



Fussunk el a túlsúly és diabétesz elől! ("Walk away from Diabetes and Obesity")

Prof. Dr. med. habil. Peter Schwarz, MBA
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Dresden

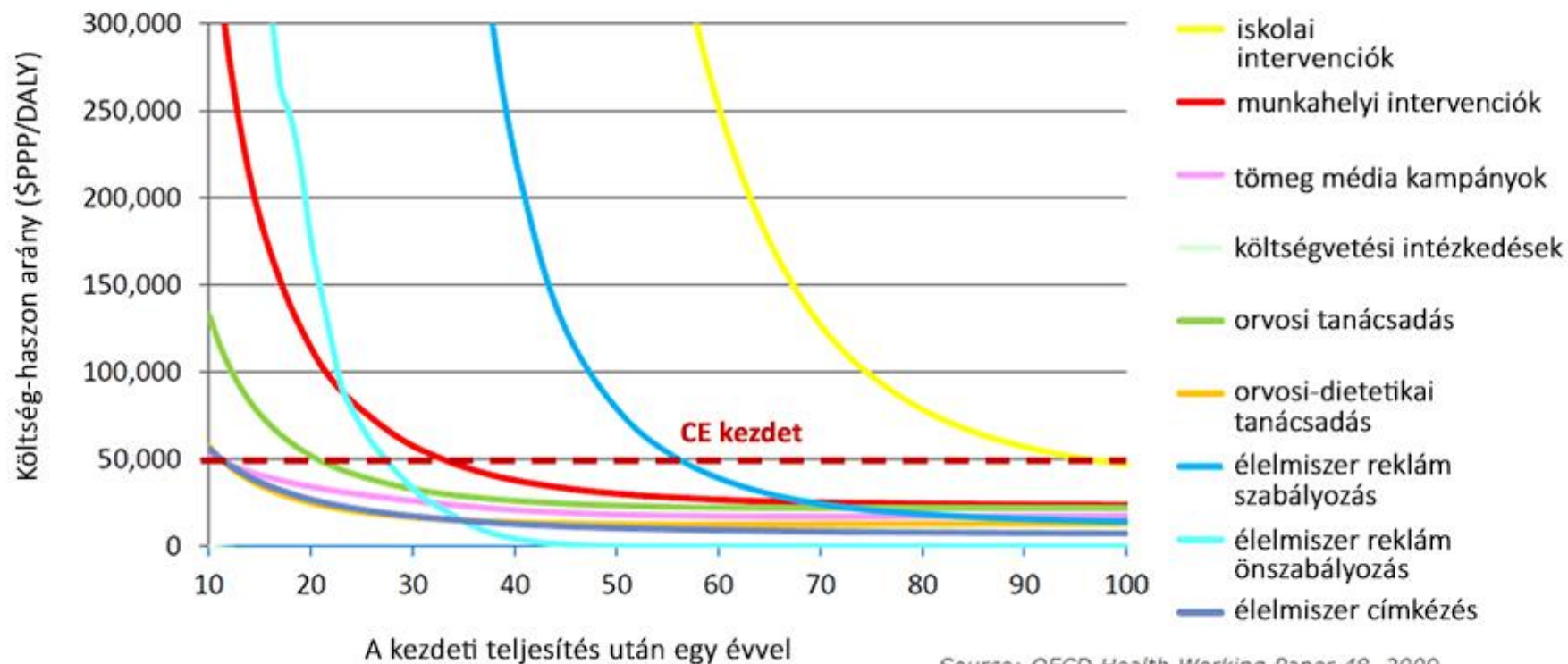
Prof. Dr. med. habil. Peter E. H. Schwarz, MBA

- A Diabetes prevenciójának nemzetközi szakértője
- A Prevention and Care of Diabetes első professzora Európában
- MBA for International Business
- Nagy európai és globális kezdeményezések koordinátora (IMAGE - 107 partner, MANAGE CARE - 87 part., APPways - 55 part., Global Diabetes Survey)
- Klinikai tanulmányok koordinátora (CONGO, Metabolyx, DIAGEN, PLIS, epredice)
- A 6th World Congress on the Prevention of Diabetes and National meetings elnöke
- Nemzeti és nemzetközi szervezetek igazgatósági tagja (Global Diabetes Plan, DASG, IDF, active in diabetesprevention, Global Diabetes Survey)
- Speciális érdeklődés: a tudás átadása gyakorlatban és know how management
- Med. Training Németország, USA, Tanzánia, Dél-Afrika, Finnország; MBA Németországban, Spanyolország, India, Kína, Brazília)
- 202 lektorált publikáció, Hirsch index 44, 43 könyvfejezete, több mint 240 lektorált prezentáció nemzetközi konferenciákon
- International Diabetes Federation jelenlegi jelöltje



