

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.

Eine Herzgruppe ist eine ärztlich betreute und durch einen qualifizierten Übungsleiter geleitete Gruppe von maximal 20 Herzpatienten, die sich mindestens einmal pro Woche zum Bewegungstraining (Rehabilitationssport) trifft. Dabei werden gemäß dem ganzheitlichen Ansatz in der Rehabilitation auch Elemente aus den Bereichen Stressbewältigung / Entspannungsverfahren, gesunde Ernährung / Gewichtsreduktion sowie regelmäßige krankheitsbezogene Informationen in Form von gesundheitsbildenden Maßnahmen durchgeführt.

Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung, die vom zuständigen Kostenträger (Krankenversicherung oder Rentenversicherung) vor Teilnahmebeginn genehmigt werden muss.

In Deutschland gibt es rd. 6.000 Herzgruppen, in denen etwa 120.000 Patienten Rehabilitationssport betreiben. Innerhalb der DGPR werden die Herzgruppen von den Landesorganisationen der DGPR betreut.

Ärztliche Betreuung von parallel stattfindenden Herzgruppen in räumlicher Nähe – Modifizierung der BAR-Rahmenvereinbarung, Ziffer 12.2 ab 31.07.2017

Seit dem 31. Juli 2017 ist es Anbietern von Herzgruppen möglich, nur noch eine ärztliche Betreuung für maximal drei parallel stattfindende Herzgruppen in räumlicher Nähe zu stellen. Dieser Regelung stimmten die Rehabilitationsträger der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der Deutschen Rentenversicherung (DRV) auf Bundesebene in einem gemeinsamen Abstimmungsverfahren einstimmig zu. Vorausgegangen war ein gemeinsamer Antrag der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) und dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) von Februar 2017.

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um die Betreuung durch nur eine/n Herzgruppenarzt/-ärztin sicherzustellen:

- Die Übungsräume müssen auf einer Ebene liegen und untereinander schnell und barrierearm erreichbar sein.
- Dem/der anwesenden Ärztin/Arzt und den Übungsleitungen muss der kürzeste Weg zum Erreichen der verschiedenen Gruppen bekannt sein; das gilt auch für etwaige Vertretungen.
- Die Anwesenheitszeit des/der Ärztin/Arztes (gemäß Rahmenvereinbarung mind. 60 Minuten) muss zwingend innerhalb der Rehabilitationssportgruppen erfolgen und ist auf die jeweiligen Gruppen bedarfsabhängig zu verteilen.
- Der Defibrillator und der Notfallkoffer müssen zentral deponiert und zu jeder Zeit für

alle Gruppen zugänglich sein.

- Im Falle eines Notfalles oder Unfalls ist die Übungseinheit in der betroffenen Gruppe abubrechen und entsprechende Notfallmaßnahmen einzuleiten (Erste-Hilfe-Maßnahmen, Rufen des Rettungsdienstes).

Diese Regelung eignet sich insbesondere für Herzgruppen, die parallel in Mehrfachturnhallen trainieren, oder in geeigneten Praxisräumen o.Ä., wenn diese, wie oben erwähnt, schnell und barrierearm erreichbar sind und auf gleicher Ebene liegen. Die räumliche Anforderung von 5 m² pro Teilnehmer (bei Herzgruppen mit 20 Teilnehmern somit 100 m² Raumgröße) ist entsprechend zu beachten.

Herzgruppen, die von dieser Regelung Gebrauch machen wollen, können sich umgehend mit ihrer anerkennenden Stelle in Verbindung setzen und den erforderlichen Nachweis über die einzuhaltenden Bedingungen erbringen. Ebenso sind die Herzgruppenteilnehmer sowie die verordnenden Ärzte über die von der BAR-Rahmenvereinbarung abweichenden Regelung zu informieren. Die jeweiligen anerkennenden Stellen wiederum sind angehalten, die Rehabilitationsträger (GKV und DRV) zu informieren, welcher Leistungserbringer von der neuen Regelung Gebrauch machen wird.

Rehabilitationssport in Herzgruppen ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation nach § 43 SGB V in Verbindung mit § 64 SGB IX. Die Rehabilitationsträger (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Renten- und Unfallversicherungsträger), haben gemeinsam mit dem Deutschen Behindertensportverband (DBS), der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen (DGPR) und der Deutschen Rheuma-Liga (DRL) nach Beratungen auf Ebene der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) die Durchführung von Rehabilitationssport und Funktionstraining durch die am 1. Oktober 2003 in Kraft getretene Rahmenvereinbarung neu geregelt. Die "Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1.10.2003" löste die bis dahin geltende „Gesamtvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 1994“ ab. Fortgeschrieben wurde diese als "Rahmenvereinbarung vom 1.10.2003 i.d.F. vom 01.01.2007". Anlass für eine weitere Fortschreibung war ein Urteil des Bundessozialgerichts (BSG) vom 17.06.2008, dass eine generelle zeitliche Befristung des Funktionstrainings bzw. Rehabilitationssports als unzulässig erklärte. Seit Beginn des Jahres 2011 liegt die Rahmenvereinbarung in der aktuell gültigen Fassung als Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011, zu der eine Reihe weiterer Verbände ihren Zutritt erklärt hat, vor:

Rahmenvereinbarung Rehabilitationssport und Funktionstraining zum 01.01.2011

Auf Grundlage dieser Rahmenvereinbarung regelt eine zwischen der DGPR und dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) geschlossene „Vereinbarung zur Durchführung und Finanzierung des Rehabilitationssports in Herzgruppen" gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V in Verbindung mit § 64 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX die Durchführung und Finanzierung, in der u.a. auch die Höhe der Vergütung geregelt ist.

