

GESUNDHEITSCOACHING – PATIENT UND ARZT ALS PARTNER

Ein Programm in vier Schritten zur Beratung bei Gesundheitsverhaltens-Änderungen für Therapie und Prävention in der Hausarztpraxis

Ueli Grüniger, Stefan Neuner, Margareta Schmid, Fabian Egli, Ruedi Hösli und die Hausärztinnen und Hausärzte im Pilotprojekt St. Gallen

Projekt Gesundheitscoaching KHM, Kollegium für Hausarztmedizin KHM, Bern



WAS IST GESUNDHEITSCOACHING?

- ein neues Programm für die Beratung in der ärztlichen Sprechstunde
- ist einsetzbar überall dort, wo vom Patienten eigene Aktivität zur Veränderung von Einstellungen und Gesundheitsverhalten erwartet wird – in Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation
- nutzt das Potential der Arztpraxis – Vertrauensbasis, multiple «teachable moments», hohe Glaubwürdigkeit, multiple Kontakte, wichtige Informationsquelle
- integriert die Beratung für die gesundheitlich wichtigsten Verhaltensweisen: Rauchen – Alkohol – Bewegungsmangel – Übergewicht – Ernährung – Stress
- integriert bisher existierende auf einzelne Verhaltensweisen ausgerichtete Interventionen in einen einzigen und umfassenden Approach, mit einem praxistauglichen Algorithmus

WARUM GESUNDHEITSCOACHING?

- Gesundheit der Bevölkerung ist zu einem erheblichem Teil verhaltensdeterminiert.
- Bevölkerungswerte und individuelle Massnahmen sind gefragt.
- Grosses Potential der Arztpraxis für Gesundheitsförderung und Prävention.
- Erwiesene Wirksamkeit der einzelnen Interventionen.
- Noch wenig systematische Ausschöpfung des Potentials.

WELCHE ROLLEN HABEN PATIENT & ARZT?

- Patient und Arzt sind Partner
- Patient hat die Hauptrolle – er entscheidet, was er verändern will
- Arzt wird zum Coach – begleitet und unterstützt den Patienten bei seinen Schritten
- Angebote in Gemeinde und Kanton werden genutzt