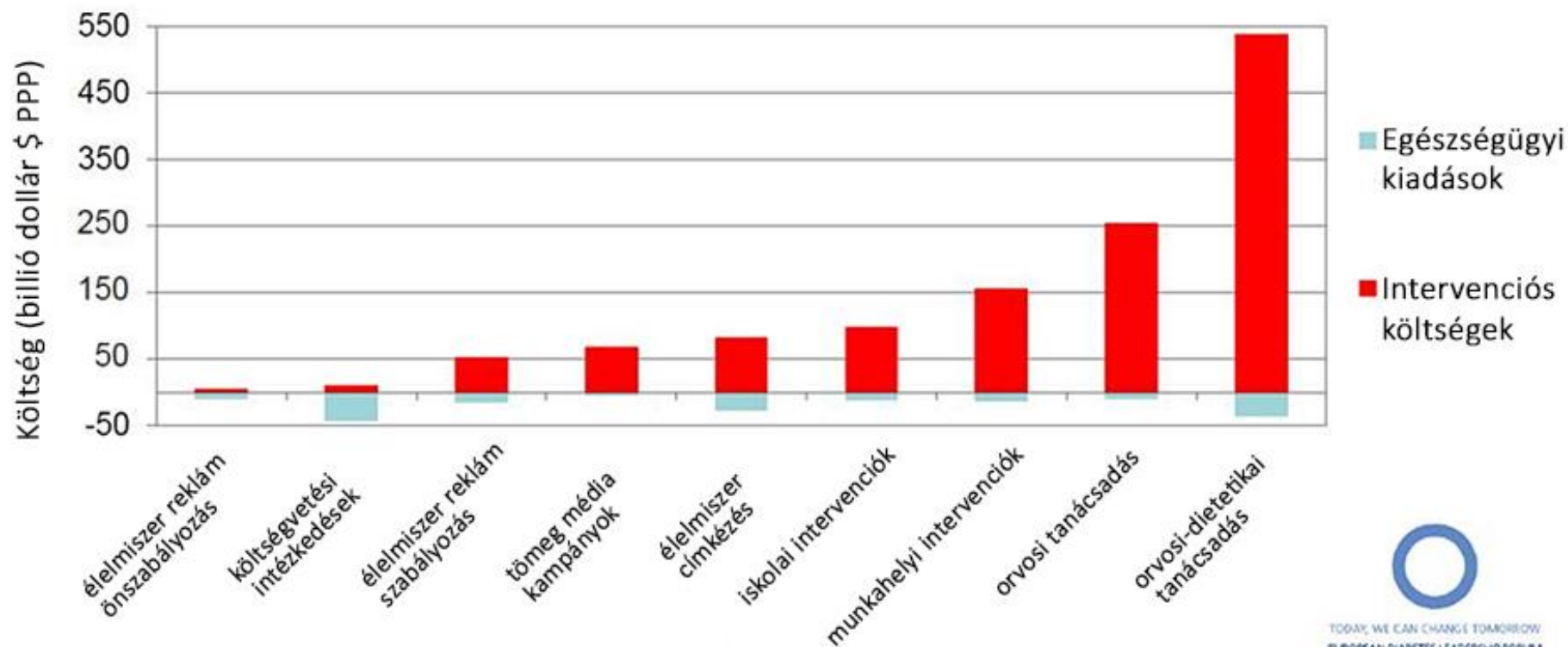


A prevenció egy jó hosszú távú befektetés



Source: OECD Health Working Paper 48, 2009

Pénzügyi kihatás

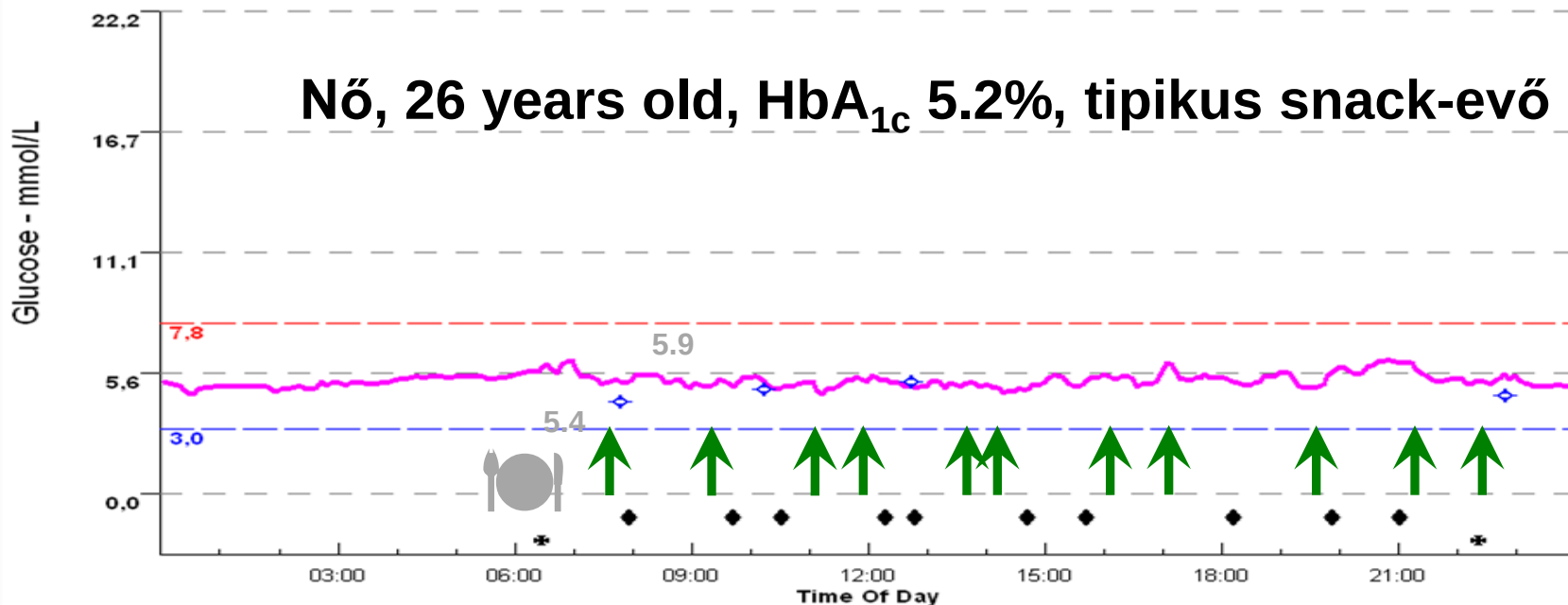


Source: OECD Health Working Paper 48, 2009

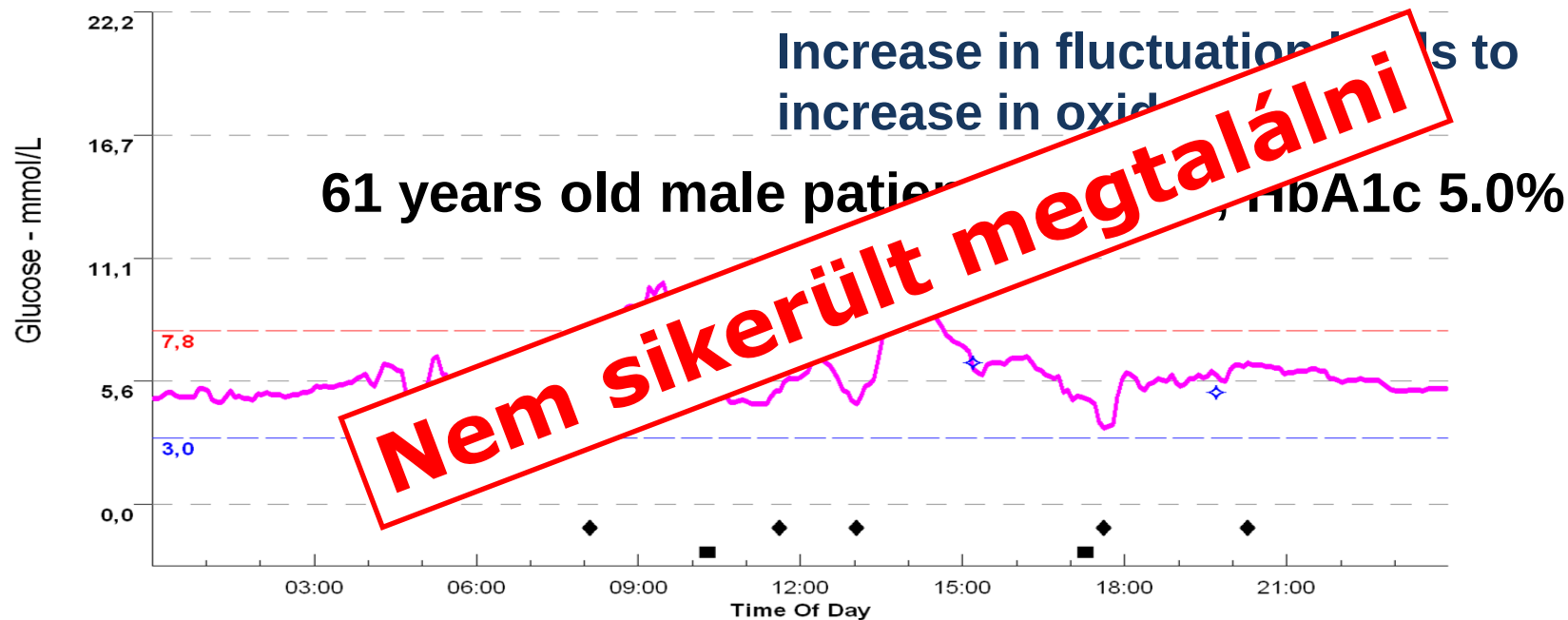


TODAY, WE CAN CHANGE TOMORROW
EUROPEAN DIABETES LEADERSHIP FORUM
COPENHAGEN 2012

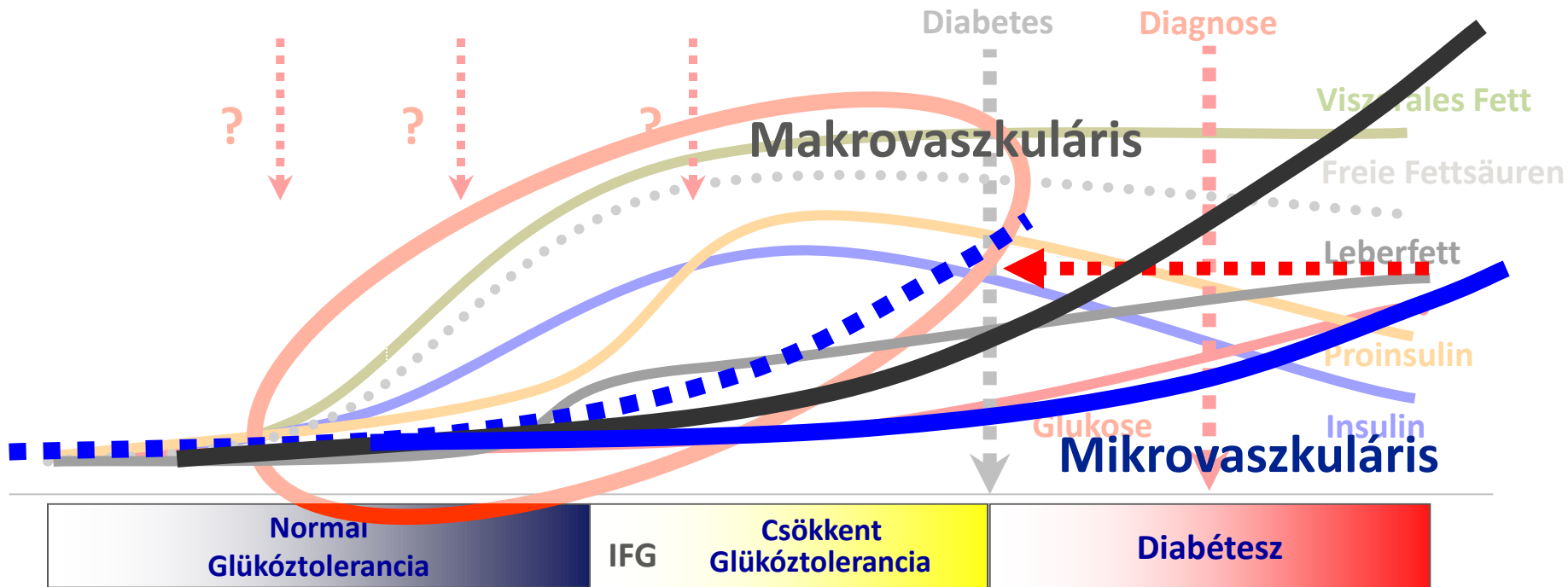
Egészséges személy folyamatos glükóz monitoringja



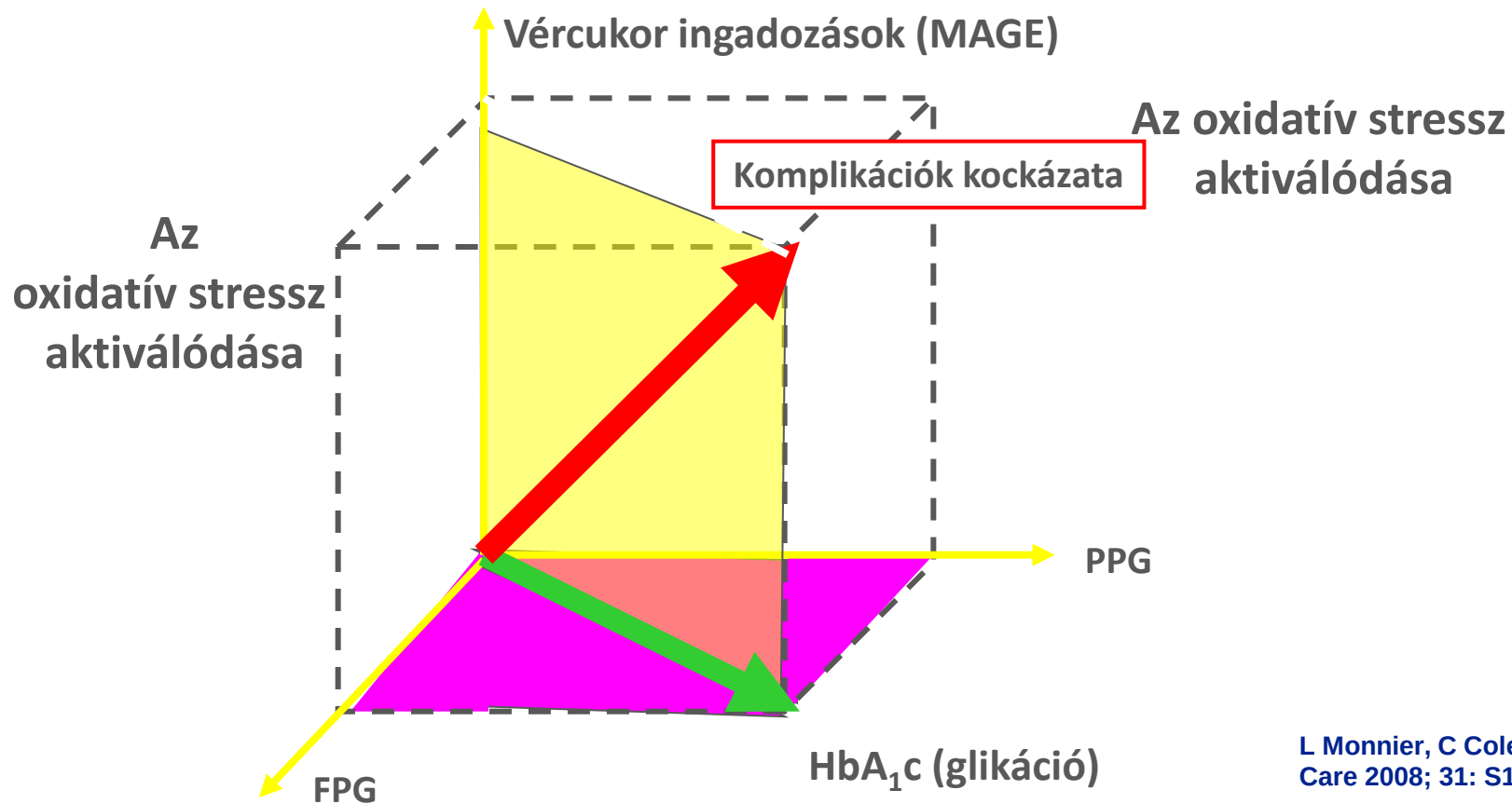
A prediabétesz az étkezés utáni vércukorszint csúcsokkal kezdődik



