

Verhelfen Sie Ihren Patienten zu einem gesünderen Lebensstil

Fit for coaching?

Stefan Neuner-Jehle^a, Fabian Egli^b, Margareta Schmid^c

^a Programmleiter; ^b Programm-Manager; ^c Evaluation und Public Health

Sind Sie fit, um Ihre Patienten zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, und sie auf ihrem manchmal steinigen Weg kompetent zu begleiten? Unabhängig davon, wo Sie als Coach stehen, kann Ihnen die neu gestaltete Website www.gesundheitscoaching-khm.ch dazu vielleicht wertvolle Anregungen geben. Gerne stellen wir Ihnen hier die wichtigsten Neuerungen von Website und Programm vor, welches vom Kollegium für Hausarztmedizin wesentlich mitgetragen wird.

Nach einer mehrjährigen Entwicklungsphase wollen wir möglichst viele Kolleginnen und Kollegen vom Know-how und den Instrumenten für die «Lebensstil-

www.gesundheitscoaching-khm.ch

Beratung» profitieren lassen. Die vom Programm verfolgten modernen Ansätze sind: eine aktivere Rolle für

den Beratenen, der sich als Hauptverantwortlicher für seine Gesundheit fühlt; Verstärken der Motivation, etwas zu verändern; Begleiten auf diesem Weg. Diese Ansätze haben wir erfolgreich getestet und mehrfach publiziert [1–4]. Keine Zeit dafür? Für den Einstieg in eine solche Beratung braucht es wenige Minuten, und auch die Folge-Konsultationen sind nicht länger und genauso abrechenbar wie unsere sonstigen hausärztli-

The screenshot shows the homepage of the website. At the top, the logo 'GESUNDHEITS COACHING' is displayed in blue and green, with the words 'SANTE', 'SALUTE', and 'SANADAD' underneath. To the right of the logo are three navigation links: 'FÜR ÄRZTE' (red), 'FÜR PATIENTEN' (green), and 'NEWS' (grey). Below the navigation is a large black and white photograph of an elderly male doctor in a white coat talking to a female patient. Overlaid on the bottom left of the photo is the text 'ICH HABE GEMERKT, DASS NUR ICH SELBST ETWAS VERÄNDERN KANN!' in green. Below the photo are four small colored dots (red, red, red, green). At the bottom of the page, there are two large rectangular buttons. The left one is red and titled 'FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE', with the text 'Hier finden Sie Hintergrundinformationen zum Programm, aktuelle Kursangebote, Praxismaterialien (zum Download) und vieles mehr.' and a 'READ MORE' button with a downward arrow. The right one is green and titled 'FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN', with the text 'Hier finden Sie weitere Informationen zum Programm, nützliche Tipps rund um ihre Gesundheit, einen Online-Coach und vieles mehr.' and a 'READ MORE' button with a downward arrow.

Abbildung 1: Die Homepage der neuen Website.


chen Konsultationen. Die Zeit für Kurzinterventionen, sei es für einen Rauchstopp, für Gewichtsreduktion, Stress- oder Alkoholabbau oder mehr Bewegung, ist gut investiert. Nehmen Sie sich ein paar Minuten und lassen Sie sich auf unserer neuen Website inspirieren. Vielleicht sind Sie ein kommunikatives Naturtalent, dann können Sie unter «Tools» direkt auf die Beratungsinstrumente von «Gesundheitscoaching-KHM» zugreifen. Möchten Sie gerne noch etwas fitter in Kommunikations- und Motivationstechnik werden, so könnte Sie die Liste der Einstiegskurse («Workshops») interessieren, die meistens an Kongressen angeboten werden. Und falls Sie motiviert sind, sich so richtig gut zu trainieren, dann melden Sie sich für einen eintägigen Trainingskurs an – die Liste der Kurse¹ ist ebenfalls auf der Website abrufbar. Anfangs 2016 werden wir systematisch alle deutschschweizer Kantone und Ärztegesellschaften anschreiben, ob sie solche Kurse in ihrem

Kanton patronieren. Falls also kein Kurs in Ihrer Umgebung vorgesehen ist, melden Sie sich als Interessent/-in bei uns oder bei Ihrer Kantonalen Ärztegesellschaft, damit bedarfsgesteuerte Angebote entstehen können! Das Angebot beschränken sich übrigens nicht nur auf Ärztinnen und Ärzte, sondern ist auch für Praxisassistentinnen in Entwicklung.