4 SCHRITTE DER UMSETZUNG

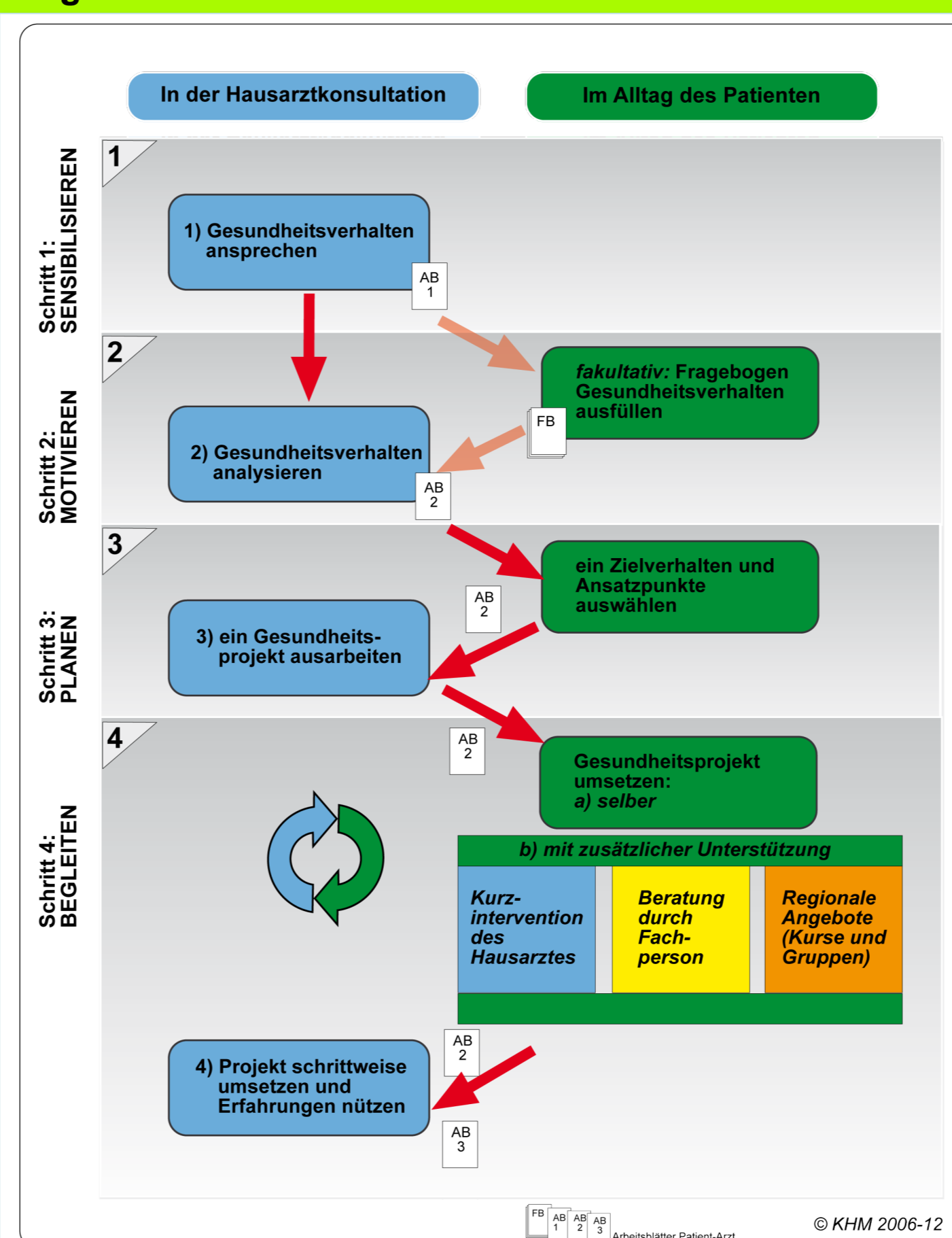
Patienten/Patientinnen

- schätzen die eigene Gesundheit ein – bewerten Wichtigkeit, Zuversicht und Bereitschaft für eine Verhaltensänderung
- bewerten ihr eigenes Gesundheitsverhalten in den sechs Themen
- definieren ihre Ziele und planen ein eigenes Gesundheitsprojekt
- setzen ihr Projekt um (allein oder mit Hilfe) und ändern ihr Gesundheitsverhalten

