

Gesundheitscoaching – ein Programm für Gesundheitsförderung und Prävention in der Hausarztpraxis vom Kollegium für Hausarztmedizin (KHM)

Ueli Grüninger^a,
Ruedi Hösl^b, Stefan Neuner^c,
Margareta Schmid^d

a Dr. med.,
Geschäftsführer Kollegium
für Hausarztmedizin (KHM)

b M.P.H., Projektmanager
Gesundheitscoaching KHM

c Dr. med., MPH, Leiter
Arbeitsgruppe Prävention
KHM

d Dr. med., Leiterin Evaluation
Gesundheitscoaching KHM

Jeder Mensch hat es in der Hand, durch sein eigenes Verhalten seine Gesundheit selber massgeblich zu beeinflussen – und jeder Mensch kennt seine eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten am besten. Oft besteht aber zwischen dem Wunsch des einzelnen, sich «gesundheitsförderlich» zu verhalten, und der Verwirklichung ein grosser Unterschied. Hier können Ärztin und Arzt* aufgrund des ihnen entgegengebrachten Vertrauens, ihrer Glaubwürdigkeit und ihrer Funktion eine wichtige Rolle für die Zukunft übernehmen.

Einführung

Gesundheitsförderung und Prävention in der Sprechstunde sind eine wichtige tägliche Aufgabe für den Hausarzt. Das Projekt Gesundheitscoaching des Kollegiums für Hausarztmedizin (KHM) erleichtert Prävention und Gesundheitsförderung in der Sprechstunde, indem es zwei oft vernachlässigte Herausforderungen einer wirksamen Intervention zugänglich macht:

- den nachhaltigen Einbezug der Patienten mit ihren individuellen Motivationen und Einstellungen zwecks Mobilisierung der individuellen Gesundheitskompetenz und Ressourcen («Bedürfnisse»),
- das Vorgehen bei den von Mensch zu Mensch variablen Risikokonstellationen («Bedarf») und bei meist mehreren ko-existierenden Risikoverhaltensweisen.

Das KHM hat zu diesem Zweck das neue Projekt «Gesundheitscoaching» entwickelt und erprobt es zur Zeit in einem ausgedehnten Pilotprojekt im Kanton St. Gallen. Das Programm integriert die Beratung für die häufigsten Gesundheitsverhaltensweisen in ein gemeinsames, modular aufgebautes Rahmenprogramm für die Gesundheitsförderung und Prävention in der ärztlichen Praxis. Die bereits bestehende Partnerschaft zwischen Patient und Arzt wird genutzt – die Zusammenarbeit spielt sich sowohl in der Sprechstunde als auch im Alltag des Patienten ab.

Neue Rollenverteilung

Der Patient erhält die Hauptrolle. Er entwickelt aktiv sein eigenes Gesundheitsprojekt und setzt es eigenstän-

dig um, wobei er sich die individuell nötige Unterstützung in Zusammenarbeit mit dem Arzt holt, statt in der passiven Rolle des zu Behandelnden zu verbleiben.

Das Gesundheitscoaching macht gleichzeitig den Arzt zum Coach des Patienten. Der Arzt fördert und mobilisiert beim Patienten dessen Gesundheitskompetenzen, Ressourcen und Eigenverantwortung, statt direktiv-paternalistisch Ratschläge und Rezepte zu geben. Arzt und Patient arbeiten zusammen im Team und nutzen die externen Angebote und Ressourcen in der Gemeinde.

Gemeinsam mit dem Hausarzt beurteilt der Patient seine Lage, Ziele und den Weg dahin:

- Möchte ich etwas für meine Gesundheit tun?
- Wie verhalte ich mich heute?
- Wo und wie kann und möchte ich künftig etwas verbessern?
- Wie setze ich meine Ziele gemeinsam mit meinem Hausarzt um?

Der Patient entwickelt sein eigenes Gesundheitsprojekt und setzt es selber um – der Hausarzt begleitet dabei als Coach den Patienten auf dem Weg zu seinem Ziel.

Individueller und zyklischer Prozess der Verhaltensänderung

Das Gesundheitscoaching geht von der Tatsache aus, dass die Patienten mit individuell sehr verschiedenen Gesundheitseinstellungen und Gesundheitsverhaltensmustern kommen. Der Beratungsablauf in der Praxis baut auf der zyklischen Natur des Veränderungsprozesses von Gesundheitseinstellung und Gesundheitsverhalten auf. Der Beratungsablauf mit den vier Schritten «Sensibilisieren, Motivieren, Planen, Begleiten» erlaubt dem Arzt in der Praxis ein individualisiertes, stufenweises Vorgehen, indem je nach Veränderungsbedarf und Bereitschaft des Patienten diese Schritte unterschiedlich weit und unterschiedlich rasch angegangen werden. Dieses Vorgehen ist eine Operationalisierung des Transtheoretischen Modells (TTM) für die ärztliche Beratung bei der Änderung von Gesundheitsverhaltensweisen.

