 FAQ für Ärzte

3.1.1 Welche Tätigkeiten kommen im Zuge von BEWEGT GESUND auf die Ärzte zu?

Wenn der Patient die Einschlusskriterien erfüllt, klärt der Arzt ihn über die Mög-lichkeit einer Teilnahme bei BEWEGT GESUND auf. Er macht ihn darauf aufmerk-sam, dass die WGKK bei Erfüllung einer 75 %igen Teilnahmequote € 35,00 pro Jahr ersetzt.

Die bereits im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung erhobenen Parameter BMI, Blutdruck, Bauchumfang, Cholesterin und der Raucherstatus werden auf dem Verordnungsschein vermerkt. Falls der Patient Diabetiker ist, wird sein zuletzt vom Arzt gemessener HbA1c-Wert ebenfalls auf dem Verordnungsschein einge-tragen. Anschließend notiert der Arzt auf dem BEWEGT GESUND-Dokumentationsformular neben der ausgegebenen Verordnungsscheinnummer den Namen und die SV-Nummer des Patienten.

Zum Abschluss erinnert der Arzt den Patienten daran, nach Ablauf eines Jahres wieder zu kommen, erneut eine Vorsorgeuntersuchung zu machen und sich einen neuen Verordnungsschein abzuholen.

3.1.2 Wie wird die Untersuchung bzw. das Beratungsgespräch honoriert?

Der Arzt rechnet eine Vorsorgeuntersuchung mit der WGKK ab. Die Verordnung einer Bewegungsintervention mittels eines Verordnungsscheines ist darin bereits enthalten und wird nicht gesondert honoriert. Da die Ausgabe der Verordnungsscheine jedes Jahr mit einer Vorsorgeuntersuchung gekoppelt ist und auch nicht unabhängig von einer Vorsorgeuntersuchung erfolgen kann, erfolgt die Abrechnung ausnahmslos auf diesem Weg.

3.1.3 Was passiert, wenn sich die Parameter innerhalb eines Jahres soweit verbessert haben, dass der Patient die Einschlusskriterien nicht mehr erfüllt?

Wenn der Patient bei seinem Einstieg in das Projekt die Einschlusskriterien erfüllt, ist er für die gesamte Laufzeit (3 Jahre) dabei und kann sich somit jedes Jahr einen neuen Verordnungsschein abholen. Im Sinne einer positiven Ergebnismessung erhalten auch jene Patienten erneut einen Verordnungsschein, deren Parameter im Folgejahr die Schwellwerte nicht mehr erreichen.

3.1.4 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt?

Beim Pilotprojekt konnten nur Ärzte aus dem 10. und 15. Bezirk am Projekt teilnehmen und der Verordnungsschein wurde für ein Semester ausgestellt. Bei der Weiterführung sind Ärzte aus ganz Wien eingebunden und der Verordnungsschein gilt für jeweils ein Jahr.

3.1.5 Warum werden nun mehr Parameter erhoben als im Pilotprojekt?

Um die Aussagekraft der Evaluationsergebnisse zu erhöhen, wurde beschlossen, bei der Weiterführung zusätzliche Parameter zu erheben.

3.1.6 Was ist das Disease Management Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“?

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Langzeitbetreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Basiselemente dieses Programms sind die strukturierte Versorgung der Patienten sowie eine intensive Schulung der Betroffenen, um sie in ihrer Selbstverantwortung zu stärken. Durch die Betrachtung von gesamten Lebenszyklen von Krankheiten und nicht nur einzelnen Krankheitsepisoden sollen Begleiterkrankungen und Folgeschäden verhindert bzw. hinausgezögert werden. Neben einer Verbesserung der Lebensqualität ist damit auch eine Erhöhung der Lebenserwartung für Diabetiker zu erwarten.

Der zusätzliche Betreuungsaufwand (inkl. Dokumentation) wird den teilnehmenden Ärzten in Form von Honorarpauschalen vergütet.

Weiterführende Informationen erhalten Sie bei der WGKK unter der Telefonnummer 01/60122-3800.

3.1.7 Wo können sich Ärzte über BEWEGT GESUND informieren?

Es gibt eine Infohotline für Ärzte, die unter Tel. 0664/804 55 55 erreichbar ist.

3.2 FAQ für Vereine

3.2.1 Welche Aufgabe haben die Vereine/Übungsleiter?

Die Vereine/Übungsleiter sollen den Probanden darauf aufmerksam machen, dass er pro Jahr 18 Übungseinheiten besuchen muss, um den Zuschuss in der Höhe von € 35,00 von der WGKK zu erhalten.

Nach jeder Übungseinheit unterzeichnet der Übungsleiter den Verordnungsschein mit seinem Kürzel und vermerkt das Datum der Übungseinheit im jeweiligen Feld. Nach der letzten Einheit bevor der Proband den Verordnungsschein bei der WGKK einreicht, versieht der Übungsleiter den Schein mit dem Namen des Vereins, seinem Namen in Blockbuchstaben und seiner Unterschrift.

Auf der Vorderseite des Verordnungsscheines befindet sich eine Einwilligungserklärung für die Auswertung der persönlichen und medizinischen Daten des Probanden. Damit der Verordnungsschein seine Gültigkeit erlangt und der Proband somit Anspruch auf Ersatz der € 35,00 hat, muss er die Einwilligungserklärung unterzeichnen. Deshalb sollte auch im Verein kontrolliert werden, ob der Proband den Verordnungsschein unterzeichnet hat.

3.2.2 Wie lange läuft das Projekt?

BEWEGT GESUND startet im Oktober 2009 und dauert 3 Jahre. Innerhalb dieser Zeit kann sich der Proband jedes Jahr einen neuen Verordnungsschein für eine weitere Bewegungsintervention ausstellen lassen und erhält jährlich € 35,00 der Kosten von der WGKK ersetzt.

3.2.3 Kann sich der Patient im zweiten oder dritten Jahr Übungseinheiten nachtragen lassen, wenn er den neuen Verordnungsschein zu Beginn des Vereinsjahres noch nicht erhalten hat?

Falls der Patient die Vorsorgeuntersuchung erst später machen kann (aufgrund der einjährigen Wartezeit zwischen zwei Vorsorgeuntersuchungen) und somit den neuen Verordnungsschein erst später erhält, kann er die bereits absolvierten Übungseinheiten vom Übungsleiter auf seinem neuen Verordnungsschein nachtragen lassen.

