

JA-CHRODIS Diabetes Conference

October - 20-21, 2016

Dr. med. Carsten Petersen
aha!-study, Docevent, Schleswig
Germany

PD Dr. med. habil. Ulrike Rothe
Epidemiologie und Versorgungsforschung
Technische Universität Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus
Public Health



“change right now!”



Results of pilot project 2007-2011 North-Germany



- 2007-2011 “aha! 1.0” in Schleswig-Flensburg, 40 doctors, 1206 patients
- clear benefit of diet, lifestyle change and physical activity
- large number of people with a substantial elevated 10-year risk of dmt2
- and 54 not known cases of dmt2 were identified.
- achievement of an average weight reduction by 8%
- reduction of waist circumference by 5%



aha! Study 2.0

Prospective study evaluating persons at risk for diabetes mellitus type 2 in a community setting as well as on the effects of patient education on adoption of lifestyle changes.

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Familie und
Gleichstellung
Schleswig-Holstein



Federal state of Schleswig-Holstein,
North-Germany

Study-partners:



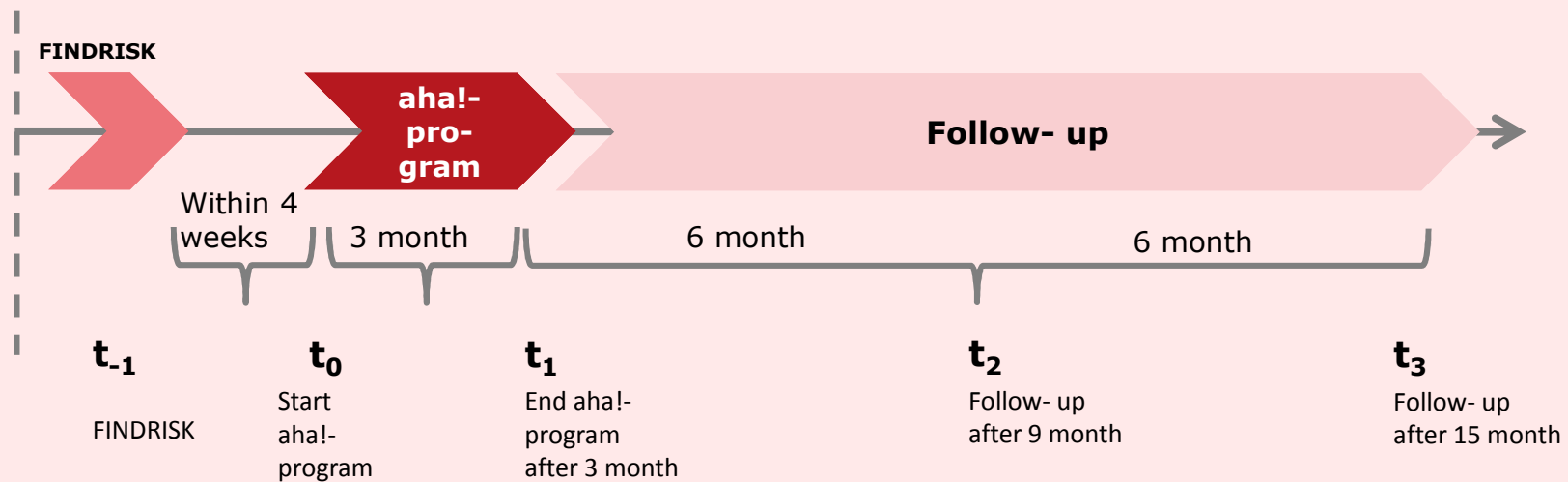


Objectives

- **aha! 2.0 is a comprehensive care program for persons at risk of dmt2 in a community setting in the federal state of Schleswig-Holstein**
- **non-product-related health service evaluation
no focus on pharmaceutical treatment**
- **screening test (FINDRISK test)**



