



„Gesundheits-Coaching“

Ein Projekt zur Förderung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen durch Ärztinnen und Ärzte in der Praxis

Projektteam:

Ruedi Hösli (KHM/KLS), Ueli Grüninger (KHM), Margrit Schmid (Glarus), Stefan Neuner-Jehle (praktiz. Internist, Zug)

Eine Kooperation des Schweizer Kollegiums für Hausarztmedizin und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

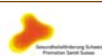
Treffen Magglingen 6. Dezember 2006



Ausgangslage

- 1) Alkohol, Tabak, Bewegungsmangel, Übergewicht: 80% haben mindestens 1, 50% haben mind. 2 dieser Probleme
- 2) Deutliche Abhängigkeit vom individuellen Gesundheitsverhalten
- 3) Gemeinsame Ursachen und Umstände
- 4) Multiple Einzelinterventionen, verwenden aber viele gemeinsame Strategien
- 5) Gesundheitsförderungsprogramme in der Gemeinde etablieren sich
- 6) Wirksame ärztliche Kurzinterventionen, werden aber zu wenig genutzt

It's time for a change ...





It's time for a change...



It's time for a change...

Die Public Health-Perspektive

- schwere ‚Burden of disease‘ (Herz-Kreislauf, Krebs, psychosozial)
- ‚Bedarf‘

--> bevölkerungsweite Interventionen haben potentiell hohe Wirkung



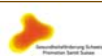
Krebstodesfälle Schweiz 2000

HK-Todesfälle Schweiz 2000

Die individuelle Perspektive

- Individuelle Bedürfnisse
- Individuelle Motivationslage, Erfahrungen und Ressourcen

--> ein patienten- statt risikofaktorenorientierter Ansatz aktiviert Gesundheitskompetenz und Ressourcen





It's time for a change...

Wieso sollen die HausärztInnen ?

- multiple Kontakte mit der Zielbevölkerung und mit jedem Individuum
- multiple 'teachable moments'
- starke Vertrauensbasis, hohe Glaubwürdigkeit, und eine der wichtigsten Informationsquellen
- nachgewiesene Wirksamkeit von Kurzinterventionen



***insgesamt hoher Impact =
Zahl x Kontakte x Wirkungsgrad x Wiederholung***

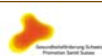


It's time for a change...

Es besteht ein Bedarf für ein Programm, welches....

- ... Aus epidemiologischer Sicht
 - die Burden of Disease reduziert („Bedarf“)
 - die wichtigsten Verhaltensfaktoren dafür erfasst
- ... Aus psychologischer Sicht
 - diese Faktoren verhaltensübergreifend angeht
 - dabei von den individuellen Bedürfnissen, Erfahrungen und Zielen ausgeht
 - die individuellen Motivationen und Ressourcen aktiviert
- ... Aus ärztlicher/beraterischer Sicht
 - akzeptabel für die Patienten ist
 - praktikabel für die Sprechstunde ist (minimaler Aufwand)
 - einfach zu erlernen ist
 - bestehende Interventionen integriert und um neue erweiterbar ist

kurz: es besteht ein Bedarf für ein strukturiertes Rahmen-Programm





Gesundheitscoaching: das Projekt ...

- ✓ **Inhalte: 'Six-Pack':**
Alkohol, Tabak, Bewegungsmangel, Übergewicht, Ernährung und Stress
- ✓ **Zweck: strukturierte Beratung zur Verhaltensänderung**
 - 1) Menschen mit diesbezgl. problematischem Gesundheitsverhalten werden von HausärztInnen angesprochen und sensibilisiert
 - 2) Bei Interesse analysieren Patient und Arzt das Gesundheitsverhalten
 - 3) Bei Motivation planen Patient und Arzt gemeinsam eine konkrete Verhaltensänderung (unter Einbezug von ärztlichen Kurzinterventionen, Fachberatung durch Dritte oder gemeindebasierten Angeboten)
 - 4) Der Arzt begleitet und unterstützt den Patienten bei seinem individuellen Projekt