3.2.4 Wie viele Übungseinheiten muss der Versicherte besuchen?

Der Versicherte muss eine Teilnahmequote von mindestens 75 % erfüllen, das bedeutet, er muss in der Regel mindestens 18 Übungseinheiten pro Jahr absolvieren.

3.2.5 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt?

Beim Pilotprojekt gaben die Patienten den Verordnungsschein zu Beginn des Angebotes beim Verein ab und bezahlten nur die Differenz zwischen dem WGKK-Zuschuss von € 35,00 und den tatsächlichen Kosten. Die Vereine übermittelten Sammelrechnungen an die WGKK um die Kosten erstattet zu bekommen.

Bei der Weiterführung bezahlen die Patienten die gesamten Kosten beim Verein, behalten den Verordnungsschein, lassen sich ihre Teilnahme vom Übungsleiter nach jeder Einheit bestätigen und reichen nach Erfüllung der 75 %igen Teilnahmequote den Verordnungsschein und die Zahlungsbestätigung bei der WGKK ein und erhalten € 35,00 ersetzt.

3.2.6 Gelten die Verordnungsscheine auch nach Ende von BEWEGT GESUND?

Nein, die Verordnungsscheine können nur während der Laufzeit von BEWEGT GESUND (Oktober 2009 bis Oktober 2012) eingelöst werden.

3.2.7 Wo können sich Vereine und Übungsleiter informieren?

Es gibt eine Infohotline für Vereine, die unter Tel. 0664/804 55 55 erreichbar ist.

3.2.8 Wo können Patienten den Verordnungsschein einreichen?

Sie können den Kostenersatz schriftlich (siehe Musterschreiben im Anhang) bei der WGKK beantragen oder in jeder Bezirksstelle sowie in den Kundencentern persönlich abgeben.

3.2.9 Welche Ärzte sind am Projekt beteiligt?

Eine aktualisierte Liste aller Ärzte, welche die Vorsorgeuntersuchung anbieten, kann auf www.aekwien.at unter der Rubrik Praxisplan abgerufen werden. Diese Abfrage lässt sich außerdem nach Bezirken, Fachrichtungen und Vertragsarten gliedern.

3.2.10 Wie kann man bereits bestehende Vereinsmitglieder über BEWEGT GESUND informieren?

Im Anhang des Handbuches befindet sich ein Informationsschreiben für Vereinsmitglieder. Der Verein hat damit die Möglichkeit, bereits bestehende Mitglieder über BEWEGT GESUND zu informieren.

3.3 FAQ für Patienten

3.3.1 Ist die Teilnahme an den Kursen gratis?

Die Kosten des Bewegungsangebotes werden bis zu einem Betrag von € 35,00 pro Jahr von der Wiener Gebietskrankenkasse ersetzt. Sollte das gewählte Angebot mehr als € 35,00 kosten, hat der Patient den Restbetrag selbst zu begleichen, kostet das Angebot weniger, werden maximal die Angebotskosten von der WGKK ersetzt.

Eine Auszahlung eines etwaigen Restbetrages ist nicht vorgesehen.

3.3.2 Wie viele Einheiten müssen besucht werden, um die € 35,00 von der WGKK zu erhalten?

In einem Vereinsjahr finden in der Regel mindestens 24 Übungseinheiten statt. Um den Kostenersatz in Höhe von € 35,00 von der WGKK zu erhalten muss der Patient mindestens 18 Übungseinheiten (75 %) absolvieren.

3.3.3 Wie lange dauert ein Vereinsjahr?

Ein Vereinsjahr in einem Sportverein besteht in der Regel aus 2 Semestern. Das Wintersemester startet im September und endet mit Februar (manchmal auch schon Ende Jänner). Das Sommersemester beginnt im März und endet zumeist im Juni.

Die genauen Zeiten sind im jeweiligen Verein bzw. Kurs zu erfragen.

3.3.4 Was passiert mit den Daten des Patienten?

Auf der Vorderseite des Verordnungsscheines befindet sich eine Einwilligungserklärung für die Auswertung der persönlichen und medizinischen Daten des Patienten. Damit der Verordnungsschein seine Gültigkeit erlangt und der Patient somit Anspruch auf Ersatz der € 35,00 hat, muss er die Einwilligungserklärung unterzeichnen.

Die Verordnungsscheine werden in der WGKK gesammelt und für das Projekt ausgewertet. Außerdem werden sie an wissenschaftliche Auswertungsstellen zum Zweck von statistischen Auswertungen weitergeleitet. In etwaigen Veröffentlichungen wird der Patient nie namentlich genannt. Der Patient kann seine Zustimmung jederzeit schriftlich bei der WGKK widerrufen.

3.3.5 Wie lange läuft das Projekt?

BEWEGT GESUND startet im Oktober 2009 und dauert 3 Jahre. Innerhalb dieser Zeit kann sich der Patient von seinem Arzt jedes Jahr einen neuen Verordnungsschein ausstellen lassen und erhält jährlich € 35,00 der Kosten von der WGKK ersetzt.

3.3.6 Was passiert, wenn der Patient im zweiten oder dritten Jahr den neuen Verordnungsschein erst nach Beginn der Bewegungseinheiten erhält? Können die bereits absolvierten Übungseinheiten nachgetragen werden?

Die Kurse im neuen Vereinsjahr beginnen im Oktober. Falls der Patient die Vorsorgeuntersuchung erst später machen kann (aufgrund der einjährigen Wartezeit zwischen zwei Vorsorgeuntersuchungen) und somit den neuen Verordnungsschein erst später erhält, kann er die bereits absolvierten Kurse vom Übungsleiter auf seinem neuen Verordnungsschein nachtragen lassen.

3.3.7 Welche Unterschiede bestehen zum Pilotprojekt?

Beim Pilotprojekt konnten nur Ärzte aus dem 10. und 15. Bezirk teilnehmen und der Verordnungsschein wurde für ein Semester ausgestellt.

Die Patienten haben den Verordnungsschein zu Beginn des Kurses beim Verein abgegeben und bezahlten nur die Differenz zwischen dem WGKK-Zuschuss von € 35,00 und den tatsächlichen Kosten.

