

# Prävention mit Evidenz in der Praxis – PEPra-Fortbildungen

**Carlos Beat Quinto**

Dr. med., Mitglied des FMH-Zentralvorstandes, Departementsverantwortlicher Public Health und Gesundheitsberufe



Lebenslange Fortbildung heisst, sein Wissen und berufliche Fähigkeiten stetig aktuell zu halten. Die Themenauswahl ist riesig – wo lege ich meinen Fokus, für welche Fortbildung entscheide ich mich? In der Grundversorgung nehmen die nicht übertragbaren Krankheiten zusammen mit den psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen eine wichtige Rolle ein, folglich auch deren Prävention. Werden risikoreiches Verhalten früh erkannt und Verhaltensänderungen initiiert, können viele Krankheiten, respektive schwere Verläufe, und Unfälle vermieden werden. Im Alltag gibt es mehrere Hürden, die für ein zielführendes Gespräch zu Prävention überwunden werden müssen:

Einerseits geht es um fachliches Wissen: Ab wann beispielsweise spreche ich jemanden auf sein Risikoverhalten an: Ab welcher Menge gilt Alkoholkonsum als risikoreich?

Andererseits geht es darum, wie ich diese Themen kommuniziere: Wie erreiche ich die Patientinnen bzw. den Patienten? Worauf spricht er oder sie wohl an? Wie motiviere ich die Betroffenen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil? Die richtigen Worte zu finden ist nicht immer ganz einfach. Gerade wenn das Thema unerwartet auf den Tisch kommt und kaum Zeit bleibt, infolge tarifarischer Zeitlimitationen und gefüllter Sprechstunden.

## **Patientinnen und Patienten zu motivieren, gesundheitsschädigendes Verhalten zu ändern, ist nicht leicht.**

Für diese Herausforderungen hat das Departement Public Health, mit breiter fachlicher Abstützung, das Projekt PEPra entwickelt, das die Implementierung von Prävention im Praxisalltag erleichtern soll.

Zur Beratung und Kommunikation werden Präsenz- und Online-Kurse angeboten. Ein starker Fokus wird dabei auf das *Motivational Interviewing* gelegt, einen Ansatz der patientenzentrierten, zielorientierten Gesprächsführung zur Überwindung von Ambivalenzen im Gesundheitsverhalten durch Stärkung der intrinsischen Motivation und der Selbstverpflichtung zur

Veränderung. *Motivational Interviewing* setzt eine Beziehung zu Patientinnen und Patienten voraus, bei der die Begegnung auf Augenhöhe stattfindet. Die Betroffenen werden als Experten für ihr eigenes Leben wahrgenommen, wir Grundversorgende sind dabei die Expert/-innen für die Begleitung der Verhaltensänderung.

PEPra vereint viele wichtige präventionsrelevante Themen, bietet Unterstützung für den Praxisalltag wie kurze Informationen und Tools sowie themenspezifische Fortbildungen an. Diese vermitteln die Clinical Updates, Methoden der Früherkennung und einer patientenzentrierten Gesprächsführung.

## **«PEPra» wurde aus der Praxis für die Praxis entwickelt, um die Implementierung von Prävention im Praxisalltag zu erleichtern.**

Wir setzen uns dafür ein, dass präventives Handeln besser strukturell und prozedural in die Grundversorgung integriert und als Team-Aufgabe verstanden wird. PEPra richtet sich deswegen an das gesamte Praxisteam – die Ärzteschaft und die medizinischen Praxisfachpersonen. Denn häufig erhalten Letztere im Patientenkontakt Informationen, die uns Ärztinnen und Ärzten aus verschiedenen Gründen verborgen bleiben.

Teamarbeit ist deswegen ein transversaler Bestandteil aller PEPra-Fortbildungen. Denn: Ist das gesamte Praxisteam in die Prävention involviert, in Gesprächstechniken geschult und hat einfachen Zugriff auf spezifische vor- oder nachgelagerte Angebote in Praxisnähe, können insgesamt der Zeitaufwand reduziert und langfristig auch Kosten gesenkt werden.

Vorerst werden die PEPra-Fortbildungsmodulare in vier Pilotkantonen angeboten, stehen jedoch allen Interessierten offen. Weitere Kantone haben bereits Interesse bekundet. Melden Sie sich an oder schreiben Sie sich auf [www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ein, wenn Sie darüber informiert werden möchten, sobald für Sie relevante Themen in einem praxisnahen Kanton stattfinden.

Um es abschliessend mit den Worten von Benjamin Franklin zu sagen: «An ounce of prevention is worth a pound of cure.»