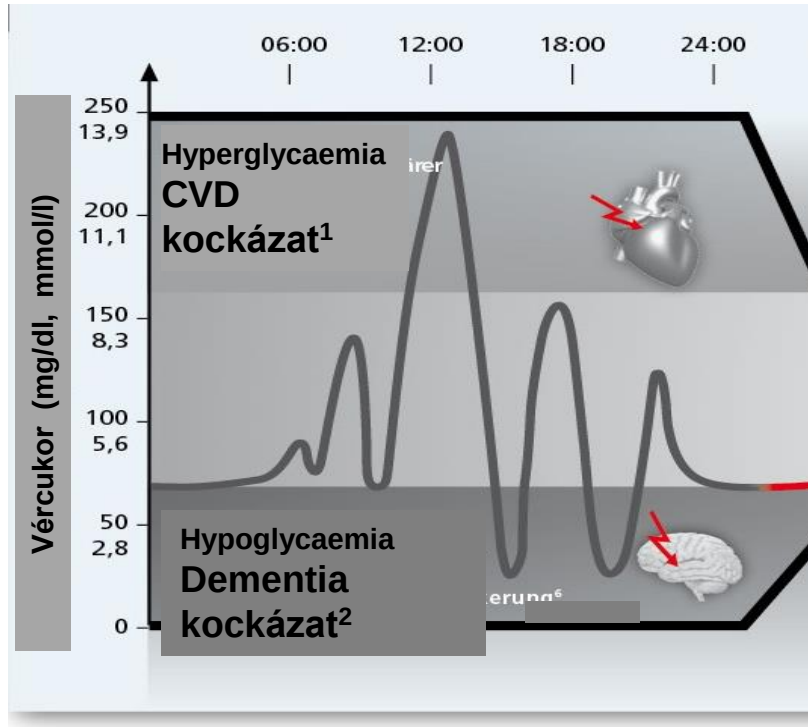
2-es típusú Diabétesz



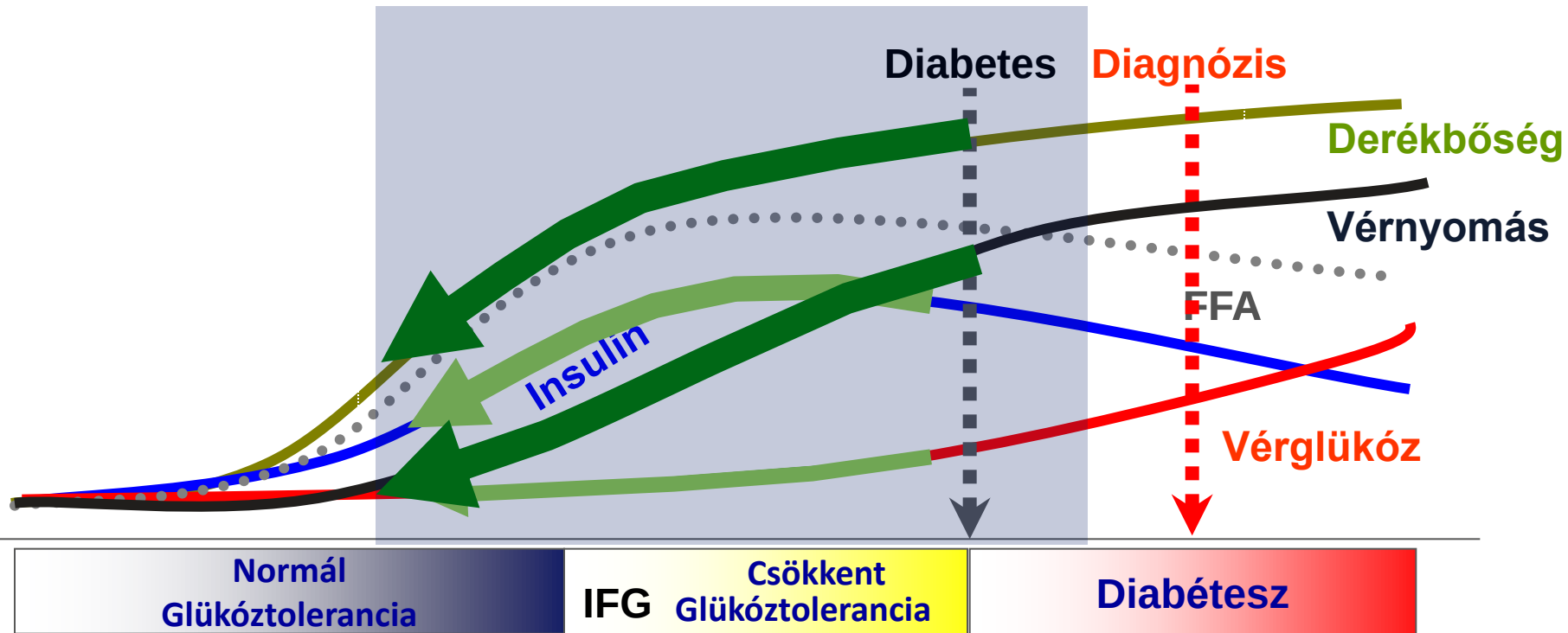
Szövődmények patofiziológiája – 3 Faktor