Bei der Weiterführung sind Ärzte aus ganz Wien eingebunden und der Verordnungsschein gilt für jeweils ein Jahr. Die Patienten bezahlen die gesamten Kosten für das ausgewählte Bewegungsangebot beim Verein. Sie behalten den Verordnungsschein, lassen sich ihre Teilnahme vom Übungsleiter nach jeder Einheit bestätigen und reichen den Verordnungsschein nach Erfüllung der 75 %igen Teilnahmequote bei der WGKK ein. Dann bekommen sie € 35,00 ersetzt.

3.3.8 Kann der Patient eine Übungseinheit probeweise besuchen, bevor er sich zu einer Teilnahme entschließt?

Ja, der Patient hat in der Regel die Möglichkeit eine Schnuppereinheit zu besuchen, um festzustellen, ob die Übungseinheit in Art und Ausmaß seinen Anforderungen entspricht.

3.3.9 Was passiert wenn sich während der Kursteilnahme aufgrund eines Berufwechsels bzw. eines Umzuges der Krankenversicherungsträger des Patienten ändert?

Bei der Vorsorgeuntersuchung (Ausgabe des Verordnungsscheines) wird durch den Arzt geprüft, ob der Patient bei der WGKK versichert ist. Wenn der Patient während der Kursteilnahme den Beruf bzw. den Wohnort wechselt und aufgrund dessen nicht mehr bei der WGKK versichert ist, bleibt der Anspruch auf Kostenersatz der € 35,00 durch die WGKK bestehen. Er hat jedoch keinen Anspruch auf eine erneute Ausstellung eines Verordnungsscheines im Folgejahr.

3.3.10 Kann ein Patient fehlende Übungseinheiten auch in anderen Bewegungsangeboten nachholen?

Wenn der Verein diese Möglichkeit anbietet, ist das selbstverständlich möglich.

Der Patient kann fehlende Übungseinheiten z.B. statt in Pilates, wo er bisher teilgenommen hat, in Yoga oder Klettern nachholen.

3.3.11 Was muss der Patient machen, um die € 35,00 von der WGKK ersetzt zu bekommen?

Der Verordnungsschein muss vollständig ausgefüllt und sowohl vom Patienten als auch vom letzten Übungsleiter unterschrieben werden. Außerdem bedarf es des Namens des Vereines und des letzten Übungsleiters in Blockbuchstaben.

Der Patient muss 75 % der erforderlichen Übungseinheiten besuchen (in der Regel mindestens 18 Einheiten pro Jahr), um den Kostenersatz von der WGKK zu erhalten. Als Ansuchen um Kostenersatz genügt ein formloses Schreiben mit dem Namen, der Adresse, der Sozialversicherungsnummer und der Bankverbindung des teilnehmenden Patienten, welches er zusammen mit dem Verordnungsschein und der Zahlungsbestätigung bei der WGKK (in den Kundencentern, den Bezirkstellen oder auf dem Postweg) einreicht. Dann erhält er pro Jahr € 35,00 zurück.

Falls ein Angebot mehr als € 35,00 kostet, hat der Patient diese Kosten selbst zu tragen. Falls ein Angebot weniger als € 35,00 Euro kostet, verfällt der Restbetrag und kann nicht auf eine Bewegungsintervention im nächsten Jahr umgebucht werden. Dem Patienten steht auch keine Auszahlung des Restbetrages zu.

3.3.12 Wie lange gelten die Verordnungsscheine?

Die Verordnungsscheine können nur während der Laufzeit von BEWEGT GESUND (Oktober 2009 bis Oktober 2012) bei den Vereinen eingelöst werden. Der Kostenersatz durch die WGKK kann bis spätestens 31. Oktober 2012 erfolgen. Danach verfallen die Verordnungsscheine.

3.3.13 Was ist das Besondere an den Bewegungsangeboten?

Bewegungsangebote, die mit dem Qualitätssiegel für gesunde Bewegung ausgezeichnet werden, sind praxisnahe und fördern einen freudvollen Zugang zur Bewegung. Neben ausdauerförderndem Training für das Herz-Kreislaufsystem werden auch kräftigende, koordinative und entspannende Bewegungsprogramme angeboten. Alle Angebote finden in der Gruppe statt.

3.3.14 Was ist das Disease Management Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“?

Disease Management bedeutet wörtlich übersetzt „Krankheitsmanagement“. „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Langzeitbetreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Speziell geschulte Ärzte legen gemeinsam mit dem Diabetiker eine auf seine persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung fest. Außerdem erhalten sie Schulungen und regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Dabei spielt die aktive Teilnahme der Patienten eine entscheidende Rolle – die Bereitschaft, z.B. durch Lebensstiländerungen an der Verbesserung ihrer Blutzuckerwerte mitzuwirken, um somit langfristig die Lebensqualität zu erhöhen.

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter:
www.therapie-aktiv.at
www.wgkk.at => Vorsorge
Hotline: Tel. 01/60122-3800

3.3.15 Wie erfolgt die Teilnahme am Gewinnspiel?

Die Patienten erhalten während und nach Ende des Projektes einen Fragebogen zugesandt. Jene Patienten, die den Fragebogen ausgefüllt zurücksenden, nehmen automatisch am Gewinnspiel teil.

3.3.16 Wo können sich Patienten informieren?

Es gibt eine Infohotline für Patienten, die bis Ende November unter Tel. 050-124 80 11 (zum Ortstarif) und danach unter Tel. 01/60122-3800 erreichbar ist.

4 Begriffserklärung

Adipositas

Bei Adipositas, zu deutsch Fettleibigkeit oder Fettsucht, handelt es sich um starkes Übergewicht, das durch eine über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes mit krankhaften Auswirkungen gekennzeichnet ist. Die Übergewicht und Adipositas stellen das weltweit am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko dar und sind somit die Hauptgesundheitsprobleme unserer Gesellschaft.

Bauchumfang

Neben dem Body-Mass-Index (BMI) wird heute bei der Beurteilung des Gewichts zusätzlich auf die Verteilung des Körperfetts geachtet. Eine „birnenförmige“ Fettverteilung an Hüften, Gesäß und Oberschenkel wird eher als wenig risikoreich für die Gesundheit betrachtet. Im Unterschied dazu ist eine „apfelförmige“ Körperfettverteilung um die Bauchmitte durchaus mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Gemessen wird der Bauchumfang an der dicksten Stelle, die meist nahe beim Nabel liegt.

