

GESUNDHEITSCOACHING – PATIENT UND ARZT ALS PARTNER

Ein Programm zur Erhöhung der Prozess- und Resultatqualität bei Gesundheitsförderung und Prävention in der Hausarztpraxis

Margareta Schmid, Ruedi Hösli, Stefan Neuner, Ueli Grüninger und die Hausärztinnen und Hausärzte im Pilotprojekt St. Gallen
Projekt Gesundheitscoaching-KHM, Kollegium für Hausarztmedizin KHM, Bern



WAS IST GESUNDHEITSCOACHING?

- ein Rahmenprogramm für die Prävention und Gesundheitsförderung in der ärztlichen Praxis
- 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 einheitlichen Approach
- schafft für die Bevölkerung breiten Zugang zu individualisierten Massnahmen

WIESO 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 FÜR 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

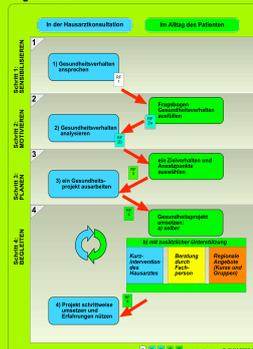
Patienten/Patientinnen

- 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

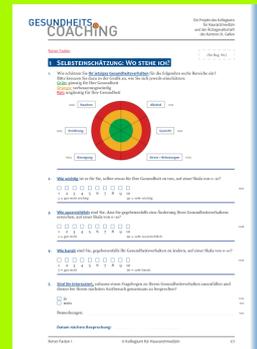
Arzt/Ärztin

- 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



PILOTTEST IM KANTON ST. GALLEN

In Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft des Kantons St. Gallen in 20 Hausarztpraxen während 12 Monaten im Jahr 2010 jede Praxis führt 25 Patienten durch alle 4 Schritte

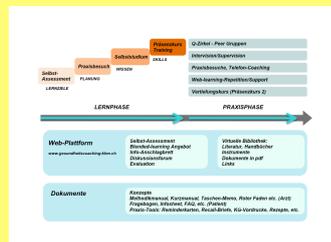


ZIEL PILOTTEST UND INHALT EVALUATION

Evidenz auf drei Ebenen schaffen

1. Patienten: mit dem Gesundheitscoaching in 4 Schritten eine erfolgreiche Änderung ihres Gesundheitsverhaltens zu ermöglichen
2. Hausärztinnen: Akzeptanz und Machbarkeit in der täglichen Praxis aufzuzeigen
3. Politik/Gesundheitswesen: Belege für Aufnahme in die Regelversorgung

FORTBILDUNG UND SUPPORT



- Breites Angebot an Fortbildung und Unterstützung in der Praxis
- Kernstück: 2 Präsenzkurse vor und während der Praxisphase
- Methodik: Elemente aus der Motivierenden Gesprächsführung und Standardisierte Patienten

VORLÄUFIGE ERGEBNISSE – HIGHLIGHTS

Patienten

- Patientenbeteiligung grösser als erwartet
- Über 90% der Angesprochenen steigen ein
- 60–80% machen den jeweils nächsten der 4 Schritte
- Patienten begrüssen Gelegenheit und Angebot
- Patienten sind sehr offen und ehrlich

Ärzte

- Ärzt/Ärztinnen sagen aus Ihrer Erfahrung (Zitate)
- «bleibt man beim Thema des Patienten, führt das eher zum Ziel»
 - «die Arbeit als Hausarzt wird vielfältiger und spannender»
 - «die Beziehung zwischen Arzt und Patient verändert sich»
 - «es gibt viele positive Nebenwirkungen, die man als Arzt eher zufällig erfährt und erkennt»
 - «Fortbildung und Praxisunterstützung sind essentiell»

HERAUSFORDERUNGEN

- Zeit, Praxisorganisation, Logistik
- Zeitaufwand für die Gesundheitscoaching-Beratung
- Zeitplanung / Einbau in Sprechstundenplanung
- Rekrutierungsmodalitäten
- Methodik und Skills
- Gezielter Einsatz der Arbeitsblätter
- Flexibler Einsatz von Elementen der Motivierenden Gesprächsführung
- Patienten-Arzt-Interaktion
- Rollenwechsel bei Arzt und Patient
- Umgehen mit komplexen Situationen (medizinisch und psychosozial)