Evaluation flow of persons at risk for dmt2

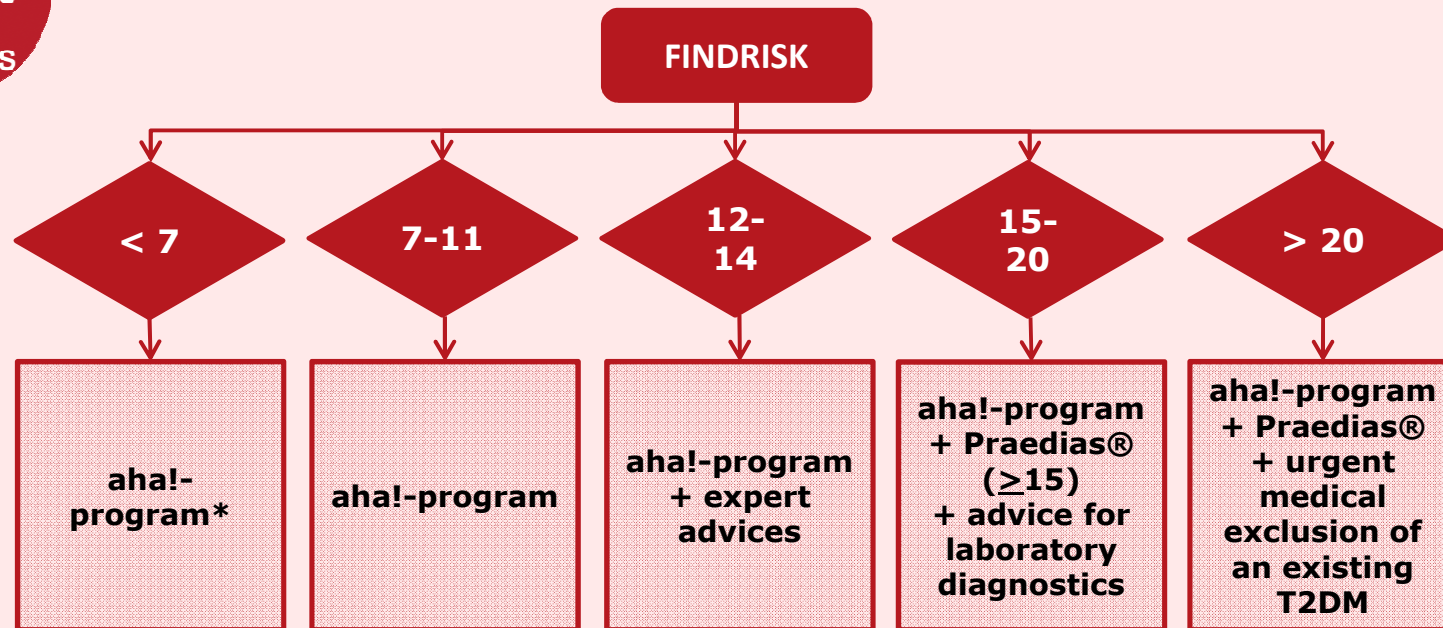


INFORMATION
WEB-VIDEO,
CLINICAL PRACTICE GUIDE

<http://ab-heute-anders.de/so-einfach-funktioniert-aha.html>



Intervention based on FINDRISK score



* Intervention in obesity (BMI ≥ 30)

Score	Individual risk	10-y-risk dmt2
0 - 7	Low risk	1%
7 - 10	Slightly increased risk	4%
11 - 14	Medium risk	15%
15 - 20	High risk	33%
> 20	Very high risk	50%



aha! materials



SICHER INTERESSIERT SIE, wie hoch Ihr Kalorienbedarf täglich ist. Neben Lebensalter, Gewicht und Geschlecht ist dieser Wert von der Schwere der körperlichen Arbeit abhängig. Da Sie wahrscheinlich – wie die meisten Menschen – heute – eine ständige Tätigkeit ausüben, schätzen wir Ihren täglichen Energiebedarf auf ca. 2.000 kcal (8.368 kJ).

Wie schon erwähnt, wird unsere Vorstellungskraft durch den Umgang mit den anigen Größenordnungen überfordert. Zur Vereinfachung rechnen wir deshalb mit der Einheit 1 Chip = 100 kcal. Somit beträgt Ihr täglicher Energiebedarf 20 Chips.

BITTE STELLEN SIE SICH VOR, dass Ihnen am Morgen eines jeden Tages 20 Chips zur Verfügung stehen, die Sie nach eigener Wahl für Lebensmittel „ausgeben“ können. Dabei will Ihnen Ihre Chip-Liste eine Hilfe sein.