Bewegungsintervention

Bei einer Bewegungsintervention wird Bewegung als Maßnahme eingesetzt, um bei den teilnehmenden Personen eine Verbesserung des Gesundheitszustandes zu bewirken.

BEWEGT GESUND-Dokumentationsformular

Der Arzt erhält das BEWEGT GESUND-Dokumentationsformular von der WGKK und dokumentiert neben der Nummer des ausgegebenen Verordnungsscheins, den Namen des Patienten sowie dessen SV-Nummer.

Blutdruck

Als Blutdruck (Abkürzung RR) bezeichnet man den Druck des Blutes in einem arteriellen Blutgefäß. Im Normalfall wird der Blutdruck am Oberarm gemessen. Die Angabe des Blutdrucks erfolgt als Zahlenpaar, wobei man den maximalen Wert als systolischen und den minimalen als diastolischen Druck bezeichnet, z.B. 120 zu 80.

BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Verhältniszahl zur Beurteilung des Körpergewichtes. Die international übliche Klassifikation von Adipositas orientiert sich am BMI.

Mit der folgenden Formel kann man den BMI berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Beispiel: Gewicht 80 kg, Körpergröße 1,75 cm
80 : (1,75x1,75) = 26,1; BMI 26

Cholesterin

Cholesterin ist ein Fettbaustein des Körpers. Cholesterin wird einerseits durch die Nahrung aufgenommen andererseits vom Körper selbst produziert. Der Cholesterinwert wird im Blut bestimmt. Sind die Blutfettwerte über einen längeren Zeitraum hinweg erhöht, kann es zu Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und in Folge zu Herzinfarkten und Schlaganfällen kommen.

Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes mellitus, umgangssprachlich als Zuckerkrankheit bezeichnet, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch eine dauernde Erhöhung der Blutzuckerkonzentration gekennzeichnet ist. Der erhöhte Blutzuckerspiegel kann durch Insulinmangel und/oder durch die verminderte Wirksamkeit des Insulins (= Insulinresistenz) verursacht werden.

Die Entstehung eines Typ 2-Diabetes wird durch eine fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Bluthochdruck und durch ein höheres Lebensalter begünstigt. Übergewicht gilt dabei als ein besonders wichtiger Faktor.

Diabetes mellitus Typ 2 tritt in 80 % der Fälle im Rahmen eines metabolischen Syndroms auf, häufig mit Adipositas, Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten.

Es besteht ein hohes Risiko für Folgeschäden wie Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, diabetisches Fußsyndrom, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Mit regelmäßiger Bewegung kann die Insulinresistenz durchbrochen und somit der Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst werden. Aber auch andere Begleiterkrankungen wie Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfette werden positiv beeinflusst, das Thromboserisiko wird reduziert und gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Disease Management Programm (DMP) „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“

Disease Management bedeutet wörtlich übersetzt „Krankheitsmanagement“. „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Langzeitbetreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2. Speziell geschulte Ärzte legen gemeinsam mit dem Diabetiker eine auf seine persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung fest. Außerdem erhalten sie Schulungen und regelmäßige Kontrolluntersuchungen. Dabei spielt die aktive Teilnahme der Patienten eine entscheidende Rolle – die Bereitschaft, z.B. durch Lebensstiländerungen an der Verbesserung ihrer Blutzuckerwerte mitzuwirken, um somit langfristig die Lebensqualität zu erhöhen.

Die Teilnahme am Programm ist sowohl für Ärzte als auch für Patienten freiwillig.

Ziele von „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“:

- Erreichung einer optimalen Blutzuckereinstellung
- Vermeidung bzw. Verzögerung von Folgeschäden: Erblindung, Nierenversagen, Nervenschädigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, diabetisches Fußsyndrom, etc.
- Vermeidung von Nebenwirkungen der Therapie (z.B. Unterzuckerung)
- Motivation zur aktiven und eigenverantwortlichen Mitarbeit

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter
www.therapie-aktiv.at
www.wgkk.at => Vorsorge
Telefonhotline: Tel. 01/60122-3800

Einschlusskriterien

Die Einschlusskriterien sind jene Werte, anhand derer bestimmt wird, ob Patienten am Projekt teilnehmen können. Der Arzt kann dem Patienten einen Verordnungsschein ausstellen wenn er die folgenden Parameter aufweist:

- Body-Mass-Index (BMI) über 25
- Bauchumfang größer als 88 cm (Frauen) bzw. größer als 102 cm (Männer)
- Erhöhter Blutdruck (Ermessen des Arztes)
- Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2

„Fit für Österreich“

„Fit für Österreich“ ist eine Initiative des Sportministeriums, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

Das Ziel von „Fit für Österreich“ ist es, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Österreicher mit Sport und Bewegung zu verbessern.

In ganz Österreich werden flächendeckend viele Möglichkeiten geboten, gesunden Sport zu betreiben. Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote sind praxisnahe und fördern einen freudvollen Zugang zu Bewegung. Diese Bewegungsangebote erkennt man am „Fit für Österreich“ Qualitätssiegel. Mehr Informationen finden Sie unter www.fitfueroesterreich.at

Koronare Herzerkrankung (KHK)

Unter einer koronaren Herzerkrankung versteht man eine Erkrankung der Herzkranzgefäße. In den meisten Fällen wird sie durch Arterienverkalkung (Arteriosklerose) hervorgerufen. Die Folge ist eine Beeinträchtigung der Durchblutung und damit eine verminderte Sauerstoffversorgung der Herzmuskulatur. Die KHK kann zu Herzinfarkten und Herzinsuffizienz und in deren Folge zum Tod führen.

Metabolisches Syndrom

Unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ versteht man das Zusammenwirken von erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Körpergewicht, gestörter Insulinresistenz und erhöhten Blutfetten (zu hohe Cholesterinwerte).

Vorstufen dieser Erkrankung verlaufen zumeist ohne Symptome und können nur durch Messung bestimmter Werte, etwa Body-Mass-Index oder Blutdruck, ermittelt werden.