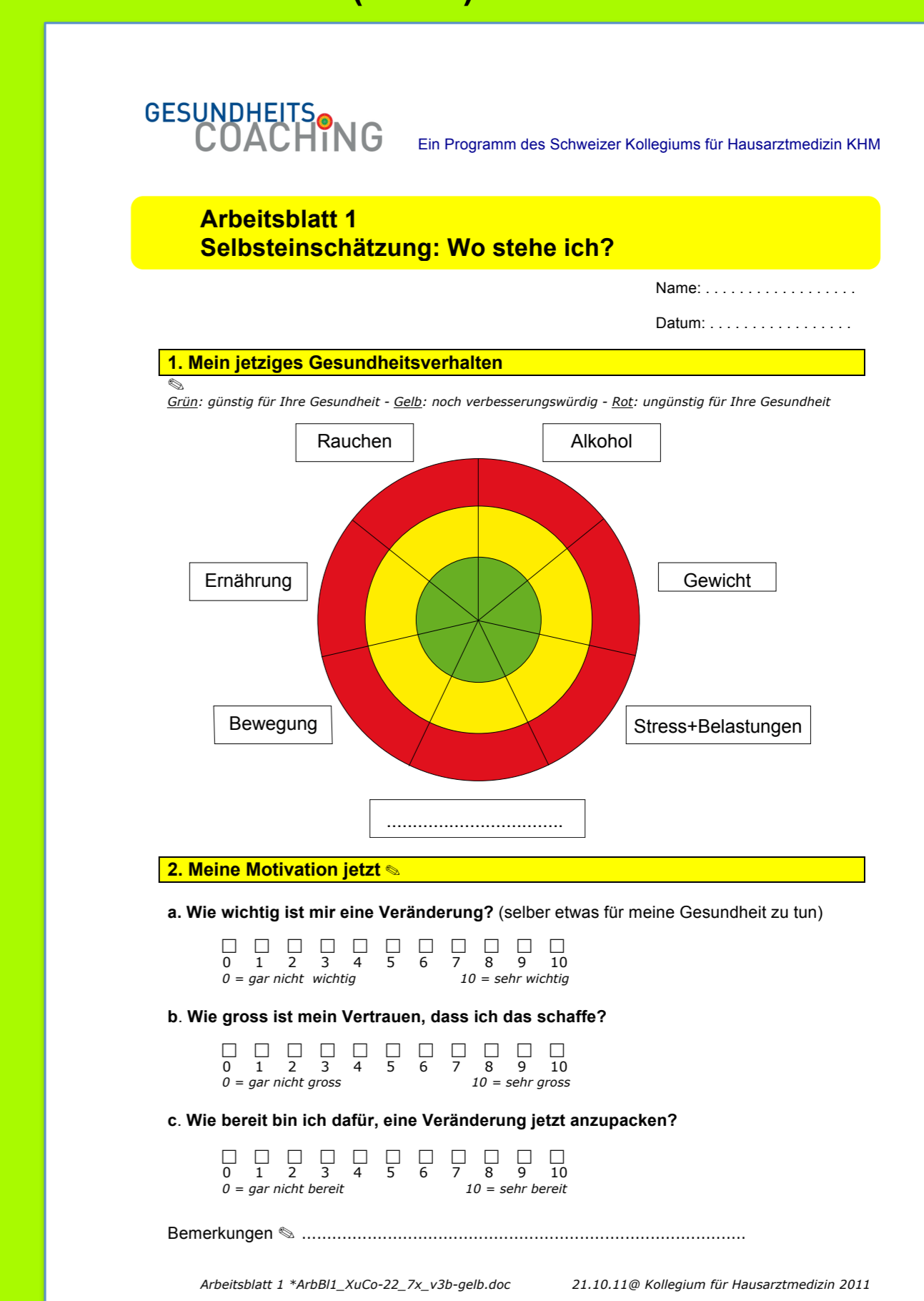
Arzt/Ärztin

- spricht die Patienten an und sensibilisiert sie
- informiert und motiviert die Patienten
- unterstützt die Patienten für eine realistische Zielsetzung und Planung
- begleitet die Patienten bei der Umsetzung

Algorithmus



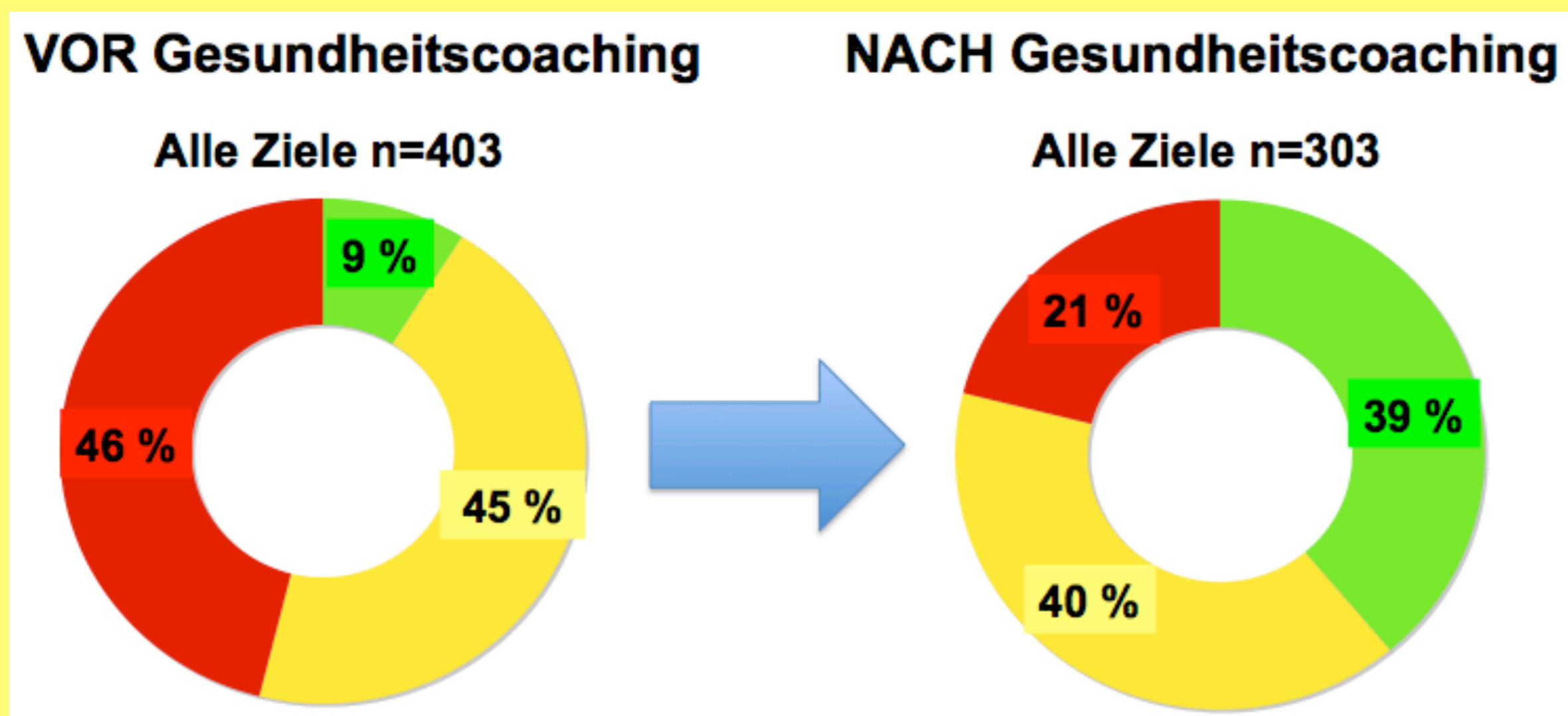
Arbeitsblatt 1 (von 3)