A glükóz variáció hatékony csökkentése

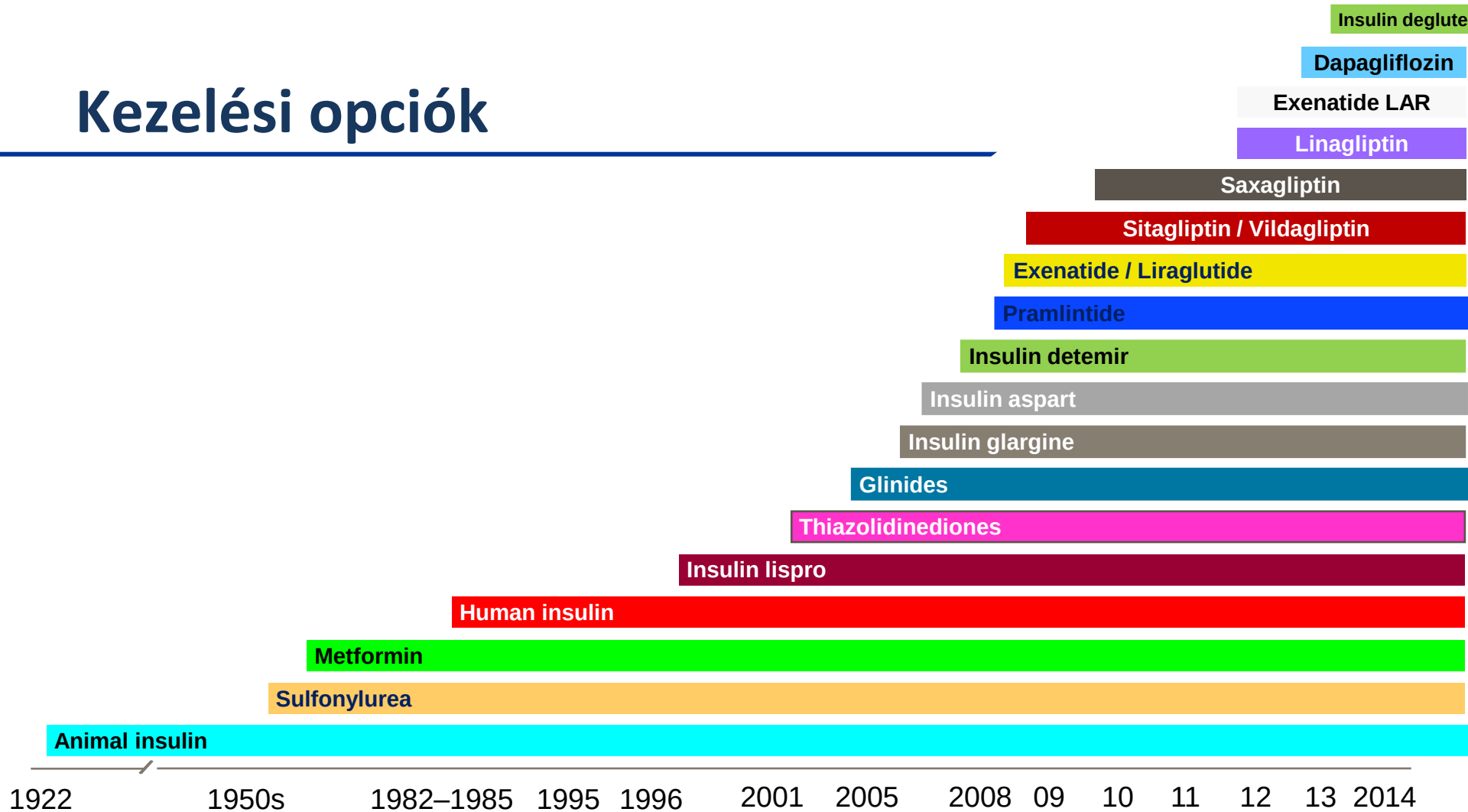


Diabétesz probléma

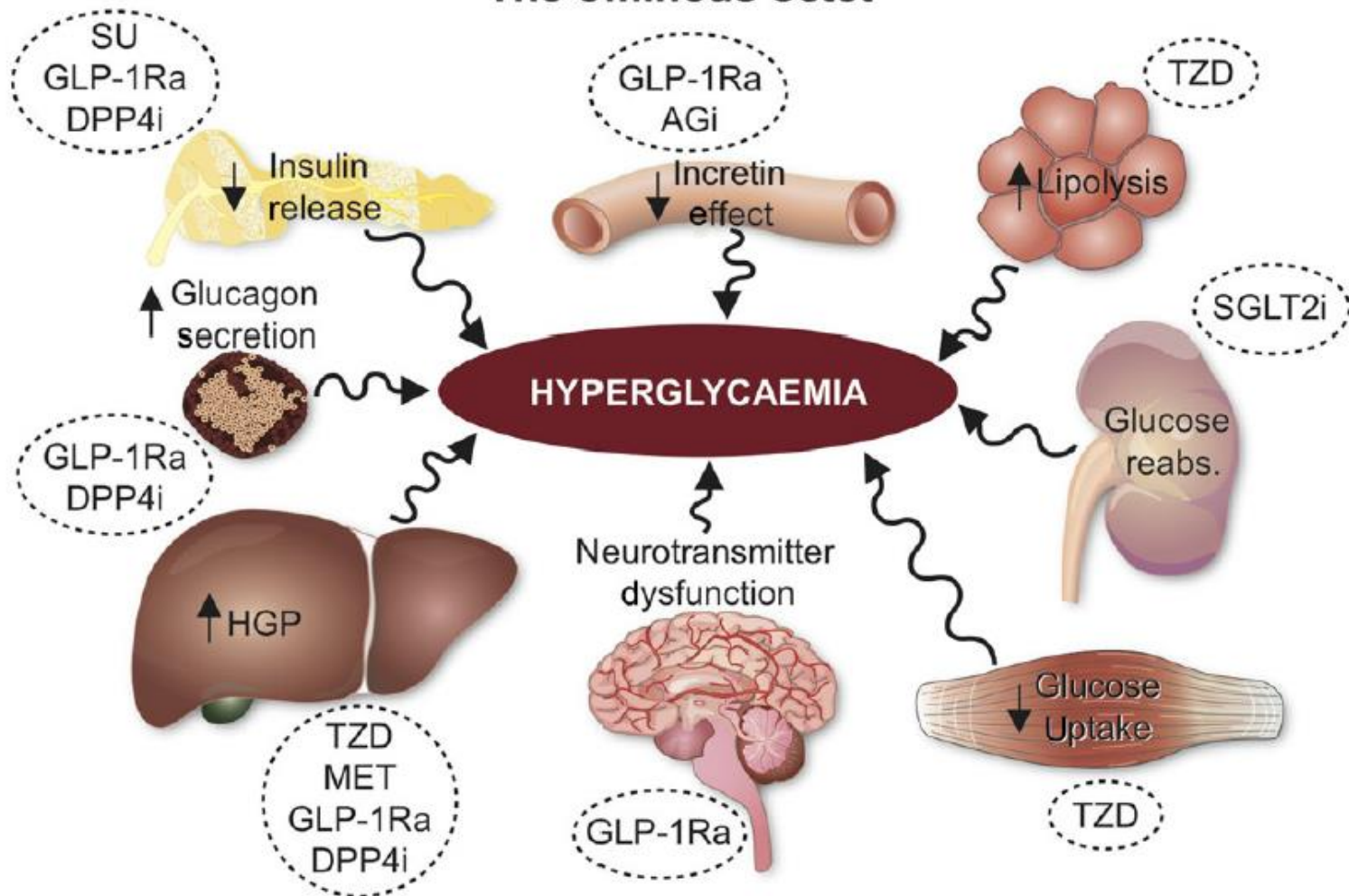


Kezelés

Kezelési opciók

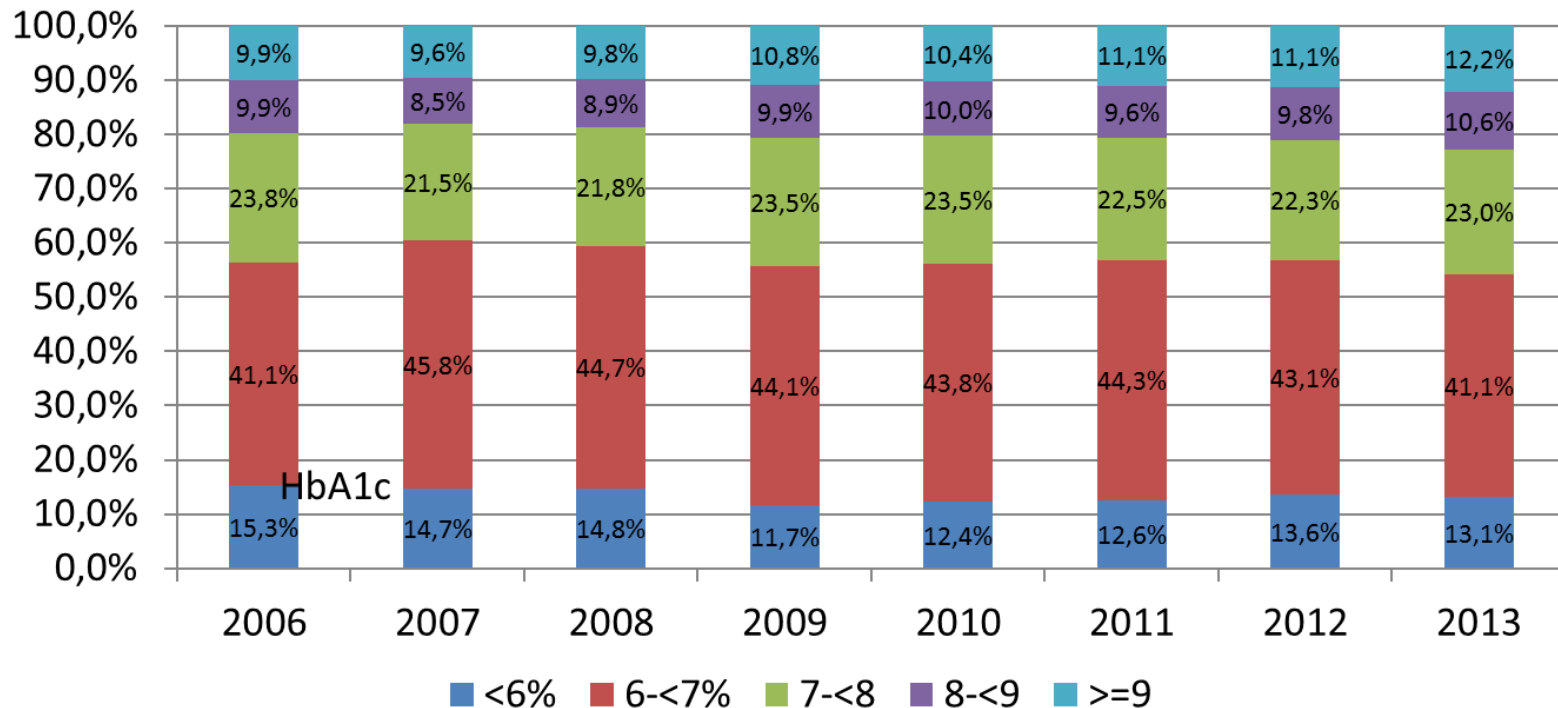


The ominous octet

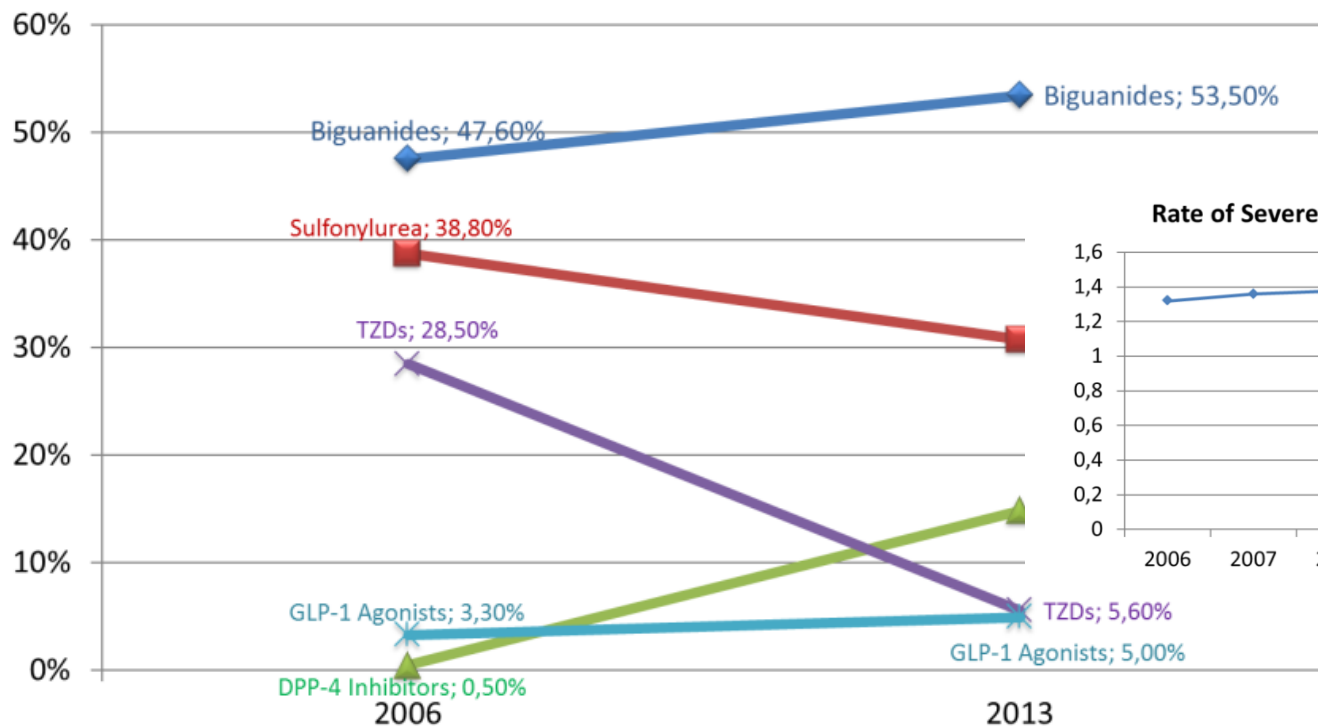


1,66 Milliő páciensst elemezték

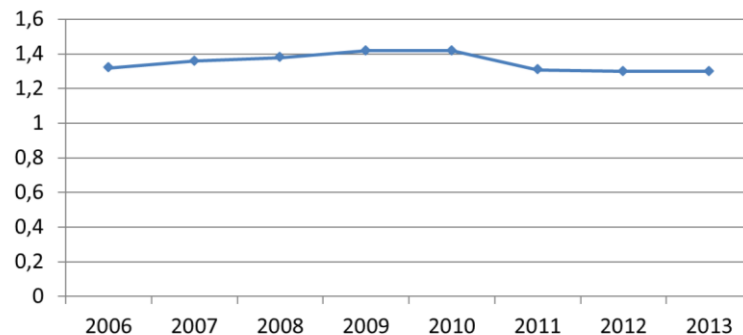
Between 2006 & 2013 Glycemic Control of T2DM Remained Nearly Unchanged



Változás a receptekben és a hypoglikémiában



Rate of Severe Hypoglycemia per 100 Person - Year

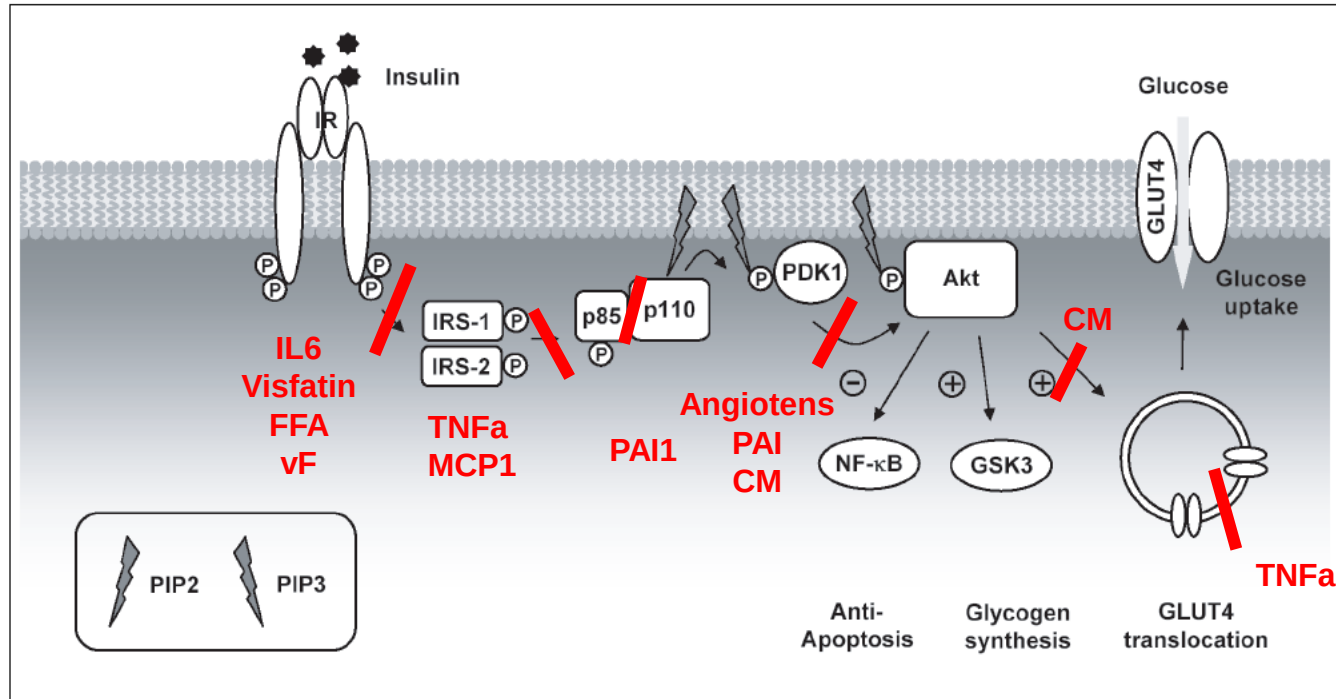


Viszcerális zsír!

Májzsír!

Visceral Fat!
Liver Fat!