Orthopädische Erkrankung

Unter orthopädischen Erkrankungen fasst man Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates, also der Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen zusammen.

Parameter

Ein Parameter ist eine charakterisierende Eigenschaft, eine sogenannte Kenngröße. Die Parameter, die im Rahmen von BEWEGT GESUND erhoben werden sind:

- Body-Mass-Index (BMI)
- Bauchumfang
- Blutdruck
- Cholesterin
- bei Diabetikern: HbA1c-Wert

Pilotprojekt BEWEGT GESUND

Ein Pilotprojekt ist ein Leitprojekt für zukünftige Projekte, in dem Fragen der Akzeptanz, der Umsetzung, Wirtschaftlichkeit u.ä. getestet werden.

Im Zeitraum September 2007 bis Juni 2008 wurde das Pilotprojekt BEWEGT GESUND durchgeführt. Allgemeinmediziner und Internisten im 10. und 15. Bezirk, mit einem Vorsorgeuntersuchungsvertrag, konnten an dem Projekt teilnehmen und den Patienten/Versicherten die ein erhöhtes Risiko aufwiesen (BMI über 25 und/oder Bauchumfang mehr als 88 cm bei Frauen bzw. 102 cm bei Männern) im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung Bewegung mittels eines eigenen Verordnungsscheines verordnen. Nicht am Projekt teilnehmen konnten Personen mit bereits manifesten Erkrankungen (Bluthochdruckpatienten mit erhöhtem Risiko, Patienten mit koronaren Herzerkrankungen, Patienten mit orthopädischen Erkrankungen). Die in das Projekt eingeschriebenen Patienten erhielten vom Arzt einen Verordnungsschein und eine Broschüre mit den in Frage kommenden Sportvereinen und Bewegungsangeboten die der Patient in Anspruch nehmen kann. Der Verordnungsschein diente gleichzeitig als Gutschein über € 35,00 pro Semester, der bei den entsprechenden Sportvereinen eingelöst werden konnte, wenn der Patient bei den Kursen eine Anwesenheitsquote von mindestens 75 % erfüllt hatte.

Zu Beginn des 2. Semesters konnte sich der Patient erneut einen Verordnungsschein ausstellen lassen um für ein weiteres Semester einen Zuschuss von € 35,00 Euro zu erhalten.

„Therapie Aktiv“-Arzt

Durch eine spezielle Fortbildung sind die „Therapie Aktiv“-Ärzte berechtigt, Patienten in das DMP einzuschreiben und zu betreuen. Zur Teilnahme berechtigt sind Allgemeinmediziner und Fachärzte für Innere Medizin.

Eine Liste mit den „Therapie Aktiv“-Ärzten, die regelmäßig aktualisiert wird, kann unter www.therapie-aktiv.at abgerufen bzw. über die Telefonhotline 01/60122 3800 bezogen werden.

Vereinsjahr

Ein Vereinsjahr in einem Sportverein besteht in der Regel aus 2 Semestern. Das Wintersemester startet im September und endet mit Februar (manchmal auch schon Ende Jänner). Das Sommersemester beginnt im März und endet zumeist mit Ende Juni. Die genauen Zeiten sind im jeweiligen Verein bzw. Kurs zu erfragen.

Verordnungsschein

Der BEWEGT GESUND-Verordnungsschein sieht auf den ersten Blick gleich aus wie ein herkömmlicher Verordnungsschein. Auf der Vorderseite werden die Versicherungsnummer, der Name und die Anschrift des Patienten, der Name des Versicherten und die Beschäftigung vermerkt. Darunter werden die Parameter des Patienten eingetragen (Blutdruck, BMI, Bauchumfang, Diabetiker ja/nein – wenn ja HbA1c, Cholesterin und Raucherstatus). Außerdem muss der Patient unter-zeichnen, dass er über die Kostenersatzmodalitäten (€ 35,00 bei mindestens

75 % Anwesenheit) aufgeklärt wurde und mit der Datenverwendung zum Zweck wissenschaftlicher, statistischer Auswertungen einverstanden ist.

Auf der Rückseite muss der Übungsleiter jede vom Patienten absolvierte Übungseinheit mit seiner Unterschrift (bzw. seinem Kürzel) bestätigen.

Der Patient erhält vom Arzt diesen Verordnungsschein, mit dem der Patient nach Kursende bei der WGKK um die Rückerstattung von € 35,00 ansuchen kann.

Vertragsarzt

Vertragsärzte sind freiberuflich tätige Ärzte, die mit dem Krankenversicherungsträger einen Einzelvertrag im Sinne des ASVG abgeschlossen haben.

Die Beziehungen zwischen den Krankenversicherungsträgern und den freiberuflich tätigen Ärzten werden durch Gesamtverträge und Einzelverträge geregelt. Der Gesamtvertrag wird durch den Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der örtlich zuständigen Ärztekammer geschlossen. Gültigkeit für den einzelnen Vertragsarzt bekommt der Gesamtvertrag erst durch Abschluss eines Einzelvertrages des Arztes mit dem Krankenversicherungsträger. Dieser enthält Vereinbarungen über Standort der Ordination, Öffnungszeiten, Vertretung des Arztes, etc.

Jeder Arzt, der einen solchen Vertrag abschließt, ist ein Vertragsarzt.

Vorsorgearzt

Vorsorgeärzte sind alle Vertrags- und Wahlärzte, die die Vorsorgeuntersuchung anbieten. Eine aktualisierte Liste aller Ärzte, welche die Vorsorgeuntersuchung anbieten, kann auf www.aekwien.at unter der Rubrik Praxisplan abgerufen werden. Diese Abfrage lässt sich außerdem nach Bezirken, Fachrichtungen und Vertragsarten gliedern.

Vorsorgeuntersuchung

Die Vorsorgeuntersuchung ist ein für den Patienten kostenloses Gesundheitsservice der österreichischen Sozialversicherungsträger und richtet sich an alle Personen ab 18 Jahren. Die Vorsorgeuntersuchung berücksichtigt die häufigsten beeinflussbaren Gesundheitsrisiken, mit denen die heutige Gesellschaft konfrontiert ist, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Bewegungsmangel.