Jede Phase des Gesundheitscoachings befasst sich mit einem Lernschritt des Patienten (siehe Abb. 1):

* Im Interesse der leichteren Lesbarkeit wird meist die männliche Form verwendet. Frauen sind ebenfalls gemeint.

Korrespondenz:
Dr. med. Ueli Grüninger
Geschäftsführer KHM
Landhausweg 26
CH-3007 Bern

ueli.grueninger@hin.ch

www.gesundheits-coaching-khm.ch

- Phase 1 – Sensibilisieren: hilft beim Schritt von Precontemplation zu Contemplation
- Phase 2 – Motivieren: hilft beim Schritt von Contemplation zur Preparation
- Phase 3 – Planen: hilft beim Schritt von Preparation zur Action
- Phase 4 – Begleiten: hilft beim Schritt von Action zur Maintenance.

Abbildung 1

Die vier Beratungsschritte sind ausgerichtet auf die vier Phasen der Verhaltensveränderung.

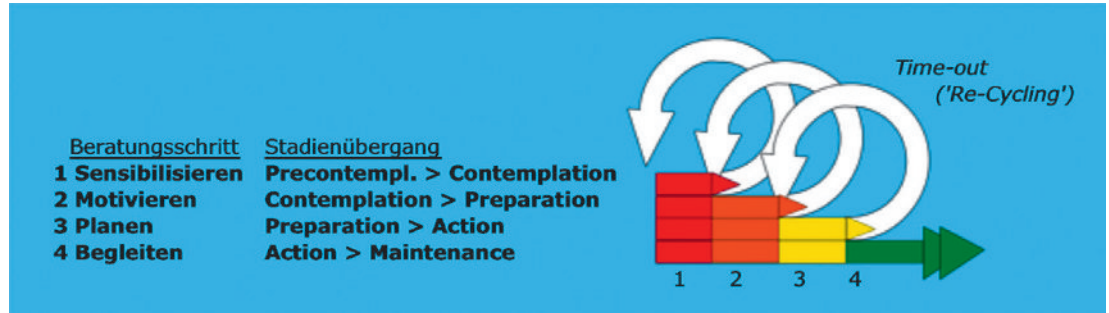
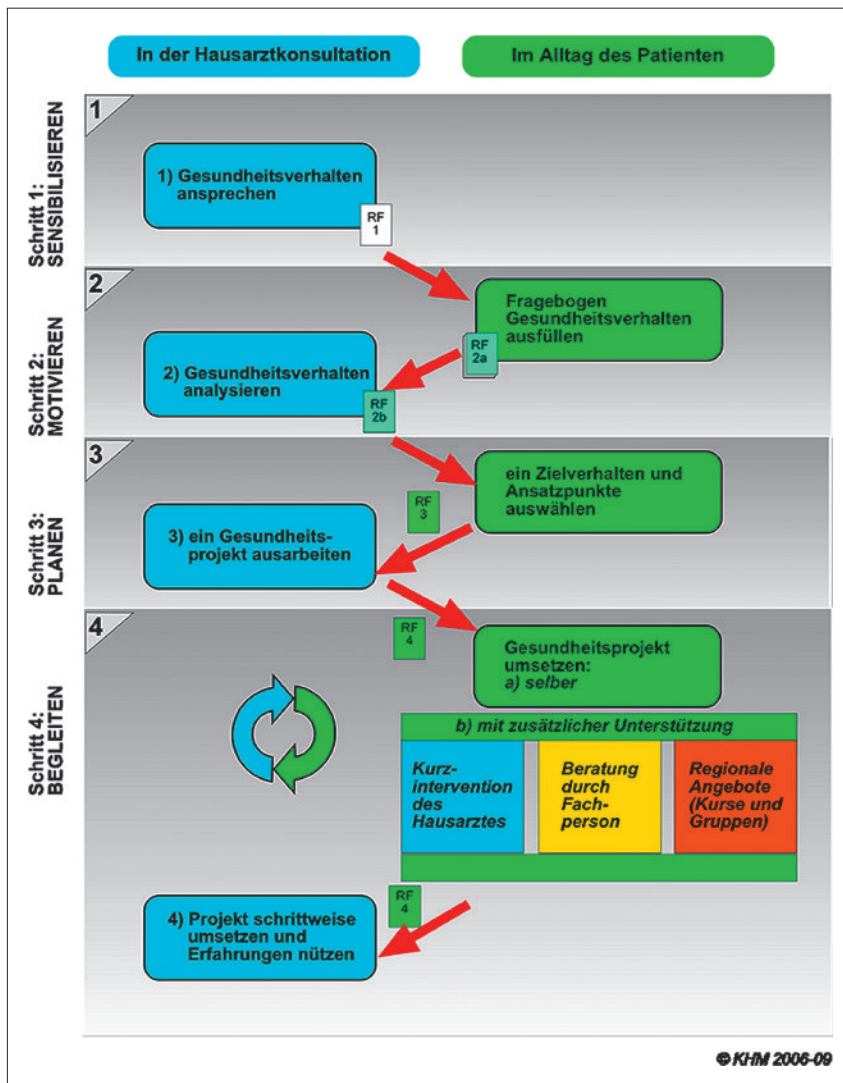