Unter der Rubrik «Verbundpartner» finden Sie zu den einzelnen Themen Zusammenfassungen und Links zu Programmen, die wir auch in unseren Trainingskursen aktiv eingebunden haben.


Es gibt zudem ein Portal für Patienten, wo sich diese mit der Thematik vertraut machen und bei Wunsch einen Test ausfüllen können, der ihnen eine erste Selbsteinschätzung erlaubt, wie gesund oder ungesund sie sich verhalten.

Weitere Anwendungen sind in Vorbereitung und werden in den nächsten Monaten umgesetzt werden:



WAS IST GESUNDHEITSCOACHING?
VERBUNDPARTNER
ANGEBOT/KURSE
TOOLS, DOWNLOADCENTER UND LINKS

GEWICHT



Übergewicht wird oft als "stumme Epidemie" bezeichnet. In der Schweiz ist zwischen 1992 und 2012 der Anteil von Übergewichtigen (BMI ≥ 25 kg/m²) von 30% auf über 40% angestiegen und der Anteil adipöser Menschen (BMI ≥ 30 kg/m²) von 6% auf 11% bei Männern und von 5% auf 9% bei Frauen, vor allem auch im Alter zwischen 15 und 25. Total sind 31% der SchweizerInnen übergewichtig und 10% adipös. Übergewicht und Adipositas werden mit dem Alter häufiger und korrelieren negativ mit Bildungsstatus und Einkommen (Quelle: BFS). Bei einem BMI über 25 kg/m² lassen sich bereits erste ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit messen, steigt er über 30 kg/m², so werden diese Auswirkungen eklatant: Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen (mitsamt Hirnschlag, Demenz und Herzinfarkt) steigt ebenso wie das Risiko für Diabetes, Gelenksprobleme und Krebserkrankungen. In Kombination mit anderen Risikofaktoren verkürzt starkes Übergewicht die Lebenserwartung um mehrere Jahre. Dazu kommen psychische Belastungen, bedingt durch Stigmatisierung und tieferes Selbstwertgefühl als bei Normalgewichtigen. Die vier Säulen der Verminderung von Übergewicht, oder der Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes, sind

- die Ernährung (Auswahl an Nahrungsmitteln, Essverhalten und Kalorienbilanz)
- die Bewegung (Verbrennen von Energie, Art der Verarbeitung von Energieträgern durch den Körper)
- das Verhalten (Belohnungen durch Essen, Frust-Essen, ungebremstes Essen, innerhalb der Ess- und Bewegungskultur)
- die (bariatrische) Chirurgie und Medikamente in ausgewählten Fällen

Mit einem strukturierten Programm wie beim "Gesundheitscoaching KHM" werden die drei ersten Variablen systematisch und patientengerecht angegangen und zuerst einmal die Voraussetzungen dafür erarbeitet, wie z.B. Motivation und Zuversicht, etwas verändern zu können.

Links:

- Selbsthilfeforum Betroffener: www.adipositas-forum.ch
- Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter: www.akj-ch.ch
- Allianz von Fachgesellschaften und Patientenorganisationen Forum Obesity Schweiz: www.fos-ch.ch
- Schweizerische Adipositasstiftung: www.saps.ch
- Fachstelle Prävention Essstörungen praxisnah (Inselspital Bern): www.pepinfo.ch mit Sensibilisierungs-Leporello

¹ Aktuell ist ein Trainingskurs in St. Gallen (3.3.2016) geplant, weitere im Kanton Aargau im Frühjahr 2016. Die Kosten für einen Kurstag mit Moderatoren und Schauspielerpatienten zum Üben belaufen sich aktuell auf 250 Franken für niedergelassene ÄrztInnen und 150 Franken für ÄrztInnen in Weiterbildung.

Abbildung 2: Verbundpartner Gewicht.

