

EXECUTIVE SUMMARY

Gesundheitscoaching KHM - Förderung von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen in der Arztpraxis

Autoren:

Ueli Grüninger, Margareta Schmid, Ruedi Hösli, Fabian Egli, Stefan Neuner-Jehle und die Hausärztinnen und Hausärzte im Pilotprojekt Gesundheitscoaching KHM im Kt. St. Gallen

Projektträger:

Kollegium für Hausarztmedizin (KHM) – Stiftung zur Förderung der medizinischen Grundversorgung

1) Kurzfassung

Das Projekt Gesundheitscoaching KHM bezweckt die Förderung der Qualität und Verbreitung der von den HausärztInnen durchgeführten Beratungen für gesundheitsrelevante Verhaltensweisen, welche das ganze Spektrum der medizinischen Tätigkeit von HausärztInnen betreffen, also Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation. Es ist ein Qualitätsförderungsprojekt im Bereich der hausärztlichen Grundversorgung, entwickelt und praxisgetestet vom Kollegium für Hausarztmedizin (KHM)¹, mit Unterstützung namhafter Partner aus dem Schweizer Gesundheitswesen².

Das wichtigste in acht Punkten: das Gesundheitscoaching KHM

1. ist ein neues Programm für die Beratung in der ärztlichen Sprechstunde
2. ist einsetzbar überall dort, wo vom Patienten eigene Aktivitäten zur Veränderung von Einstellungen und Gesundheitsverhalten erwartet werden – in Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation
3. beruht auf Partnerschaft: der Patient hat die Hauptrolle, der Arzt wird zu dessen Coach
4. definiert als Aufgaben des Arztes: mit Patient Prioritäten und Motivationen erarbeiten, Ressourcen mobilisieren, Gesundheitskompetenzen fördern und den Patienten durch Änderungsprozess begleiten
5. offeriert einfache Algorithmen für die Sprechstunde: für jede der vier Phasen (Sensibilisieren – Motivieren – Planen – Begleiten) stehen Arbeitsblätter mit einem Beratungsmanual zur Verfügung
6. wurde in einem umfangreichen Feldtest (rund 1000 Patienten, 12 Monate, 20 Hausarztpraxen) erfolgreich erprobt: Nachfrage, Akzeptanz, Machbarkeit, Erfolg bei Verhaltensänderungen
7. wurde als innovatives Projekt mit dem Swiss Quality Award 2011 und weiteren Preisen ausgezeichnet³
8. steht bereit zur Weiterverbreitung und sucht dafür nun Partner und Unterstützung

¹ Das KHM ist eine gemeinnützige Stiftung zur Förderung der Qualität in der medizinischen Grundversorgung, getragen von den Schweizer Hausarztorganisationen Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin SGAM, Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin SGIM und Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, zusammen mit der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften und den fünf Medizinischen Fakultäten der Schweiz (www.kollegium.ch); *Kontakt/Infos: Projekt Gesundheitscoaching KHM, Landhausweg 26, 3007 Bern; Tel. 031 370 06 74 /70; ueli.grueninger@hin.ch; www.gesundheitscoaching-khm.ch*

² Die Feldtestung wurde unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz, Eidg. Tabakpräventionsfonds, Pfizer AG, Oncosuisse, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsdirektorenkonferenz GDK, Fondation Sana, Novartis Schweiz, MSD, Frei von Tabak, Sanofi-Aventis, Schweizerische Herzstiftung; das aktuelle Übergangprojekt in St. Gallen wird unterstützt vom Gesundheitsdepartement des Kt. St.Gallen, der Ärztesgesellschaft des Kt. St. Gallen, der Lungenliga St. Gallen und Pfizer AG.

³ Auszeichnungen für das Projekt:

- Swiss Quality Award für Patienteninformation 2011
- Swiss Public Health Award Best Practice Based Abstract 2011
- Award Allianz Gesundheitskompetenz Schweiz 2. Preis 2012
- Nomination für Gesundheitsförderungspreis 2010 der Internationalen Bodenseekonferenz (Shortlist)

2) Erweiterte Fassung

GESUNDHEITSCOACHING KHM – PATIENT UND ARZT ALS PARTNER

Förderung von Gesundheitskompetenz und gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen in der Arztpraxis

Autoren:

Ueli Grüninger, Margareta Schmid, Ruedi Hösli, Fabian Egli, Stefan Neuner-Jehle und die Hausärztinnen und Hausärzte im Pilotprojekt Gesundheitscoaching KHM im Kt. St. Gallen

Projekträger:

Kollegium für Hausarztmedizin (KHM) - Stiftung zur Förderung der medizinischen Grundversorgung

Ausgangslage, Zielsetzung, Fragestellung

Was sind Inhalt und Ziel des Programms Gesundheitscoaching KHM?

