



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Herz-Kreislauf-Prävention: Engagement der Schweizerischen Herzstiftung

**Zürcher Präventionstag
22. März 2013**

Prof. Dr. med. Georg Noll

Die Schweizerische Herzstiftung

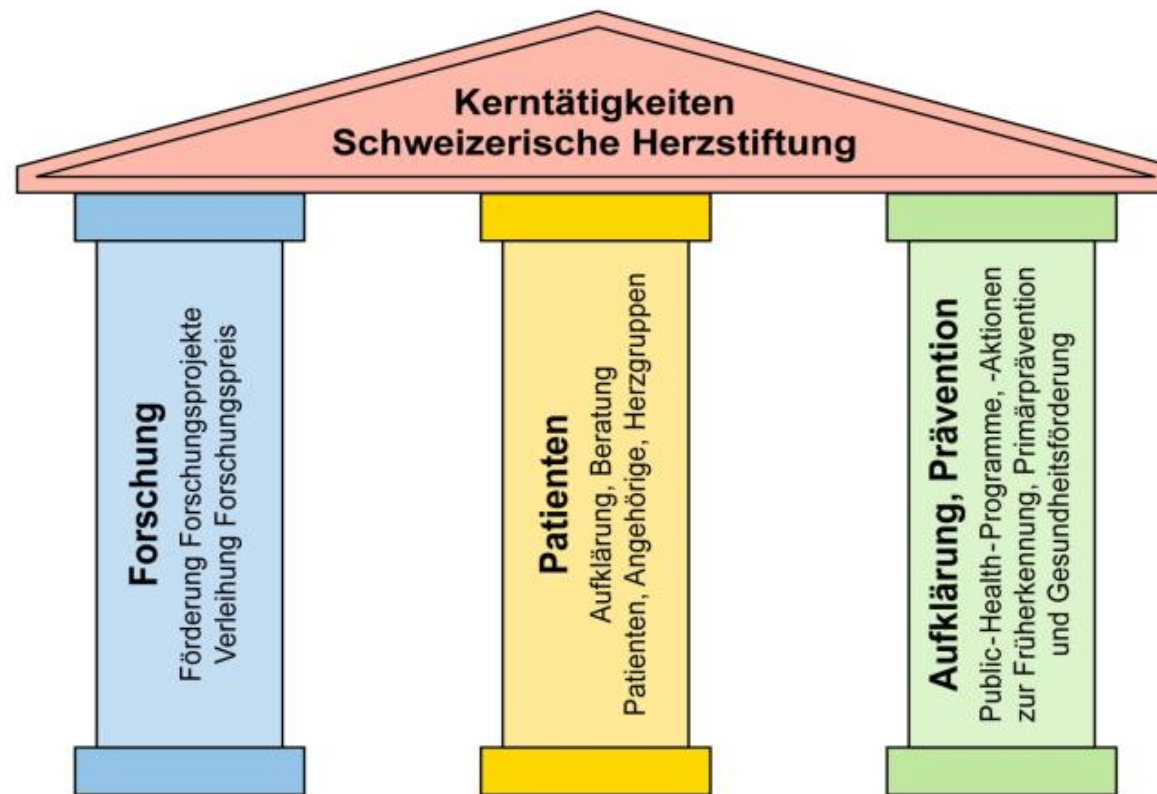


Die Tatsachen

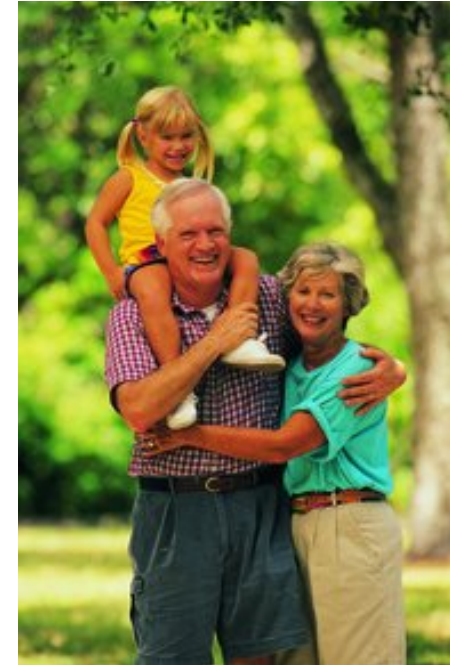
- Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Krankheits- und Todesursache Nr. 1 der Bevölkerung in der Schweiz.
- Nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen sind vermehrt betroffen.
- Eine Herzkrankheit oder ein Hirnschlag haben meist tragische Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen.
- Neben menschlichem Leid verursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hohe Gesundheitskosten.
- Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren beeinflusst, die sich messen und kontrollieren lassen. Wenn Sie Ihre Risikofaktoren kennen, können Sie vorbeugen.