Vereinbarung zur Durchführung und Finanzierung des Rehabilitationssports in Herzgruppen vom 01. September 2016 (Vereinbarung Rehasport 2016 - DGPR - vdek)

Hinweis: Mit den nicht dem vdek angeschlossenen gesetzlichen Krankenkassen sind auf Landesebene separate Vereinbarungen zu treffen. Auskünfte erteilen die jeweiligen DGPR-Landesorganisationen.

Als verantwortliche Dachorganisation auf Bundesebene hat die DGPR in einem Positionspapier das etablierte Konzept "Herzgruppe" auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse unter Berücksichtigung veränderter gesetzlicher und vertraglicher Vorgaben weiterentwickelt und zukunftsweisend konkretisiert. Herzgruppe. Positionspapier der DGPR. Eigenverlag, Koblenz, Februar 2013.

Organisatorisch werden Herzgruppen von den Landesorganisationen der DGPR betreut und unterstützt. Bitte wenden Sie sich zu allen weitergehenden Fragen an die in den jeweiligen Bundesländern zuständigen Trägerverbände des Rehabilitationssports in Herzgruppen. zu den Kontaktadressen der DGPR-Landesorganisationen.

Für praktische Hilfen zur Gründung von Herzgruppen können sich interessierte Ärzte an die Landesorganisationen der DGPR wenden.

zu den DGPR-Landesorganisationen:

- Was ist eine Herzgruppe?
- Gehören Sie zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme in einer Herzgruppe verordnen sollte?
- Was geschieht in einer Herzgruppe?
- Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe? Was können Sie tun, um an den Veranstaltungen einer Herzgruppe teilnehmen zu können?

Die Herzgruppe am Wohnort ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit. Eine solche Gruppe trifft sich unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengesprächen und andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung) die Reduzierung der kardiovaskulären bzw. Herz-Kreislauf-Risikofaktoren anzustreben. Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität. Die Verantwortung für die gesamte Therapie jedes Teilnehmers liegt beim behandelnden Arzt. Es wird nach Grad der Belastbarkeit unterschieden:

Trainingsgruppe: Belastbarkeit zwischen 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht.

Übungsgruppe: Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder besser weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht.

Gemischte Gruppe: die übliche Gruppeneinteilung kann zum Teil aus räumlichen oder personellen Gründen nicht vorgenommen werden oder es werden aus psychologischen, didaktischen oder medizinischen Gründen alle Patienten in einer Gruppe zusammengefasst.

1. Patienten mit koronarer Herzerkrankung
 - mit stabiler Angina-Pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypassoperation
 - nach Ballondilatation, der sog. "perkutanen transluminalen koronaren Angioplastie" (PTCA)
2. Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur
3. Patienten nach Herztransplantation
4. Patienten nach Myokarditis
5. Patienten mit Kardiomyopathien (KM)
6. Patienten nach Schrittmacherimplantation
7. Patienten mit implantiertem Defibrillator

8. Patienten mit ausgesprochen funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, z. B. dem hyperkinetischen Herzsyndrom

An medizinischen Unterlagen, die nicht älter als drei Monate sein dürfen, sind erforderlich:

- Ärztlicher Untersuchungsbefund
- Ergometer Belastung (Belastungs-EKG)
- Bestimmung der linksventrikulären Funktion, z. B. Echo
- Bei Herzpatienten mit Anschlussheilbehandlung oder nach regulärer Heilmaßnahme: der Bericht der Rehabilitationsklinik

So sieht z. B. die Verordnung des Hausarztes aus:

Rezept: Teilnahme in einer Herzgruppe (Trainings-/Übungsgruppe) für 90 Übungseinheiten in 24 Monaten (= regelhafte Leistungsdauer der gesetzlichen Krankenversicherung); Diagnose: Zustand nach Myokard-Infarkt. Der Patient legt das rosa Formular (Muster 56) zur Genehmigung bei der Krankenkasse vor.

"Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen. Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter und der Herzgruppenarzt.

Mitgliedern einer Herzgruppe fällt es leichter, gesund zu leben, als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Das beweist eine an der Universität Heidelberg durchgeführte Studie: Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, zu hohe Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Gruppe besser und auf Dauer abgebaut. Die Berliner KHK- Studie zeigt, dass die Sterblichkeit und Reinfarkt Häufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist, als bei Patienten, die nicht in einer Herzgruppe mitgemacht haben. In der Herzgruppe lernen Sie, Ihre Belastungsfähigkeit richtig einschätzen. Und - Sie blicken wieder hoffnungsvoller in die Zukunft. Für viele Herzgruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen. Darüber hinaus entstehen in der Gruppe häufig neue Freundschaften, in die auch die Lebenspartner mit einbezogen werden. Zu den Angeboten der Herzgruppen gehören vielfach auch Entspannungstechniken und Ernährungsberatung. Es werden Fragen zu beruflichen, familiären oder medizinischen Problemen beantwortet. Daneben bieten zahlreiche Gruppen - überwiegend von Mitgliedern selbst organisierte - Veranstaltungen wie: Besichtigungen, Wanderungen, Tanzfeste, Theaterbesuche und sogar Wander- und Skilanglauf- Urlaube. Daran sollen natürlich auch die Lebenspartner teilnehmen.

1. Ärztliche Empfehlung einholen (behandelnder Arzt, Hausarzt)
2. Bei Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung den Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport vorlegen (Muster 56)
3. Zur weiteren Information und Vermittlung einer Herzgruppe am Wohnort wenden Sie sich an die jeweilige zuständige Landesorganisation. Je nachdem in welchem Bundesland Sie leben.
4. Eine Gruppe "aussuchen" und anschauen, bzw. zur Probe mitmachen

Quellen: "Die Herzgruppe am Wohnort" LAG Hamburg und LV Rheinland-Pfalz