

Individuelles Gesundheitsmanagement (IGM)

Projekt: Prophylaxe-Center
Zentrum für naturheilkundliche Forschung (ZnF)
II. Med. Klinik und Poliklinik der
Technischen Universität München
im Klinikum rechts der Isar





Vision und strategische Neuausrichtung:

Gesundheit des Patienten fördern

Gesundheit der Mitarbeiter fördern

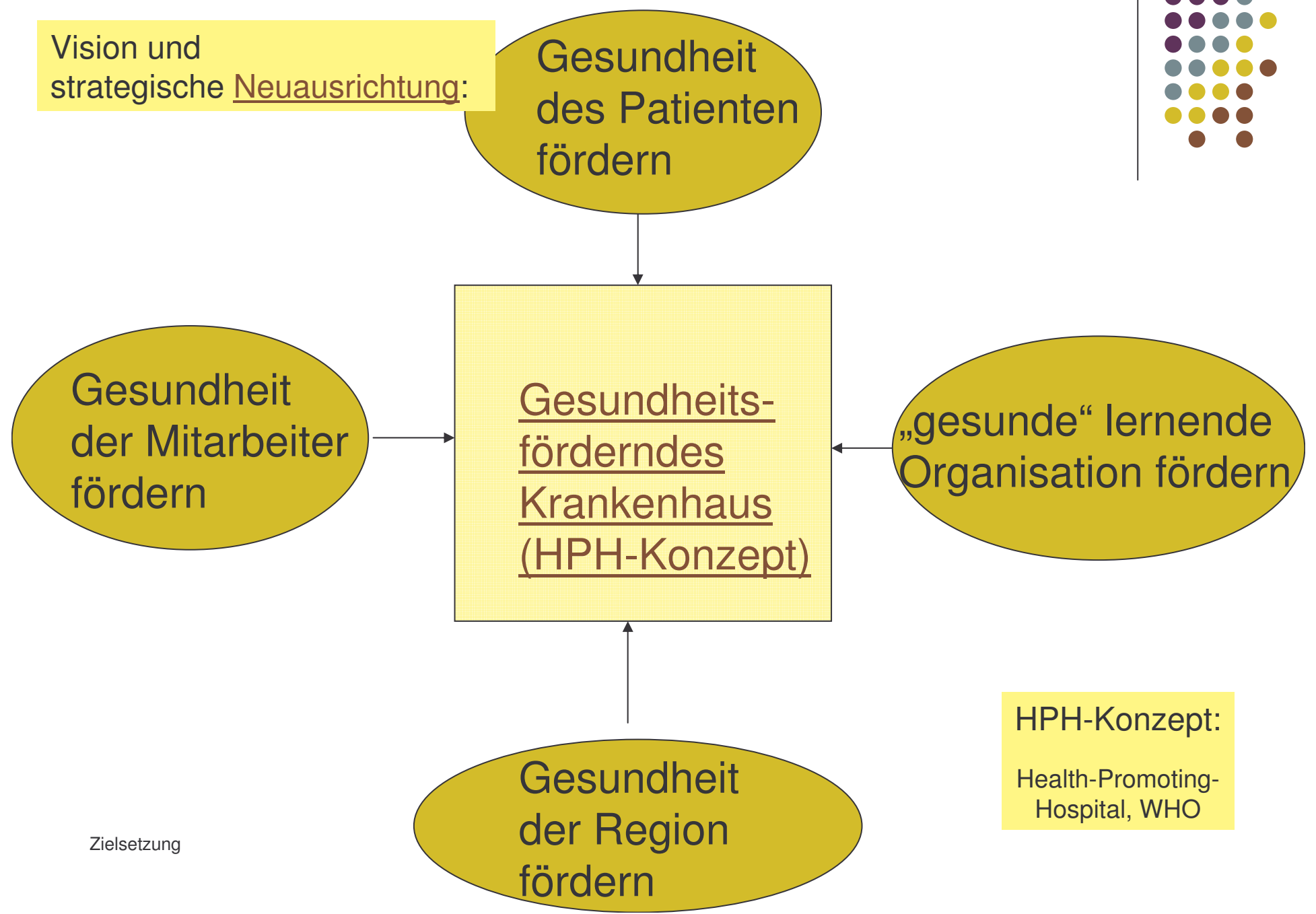
Gesundheitsförderndes Krankenhaus
(HPH-Konzept)