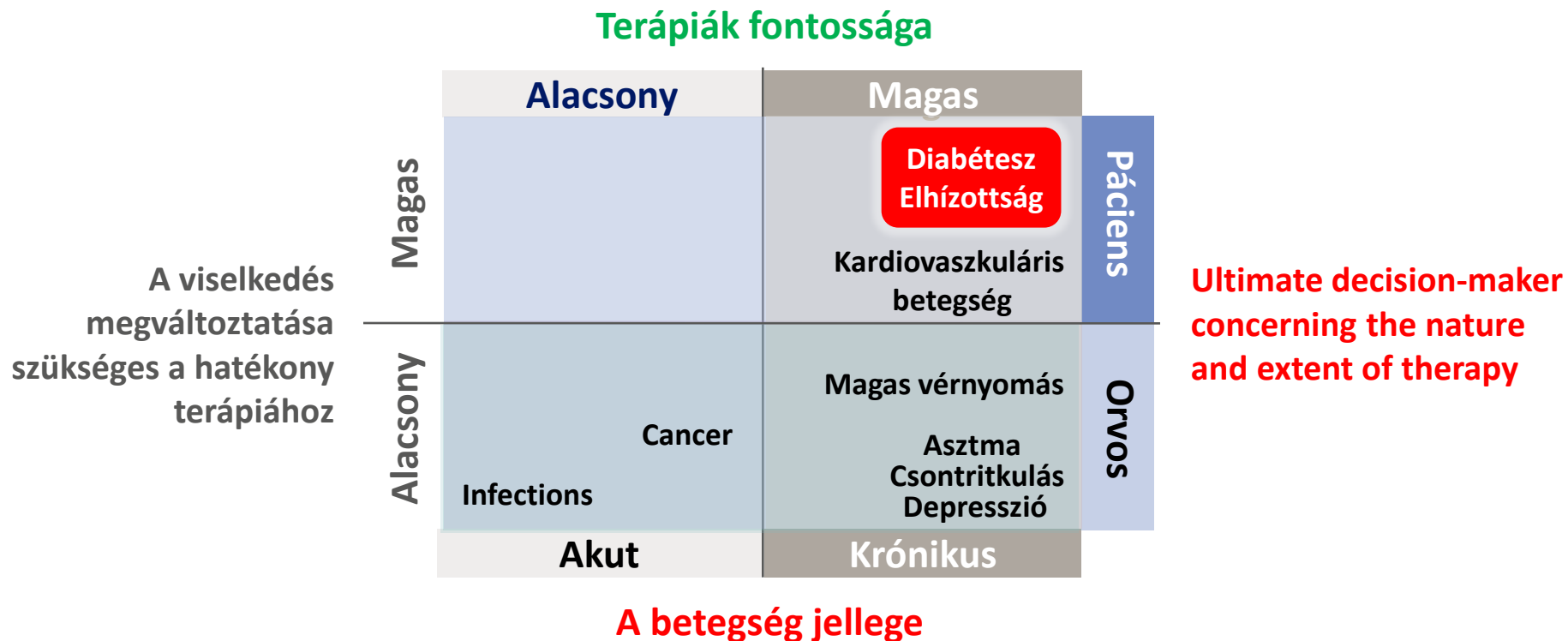
Zsigeri zsír és glükóz tolerancia



**Foglalkozni kell a
megelőzéssel**

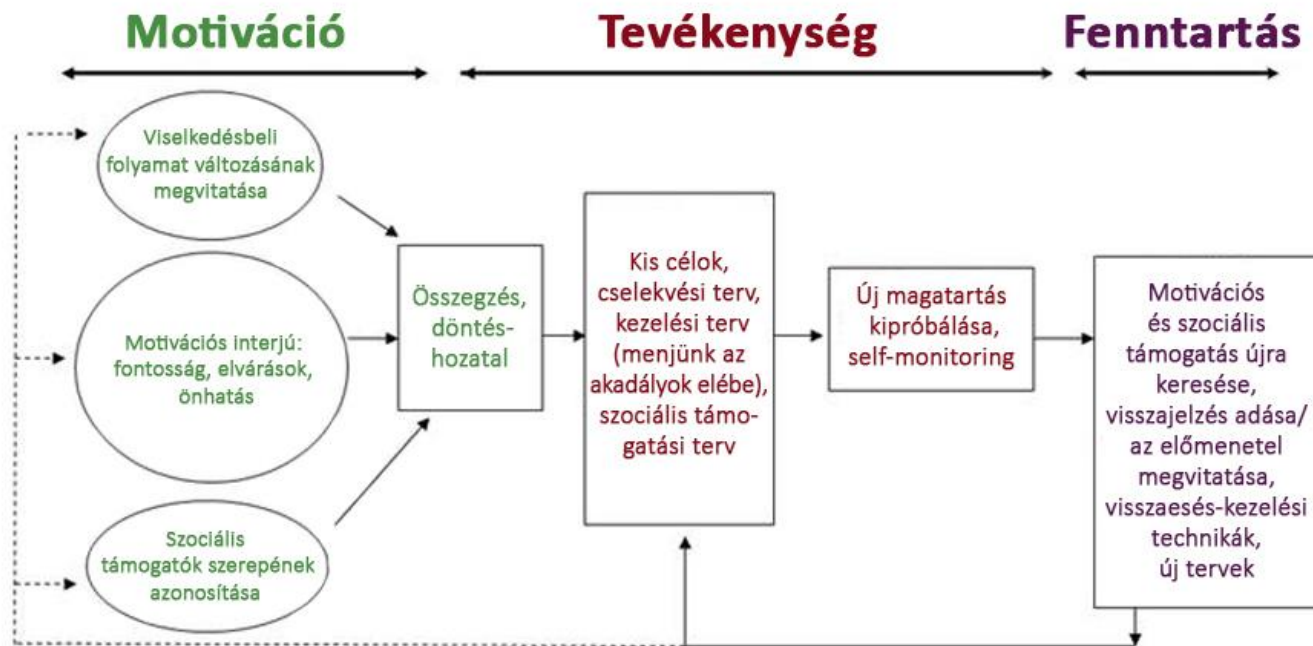
Prevention must address needs

Az életvezetés minőségének betartása



- A sikeres betegség-kezelés magában foglalja a betegek viselkedésbeli változását

A magatartás változása szakaszosan működik



Astrid Krag, MoH Dánia

Self-management az egyetlen megoldás. Az oktatási programoknak támogatnia kell a self-managementet és a tájékozott döntéshozatalt.