Wahlarzt

Wahlärzte sind freiberuflich tätige Ärzte, die keinen Vertrag im Sinne des ASVG haben. Sie können daher nur als Privatärzte in Anspruch genommen werden. Der Versicherte hat das Honorar zunächst selbst zu zahlen, kann jedoch mit der erhaltenen Honorarnote beim zuständigen Krankenversicherungsträger einen Antrag auf Rückerstattung der Behandlungskosten stellen.

5 Informationshotline

5.1 Informationshotline

Infohotline für Patienten:

bis Ende November: Tel. 050-124 80 11
(zum Ortstarif),
danach: Tel. 01/60122-3800

Infohotline für Ärzte und Vereine:

Tel. 0664/804 55 55

5.2 Gesundheits-einrichtungen

5.2.1 Gesundheitseinrichtungen (Ernährungsberatung)

Gesundheitszentrum Wien-Mitte:

Strohgasse 28; 1030 Wien;
Tel.: 01/601 22-40310

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf:

Mariahilfer Straße 85-87; 1060 Wien;
Tel.: 01/601 22-40600

Gesundheitszentrum Wien-Süd:

Wienerbergstraße 13; 1100 Wien;
Tel.: 01/601 22-1722

Gesundheitszentrum Wien-Nord:

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3; 1210 Wien;
Tel.: 01/601 22-40200

Hanusch Krankenhaus:

Diätbüro
Heinrich-Collin-Straße 30; 1140 Wien;
Tel.: 01/91021-84282

5.3 Vereine

ASKÖ-Bundesorganisation

Steinergasse 12, 1230 Wien
www.askoe.or.at, www.gesundheitssport.at,

ASKÖ Wien

Hasenleitengasse 73, 1110 Wien
Tel.: 01/54 53 131-0
E-mail: office@askoe-wien.at
www.askoe-wien.at
Koordinator: Mag. Yasemin Sencalis
E-mail: y.sencalis@fitfueroesterreich.at
Tel. 0664/8521305

ASVÖ – Allgemeiner Sportverband Österreichs

Dommayergasse 8, 1130 Wien
www.asvoe.at, www.asvoe.info

ASVÖ Wien – Allgemeiner Sportverband Österreichs

Landesverband Wien

Gumpendorfer Straße 65/18, 1060 Wien
www.asvoewien.at
Koordinator: Martin Hackauf
E-mail: m.hackauf@fitfueroesterreich.at
Tel. 0664/284 84 09

SPORTUNION Österreich

Falkestraße 1, 1010 Wien
www.sportunion.at

SPORTUNION Wien

Dominikanerbastei 6, 1010 Wien
www.sportunion-wien.at
Koordinator: Mag. (FH) Christian Körbler
E-mail: c.koerbler@fitfueroesterreich.at
Tel. 0664/60613361

Notizen

6 Anhang

6.1 BEWEGT GESUND Verordnungsschein (Muster)

6.2 BEWEGT GESUND Dokumentationsformular (Muster)

6.3 Informationsschreiben Patient (mehrsprachig)

6.4 BEWEGT GESUND Bestellformular

6.5 Musterschreiben Kostenersatz

6.6 Informationsschreiben für Vereinsmitglieder

6.1 BEWEGT GESUND Verordnungsschein (Muster)

fit für Österreich

Wiener Gebietskrankenkasse WGKK

Verordnung zur Bewegungsintervention

Diese Verordnung ist 14 Tage, vom Ausstellungstag an gerechnet, gültig.

Familienname/n	Vorname/n	Versicherungsnummer
Patient/in		Tag Monat Jahr
Anschrift		
Versicherte/r (Nur auszufüllen, wenn Patient ein Angehöriger ist)		Tag Monat Jahr
Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienstort)		

Diagnose	RR	BMI	Bauchumfang
Diab:	ja ❑ nein ❑	Wenn ja HbA1C:	
Chol:		Raucher:	ja ❑ nein ❑

Datum der Verordnung

Unterschrift und Stempel des/der Arztes/Ärztin

Die WGKK erstattet € 35,--/Jahr bei einem bestätigten Kursbesuch (min. 75 % Anwesenheit). Mir ist bewusst, dass Anträge auf Kostenersatz für Leistungen im Rahmen von BEWEGT GESUND nur bis Ende Oktober 2012 möglich sind.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten (Sozialversicherungsnummer, Wohnort, Geschlecht, BMI, Bauchumfang, Blutdruck, Cholesterin, HbA1C, etc.) an die WGKK, behandelnde Ärzte/Ärztinnen und Auswertungsstellen zum Zweck von wissenschaftlichen statistischen Auswertungen weitergeleitet werden. In etwaigen Veröffentlichungen werde ich nicht namentlich genannt. Ich kann diese Zustimmung jederzeit schriftlich bei der WGKK widerrufen.

Unterschrift des/der Patienten/in

Muster

Wiener Gebietskrankenkasse

Teilnahme

Datum der Übungseinheit
Zeichen des/der Übungsleiters/Übungsleiterin

Bitte holen Sie sich für jede absolvierte Übungseinheit eine Bestätigung Ihrer Anwesenheit von Ihrem/Ihrer Übungsleiter/in.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

Datum | Verein, Übungsleiter/in (Blockbuchstaben) | Unterschrift des/der Übungsleiters/Übungsleiterin

XXXX

Muster

6.2 BEWEGT GESUND Dokumentationsformular (Muster)

VP-Nr. _____

Hier tragen Sie Ihre Vertragspartnernummer ein.

VS-Nr.	SV-Nr.	Name der Patientin/des Patienten
1-10		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		
s.o.		

Hier tragen Sie den Namen der/des jeweiligen Patientin/Patienten ein.

Hier tragen Sie die Sozialversicherungsnummer der/des teilnehmenden Patientin/Patienten ein, an die/den Sie den Verordnungsschein mit der Nummer aus dieser Zeile ausgeben.

Hier finden Sie die Nummer des ausgegebenen Verordnungsscheines.

6.3 Informationsschreiben Patient

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wir gratulieren Ihnen zum ersten Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden! Mit Ihrem Interesse an BEWEGT GESUND sind Sie bereits am richtigen Weg.