„gesunde“ lernende Organisation fördern

Gesundheit der Region fördern

HPH-Konzept:
Health-Promoting-Hospital, WHO

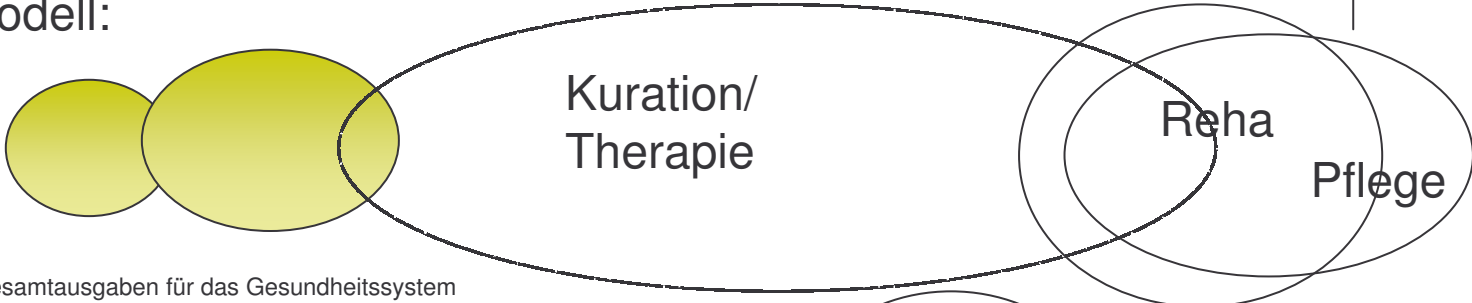
Zielsetzung





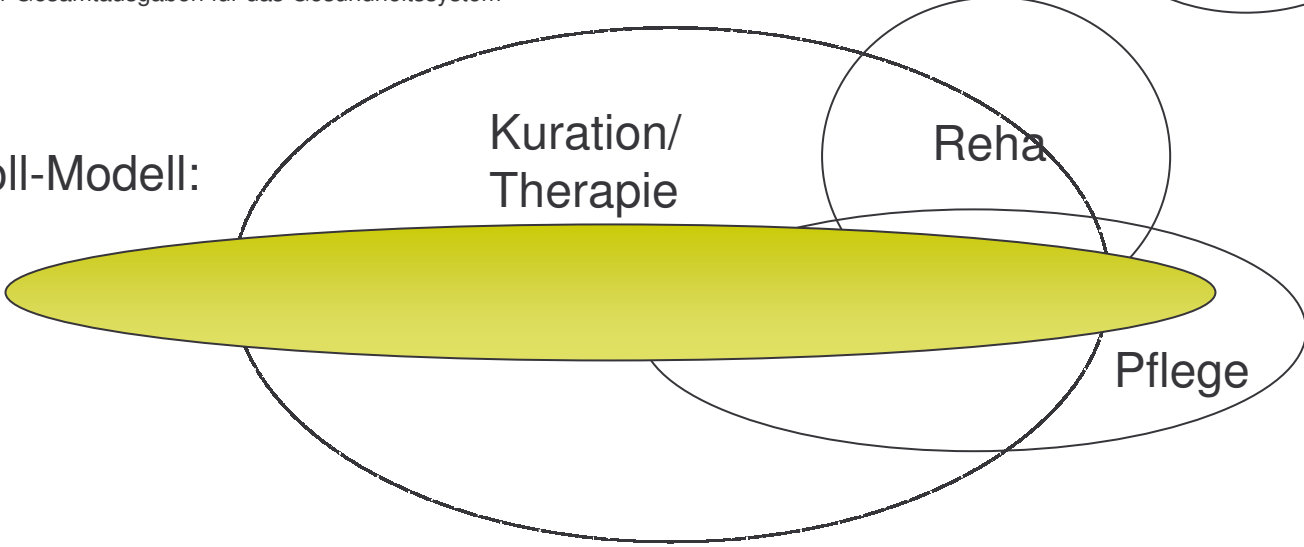
Versorgungssystem und Soll-Stellenwert der Gesundheitsförderung /Prävention