GESUNDHEITS COACHING
WAS IST GESUNDHEITSCOACHING? ONLINE-COACH GESUNDHEITSTHEMEN DOWNLOADCENTER KONTAKT

ERNÄHRUNG

Bei der Ernährung ist es oft schwierig, sich zwischen gesunder, ausgeglichener, normalkalorischer Kost und schmackhaft-genussreichem Essen zu entscheiden. Dabei geht gerne vergessen, dass sich beides verbinden lässt, dass es auch auf die Menge ankommt und dass Gewohnheiten eine grosse Rolle spielen. In der Schweiz ist ein Fünftel bis die Hälfte der Bewohner tendenziell übergewichtig, je nach Lebensalter. Im Jugendalter ist auch Untergewicht, bedingt durch Magersucht / Brechsucht ein Thema. Selten kommt es zu Fehlernährung durch einseitige Kost, zum Beispiel im Alter. Bei einem Ungleichgewicht zwischen Kalorienzufuhr und -verbrauch kann ein Energieüberschuss zustande kommen. Steigt der Body Mass Index (BMI; ein Mass für das Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergrösse) über 25 kg/m², lassen sich bereits erste ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit messen, steigt er über 30 kg/m², so werden diese Auswirkungen eklatant. Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen (mitsamt Hirnschlag, Demenz und Herzinfarkt) steigt ebenso wie das Risiko für Diabetes, Gelenkprobleme und sogar Krebserkrankungen. In Kombination mit anderen Risikofaktoren verkürzt starkes Übergewicht die Lebenserwartung um mehrere Jahre. Dazu kommen psychische Belastungen, bedingt durch Stigmatisierung und tieferes Selbstwertgefühl als bei Normalgewichtigen. Nebst Bewegung, chirurgischen und medikamentösen Massnahmen ist die Ernährung ein Schlüsselement für Gesundheit und Gewichtstabilisierung. Die mediterrane Ernährung beispielsweise reduziert nicht nur die Herz-Kreislauf-Risiken, sondern hilft auch mit, das Gewicht dauerhaft zu stabilisieren. Sind Sie bereit, sich gesünder zu ernähren? Dann kann Ihnen ein neu entwickeltes, praxistaugliches Beratungsprogramm ("A Tavola") in Kombination mit "Gesundheitscoaching" weiterhelfen. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin, Ihren Arzt!

Links:

Da es unzählige kommerzielle und nicht-kommerzielle Anbieter von Ernährungstipps und eine eigenständige Berufsausbildung dazu gibt, beschränken wir uns auf zwei Links:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, mit Broschüren und Test: www.sge-snn.ch
- Nützliche Tipps für Jugendliche und Magersucht-Test: www.feel-ok.ch

Abbildung 3: Verbundpartner Ernährung.

- Die Übersetzung der Inhalte und der Instrumente in die Sprachen Französisch, Italienisch und Englisch.
- Ein Online-Kurs in der Technik des Motivierenden Interviewens, angewandt auf eine Lebensstil-Beratung. Hier können Sie sich erste Anregungen für die Sprechstunde holen.
- Keine moderne Beratung ohne App – als Instrument anstelle von Papier, von Patient und Arzt genutzt, gehört es zur Palette unserer Angebote.

Schauen Sie doch in die Website und freuen Sie sich mit uns über den frischen Wind, der in diesem Programm weht. Wir wünschen Ihnen und Ihren Patienten – im Sinne der sportlich inspirierten Metapher – erfolgreiche Teamarbeit mit nachhaltigen Ergebnissen!

Literatur

- 1 Neuner-Jehle S, Schmid M, Grüniger U. The "Health Coaching" programme: a new patient-centred and visually supported approach for health behaviour change in primary care. *BMC Fam Pract.* 2013;14(1):100.

- 2 Neuner-Jehle S, Schmid M, Grüniger U. Kurzberatung in der Arztpraxis zur Verbesserung des Gesundheitsverhaltens: Probleme und Lösungen. *PRAXIS.* 2014;103(5):271–7.
- 3 Neuner-Jehle S, Grüniger U, Schmid M. Conseil santé au cabinet médical: un vent nouveau! Le programme Coaching Santé du Collège de médecine de premier recours. *Rév Med Suisse.* 2014;10:1057–61.
- 4 Djalali S, Neuner-Jehle S. Gesundheitsberatung in der Arztpraxis: Vier Schritte und ein Ampelschema zum Erfolg. *PrimaryCare.* 2014;14(22):355–6.

Korrespondenz:
Dr. med. Stefan
Neuner-Jehle, MPH
Programmleiter «Gesundheitscoaching-KHM»
Schmidgasse 8
CH-6300 Zug
[sneuner\[at\]bluewin.ch](mailto:sneuner[at]bluewin.ch)

Kontaktadresse für weitere Informationen:
Fabian Egli, Programm-Manager
«Gesundheitscoaching-KHM»
Kollegium für Hausarztmedizin /
Collège de médecine de premier recours
Rue de l'Hôpital 15, Case postale 1552, 1701 Fribourg
Tel. 031 370 06 74