Im Zuge der Vorsorgeuntersuchung wurde bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauferkrankung (z.B. Bluthochdruck) oder eine Stoffwechselerkrankung (z.B. Diabetes) festgestellt. Aus diesem Grund hat Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt einen Bewegungskurs verordnet. Sie haben dazu eine Broschüre mit umfangreichen Bewegungsangeboten erhalten, da ist bestimmt auch für Sie etwas dabei! Sollten Sie bei der Auswahl Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder an den entsprechenden Sportverein. Unter www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote finden Sie einen aktuellen Überblick über alle Bewegungsangebote in Wien.

Die Wiener Gebietskrankenkasse ersetzt Ihnen € 35,00 pro Jahr von den Kosten Ihres Bewegungskurses.

Sie haben zur Inanspruchnahme eines Bewegungskurses einen Verordnungsschein von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erhalten. Bitte unterschreiben Sie diesen auf der Vorderseite. Auf der Rückseite lassen Sie sich jede von Ihnen besuchte Übungseinheit von der Übungsleiterin/vom Übungsleiter mit deren Unterschrift bestätigen.
Es ist wichtig, dass Sie eine Anwesenheit von 75% in dem jeweiligen Kurs erreichen (z.B. sollten Sie zumindest 18 von 24 Übungseinheiten besuchen), denn nur dann erhalten Sie einen Kostenersatz von € 35,00 von der Wiener Gebietskrankenkasse.

Nach Ablauf eines Jahres legen wir Ihnen ans Herz, erneut eine Vorsorgeuntersuchung zu machen, um Ihre Werte zu kontrollieren und um sich einen Verordnungsschein für ein weiters Jahr BEWEGT GESUND zu holen. Nur so haben Sie Gewissheit über Ihren gesundheitlichen Fortschritt. Sie werden sehen: Bewegung zahlt sich aus!
Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die regelmäßig unsere Bewegungsangebote in Anspruch nehmen, findet eine Verlosung toller Preise statt. Nutzen Sie dieses innovative Angebot der Wiener Gebietskrankenkasse! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Ihre Wiener Gebietskrankenkasse

Dear participator!

Congratulations to your first step towards more health and wellbeing! With your interest in BEWEGT GESUND, you are on the right way.

As a result of the medical check-up a higher risk of cardiovascular disease (like high blood pressure) or a metabolic disease (like diabetes) has been detected. That is why your physician prescribed you exercise. He has already given you a booklet containing comprehensive exercise offers. If you need assistance to choose, please contact your physician or a 'Fit für Österreich' sports club. An up-to-date list of exercise courses can be found by visiting the following website www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote.

A reimbursement of course expenses up to € 35 per year is covered by the Vienna District Health Fund.

Your physician has given you a prescription to attend the offered courses. Please sign it at the front and ask your course instructor to sign every course unit you completed at the back.
In order to get the refund of € 35 from the Vienna District Health Fund it is very important that you achieve a course attendance of 75 % (you should for example attend at least 18 out of 24 courses).

After one year we warmly recommend you to get another medical check-up to monitor your results and to get the prescription for the following year. This is the way to get assurance about your health improvement. You will see: Exercise pay's.

Everyone who attended the courses regularly has the chance to win great prices.
Take your chance and benefit from this innovative offer of the Vienna District Health Insurance Fund!
We wish you a lot of fun and success.

Yours Vienna District Health Insurance Fund

Dragi sudionici i sudionice!

Čestitujemo Vam Vašem prvom koraku prema više zdravlju! Sa Vašim interesom za „Bewegt gesund" („Pokretno zdrav") ste već na pravom putu.

Za vrijeme preventivnog pregleda se kod Vas pokazao viši rizik za bolesti srca i krvotoka (na primjer povišeni krvni pritisak) ili bolesti metabolizma (na primjer dijabetes/šećerna bolest). Zbog toga Vam je Vaš liječnik/Vaša liječnica propisao/propisala kurs kretanja. K tome ste dobili jednu brošuru sa opširnim ponudama kretanja, od kojih sigurno i Vi možete nešto za sebe izabrati! Ako kod izbora trebate pripomoć, molimo Vas javite se Vašem liječniku/Vašoj liječnici ili određenom sportskom društvu.

Troškove Vašeg kursa kretanja snosi do iznosa od € 35,00 u godini Vaše zdravstveno osiguranje Wiener Gebietskrankenkasse.

Vaš liječnik/Vaša liječnica Vam je predao/predala propis, tako da možete koristiti kurs kretanja. Molimo Vas potpišite propis na prednjoj strani. Na zadnjoj strani sportski učitelj/učiteljica ili trener sa svojim potpisom može potvrditi svaki sat vježbe koji ste položili.

Važno je da položite 75 % određenog kursa (na primjer bi trebali posjetiti/položiti najmanje 18 od 24 sveukupnih satova kursa), jer samo tada dobijete doprinos od € 35,00 od Vašega zdravstvenog osiguranja Wiener Gebietskrankenkasse.

Nakon jedne godine Vam preporučujemo da napravite ponovno jedan preventivni pregled, tako da možete kontrolirati Vaše rezultate i da steknete opet jedan propis za jednu godinu „Bewegt gesund" ("Pokretno zdrav"). Samo tako imate sigurnost što se radi Vašeg zdravstvenog napredka. Vidjeti ćete: kretanje se isplati!
Među svim sudionicima i sudionicama koji redovito koriste naše ponude za kretanje se vrši nagradna igra divnih dobitaka. Koristite ovu inovativnu ponudu Vašeg zdravstvenog osiguranja Wiener Gebietskrankenkasse! Želimo Vam puno zabave i uspješnosti!

Vaša Wiener Gebietskrankenkasse

Sevgili bayanlar ve baylar!

Viyana Saĝlık Sigortasi tarafından organize edilen BEWEGT GESUND adlı projemize katıldığınız için sizi tebrik ederiz ve doğru yolda olduĝunuzu bildirmek isteriz.

Yapmış olduĝunuz ön muayenelerde, metabolizmanızı ve tansiyonunuzu etkileyecek risk olduĝu tespit edilmiştir ve doktorunuz buna karşılık size hareket kursu önermiştir. Size uygun olan hareket kursunu secmek için sağlık taramasını yapan doktorunuz ve kurs koordinatörünüz size yardimci olacaktır. Viyanada size sunulan hareket kurslari hakkinda daha ayrıntılı bilgi edinmek için www.fitfueroesterreich.at/Bewegungsangebote adlı internet sitesine girebilirsiniz.