Gesundheitscoaching

Schritte auf dem Weg

Coach (Hausarzt)

und

Akteur (Patient)

ASK: ansprechen

ASSESS: analysieren

AGREE: abmachen

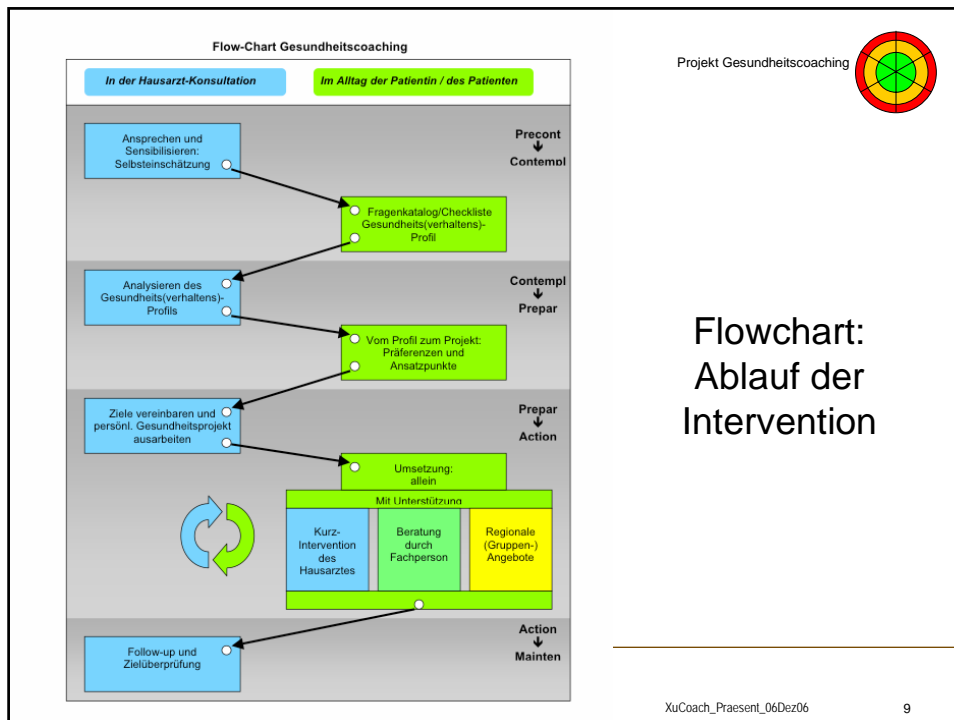
ACCOMPANY & RE-ASSESS

Gesundheitsfragebogen

Priorität entwickeln

Eigenes Projekt umsetzen

Neues Verhalten



Projekt Gesundheits-Coaching

Projekt Gesundheitscoaching

Arbeitsinstrumente

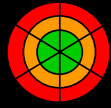
(liegen im Entwurf vor, zZt in Überarbeitung aufgrund Feasibility-Studie)

Für die Zusammenarbeit in der Sprechstunde:
Der rote Faden (RF), mit drei Teil-Modulen

1. Schritt: ANSPRECHEN
--> eine Seite (RF Modul 1)
2. Schritt: ANALYSIEREN des Gesundheitsverhaltens
--> Gesundheitsfragebogen (RF Modul 2 / 14 Seiten)
3. Schritt: Ziel ABMACHEN und Plan AUSARBEITEN
--> Gesundheitsprojekt-Plan (RF Modul 3 / 5 Seiten)
4. Schritt: ACOMPANY & re-ASSESS
--> weiter mit Gesundheitsprojektplan (RF Modul 3 S. 4-5)

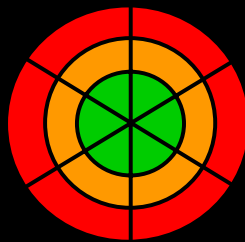
Für Patient:
 - weiteres Info-Material (Vorhandenes, und Eigenes in Entwicklung)