Ist-Modell:



* < 5% der Gesamtausgaben für das Gesundheitssystem

Soll-Modell:



*



Gesundheitsförderung und Prävention



Individuelles Gesundheitsmanagement (IGM)

Akteure und Infrastruktur:



Programm-Konzeption:

1. Selbstbeobachtung von Risiko- und Schutzfaktoren
2. Check-Up und Früherkennung
3. Strukturiertes Gesundheitstraining
4. E-Gesundheitsportal für ind. Beratung und Service



Der Mensch zwischen Gesundheit und Krankheit



Salutogenese

Pathogenese

Schutzfaktoren, Ressourcen

Körper

Risikofaktoren, Früherkennung

gesundheitsfördernder
Lebensstil

Verhalten

Risikoverhalten

Kompetenz, Selbstwert, Lebensziel
Konstitution, Vitalität, Einstellungen
Wohlbefinden, Health Literacy,
Optimismus, Lebenszufriedenheit

Person

Angst, Hoffnungslosigkeit, Inkompetenz, pos.
FA; Erschöpfung, Depression, Pessimismus
Dysstress

Anerkennung, soziale Einbindung,
Identität, Chancengleichheit, gesund-
heitsfördernde Peer-Groups

Gesellschaft

Mobbing, Ausgrenzung, Verlust an
Heimat, Chancenungleichheit,
Risikogruppen als Peergroups

Komfortgefühl und Schadstoffarmut
in allen Lebensbereichen, ausreichende
Klimareize im Lebensstil

Umwelt

Schadstoffbelastung, Lärmbelastung,
Fehlende Privatheit im Wohnbereich,
Fehlende Klimareize im Lebensstil



Früherkennungs-Screener



- Herz-Kreislaufkrankungen (Procam)
- Diabetes mellitus
- Depression
- COPD
- Osteoporose
- Chronische Rückenschmerzen