Wenn Ihnen die Menge von 20 Chips zu gering ist, haben Sie auch die Möglichkeit, sich Chips zu „verdienen“ – durch Bewegung. Sie können der folgenden Bewegungs-Chip-Liste entnehmen, nach welcher Zeit Sie 100 kcal (418,4 kJ) verbraucht bzw. 1 Chip verdient haben.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und überraschende Entdeckungen mit Ihrer Chip-Liste und insbesondere guten Appetit!



BEWEGUNGS-CHIP-LISTE

Um 100 kcal (418,4 kJ) zu verbrauchen bzw. um sich 1 Chip zu verdienen, können Sie z. B. folgende Tätigkeiten ausüben:

Gehen, Wandern	ca. 25 min	Federball	ca. 15 min
Laufen	ca. 10 min	Fußball	ca. 10 min
Radsahren	ca. 12 min	Rudern	ca. 10 min
Tanzen	ca. 15 min	Treppesteigen	ca. 12 min
Schwimmen	ca. 15 min	Staubsaugen	ca. 60 min
Gartenarbeit	ca. 20 min	Gartenarbeit	ca. 30 min
Tischtennis	ca. 20 min	Rasenmähen	ca. 18 min
Tennis	ca. 10 min	Schneefahren	ca. 12 min

aha!-Start Woche 1

Gewicht _____ kg Taillenumfang _____ cm

Tag	Datum	Bewegungs-Chips	Meine Schrittzahl	Essen und Trinken	Summe	Gefühle und Bemerkungen
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Gewicht _____ kg Taillenumfang _____ cm

BROT

- 1 Scheibe Vollkornbrot 50 g ☺ 2 BE
- 1 Mehrkorn- oder Vollkornbrötchen 50 g ☺ 2 BE
- 3 Scheiben Mehrkorn- oder Roggenknäckebröt 30 g ☺ 2 BE
- 2 Scheiben Vollkorntoast 50 g ☺ 2 BE
- 1 Scheibe Roggenmischbrot 50 g ☺ 2 BE
- 2 Vollkornzwieback 25 g ☺ 1,5 BE
- 1 helles Brötchen 40 g ☺ 2 BE
- 1 große Scheibe Weißbrot 40 g ☺ 2 BE
- 2 Scheiben Toastbrot 40 g ☺ 2 BE



BROTAUFSTRICH

- 3 Teelöffel Honig 35 g ☺ 2 BE
- 3 Teelöffel Sirup 30 g ☺ 2 BE
- 4 Teelöffel Marmelade / Konfitüre 40 g ☺ 2 BE
- 3 Teelöffel Pflanzennuss 50 g ☺ 2 BE
- 2 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme 20 g ☺ 1 BE



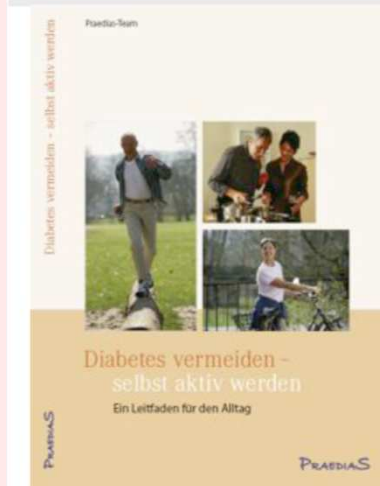


Praedias

Prevention of Diabetes Self-Management Program (PREDIAS): Effects on Weight, Metabolic Risk Factors, and Behavioral Outcomes