Für den Arzt:
 - Manual für die Hausärzte (ausführliche und Kurzversion)
 - Methodische Grundlagen zum Gesundheitscoaching
 - Existierende Kurz-Interventionsinstrumente zu Einzel-Faktoren: Bewegung (BASPO-KHM), Rauchen (Frei von Tabak/Lungenliga-BAG), Alkohol (AiG/Ärzteprojekt), Gewicht und Ernährung (WAVE;...), Stress (Kaluza;)



Coaching for Health: a visual tool

Change in perspective: from danger to chances



colours: traffic light code



no changes necessary
changes recommended
changes highly recommended

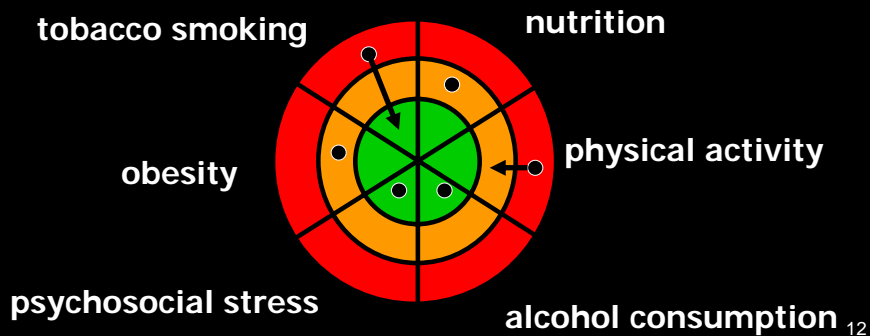
Credits: S. Neuner

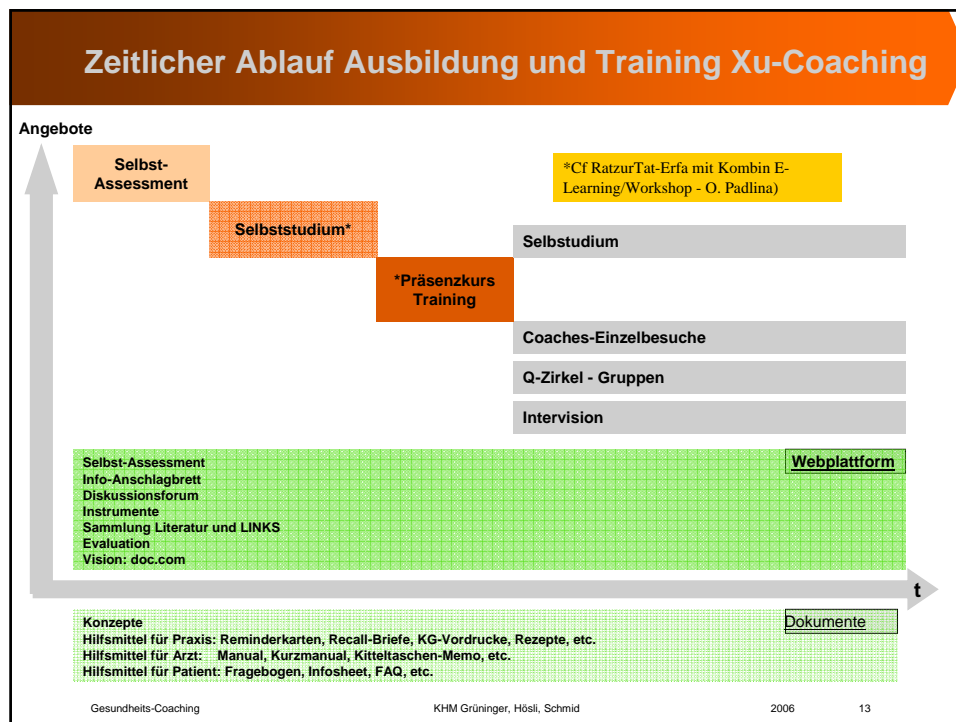
11



Coaching for Health

status quo and change (example)





Projekt Gesundheits-Coaching

Projekt Gesundheitscoaching



Unterstützende Angebote (Entwicklung im Lauf von 2006)