Integriertes Präventionsangebot



Hausarzt H

Naturheilkunde N

Internist I

Urologe U

Gynäkologe G

Dermatologe D

Orthopäde O

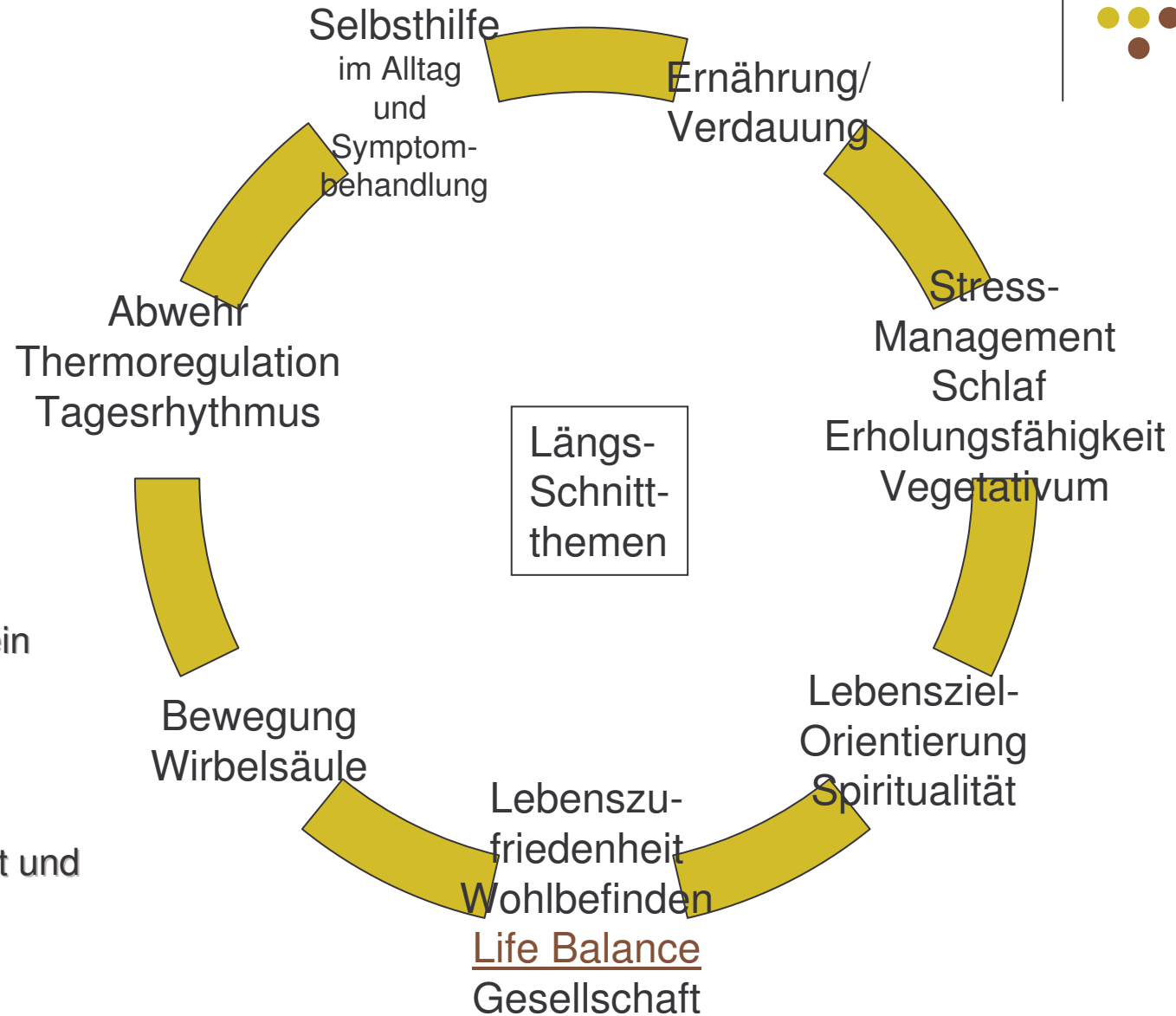
Augenarzt A

Pädiater P

Zahnarzt Z



Interventionsziele und Längsschnittthemen



Interventionsziele:

- Problembewusstsein
- Wissen
- Motivation
- Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Selbstmanagement und Ausführung
- Aufrechterhaltung



Die Phasen des IGM und des strukturierten GT:



Das ProphylaxeCenter möchte Sie in Ihrem individuellen Gesundheitsmanagement begleiten und unterstützen.



Den Besuch beim Arzt können und wollen wir nicht ersetzen. Eine Diagnose und die individuell richtige Behandlung im Krankheitsfall kann nur im persönlichen Gespräch zwischen Therapeut und Patient festgelegt werden.

Aber das ProphylaxeCenter kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

Schnell und bequem können Sie weltweit auf Ihre Gesundheitsdaten zugreifen und diese Dritten zur Verfügung stellen.

Geben Sie einem „Prophylaxe-Arzt“ Ihres Vertrauens die Möglichkeit ProphylaxeCenter gemeinsam mit Ihnen zu nutzen und Sie beratend zu begleiten - solange Sie es möchten. Denn nur Sie entscheiden, wer Zugang zu Ihren Daten erhält.



