

[Aidez vos patients à adopter un mode de vie plus sain](#)

Prêt à coacher?

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

^a Directeur du programme; ^b manager du programme; ^c évaluation et santé publique

Etes-vous d'attaque pour motiver vos patients à adopter un mode de vie plus sain et pour les accompagner de manière compétente dans leur parcours parfois tortueux? Quel que soit l'endroit où vous êtes coach, le nouveau site internet www.gesundheitscoaching-khm.ch pourra peut-être vous fournir des suggestions précieuses pour y parvenir. Nous sommes heureux de vous présenter dans ces quelques lignes les principales nouveautés du site internet et du programme, qui est largement soutenu par le Collège de Médecine de Premier Recours.

Après une phase de développement de plusieurs années, nous souhaitons faire profiter le plus de collègues possibles du savoir-faire et des instruments néces-

www.gesundheitscoaching-khm.ch¹

saires au «conseil en mode de vie». Les approches modernes poursuivies par le programme sont les sui-

vantes: un rôle plus actif pour les personnes conseillées, qui doivent se sentir actrices de leur santé, un renforcement de la motivation à changer quelque chose dans le mode de vie et l'accompagnement sur cette voie. Nous avons testé ces approches avec succès et les avons publiées à plusieurs reprises [1–4]. Pas le temps? Seules quelques minutes sont nécessaires pour la mise en place d'une telle consultation. Les consulta-

¹ Le site internet n'est pas encore disponible en français.

Figure 1: La page d'accueil de la nouvelle site web «coaching santé»¹.

tions suivantes ne sont pas plus longues, et facturables de la même manière que nos autres consultations médicales. Que ce soit pour l'arrêt du tabagisme, la perte de poids, la réduction du stress ou de la consommation d'alcool ou encore la promotion de l'activité physique, la durée des interventions courtes est bien investie. Prenez quelques minutes et laissez-vous inspirer par notre nouveau site internet¹.


Peut-être avez-vous un don naturel pour la communication; si tel est le cas, vous pouvez cliquer directement sur les instruments de conseil de «Coaching santé CMPR», dans la rubrique «Tools». Si vous souhaitez vous perfectionner en matière de techniques de communication et de motivation, la liste des cours d'initiation («Workshops»), proposés principalement lors des congrès, pourrait s'avérer intéressante pour vous. Et si vous êtes motivé à vous exercer de la sorte, inscrivez-vous pour un cours de formation d'une journée; la liste des cours² est également disponible sur le site in-

ternet. Début 2016, nous écrivons systématiquement à tous les cantons et sociétés médicales alémaniques pour savoir s'ils patronnent de tels cours dans leur canton. Si aucun cours n'est prévu dans votre secteur, écrivez-nous ou manifestez-vous auprès de votre société médicale cantonale en tant que personne intéressée afin que des propositions adaptées à vos besoins puissent voir le jour! L'offre ne se limite d'ailleurs pas aux médecins; il est prévu qu'elle s'étende également aux assistantes médicales.

Dans la rubrique «Partenaires», vous trouverez pour chaque thème des résumés et des liens vers les programmes que nous avons également intégrés à nos cours de formation.

Il existe en outre un portail pour les patients, qui leur permet de se familiariser avec ce thème et de réaliser, s'ils le souhaitent, un test qui leur fournit une première estimation sur le caractère sain ou malsain de leur mode de vie.

² Actuellement, un cours de formation est prévu à Saint-Gall (03.03.2016) ainsi que d'autres dans le canton d'Argovie au printemps 2016. Le coût d'une journée de cours intégrant des modérateurs et des patients acteurs dans le but de s'exercer est actuellement de 250 CHF pour les médecins établis et de 150 CHF pour les médecins en formation postgraduée.




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

Figure 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

Figure 3: Verbundpartner Ernährung.

D'autres projets sont en préparation et seront mis en place dans les prochains mois:

- La traduction des contenus éditoriaux et des instruments en français, italien et anglais.
- Un cours en ligne sur les techniques d'interview motivante, appliquées à des conseils en matière de mode de vie. Ce cours vous permettra de vous faire les premières réflexions pour la consultation.
- Pas de conseils modernes sans application pour smartphone: en tant qu'instrument remplaçant le papier, utilisé par les patients comme les médecins, une telle application fait partie de la palette de nos offres.

Consultez notre site internet et réjouissez-vous avec nous du vent frais qui souffle sur ce programme. Nous vous souhaitons, à vous comme à vos patients, et dans le sens de la métaphore sportive, un excellent travail d'équipe et des résultats durables!

Correspondance:
Dr Stefan Neuner-Jehle, MPH
Programmleiter «Gesundheitscoaching-KHM»
Schmidgasse 8
CH-6300 Zug
sneuner[at]bluwin.ch

Références

- 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. Le conseil santé en cabinet médical: quatre étapes et un outil graphique d'autoévaluation pour assurer le succès. *PrimaryCare.* 2014;14(22):355-6.

Adresse de contact pour plus d'informations:

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
Tél. 031 370 06 74