Bernhard Kulzer *et al* Diabetes Care 2009

Praedias – Diabetes vermeiden, selbst aktiv werden

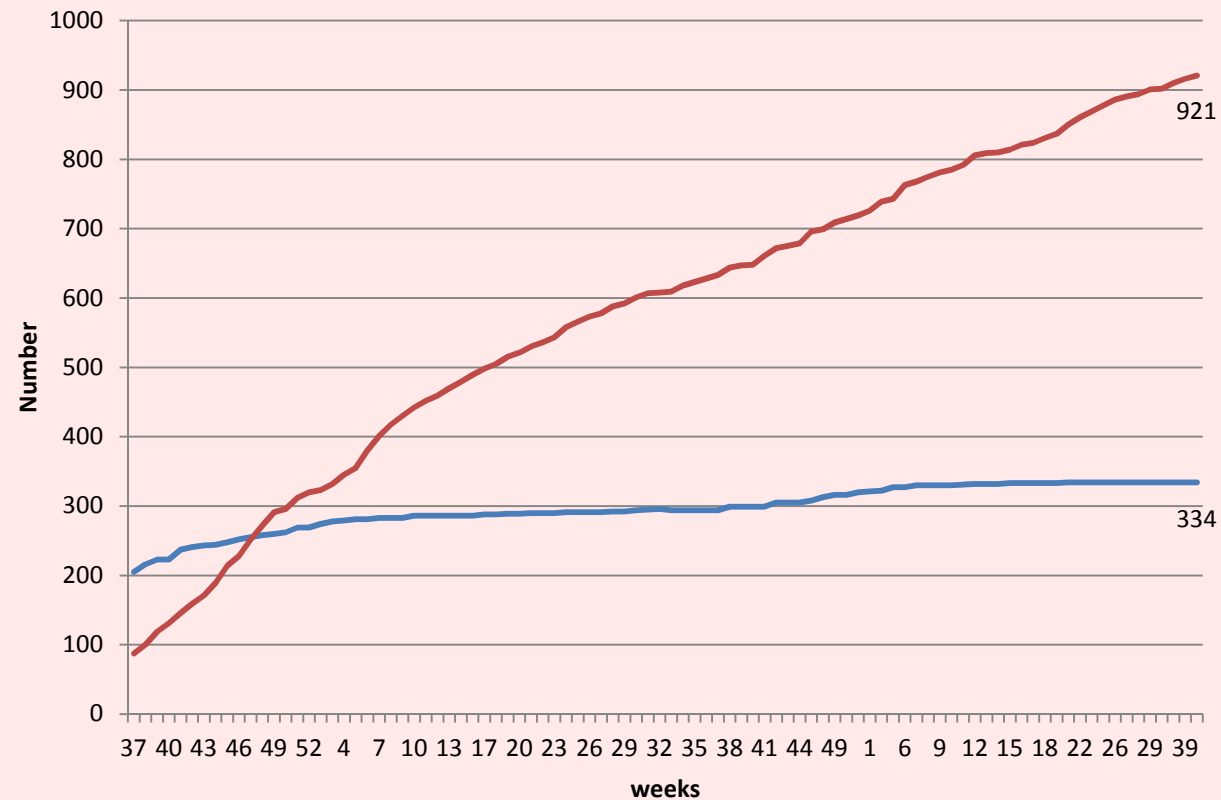


www.diabetes-praevention.de

www.diabetes-schulungsprogramme.de



Dynamics

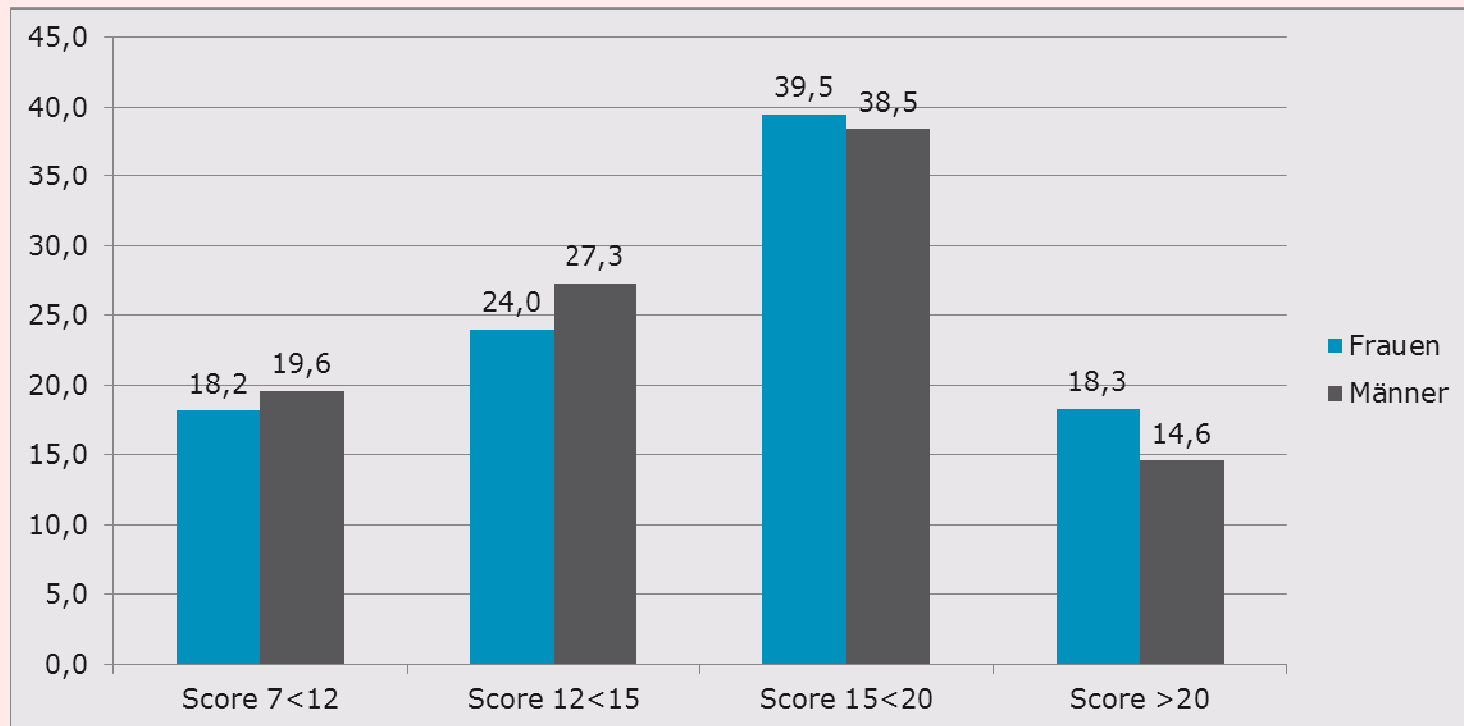


Red line: Findrisktests

blue line: doctors enrolled



Distribution of findrisk score at baseline, %, n=895 participants

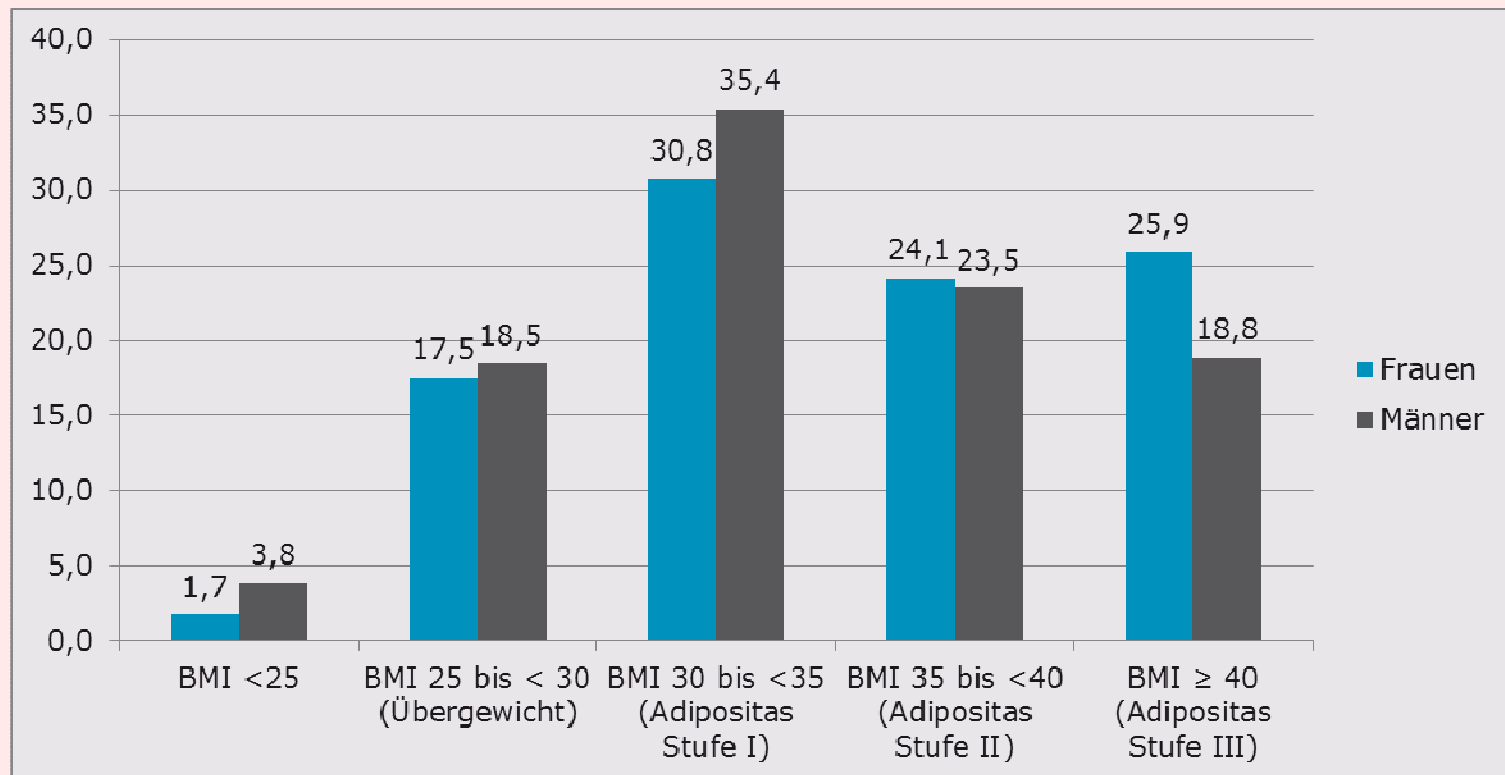


Inav-data, unpublished



Distribution of BMI at baseline

n= 895 participants



Inav-data, unpublished



participants, study completed, n= 107

15 months follow up