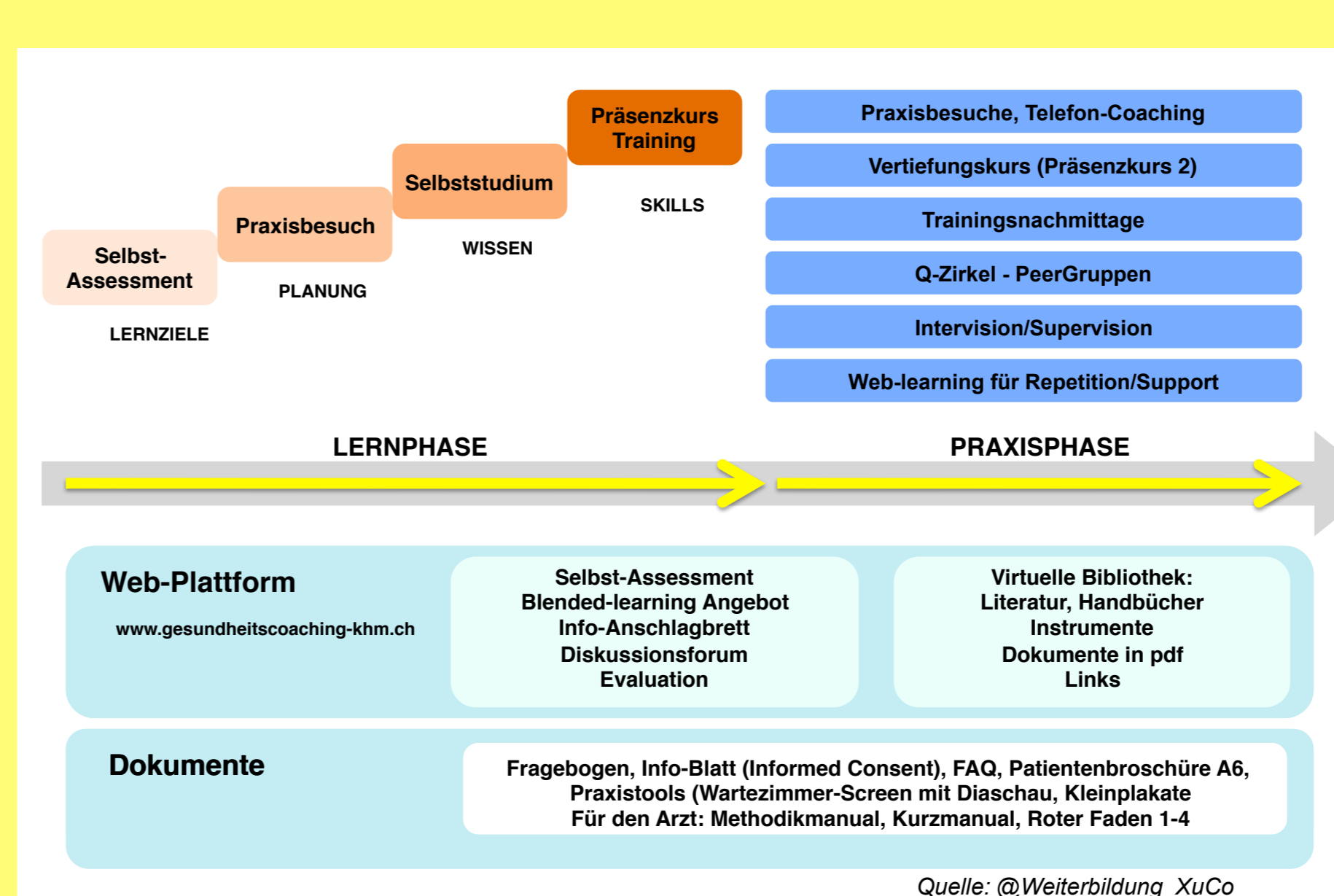
The worksheet includes a self-assessment section titled 'Wo stehe ich?' with a circular chart for health behaviors: Rauchen, Alkohol, Gewicht, Stress/Belastungen, Bewegung, and Ernährung. It also contains questions about motivation and readiness for change, with a scale from 0 to 10.