Die Schweizerische Herzstiftung

- wurde 1967 von einer Gruppe initiativer Ärzte gegründet
- ist eine gemeinnützige und ZEWO-anerkannte Stiftung



Unser Mission Statement



Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass

- weniger Menschen an Herz- und Gefässleiden erkranken oder einen Hirnschlag erleiden,
- Menschen nicht durch eine Herz-Kreislauf-Krankheit behindert bleiben oder vorzeitig daran sterben,
- für Betroffene das Leben lebenswert bleibt.

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Organisation



Kennzahlen, Mittelherkunft und -verwendung

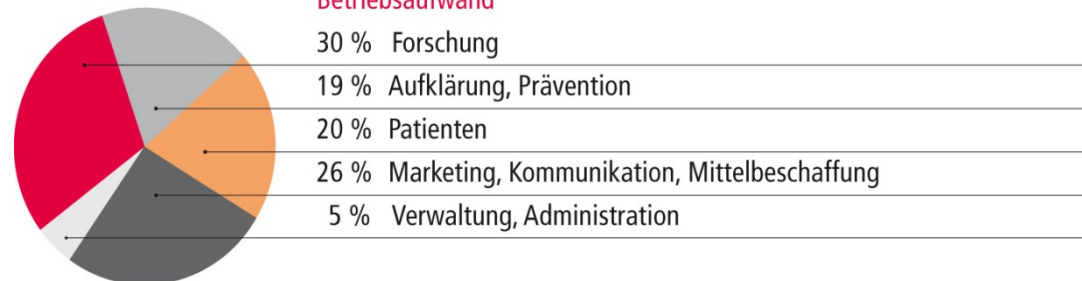
- Betriebsertrag 2011 CHF 7,2 Mio. Budget 2012 CHF 8,5 Mio.
- Betriebsaufwand 2011 CHF 6,5 Mio. Budget 2012 CHF 7,9 Mio.
- Mitarbeitende: 15 (umgerechnet in Vollzeitstellen)

Mittelherkunft und Mittelverwendung

Betriebsertrag



Betriebsaufwand



Basis Zahlen 2011

Bereich Forschung

- Förderung der wissenschaftlichen Forschung über Ursachen von Herz-Gefäss-Krankheiten und Hirnschlag, Früherkennung, Behandlung und Vorbeugung
 - Bis heute wurden rund 500 Forschungsprojekte mit einer Summe von über 30 Mio Franken unterstützt
 - Die Schweizerische Herzstiftung vergibt jedes Jahr den mit 20'000 Franken dotierten Forschungspreis



Bereich Patienten



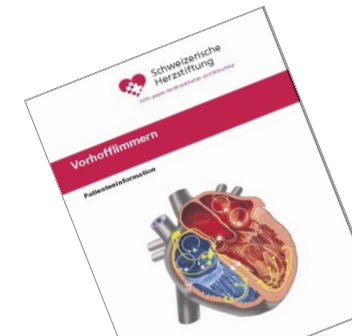
Ziele:

- Betroffenen trotz ihrer Krankheit eine gute Lebensqualität ermöglichen
- Mit Aufklärung und Beratung Wissen und Kompetenzen im Umgang mit der Erkrankung stärken
- Vertrauen schaffen, Ängste abbauen und nötige Verhaltensänderungen erleichtern sowie Compliance verbessern

Bereich Patienten

Angebote, Dienstleistungen und Programme für Patienten & Angehörige:

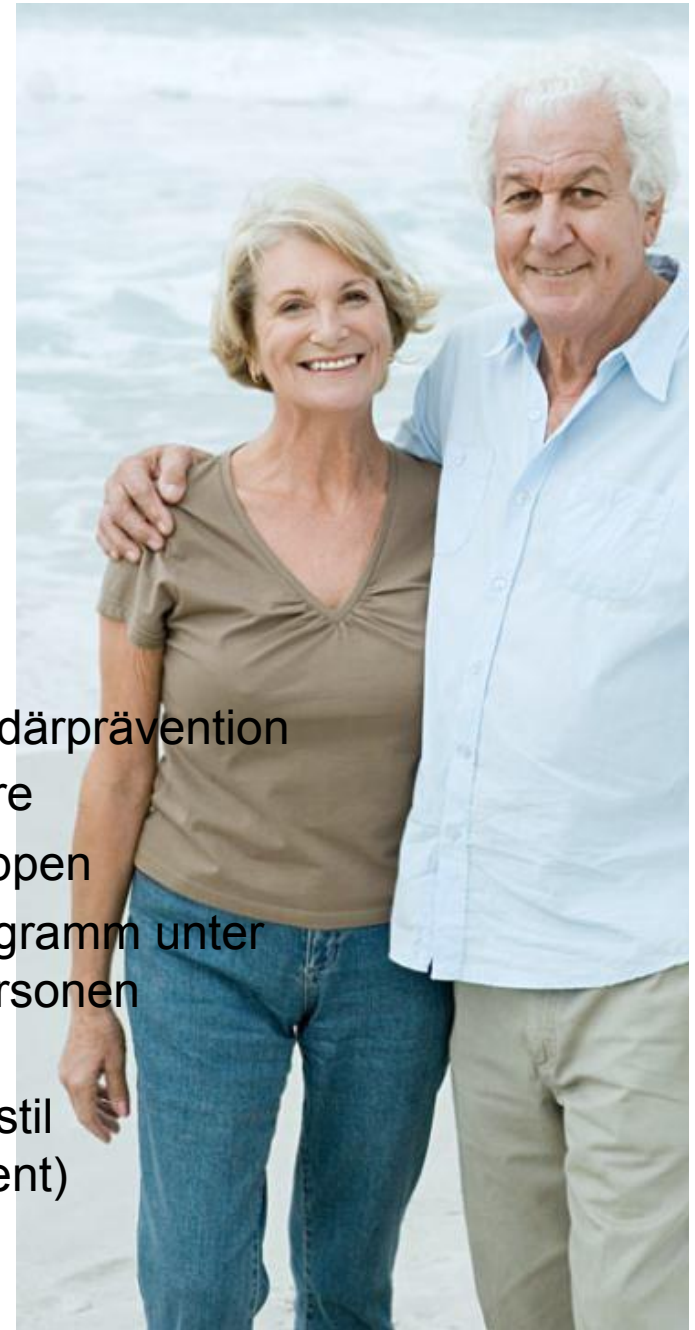
- Über 30 Patientenbroschüren
- Ausweise und Disease-Management-Unterlagen
- Kochbücher «Kochen für das Herz»
- Sachbuch «Arteriosklerose – die stille Gefahr»
- Gönnermagazin «Herz und Hirnschlag»
- www.swissheart.ch: Leben mit der Krankheit, Rehabilitation, Wissen
- Microsites zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Lebensrettung, Rauchstopp
- Im Aufbau: Webbasiertes interaktives Aufklärungs- und Coaching-Programm



Bereich Patienten

Angebote, Dienstleistungen und Programme für Patienten & Angehörige:

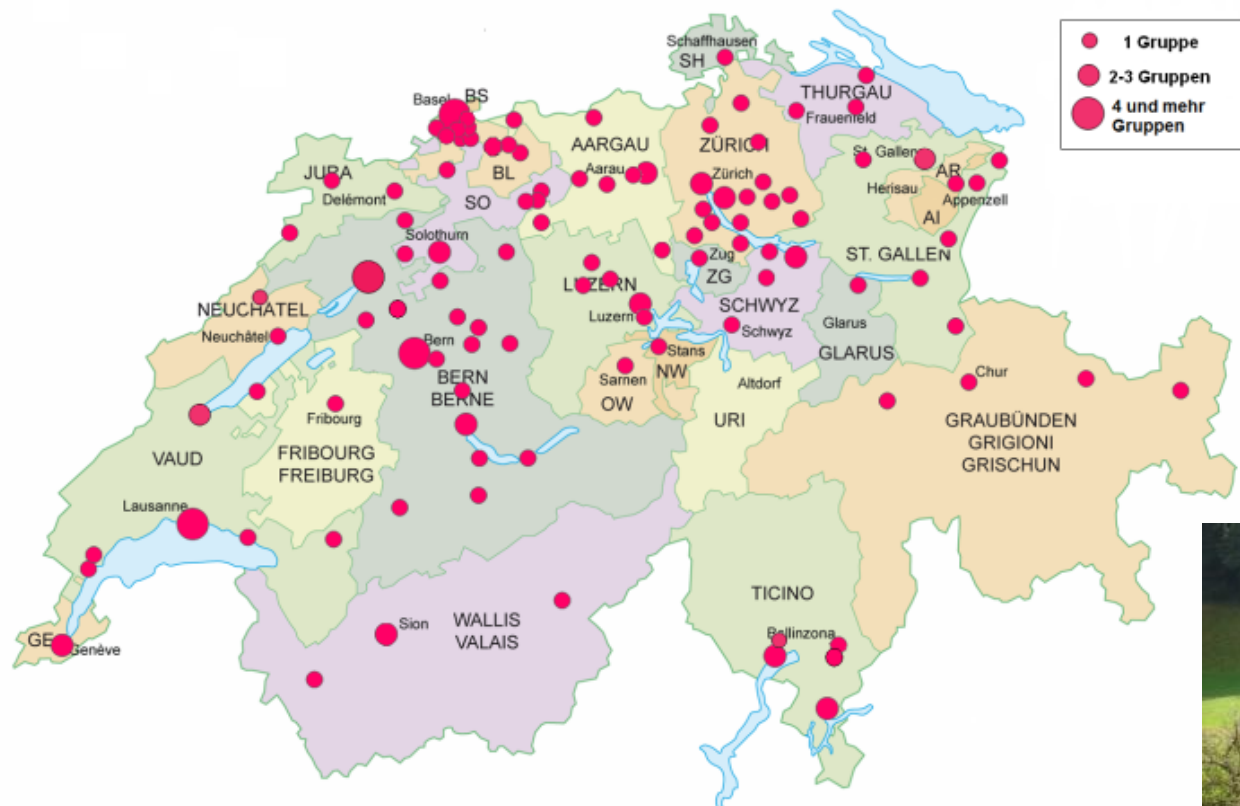
- Herztelefon
- Internetsprechstunde
- Mediendienst zu Therapien, Diagnostik, Sekundärprävention
- Vortragsveranstaltungen und Patientenseminare
- Förderung des Auf- und Ausbaus von Herzgruppen
 - Mindestens 1x wöchentliches Trainingsprogramm unter Leitung von speziell ausgebildeten Fachpersonen (Herztherapeut/innen)
 - Motivation für einen herzgesunden Lebensstil (Rauchstopp, Ernährung, Stressmanagement)



Das Schweizerische Herzgruppennetz

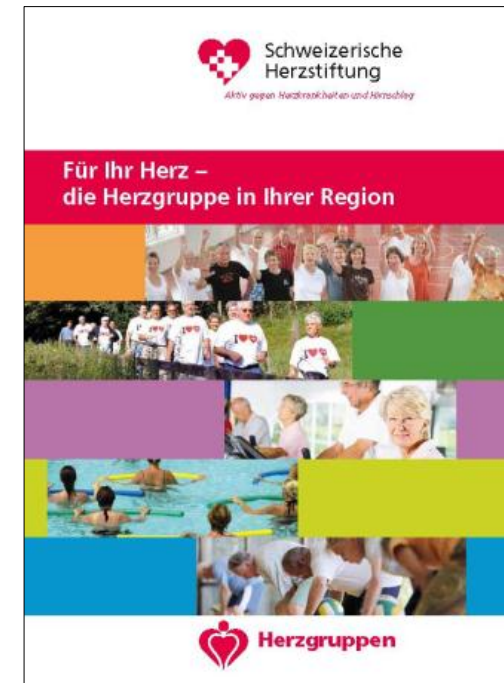
Herzgruppen bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden und zu bleiben.