Abbildung 2

Der Rote Faden: der Ablauf des Gesundheitscoachings:

- In der Sprechstunde bearbeiten Arzt und Patient jeweils einen Teilschritt Richtung Gesundheitsverhaltens-änderung.
- Im Alltag arbeitet der Patient am Besprochenen, setzt es Schritt für Schritt um und bereitet sich auf das nächste Gespräch mit seinem Coach vor.



Learning by doing – das Gesundheitscoaching kennt keine Versager

Das Gesundheitscoaching führt das Team Patient-Arzt Schritt für Schritt, in simplen Algorithmen vom Allgemeinen zum Speziellen: zuerst Sensibilisierung und Aufbau der Motivation, dann Auswahl von und Einigung auf ein änderenswertes Zielverhalten (Triage) und schliesslich Planung und Umsetzung eines persönlichen Gesundheitsprojekts (siehe Abb. 2). Dieses schrittweise Vorgehen fördert Erfolgs- und reduziert Misserfolgslebnisse und erleichtert damit ein späteres Re-Cycling zurück in den Beratungsprozess (siehe Abb. 1). Dadurch gibt es keine Versager und keine Drop-Outs – jeder Schritt ist wichtig für eine Phase der Veränderung! Es ist ganz normal und sogar die Regel, dass gewisse Schritte mehrmals, im Sinne des Learning on the job, gemacht werden.

Der Ablauf des Gesundheitscoachings in der Praxis

Das hausärztliche Gesundheitscoaching läuft Schritt und auf zwei Schienen (Abb. 2): in der Sprechstunde bereiten Arzt und Patient den jeweils als nächstes anstehenden Veränderungsschritt vor, im Alltag setzt der Patient das gemeinsam Vereinbarte um, und bei einer Folgekonsultation nützen Patient und Arzt die Erfahrungen zur Vorbereitung des nächsten Schritts.

Der Ablauf einer Beratung im Rahmen des Gesundheitscoachings ist in einem Beratungsmanual für den Arzt Schritt für Schritt operationalisiert, mit den entsprechenden Themata und zugehörigen Schlüsselfragen für jede der vier Beratungsphasen. In diesem Manual sind die kommunikativen und inhaltlichen Vorgehensweisen im einzelnen dargestellt, und in den Präsenzkursen werden die entsprechenden Fertigkeiten praktisch geübt.

Für die Zusammenarbeit Patient-Arzt steht für jede der vier Phasen jeweils ein Arbeitsblatt zur Verfügung. Es leitet das Team wie ein Roter Faden durch den Prozess und heisst darum «Roter Faden 1–4».

In der folgenden Abbildung 3 ist als Beispiel das Arbeitsblatt für das erste Ansprechen (vgl. Abb. 2) dargestellt. Unter dem Titel «Selbsteinschätzung: wo stehe ich?» spricht der Arzt den Patienten auf dessen Selbsteinschätzung bezüglich Gesundheitsverhalten an. Die Visualisierung mit Zielscheibengrafik und Skalen aus der Motivierenden Gesprächsführung erleichtern den Einstieg ins Gespräch, indem sie die für den Coachingprozess zentrale Patientensicht wiedergeben.

Wie bereiten sich die teilnehmenden Ärzte vor, welche Unterstützung steht ihnen zur Verfügung und wer entschädigt sie?

Die Vorbereitung der teilnehmenden Hausärztinnen und Hausärzte kann auf deren reiche Berufserfahrung aufbauen. Trotzdem bedeutet die Umstellung vom ge-

wohnten medizinischen Arbeitsstil auf die neue Zusammenarbeit «Coaching» für die meisten Ärzte eine anspruchsvolle Umstellung des beruflichen Verhaltens, wegen der Umverteilung von Aufgaben, Rollen und Verantwortlichkeiten.