ERGEBNISSE PILOT-PROJEKT ST. GALLEN

in 20 Hausarztpraxen über 12 Monate, mit 1045 Patienten, in der normalen Sprechstunde; Veränderung Gesundheitsverhalten (Einschätzung Arbeitsblatt 1 vor/ AB 3 nach Beratung)



FORTBILDUNG UND SUPPORT



Breites Angebot an Fortbildung und Unterstützung in der Praxis

- **Blended Learning:**
 - Self-Assessment
 - Selbststudium (E-Learning)
- **Kernstück:** Präsenzkurse vor und während der Praxisphase
- **Skills-orientiertes Training:** Elemente aus der Motivierenden Gesprächsführung, mit Standardisierten Patienten

Highlights:

- ◆ Patientenbeteiligung deutlich grösser als erwartet: 954 (91%) der 1045 angesprochenen Patienten stiegen ein
- ◆ Aussteigerraten je weiterer Schritt: von Schritt 1>2: 35%, von Schritt 2>3 30%, von Schritt 3>4: 19%
- ◆ 37% schlossen mit Schritt 4 ihr eigenes Projekt ab – dreimal mehr als erwartet
- ◆ Die Hälfte davon haben eine Verhaltensänderung erzielt, d.h. sich im dreistufigen Grün-gelb-rot-Kreis um mindestens eine Farbstufe verbessert (NNT Number Needed to Treat 6-7); andere wurden mehr sensibilisiert (höhere Motivationsstufe und Erfolgszuversicht)
- ◆ Grosse Akzeptanz bei PatientInnen und ÄrztInnen (16 von Praxen machen nach 12 Monaten spontan weiter)

Ärzte sagen:

1. Mein Lerneffekt dank Gesundheitscoaching Kommunikationsfertigkeiten verbessert Motivierende Gesprächsführung Change Talk
- Mehr Freude an der Sprechstunde: Burn out Prophylaxe „Hätte ich das nur schon als Assistent gelernt...!“
3. **Haltungsänderung:** im Studium sozialisiert als Macher als Hausarzt: empathischer Begleiter

Gesundheitscoaching: ist wirksam, effizient, und macht erst noch Freude

WIE GEHT ES WEITER?

1. **VERBREITUNG:** regional, sprachregional, national
2. **ERWEITERUNG:** Zielgruppen Gesundheitsberufe: MPA; Spitex; Beratungsstellen Inhalte: Chronic Care Management (NCD), Pädiatrie, Migration+ Santé ... Settings: Ärztenetzwerke, Spital, Betriebl. Gesundheitsförderung, Apotheken, Gesundheitsliga-Angebote, ...
3. **SICHERUNG ADÄQUATER RAHMENBEDINGUNGEN** Finanzierung Programm Entschädigung Beratungsleistungen Integration in die ärztliche Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung
4. **KOORDINATION MIT BESTEHENDEN THEMENSPEZIFISCHEN ANGEBOTEN** (Tabak, Alkohol, Bewegung, Gewicht, Ernährung, Stress, Eviprev etc.)