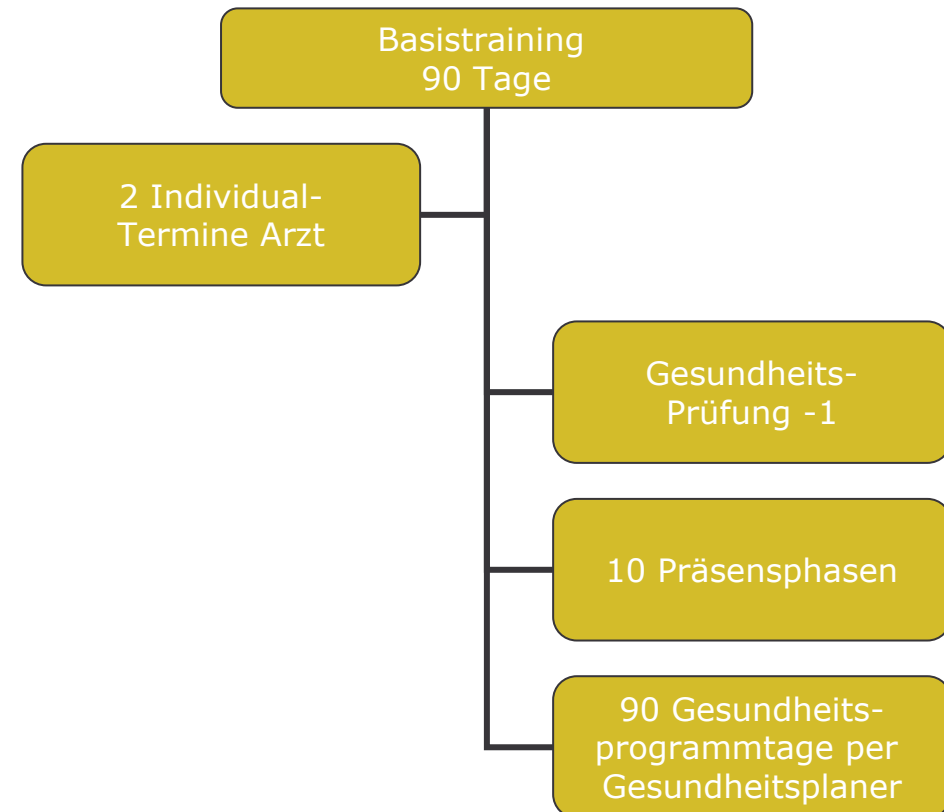
[Ablauforganisation](#)

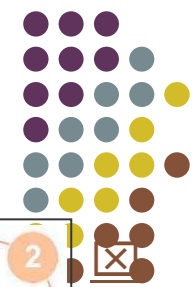


Ablauforganisation - Basistraining SGT



- Gesundheitsprüfung I (-1.Tag) mit oder ohne Walking-Test (6/12Min oder 2km)
- Individualtermin 1 Prophylaxe-Arzt (01.Tag)
- Beginn des SGT (1.Präsenstag) mit 10 Folgeterminen und 90 Gesundheitstagen mit Gesundheitsprüfung II und Portalservice
- Individualtermin 2 Prophylaxe-Arzt (02.Tag)
- Evtl. Entscheidung für Aufbautraining





Gesundheit trainieren 1 2 3

Haben Sie ein Auge auf Ihre Gesundheit – mit dem Gesundheits-Tagebuch

Kategorieauswahl		Symbole		Beschreibung	
Gesundheitsverhalten					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sar
5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
13.00	13.00	13.00	13.00	13.00	13.00
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00

Basierend auf Ihrem aktuellen Trainingsplan haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheits-Aktivitäten in einem Tagebuch zu protokollieren.

So können Sie sich jederzeit mit Ihrem Gesundheits-Tagebuch einen Eindruck über Ihren Trainingsfortschritt verschaffen.

Zusätzlich können Sie das Tagebuch auch dazu nutzen, wichtige Vitalparameter wie z.B. Blutzucker oder Blutdruck zu dokumentieren.





Alle Patienten sind klug !

—

die einen vorher,
die anderen nachher!