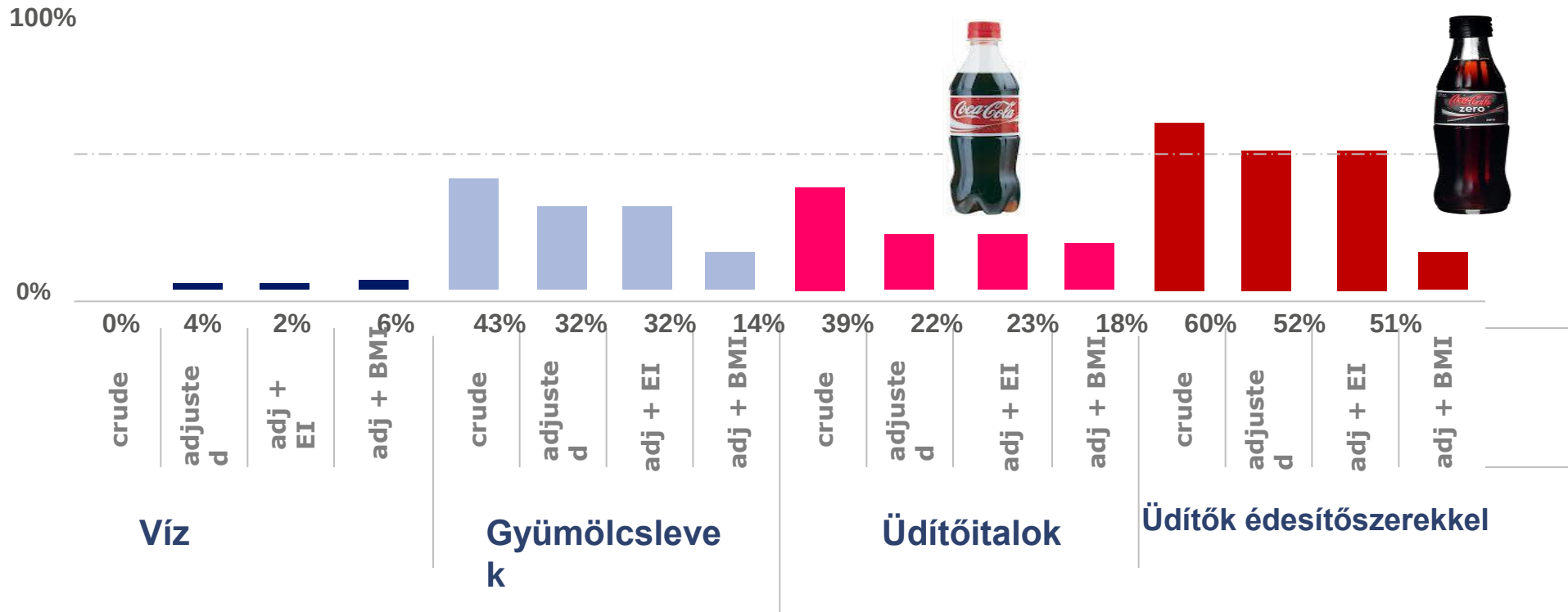
Desislava Dimitrova, DMOH, Bulgária

Chronic Care Management a leghatékonyabb mód a self-management javítására

A prevenció specifikussá vált

Prävention becomes specific

Hogy növeli egy üdítő (336 g) a Diabetes mellitus kockázatát





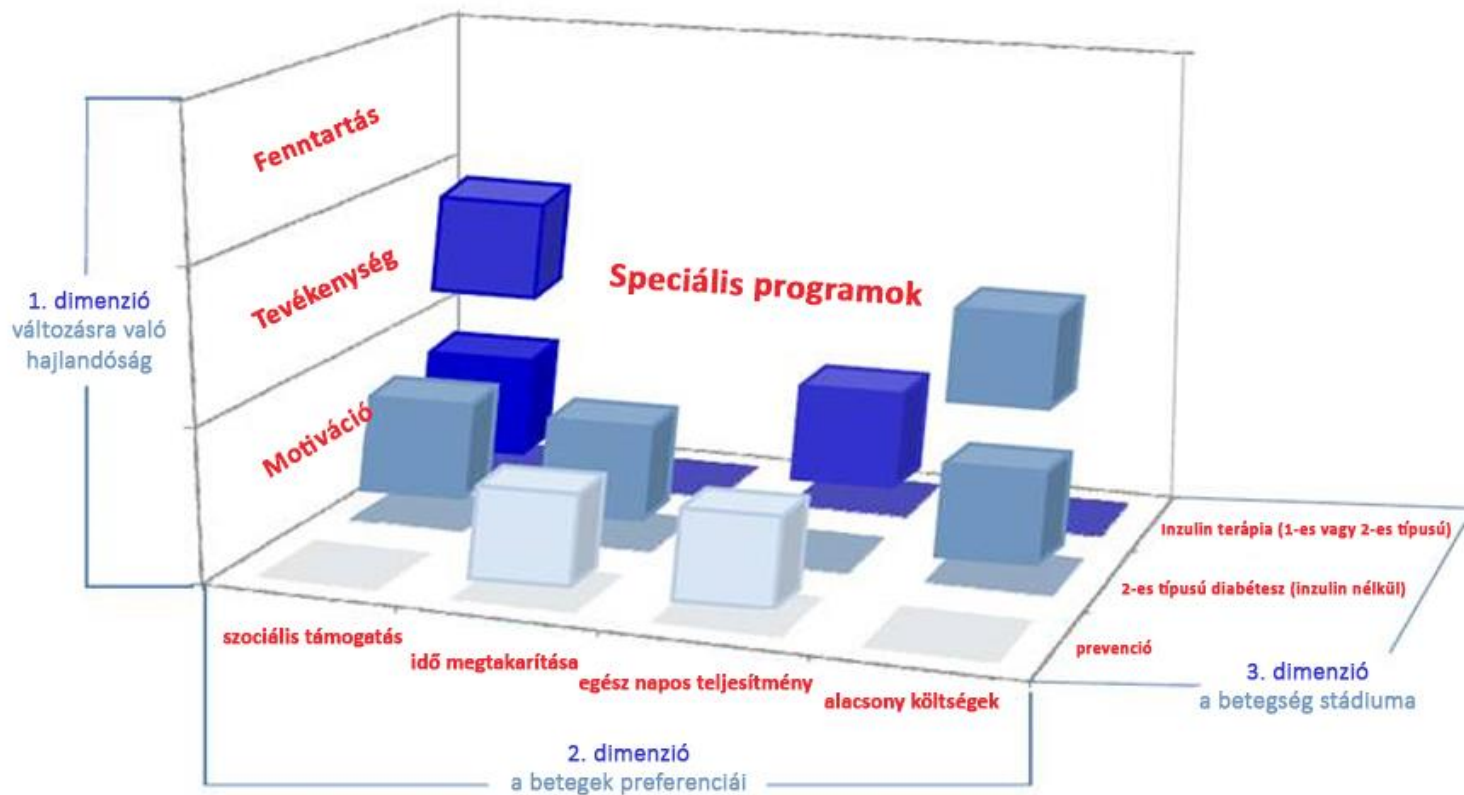
Ilyen az életstílusunk



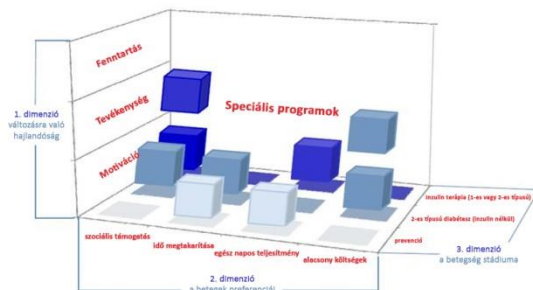
A prevenció személyre szabottá válik

Prevention becomes individualized

Individualizmus – a felhatalmazás ereje



Kompetencia Toolbox



Értékelés és kockázat rétegződés

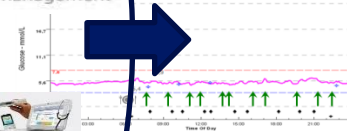
Hypo-glykémia	Individuelles Essverhalten:	Bewegung mit Handicap	Keine Zeit für Bewegung?	Motivation fehlt:	Rückfall Prophylaxe 4	1000 Schritte mehr wöchentlich
Hyper glykémia	Esstagebuch	Bewegung und Essen	Familie in Bewegung	Motivations analyse	Motivational Interviewing	Ich will nich
Reisen	Ballaststoffe	Welche Bewegung schafft wieviel?	Sportvereine	Ich traue mir das nicht zu	Mot.-Aufbau	Ich kann nicht mehr
Familie	5 am Tag	Schrittzähler	Anlaufstellen, regionale Angebote	Selbstwirksamkeit stärken,	Erfolgserebnisse schaffen	Wettbewerb
Schwangerschaft	Nährstoff zusammensetzung	Saisonale Bewegungsarten	Individuelle Risikoanalyse	Ich weiß nicht, was ich machen soll!	Rückfall Prophylaxe 2	Depression
Gestations diabetes	Trinken	Bewegung stagebuch	Diabetes	Unterstützung bei Zielsetzung	Rückfall Prophylaxe 3	Smartphone
Diabetischer Fuß	Snacken	Individuelle Trainingspläne	Metabolisches Syndrom	Ich fühle mich alleingelassen	Refelctice listening	Sport
Bewegung mit Diabetes	Mahlzeiten gestaltung	Spezielle Bewegungs arten:	Risiko stratifizierung	Soziale Unterstützung rekrutieren	Change Talk	Was will ich
Partnerschaft	Essen und Job	Was brauche ich dafür?	Ernährungs tagebuch	Keine Beratung gewünscht:	Confidence ruler	Meine Angehörigen
Küchen fertigkeiten	Saisonales Essen	Wie starte ich?	Energieverbrauch bei Bewegung	Rückfall Prophylaxe 1	Aktionsplan	Ziele
Alkohol	Allergien Unverträglichkeit	Wo ? Mit Wem?...	/ Genussmitte	(Urlaub, Feste	10000 Schritte am Tag	Meine Bedürfnisse

A prevenció digitálissá válik

Prevention becomes digital

[illegible]

Kortárs csoport

[illegible]

- Muller, G., G. Weser, and P.E.H. Schwarz, Journal of Endocrinological Investigation, 2013. 36(5): p. 352-357.**

Kompetencia Toolbox



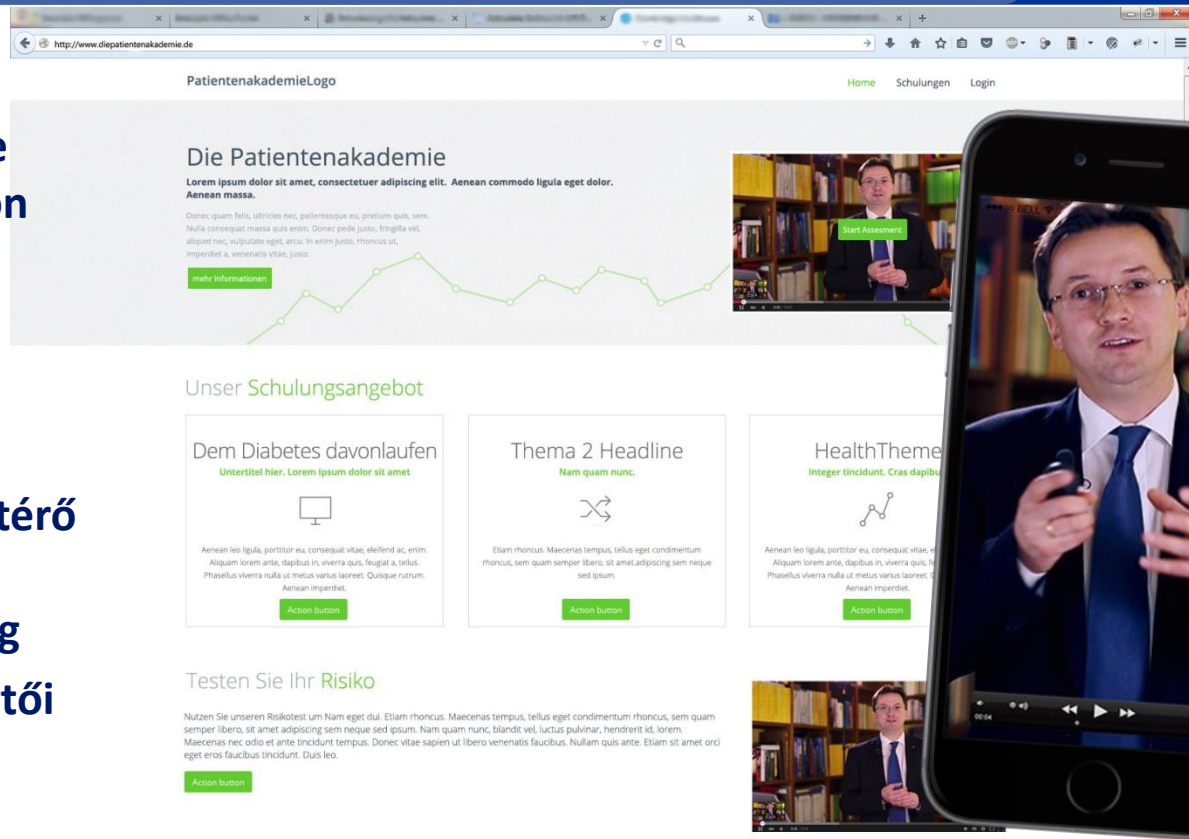
Assessment and risk stratification

Hypoglykämie	Individuelles Essverhalten:	Bewegung mit Handicap	Keine Zeit für Bewegung?	Motivation fehlt:	Rückfall Prophylaxe 4	1000 Schritte mehr wöchentlich
Hyperglykämie	Esstagebuch	Bewegung und Essen	Familie in Bewegung	Motivationsanalyse	Motivational Interviewing	Ich will nicht
Reisen	Ballaststoffe	Welche Bewegung schafft wieviel?	Sportvereine	Ich traue mir das nicht zu	Mot.-Aufbau	Ich kann nicht mehr
Familie	5 am Tag	Schrittzähler	Anlaufstellen, regionale Angebote	Selbstwirksamkeit stärken,	Erfolgs-erlebnisse schaffen	Wettbewerb
Schwangerschaft	Nährstoffzusammensetzung	Saisonale Bewegungsarten	Individuelle Risikoanalyse	Ich weiß nicht, was ich machen soll!	Rückfall Prophylaxe 2	Depression
Gestationsdiabetes	Trinken	Bewegungstagebuch	Diabetes	Unterstützung bei Zielsetzung	Rückfall Prophylaxe 3	Smartphone
Diabetischer Fuß	Snacken	Individuelle Trainingspläne	Metabolisches Syndrom	Ich fühle mich alleingelassen	Reflectice listening	Sport
Bewegung mit Diabetes	Mahlzeiten-gestaltung	Spezielle Bewegungsarten:	Risiko-stratifizierung	Soziale Unterstützung rekrutieren	Change Talk	Was will ich
Partnerschaft	Essen und Job	Was brauche ich dafür?	Ernährungstagebuch	Keine Beratung gewünscht:	Confidence ruler	Meine Angehörigen
Küchenfertigkeiten	Saisonales Essen	Wie starte ich?	Energieverbrauch bei Bewegung	Rückfall Prophylaxe 1	Aktionsplan	Ziele
Alkohol	Allergien Unverträglichkeiten	Wo? Mit Wem?...	/ Genussmittel	(Urlaub, Feste	10000 Schritte am Tag	Meine Bedürfnisse

Innovatív páciens oktatás – személyre szabott de központi



- A betegek oktatása online szociális oktatási hálózaton keresztül
- Az oktatási modulokat a személyes egyéni igények alapján választják
- Az oktatási tartalom az eltérő oktatási, egészségügyi és motivációs igényektől függ
- Az interaktivitás és szakértői támogatás biztosításának betartása



A prevenció individuálissá vállik

Prevention becomes individual

10.000

lépéssel naponta 22 éves kortól megelőzhető bármilyen krónikus betegség

1.000

további lépés naponta csökkenti az étkezés utáni vércukorszintet **1,5** mmol/l-rel

2700

Napi hány órát vagyunk inaktívak?

23.40



Mi tart vissza minket a 10.000 lépéstől?



Mit tesz velünk 10.000 lépés – megállapítások egy motivációs kutatás alapján



Azonnali haszna van

Our behavior has to produce an immediate reward for us.

Sokkal motiváltabbak vagyunk akkor, ha kapunk jutalmat azért, amit csinálunk. .



Veszteség szempontjából

Ha meg tudjuk akadályozni a veszteséget azzal hogy csinálunk valamit, akkor csináljunk valamit.

A perspektíva, hogy elveszíthetünk valamit, sokkal jobban motivál, mint a perspektíva, hogy nyerjünk valamit.



Az Anker-elv

Motiváció a pénzügyi ösztönző pulzálation keresztül

Anker-elv – rögzül a motiváció - cél a nyerés, illetve a pénzveszteség elkerülése



A tét a saját teljesítmény

Az egyén fogad arra, hogy célját eléri és meghatározza mennyit veszíthet, ha mégsem teljesíti a kitűzött célt.



Motiváció a nyerés és a veszteség szemszögéből

A veszteség esélye a motiváció növekedését eredményezi, ami segít a cél elérésében.