Aktuell: rund 130 Herzgruppen, Ziel: 200 Herzgruppen



Unser Support für Herzgruppen

- Handbuch «Gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil – Der Weg zur eigenen Herzgruppe»
- www.swissheartgroups.ch mit Herzgruppenverzeichnis
- Persönliche Beratung, Vermittlung von Therapeutinnen und Therapeuten
- eNewsletter
- Foren in der Deutschschweiz und in der Romandie
- Lehrmittel zur Sekundärprävention (Educationals): Ernährung, Rauchstopp, Stress
- Rauchstopp-Schulungen
- Umfrage zur Kostenbeteiligung der Krankenkassen



Bereich Aufklärung und Prävention

Ziele

- Menschen die **Bedeutung der Herz-Gefäss-Krankheiten**, des Hirnschlags und eines **gesunden Lebensstils** bewusst machen
- Zu einem **gesundheitsbewussten Verhalten** motivieren
- Für **Herz-Kreislauf-Risiken** sensibilisieren
- Laien befähigen, **lebensrettende Hilfe** bei Herzinfarkt, Herzstillstand und Hirnschlag leisten zu können
- Beteiligung an der Gestaltung **gesundheitsfördernder Verhältnisse** in der Gesellschaft



Bereich Aufklärung und Prävention

Hauptbotschaften für einen herzgesunden Lebensstil

- Ausgewogenes Essen
- Tägliche körperliche Bewegung
- Verzicht auf das Rauchen
- Alkohol mit Mass
- Regelmässig entspannen als Ausgleich zum Alltag
- Vermeiden von anhaltendem Stress



Bereich Aufklärung und Prävention

Gesundheitswerte kennen!

- Blutdruck
- Cholesterinwerte
- Blutzucker
- Körpergewicht: BMI und Bauchumfang, Apfel- oder Birnenform



Wichtigste Programme und Kampagnen

- Hirnschlagprogramm, Blutdruck
- Lebensrettung HELP®
- Programm für betriebliche Gesundheitsförderung heart@work
- Frau&Herz
- HerzCheck®



heart@work



Hirnschlagprogramm



Blutdruck-Offensive und Messaktionen 2009-2011

Ziel: Früherkennung und Vorbeugung des Bluthochdrucks als wichtigster Hirnschlagrisikofaktor

Massnahmen

- Blutdruckmessaktionen «**Checkpoint Blutdruck**» in 26 Einkaufszentren und Messen sowie an Veranstaltungen > 10'000 Messungen und Beratungen
- Blutdruck-Offensive «**Blutdruckmessen nicht vergessen!**» mit Mediendossier, Informationsmaterial, Fachartikelserie, Standaktionen an Kongressen und Fortbildungen
- Informationsmaterial: Präventionsbroschüre, Patientenbroschüre, Blutdruckpass, Website www.blutdruck-offensive.ch
- Medienkonferenz und Parlamentarier-Blutdruckmessaktion
- Blutdruckwoche Juni 2009 in 800 Apotheken (ca. 60'000 Messungen)

Hirnschlagprogramm

2012-2014: Fortsetzung Blutdruck-Offensive mit dem Thema «Salz und Gesundheit»

Die Schweizerische Herzstiftung unterstützt die Salzstrategie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG). In einem ersten Schritt soll unter Fachpersonen ein Konsens zum Thema Salz und Gesundheit gefunden werden. Das uns erteilte Mandat des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) beinhaltet:

- Konstituieren einer Fachgruppe Salz und Gesundheit mit Experten und medizinischen Fachgesellschaften
- Wissenschaftliches Salzmonitoring
- Positionspapier Salz und Gesundheit (Konsenspapier)
- Organisation einer Fachtagung (Salzgipfel)