Die Vorbereitung auf und die Unterstützung beim Durchführen des Projekts Gesundheitscoaching erfolgt deshalb multimodal und in mehreren Schritten (Abb. 4).

Das Schwergewicht der Vorbereitung liegt auf der praktischen Übung der Beratung im Massstab 1:1 in einem anderthalbtägigen Präsenzkurs, mit Einsatz von standardisierten Patienten (Schauspieler mit speziellem Kommunikationstraining). Vorbereitend dazu wird ein Self-Assessment angeboten, aufgrund dessen jeder teilnehmende Arzt seinen spezifischen Lernbedarf identifizieren und neben dem Präsenztraining selbständig decken kann (mit zur Verfügung gestellten Materialien inkl. Webplattform). Ebenfalls in der Vorbereitungsphase besucht ein Mitglied des Projektteams jede Praxis, um die Integration in die Praxisabläufe und weitere praktische Fragen zu besprechen.

Als Begleitunterstützung und «Training on the job» während der Umsetzungsphase fungieren Qualitätszirkel und Praxisbesuche vor Ort, ferner ein Auffrischtag mit Übungssequenzen mit den standardisierten Patienten, unterstützt nach Bedarf durch Angebote wie Videosupervision und Telefonsupport. Weiter steht für jede teilnehmende Praxis eine Reihe von Patientematerialien zur Verfügung (Flyer, Patientenbroschüre, bei Interesse auch Videoscreens für das Wartezimmer Sequenzen).

Auf der Webplattform www.gesundheitscoaching-khm.ch stehen den am Projekt teilnehmenden Ärztinnen und Ärzten in einem passwortgeschützten Teil wissenschaftliche Unterlagen, Kursunterlagen und Praxismaterialien samt entsprechenden Links und ein Diskussionsforum zur Verfügung; der öffentlich zugängliche Teil von www.gesundheitscoaching-khm.ch informiert das Publikum über das Gesundheitscoaching allgemein und über das Pilotprojekt St. Gallen, und Patienten finden dort auch Listen mit Kontaktadressen für unterstützende Drittangebote.

Die Entschädigung der teilnehmenden Hausärzte für deren Beratungstätigkeit in der Sprechstunde erfolgt im zur Zeit laufenden Pilotprojekt aus Projektmitteln (mittels Pauschalbeträgen pro Patient je nach Anzahl durchlaufener Veränderungsphasen). Für Krankenkassen und Patienten erwachsen daraus keine Kosten, die Patienten bringen dafür ihr Engagement und ihre Zeit ein. Die Sicherstellung einer adäquaten Entschädigung bei einer nationalen Verbreitung des Programms ist eines der Themata der Begleitevaluation des laufenden Pilotprojekts (s. u.): BAG und santé-suisse betrachten zur Zeit das Gesundheitscoaching als eine neue Dienstleistung, die von den Ärzten als freien Unternehmern zuerst am Markt getestet und deren WZW von diesen bewiesen werden müsse, weshalb

Abbildung 3
Roter Faden 1: Arbeitsblatt für die erste Konsultation im Gesundheitscoaching (© KHM)

GESUNDHEITS COACHING

Ein Projekt des Kollegiums für Hausarztmedizin und der Ärztesgesellschaft des Kantons St. Gallen

(für Reg. Nr.)

1 SELBSTEINSCHÄTZUNG: WO STEHE ICH?

1) Wie schätzen Sie Ihr jetziges Gesundheitsverhalten für die folgenden sechs Bereiche ein? Bitte kreuzen Sie dann in der Grafik an, wie Sie sich jeweils einschätzen:
Grüne: günstig für Ihre Gesundheit
Orange: verbesserungswürdig
Rote: ungünstig für Ihre Gesundheit

100% Aussehen 100% Alltags 100%
 100% Ernährung 100% Gewicht 100%
 100% Bewegung 100% Stress + Belastungen 100%

2) Wie wichtig ist es für Sie, selber etwas für Ihre Gesundheit zu tun, auf einer Skala von 0-10?
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 0 = gar nicht wichtig 10 = sehr wichtig

3) Winzurnächtlich sind Sie, dass Sie gegebenenfalls eine Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens erreichen, auf einer Skala von 0-10?
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Wie bereit sind Sie, gegebenenfalls Ihr Gesundheitsverhalten zu ändern, auf einer Skala von 0-10?
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) Sind Sie interessiert, zuhause einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitsverhalten auszufüllen und diesen bei Ihrem nächsten Arztbesuch gemeinsam zu besprechen?
 ja
 nein, weil _____

Datum nächste Besprechung: _____

Roter Faden 1 - 14.08.09 © Kollegium für Hausarztmedizin Seite 1 von 2

sie eine Abrechnung über die durchaus vorhandenen Beratungspositionen für Grundversorger ablehnten.