**completer:
n = 107**

males n=41

**Weight reduction 3,8 kg
(SD:11,6, p-value:0,002) ***

**BMI Reduktion 1,2
(SD:3,5, p-value:0,002) ***

**Reduction waist cf 4,9 cm
(SD:7,2, p-value:0,000) ***

females n=66

**Weight reduction 4,5 kg
(SD:6,7, p-value:0,000) ***

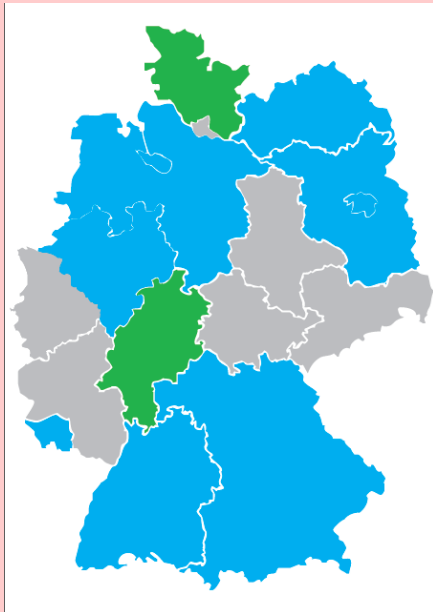
**BMI Reduktion 1,6
(SD:2,4, p-value:0,000) ***

**Reduction waist of 6,1 cm
(SD:7,0, p-value:0,000) ***

Inav-data, unpublished

p-Werte < 0,05 → significant*

Cooperation and future scale



DDG Deutsche Diabetes Gesellschaft

WIR SIND
in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung





Future scale

Digitization

- + Portal (KVSH; Safenet)
- + PVS (EHR)-Integration
- + aha!-tools, aha!-App

Integration of other medical specialities

- + Orthopaedy
- + Cardiology
- + Gynaecology

Health literacy

- + Jobcenter/ labour office

Integration of different sectors

- + Rehabilitation clinics

Delegation

- + Qualification of nurses

Finance

Thank you!



Contact:

aha! c/o Dr. Carsten Petersen
Stadtweg 49 24837 Schleswig

Tel.: (+4621) 85 54 25

Fax: (+4621) 85 54 26

Email: info@ab-heute-anders.de

Internet: www.ab-heute-anders.de