Lebensrettung HELP



Ziele

- Wissen um Warnsignale und Symptome von Herz- und Hirnnotfall in der Bevölkerung erhöhen
- Bekanntheit der Notrufnummer 144 steigern
- Im Notfall rasches und richtiges Alarmieren und Handeln sicherstellen
- Verankerung der Nothilfe in der Schule

www.helpbyswissheart.ch



Lebensrettung HELP

Massnamen

- TV-Spots Herzinfarkt und Hirnschlag: Symptome kennen – Notrufnummer 144 alarmieren!
- Weitere Botschaften: Richtig handeln – Leben retten (rasches Handeln reduziert bleibende Schäden)
- 2 Medienkonferenzen, Launchevent Schulprogramm
- Website www.helpbyswissheart.ch
- Informationsmittel: Notfall-Set
- Jährlicher Preis für erfolgreiche Lebensrettung
- HELP-Kurse für Firmen-HELP-Teams: Promotion und Ausbildung von HELP-Teams in Basic-Life-Support und Einsatz automatischer externer Defibrillator (AEDs)
- 10 HELP-Impulsprojekte, Ausbildung von > 1'200 Schülerinnen und Schülern an Schweizer Schulen in CPR, Symptomererkennung, Alarmierung



Betriebliche Gesundheitsförderung

heart@work

Ziele

- Geschäftsleitungen und Gesundheitsverantwortliche in Unternehmen und Verwaltungen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Prävention sensibilisieren
- Erwerbstätige Menschen über die Möglichkeiten der Prävention aufklären
- Personen mit erhöhten Risiken zu Verhaltensänderungen motivieren bzw. einer ärztlichen Abklärung zuführen
- Mitarbeitende mit einem unterdurchschnittlichen Gesundheitsbewusstsein erreichen

www.heartatwork.ch



Betriebliche Gesundheitsförderung

heart@work



Das Angebot

- Modular aufgebaut zur Früherkennung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Mitarbeitenden
- für öffentliche Verwaltungen, grössere Unternehmen und KMUs

Modul 1: **Healthday** Informieren, sensibilisieren

Modul 2: **Easy Check** Bestimmen von Blutdruck, Bauchumfang und BMI

Modul 3: **Check-up** Herz-Kreislauf-Risiko-Screening komplett

Modul 4: **Coaching** Gesundes Wissen anregend vermittelt

Alle Module lassen sich unterschiedlich miteinander kombinieren und ergänzen.

Frau&Herz

Viele Frauen denken: «Herzinfarkt oder Hirnschlag! Das ist Männersache.» Sie sorgen sich eher um ihren Partner, Bruder, Freund als um sich selber. Dabei sind sie ebenso häufig von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen wie Männer und sterben sogar öfters daran. Die Schweizerische Herzstiftung lancierte darum das Thema **Frau&Herz**.

Ziele

- Mehr Frauen wissen, wie sie einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag vorbeugen können
- Mehr Menschen kennen die besonderen Anzeichen eines Herzinfarkts bei Frauen, so dass sie im Notfall rechtzeitig ärztliche Hilfe erhalten.



Frau&Herz

Massnahmen

- Informationsbroschüre Frau&Herz
- Website www.frauundherz.ch u.a. mit Risikotest
- Vortrag «Frauenherzen schlagen anders»,
der interessierten Institutionen kostenlos zur Verfügung steht .
Die Herzstiftung vermittelt Referentinnen.



Sechs prominente Herzbotschafterinnen engagieren sich für die Anliegen von Frau&Herz

HerzCheck® - unser Präventionsangebot in Zusammenarbeit mit 470 Apotheken

- Der HerzCheck® ermöglicht es, Menschen für kardiovaskuläre Risiken zu sensibilisieren und zu Verhaltensänderungen zu motivieren.
- Die Untersuchung ist eine einfache Massnahme zur kardiovaskulären Vorsorge und Früherkennung.
- Es werden Anamnese, Blutwerte, BMI, Tabakkonsum erhoben.
- Die Testpersonen erhalten einen Herz-Pass und Informationsbroschüren.
- Das Resultat ist unterteilt in niedriges Risiko (< 10%), mittleres Risiko (10-20%), hohes Risiko (> 20%).



Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