Unterstützende Fortbildungsangebote für ÄrztInnen

- E-Learning als Vorbereitung und fortwährende Ressource
- Basis-Kurs: Einführung in die Arbeit mit dem Manual „Gesundheitscoaching“
- Spezialmodule (existierende oder speziell für das Gesundheitscoaching entwickelte, zB Beratung für Verhaltensänderungen; Motivational Interviewing; Gesundheitsförderung in der Arztpraxis, etc.
- Einzelinstruktion (academic detailing/Praxis-Besucher; vgl. BASPO-KHM/Bewegung); Intervision / Peer-Gruppen / QZ, Supervision

Sprechstunden- und Arbeitshilfen

Kurzfassungen / Memo-Hilfen / Übersichten

- Leporello für die Kitteltasche (Kurzfassung des Manuals)
- Merkkarte „Gesundheitscoaching“ im Kitteltaschenformat /Leporello
- Praxismaterialien für (Konsultation und Krankengeschichte)
- Dokumentationsblätter, Reminderkärtchen, Verhaltens-Rezeptblock, A4-Schautafeln/Ordner, Kleinplakate
- Listen von HausärztInnen, die Kurzinterventionen „Gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen“ durchführen können und von möglichen Angeboten für Patientinnen nach Regionen

Für PatientInnen

- Tipp-Listen und Factsheets

Optional: Website Gesundheits-Coaching für Ärztinnen und für Patientinnen

Projektbeschreibung (Forts.)

Projekt Gesundheitscoaching



Zielgruppen:

- 1) Direkte Zielgruppe: praktizierende Ärzte, insbesondere HausärztInnen
- 2) Indirekte Zielgruppe: Menschen im mittleren Lebensalter mit Verhaltensweisen, welche die Realisierung des eigenen Gesundheitspotentials beeinträchtigen

Änderungswege und Interventions-Arten:

- Selber: ohne fremde Fachhilfe, jedoch mit Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld
- mit Beratung durch andere Gesundheitsfachleute (z.B. Ernährungsberatung)
- bestehende Angebote (z.B. Gruppenkurse) in der Region
- mit Hilfe einer Kurzintervention der Hausärztin („Frei von Tabak“, Bewegungsberatung, Alkoholberatung etc.)

Projektgrundlagen:

- Empowerment-Ansatz: Förderung der eigenen Ressourcen
- Transtheoretisches Modell der Gesundheitsverhaltens-Änderung
- Motivational Interviewing und andere Sensibilisationsmethoden
- Shared Decision-Making
- Gesundheitsberatungs-Ansatz



XuCoach_Praesent_06Dez06

15

Besondere Charakteristika des Projekts

Projekt Gesundheitscoaching



Innovative Ansätze:

Von der Risiko(verhaltens)prävention zur Gesundheitsförderung

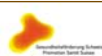
- neue Konzept-Dimension für hausärztliche Grundversorgung: ausgehend von Situation/Präferenz/Bereitschaft des Patienten
- Neue Rolle für HausärztInnen: Public-Health-Engagement durch Gesundheitsförderungsansatz, bei Individuen und im Netzwerk der Gemeinde
- Existierende Kurzinterventionsmethoden für einzelne Gesundheitsverhaltensweisen (Rauchen/'Frei von Tabak', Alkohol/'Alles im Griff', Bewegung, Stress) werden zu einer übergreifenden Intervention synthetisiert
- patienten- statt risikofaktorenorientierter Ansatz: nicht mehr fokussiert auf einzelne Themata sondern gesamtheitliche Erfassung, gemeinsame Prioritätensetzung und individualisierte Zieldefinition zur Aktivierung des Patienten und seiner Ressourcen (Gesundheitskompetenzen)
- Kombination unterschiedlicher Kommunikationsformen in der Beratung: Wort, Schrift und Bild als Vehikel zur Informationsübermittlung und Visualisierung von Zusammenhängen, Wahrnehmungen, Einstellungen zum Gesundheitsverhalten sowie als Motivationshilfen

Strukturelle Nachhaltigkeit:

- durch Verankerung in und Vernetzung mit Angeboten und Strukturen in der Gemeinde
- (Fernziel:) Einbettung in eine Nationale Präventions- und Gesundheitsförderungsstrategie

Interventionelle Nachhaltigkeit:

- Verhaltensänderung in konkreten Verhältnissen, dadurch Rückkoppelungsschleife zwischen Verhaltens- und Verhältnis-Interventionen, und zwischen den verschiedenen Aktionsebenen (Individuum, Gesundheitsversorgung, Gesellschaft)



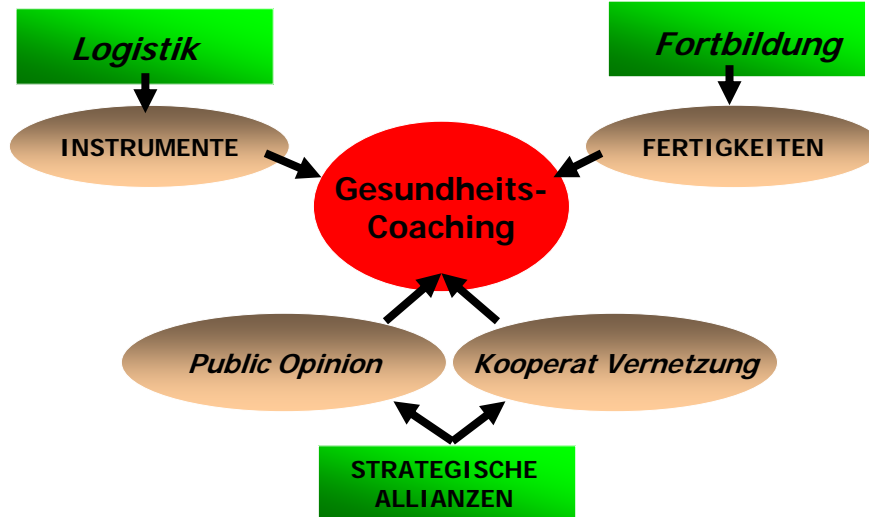
XuCoach_Praesent_06Dez06

16

Gesundheits-Coaching in der Hausarztpraxis im Kontext

Ein Projekt zur Förderung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen durch Ärztinnen und Ärzte in der Praxis

Auftrag GF-CH Nr. 21027



17

Projekt Gesundheits-Coaching

Projekt Gesundheitscoaching

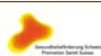


Plan für 2006 - Stand 6.12.2006

Entwicklungs-Auftrag GF-CH 21027 vom 23.3.2006
für Periode Januar 2006 bis März 2007:

Fünf Teilaufträge:

- ✓ Vernehmlassung bei Hausärzten und Auswertung
- ✓ Akzeptanzstudie bei Zuger Hausärztergruppe (März-Sept)
- ✓ Konzeptentwicklung für unterstützende Angebote (Schulungsangebot, Patientenmaterialien, Website etc.)
- ✎ Überarbeitung der Praxismaterialien
- o Vorbereitung der Umsetzung in definierter Region



XuCoach_Praesent_06Dez06

18



Mögliche Phasen der weiteren Projektentwicklung ab 2007

1. Suche nach Patronat und Finanzierung für Fortsetzung

Tabak → Tabakpräventionsfonds
 Bewegung → BASPO
 Gewicht und Stress → Gesundheitsförderung Schweiz
 Alkohol → Eidg. Alkoholverwaltung und alle Kantone/Alkoholzehntel
 Ernährung → BAG
 weitere

2. Feasibility-Studie in Pilotregion (zB St. Gallen / GernGsund ab 2007)

3. Wirkungsstudie*

4. Kosten/Nutzen-Studie*

5. Nationale Umsetzung

- a) im Terrain
- b) im KVG



merci



Kontaktadresse:

Kollegium für Hausarztmedizin, Landhausweg 26, 3007 Bern

Projekt Gesundheitscoaching

Ueli Grüninger ueli.grueninger@hin.ch 031 370 06 71