Diplomamunka Anker5- aDay

Anica Jakubzyk



- WhatsApp-csoport (Anker elv) vs. Papír lista (nem Anker támogatott)
- Cél: 2 adag gyümölcs & 3 adag zöldség naponta
- Fotót készítettek az ételről és posztolták a csoportba

@Mario: 🍌 G 🍌 O

- Értékelés kézzel
- Anker ajánlat 7 napig volt érvényes
- A résztvevők posztolták a heti ajánlatot a csoporton belül
- Az összes veszteséget szétosztották a nyertesek között



Anker5-aDay - tanulmány

- Véletlenek kizárása (nemek és étkezési szokások)
- Időtartam: 12 hét
- TN-WhatsApp: 23 (10 férfi, 13 nő)
- TN-papír lista 16 (6 férfi, 10 nő)
- Online- értékelés az intervenció előtt és után



Anker5-aDay - Eredmények



Anker5-amTag

WhatsApp-csoport

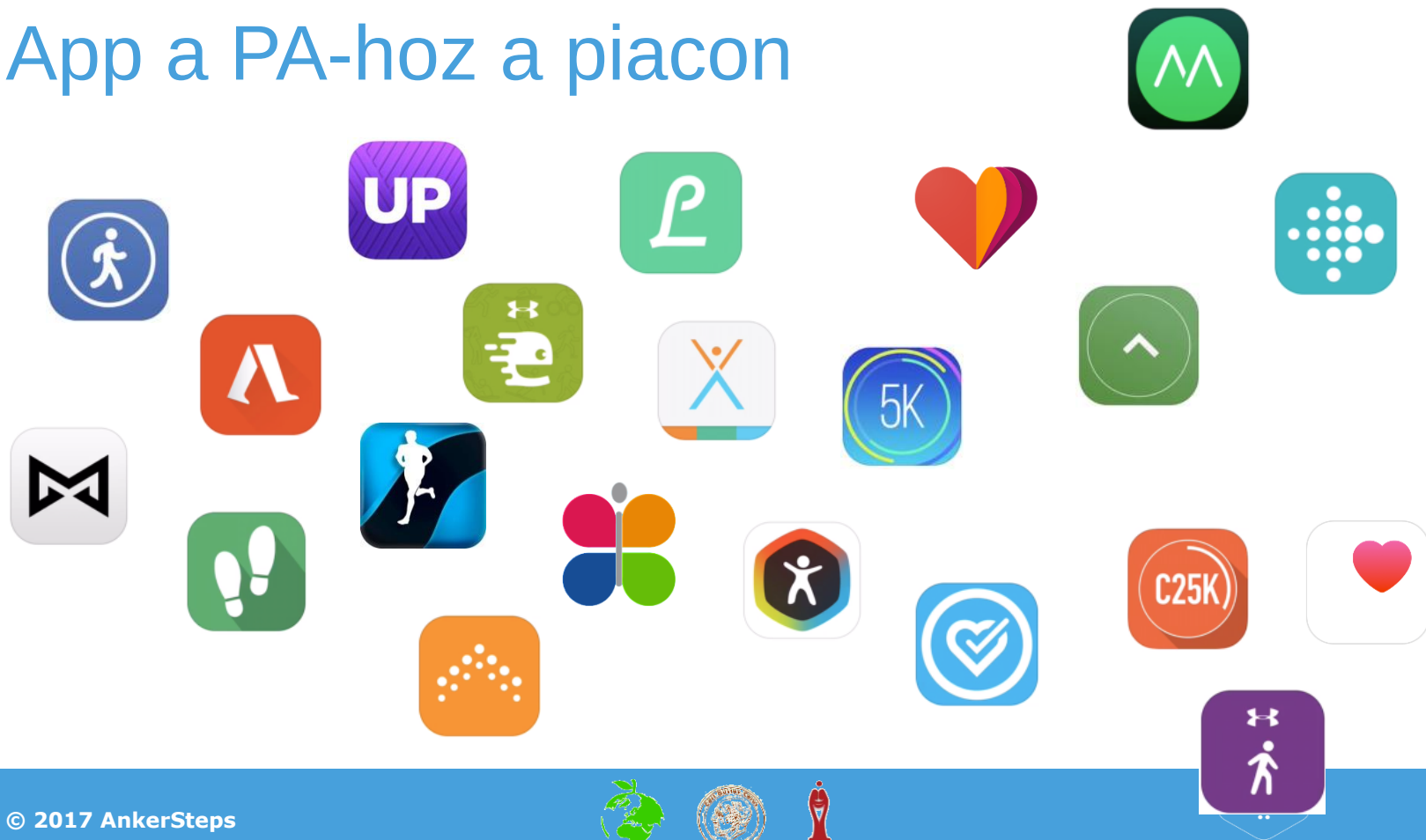
- Mean increase from **3 portions /Day** –
from 2,4 to 5,4 Portions a day
- Az esetek 96%-ában az emberek elérték az
5 adagot naponta

Papír lista

- Mean increase from **0,3 portions /Day** –
from 2,2 to 2,7 Portions a day
- Az esetek 12%-ában elérte az 5 adagot
naponta

App a fizikai aktivitáshoz

App a PA-hoz a piacon



App a fizikai aktivitáshoz

Lépésszámláló APP

- Mozgásérzékelő használata
- Fut a háttérben
- Start/Stop nem szükséges
- Számolja a lépéseket, kiszámítja távolságot és az elégetett kalóriát
- Optimális a napi fizikai aktivitáshoz

Fitness App

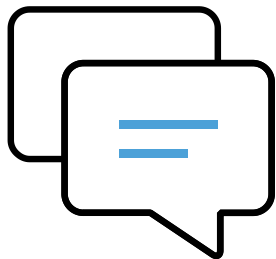
- GPS használata
- Edzések nyomon követése
- Start/Stop szükséges
- Sporttevékenységhez optimális, de nem a napi tevékenységekhez

Életstílus App

- Aktivitási szenzor & GPS
- Lépést számlál a háttérben automatikusan
- Start/Stop szükséges
- Alvás minőségének követése

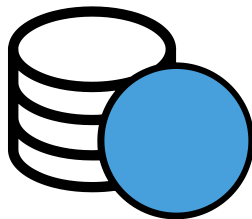
Gadgetekkel összekötve

App a fizikai aktivitáshoz- Motiválók



Visszacsatolás

Jawbone, Argus, Runtastic,...



Pénzbeli ösztönzés

Pact, miwalk, Nexercise,...



Játékos megközelítés

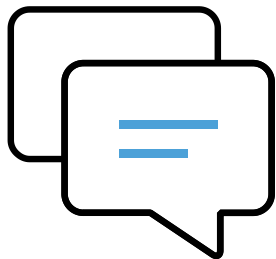
Zombies Run, Bring Back my Pets, Max-My Fitness Dog,...



Edzéstervek

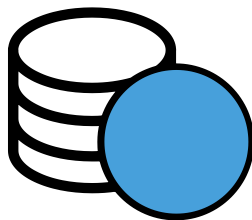
C25K, fitbit, dadadoo,...

App a fizikai aktivitáshoz- Motiválók



Visszacsatolás

Jawbone, Argus, Runtastic,...



Pénzbeli ösztönzés

Pact, miwalk, Nexercise,...



Játékos megközelítés

Zombies Run, Bring Back My Pets, Max-My Fitness Dog,...



Edzésterv

C25K, fitbit, dadadoo,...



App fizikai aktivitáshoz - Eredmény

- Sok-sok alkalmazás, gadget van a piacon



App fizikai aktivitáshoz - Eredmény

- Sok-sok alkalmazás, gadget van a piacon
- De csak néhány alkalmazás működik pénzbeli ösztönzéssel és támogatással



App fizikai aktivitáshoz - Eredmény

- Sok-sok alkalmazás, gadget van a piacon
- De csak néhány alkalmazás működik pénzbeli ösztönzéssel és támogatással
- Nincs olyan alkalmazás, amely támogatja a felhasználót az egészséges életmód elérésében



AnkerSteps

Az Anker-elvvel el tudjuk érni a napi 10.000 lépést



10.000 lépés naponta Az AnkerSteps-szel elérhetjük

Az AnkerSteps applikáció segít Önnek hogy elérje céljait, és aktív napjait készpénzzel jutalmazza.



www.ankersteps.com



Hogy működik az AnkerSteps



Önre bízva!

Ön vállalja, hogy naponta 10.000 lépést megtesz, amire egy meghatározott összeget tesz fel, amit más AnkerSteps felhasználók között szétoszthatnak, ha Ön elveszíti a fogadást.



1

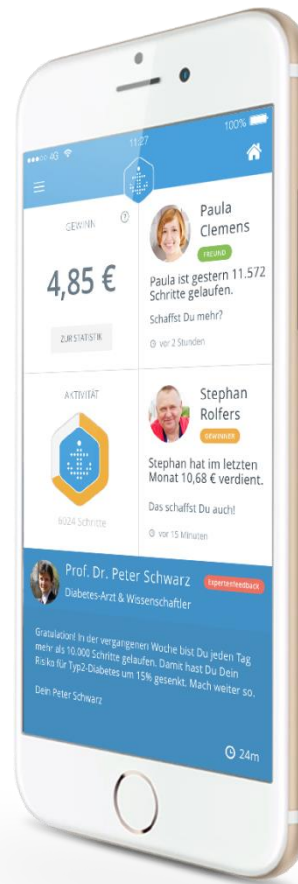


Hogy működik az AnkerSteps



Nyerje meg a játszmat!

Ha nem éri el a 10.000 lépést, elveszti a tétet, ami váratlan lendületet/motivációt adhat.



2



Hogy működik az AnkerSteps



Jutalom!

Minden sikeres napon megkapja a feltett tétet és még jutalmat is, amit azok az AnkerSteps felhasználók fizetnek tulajdonképpen Önnek, akik kevesebb mint 10.000 lépést tettek aznap.



3



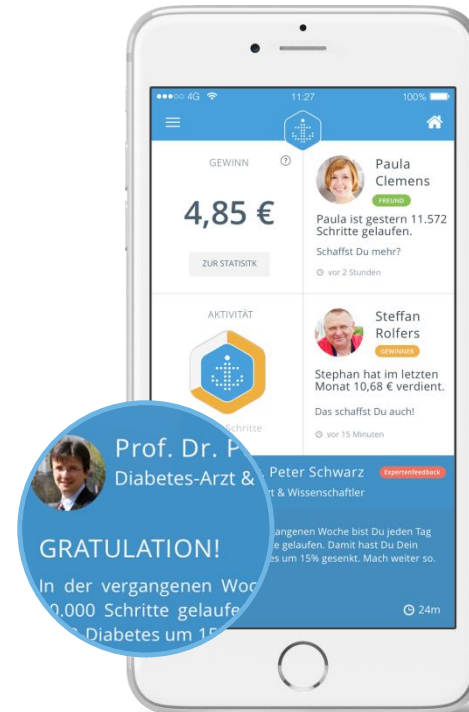
AnkerSteps – intuitív és mindennapi használatra alkalmas

- ✓ Szinkronizálva van lépésszámlálókkal és lépésszámlálós APP-okkal, mint Fitbit, Jawbone, Google Fit, S-Health, I-health stb.
- ✓ a pénzügyi tranzakció egyszerű a PayPal-on keresztül
- ✓ „Lusta napok“



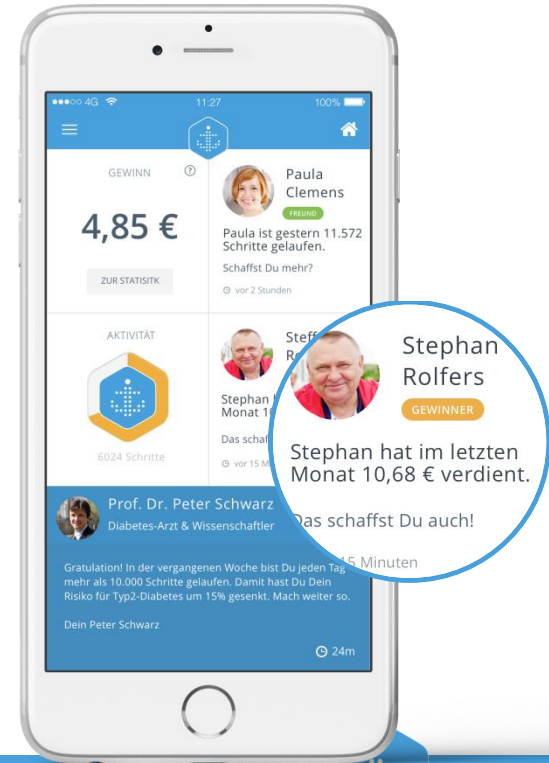
Add. Motivators – Teljesítményfüggő szakértői visszajelzés

- Személyre szabott motivációs üzenetek
- Visszajelzés a saját napi testmozgás egészségügyi hatásáról
- Szakértők: orvosok, sportszakértők és táplálkozási szakértők, prevenciós menedzserek