Hareket kursunuzun senelik ücretinin 35 Euro´su Viyana Saĝlık Sigortasi tarafindan karşılanacaktır.

Size verilen reçete üzerindeki hareket programını imzalayarak lütfen spor hocanıza veriniz. Reçetenin diğer tarafını, her gördüğünüz derse dair spor hocanıza imzalatin.

Yaptiginiz hareket programına %75 katılmanızı tavsiye ederiz (bu demektirki : 24 kursun en az 18 tanesine katilmaniz gerekir). Aksi takdirde Viyana Sağlık Sigortası 35 Euro 'luk ücreti karşılamayacaktır.

Bir yıl sonra saĝlık muayenesini tekrarlamanızı tavsiye ederiz. Böylece sizde sağlığınızdaki farkı göreceksiniz. Ayrıca bir yıl sonra yeniden bir „Bewegt gesund" recetesi alabilirsiniz.

Bu projenin sonunda, düzenli gelen bütün katılımcılar arasında kurraa çekilişimiz olacaktır ve çok güzel hediyeler kazanma şansına sahip olacaksınız.

Bu anlamlı projemize katılın ve bir yıl hareket dolu günler yaşayın, sağlığınıza faydalı olun.

Size bol şans ve başarılar dileriz.

Viyana Sağlık Sigortası

6.4 BEWEGT GESUND Bestellformular

An: Wiener Gebietskrankenkasse
Drucksortenschalter
Bestellung nur per Fax möglich:
Fax: 01-601 22-3533

Von: _____

_____

Fax: _____ VPNR: _____

Bestellanforderung von Materialien zum Projekt „Bewegt gesund"

- ☐ _____Stück Verordnungsscheine inkl. Broschüre Bewegungsangebote und Patienteninformationsschreiben (Deutsch) (max. 10 Stück)
- ☐ _____Stück Patienteninformationsschreiben (Englisch) (max. 5 Stück)
- ☐ _____Stück Patienteninformationsschreiben (Türkisch) (max. 5 Stück)
- ☐ _____Stück Patienteninformationsschreiben (Serbokroatisch) (max. 5 Stück)
- ☐ _____Stück Handbuch „Bewegt gesund" (max. 2 Stück)
- ☐ _____Stück Plakate im Format A1 (max. 2 Stück)
- ☐ _____Stück Plakate im Format A3 (max. 2 Stück)
- ☐ _____Stück Folder (Deutsch) (max. 25 Stück)

☐ persönlich abgeholt

☐ per Post - bitte senden Sie die Informationsmaterialien an folgende Adresse:

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass mein Name, Ordinationsanschrift und Telefonnummer im Internet unter www.wgkk.at, www.fitfueroesterreich.at, www.aekwien.at sowie www.bewegtgesund.at veröffentlicht werden. Ich kann diese Zustimmung jederzeit schriftlich bei der Wiener Gebietskrankenkasse widerrufen.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

6.5 Musterschreiben Kostenersatz

Vorname und Zuname
Adresse

An
Wiener Gebietskrankenkasse
Wahlarzthilfe
Wienerbergstraße 15-19
1100 Wien

Ort, Datum

Antrag auf Kostenersatz von 35 € im Rahmen des Projekts BEWEGT GESUND

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Beilage übermittle ich Ihnen den unterschriebenen Verordnungsschein zum Bewegungsangebot im Rahmen von BEWEGT GESUND.
Ebenso habe ich die Zahlungsbestätigung für das Vereinsangebot beigelegt.
Ich ersuche um Überweisung des Betrages von € 35.

Bankleitzahl:
Kontonummer:
lautend auf:

Mit freundlichen Grüßen

Beilagen (im Original):
1. unterschriebener Verordnungsschein
2. Zahlungsbestätigung

6.6 Informationsschreiben für Vereinsmitglieder

BEWEGT GESUND –
Ein Projekt der Wiener Gebietskrankenkasse und „Fit für Österreich"

Liebes Vereinsmitglied!

Vielleicht haben Sie schon von BEWEGT GESUND gehört, dem Rezept zur aktiven Vorsorge. Mit BEWEGT GESUND startet Fit für Österreich und die Wiener Gebietskrankenkasse ein Programm, das Bewegung als Prävention von Stoffwechsel- und Herz-Kreislauferkrankungen zum Inhalt hat.

Und so funktioniert BEWEGT GESUND: Versicherte der Wiener Gebietskrankenkasse können, wenn Sie eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen und festgestellt wird, dass bestimmte Werte über dem Normalmaß liegen, von Ihrem Arzt einen Verordnungsschein für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot bei Ihrem Sportverein erhalten. Bei regelmäßiger Teilnahme erhält der Versicherte einen Kostenersatz in der Höhe von 35 € pro Jahr.

Unser Verein ist mit seinen Angeboten, die mit dem „Fit für Österreich"-Qualitätssiegel ausgezeichnet sind, bei BEWEGT GESUND dabei. Wir sind stolz, dass unsere Leistungen und vor allem die unserer engagierten ÜbungsleiterInnen damit auch die entsprechende öffentliche Anerkennung finden.

Wir unterstützen als Verein auch die Ziele dieses Projektes:

- Mehr Menschen sollen motiviert werden, körperlich aktiv zu werden und so etwas für ihre Gesundheit zu tun.
  Vielleicht ist gerade diese Aktion ein Anreiz für den einen oder anderen Ihrer Freunde und Bekannten, ein Bewegungsangebot auszuprobieren. Erzählen Sie von der Aktion und geben Sie den beiliegenden Folder zur Aktion weiter.

- Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, die Vorsorgeuntersuchung kostenlos in Anspruch zu nehmen. Einerseits können Sie somit Krankheiten früh erkennen und andererseits bekommen Sie so vielleicht die Bestätigung für Ihren gesundheitsorientierten Lebensstil mit Bewegung. Eine Liste der Ärzte, die Vorsorgeuntersuchungen durchführen, finden Sie unter www.aekwien.at unter der Rubrik „Praxisplan".

In diesem Sinne: Bleiben Sie BEWEGT GESUND.

Ihr Sportverein

www.wgkk.at

Wiener
Gebietskrankenkasse