Praktische Erprobung vor landesweiter Verbreitung

Das Startpaket für das Gesundheitscoaching wurde entsprechend dem Einfluss auf die bevölkerungsweite Krankheitslast (Burden of Disease) zusammengestellt und beinhaltet zurzeit Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Ernährung und Stress; dieses Paket ist dank gemeinsamem Rahmen und Vorgehensprinzipien ausbaubar auf weitere gesundheitsrelevante Aspekte und Verhaltensweisen.

Das Projekt hat die Entwicklungsphase und Akzeptanztestung abgeschlossen und erprobt zur Zeit in einem breiten Pilotprojekt die Durchführung, die Wirkungen und den Aufwand im Massstab 1:1 mit rund 4000 Patientinnen und Patienten in 20 Arztpraxen während eines Jahres, bevor es in eine landesweite Verbreitung geht. Die Pilotphase startete im Dezember 2008 im Kanton St.Gallen, in Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft des Kantons St.Gallen. Im Frühjahr 2009 konnten 22 Arztpraxen rekrutiert werden. Inzwischen wurden auch bereits das Self-Assessment, der erste Praxisbesuch und die Präsenzkurse erfolgreich durchgeführt, und demnächst werden die am Pilotprojekt teilnehmenden HausärztInnen mit der Coachingarbeit in ihrer Sprechstunde beginnen.

Aufgrund der Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Pilotprojekt soll das Programm Gesundheitscoaching auf sprachregionaler und nationaler Ebene verbreitet werden. Der Hauptzweck des Pilotprojekts mit

dem ausgedehnten Feldtest ist Sammlung von Erfahrungen zwecks Optimierung von Inhalten, Methoden und Abläufen im Hinblick auf diese geographische Verbreitung; eine eingehende formative und summative Evaluation wertet die über den ganzen Vorbereitungs- und Umsetzungszeitraum gesammelten Daten zu diesem Zweck aus.

Als künftige Entwicklungslinien sind denkbar (erste Kooperationsanfragen liegen bereits vor):

- Inhaltliche Erweiterung: von den sechs Themata / Gesundheitsverhaltensweisen im Startpaket zu weiteren Modulen aus dem Bereich Gesundheitsförderung/Prävention
- Thematische Erweiterung: Anwendung über den Gesundheitsförderungs-/Präventionsbereich hinaus auch in klinisch-therapeutischen Gebieten der Medizin (z. B. chronische Krankheiten, Santé Mentale, Disease Management generell)
- Ausweitung auf andere Settings: z.B. im stationären Bereich (Akutpflege, Rehabilitation, usw.)
- Ausweitung auf andere Zielgruppen: z.B. Menschen mit Migrationshintergrund.

Strategische und politische Rolle des Pilotprojekts Gesundheitscoaching

Langfristiges Ziel ist die nachhaltige Etablierung von Gesundheitsförderung und Prävention in Arztpraxis und Gesundheitswesen im Allgemeinen und die Schaffung günstiger operativer, strategischer und tarifarischer Kontextbedingungen dafür.

In der aktuellen Situation im Gesundheitswesen und in der Gesundheitspolitik der Schweiz hat das Projekt Gesundheitscoaching des Kollegiums für Hausarztmedizin aber auch eine Signalwirkung, ein weiterer Tatbeweis für das aktive Engagement der Schweizer Hausärztinnen und Hausärzte für die Gesundheit der Bevölkerung.

Finanzierung und Unterstützung für das Projekt

Die Projektfinanzierung durch Drittmittel wurde vom KHM per 31.12.2008 zu 100% gesichert. Dies wurde möglich dank Gebern aus Bund und Kantonen, gemeinnützigen Stiftungen und Privatwirtschaft: Gesundheitsförderung Schweiz (hat auch die Vorbereitungsphase unterstützt), Eidg. Tabakpräventionsfonds, Pfizer AG, Oncosuisse, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsdirektorenkonferenz, Stiftung HelvetiaSana, Novartis Schweiz, MSD Schweiz, Frei von Tabak, Sanofi-Aventis und Schweizerische Herzstiftung.

Dieser Artikel ist der erste einer Serie zur Thematik «Gesundheitsförderung und Prävention in der Arztpraxis».

Abbildung 4 Fortbildung, Training und Support im Projekt Gesundheitscoaching (© KHM).