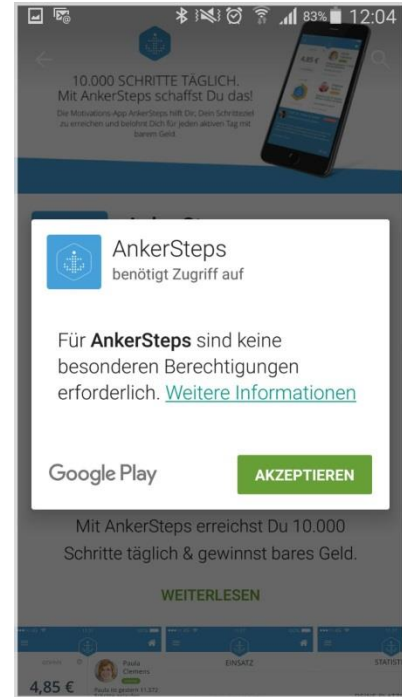
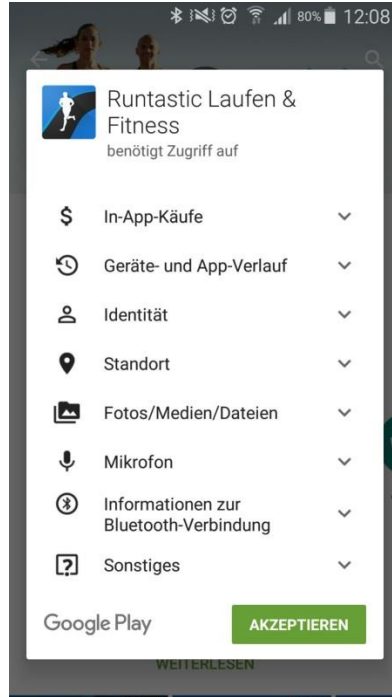
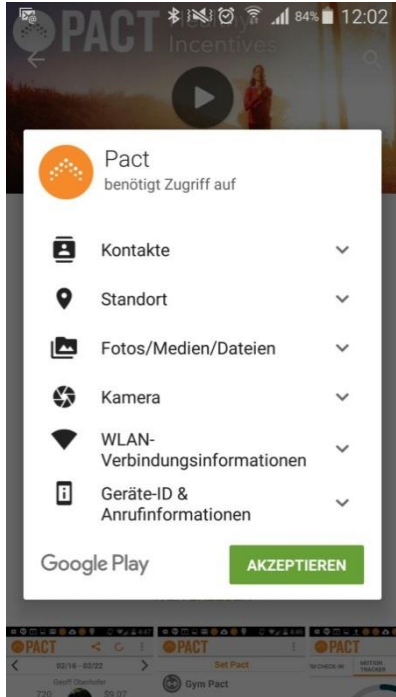


Add Motivators – szociális támogatás

- E-mailek és Facebookon keresztül invitálhatjuk barátainkat, hogy csatlakozzanak
- Megoszthatjuk a lépésszámlálót és az ösztönzőket, rögzíthetünk és törölhetünk
- Ösztönözhetünk minden új barátot a követésre



Adatbiztonság: AnkerSteps nem ment adatokat



Érje el betegeit az AnkerSteps-szel

Push-üzeneteken keresztül az App-on belül

- Személyre szabott üzenetek
- Meghívások eseményekre, programokra

- Szöveg 650 ikonnal, weblinkekkel,
- Egyedi elrendezés



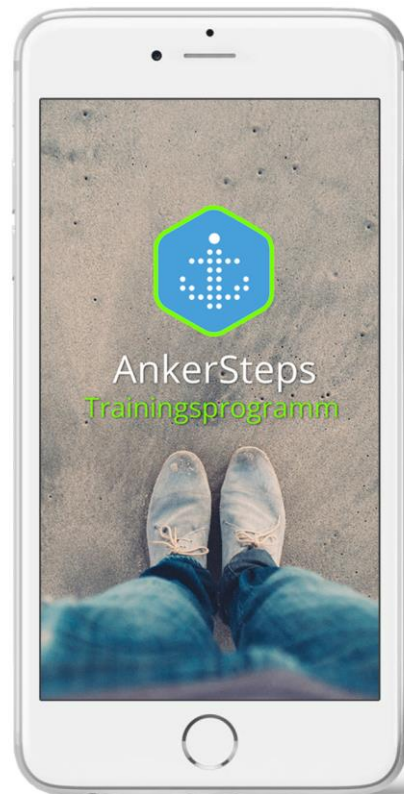
A PromoCode-rendszerrel kapcsolatba léphet pácienseivel közvetlenül

- PromoCode online és megelőző kampányok számára „STOP DIA“
- A páciensek pontos összekapcsolása a kampányhoz
- Célzott kapcsolat az ügyfelekkel
- A győzelmek megosztása



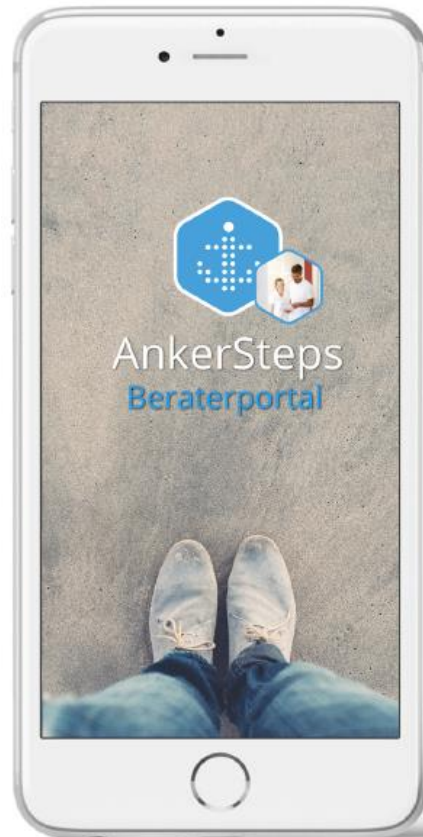
AnkerSteps újdonság: Edzésprogram

- Ez a funkció elhárítja az akadályokat, hogy elkezdhessük a napi fizikai aktivitást
- Támogatja a felhasználókat lépésről lépésre, hogy elérjék céljukat
 - Út a saját 10.000 lépésünkhöz
- Minden felhasználó egyedi edzéstervet kap



AnkerSteps újdonság: Coaching portál

- Egészségügyi támogatás 3.0
- Ez az újdonság egészségügyi szakembereknek kínál lehetőséget hogy kommunikálni tudjanak ügyfeleikkel az AnkerStepsen keresztül.



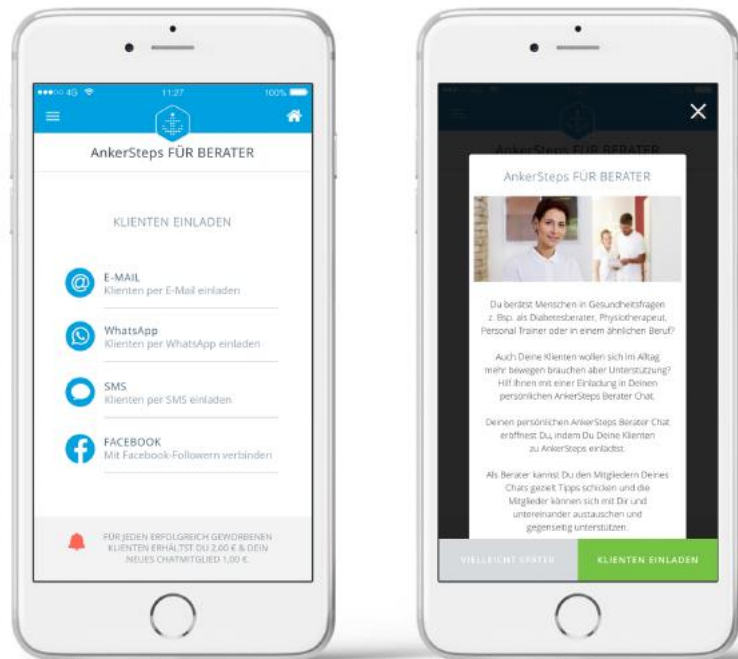
AnkerSteps újdonság: Coaching portál

Előnyök a Coach számára:

- Coach-csoportos-Chat
- Személyes beszélgetések
- Direkt üzenetek küldés a klienseknek az APP-ba

Előnyök az ügyfelek számára:

- Social network másokkal a csoportban
- Coaching mobilon / Smart Phone-on keresztül
- Privát beszélgetés a coach-al



100.000 személy vesz részt az AnkerSteps-ben

Részvétel 1 év, 60% sikerességi arány

Javult a

- **vércukorszint** -2,5 HbA1c-%
- **vérnyomás** -5 mm/Hg
- **zsírtömeg** -3,7 kg
- **koleszterin** -17%
- **triglicerid** -12%

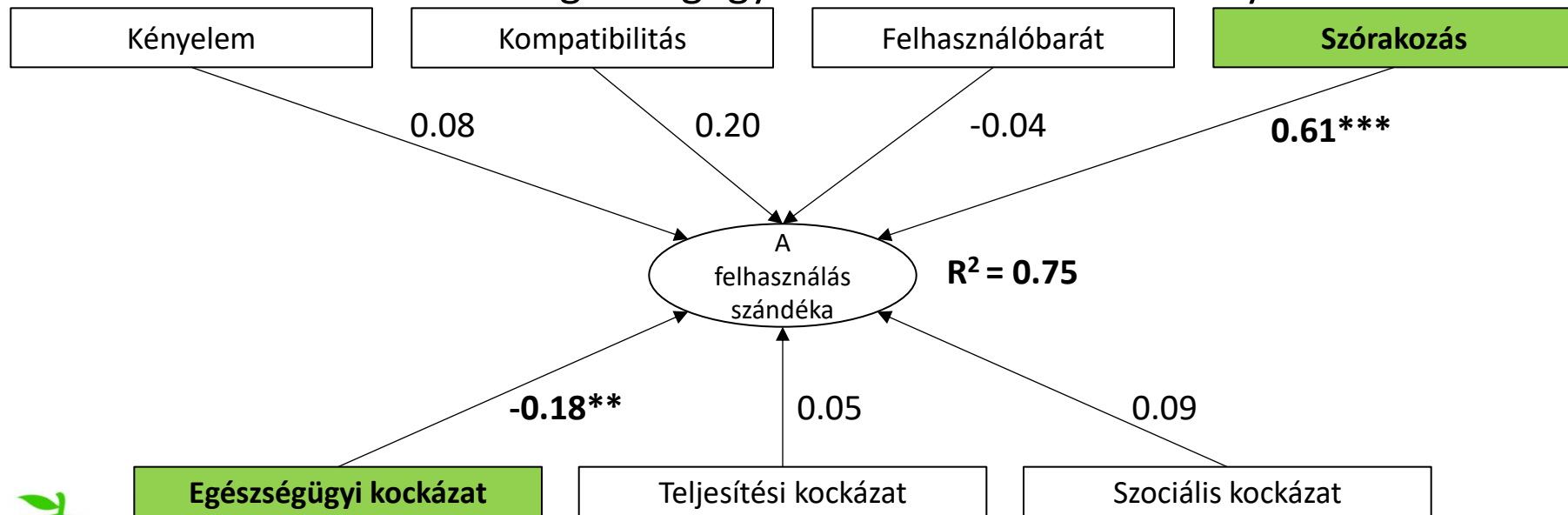
- **Depresszió** 48% (1200)
- **Metabolikus Szindróma** 78% (5700)
- **AMI** 68% (80)
- **Stroke** 43% (56)
- **Demencia** 52% (230?)
- **Diabétesz** 58% (8000)



A fő vizsgálat eredményei: Elfogadás és akadályok

Anker Steps

Kimenetel: A szórakozás az AnkerSteps elfogadásának kulcstényezője. A feltételezett egészségügyi kockázat lehet az akadály.



10.000

AnkerSteps Online marketing



AnkerSteps a közösségi médiában

- Az AnkerSteps márka olyan platformokon jelenik meg, mint a Facebook, Instagram és LinkedIn
- Témák: 10.000 lépés, motiváció, mozgás és egészség





**Összekapcsolt
digitális
eszközök**