Das vom Kollegium für Hausarztmedizin (KHM)⁴ entwickelte und getestete Projekt Gesundheitscoaching KHM⁵ integriert die Beratung für die gesundheitlich wichtigsten Verhaltensweisen⁶ in ein Rahmenprogramm zur Förderung von Gesundheitskompetenz und gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen in der ärztlichen Sprechstunde.

Das Programm Gesundheitscoaching KHM verteilt die Rollen zwischen Patient und Arzt neu, der Patient wird Hauptakteur, der Arzt dessen Coach. In einem partnerschaftlich strukturierten Prozess können Patienten so ihre gesundheitlichen Bedürfnisse und Ziele identifizieren und aufgrund ihrer Ressourcen und Erfahrungen in ein persönliches Gesundheitsprojekt umsetzen.

Die Patienten entwickeln so ihre Gesundheitskompetenz und nehmen durch eigenverantwortlichen, aktiven Gesundheitsverhaltens- und Lebensstil ihre Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit wahr.

Anlass und Handlungsbedarf: Warum braucht es das Gesundheitscoaching KHM?

1) *Bedürfnis*: Die Menschen haben ein intrinsisches Interesse für ihre Gesundheit, sie haben Erfahrungen und Ressourcen um ihre Gesundheitskompetenz dafür einzusetzen und geeignetes Empowerment kann dieses Potential entwickeln.

2) *Bedarf*: In der Bevölkerung sind die Gesundheit und die «Burden of Disease» zu einem erheblichen Teil verhaltensdeterminiert. Bevölkerungsweite und individuelle Massnahmen sind deshalb gefragt.

Gesundheitsförderung und Prävention in der Arztpraxis können dazu einen wichtigen Beitrag leisten, individuell und kollektiv: Die hausarzttypischen Faktoren individueller Kontakt, starke Vertrauensbasis, hohe Glaubwürdigkeit, multiple Kontakte mit jedem Individuum, sowie erwiesene Wirksamkeit ergeben einen hohen Public Health Impact. Dieses Potential kann und muss aber noch systematischer und besser ausgeschöpft werden.

Was ist innovativ am Gesundheitscoaching KHM?

Das Projekt Gesundheitscoaching behebt drei der wichtigsten Mängel in der stundenbasierten Prävention und Gesundheitsförderung durch Kombination der folgenden drei Dimensionen:

- **Patientenorientierung – neue Rollenverteilung**: Das Gesundheitscoaching holt den einzelnen Patienten bei dessen individueller Verhaltenskonstellation ab. Es erarbeitet mit ihm zuerst dessen Prioritäten und Motivationen und ermöglicht so eine nachhaltige Mobilisierung der individuellen Gesundheitskompetenz und Ressourcen. Es gibt dem Patienten die Hauptrolle und macht den Arzt zum Coach. Das Projekt baut auf der zyklischen Natur des Veränderungsprozesses und den persönlichen Erfahrungen jedes Patienten auf. Der Patient entwickelt seine Fähigkeiten und Eigenverantwortung zusammen mit seinem Arzt und kommt so schrittweise und im eigenen Tempo zu

⁴ vgl. Fussnote 1: Stiftung Kollegium für Hausarztmedizin

⁵ vgl. Fussnote 2: Projektspensoren

⁶ Entsprechend den Folgen auf die bevölkerungsweite Burden of Disease sind dies Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Ernährung und Stress; dies ist modular erweiterbar auf weitere gesundheitsrelevante Verhaltensweisen.

Erfolgslebnissen.

- **Strategisch-inhaltliche Koordination:** Das Gesundheitscoaching integriert die bisher existierenden zahlreichen, auf eine bis maximal zwei Gesundheitsverhaltensweisen fokussierten Interventionsangebote in einen einheitlichen, faktorenübergreifend anwendbaren Ansatz.
- **Methoden-Integration:** Das Gesundheitscoaching bietet dem Arzt einfach anwendbare Algorithmen für die Sprechstunde an, mit deren Hilfe er seine Patienten auf ihr Gesundheitsverhalten anspricht, sensibilisiert und motiviert, damit diese ihre eigenen Ziele und Massnahmen entwickeln und umsetzen können, begleitet von ihrem Arzt (als Coach).

Das Gesundheitscoaching operationalisiert in dieser Form erstmals Gesundheitsförderungs- und Beratungskonzepte (Gesundheitskompetenz, Empowerment, Shared Decision Making, Motivational Interviewing, Transtheoretisches Modell der Gesundheitsverhaltensänderung).

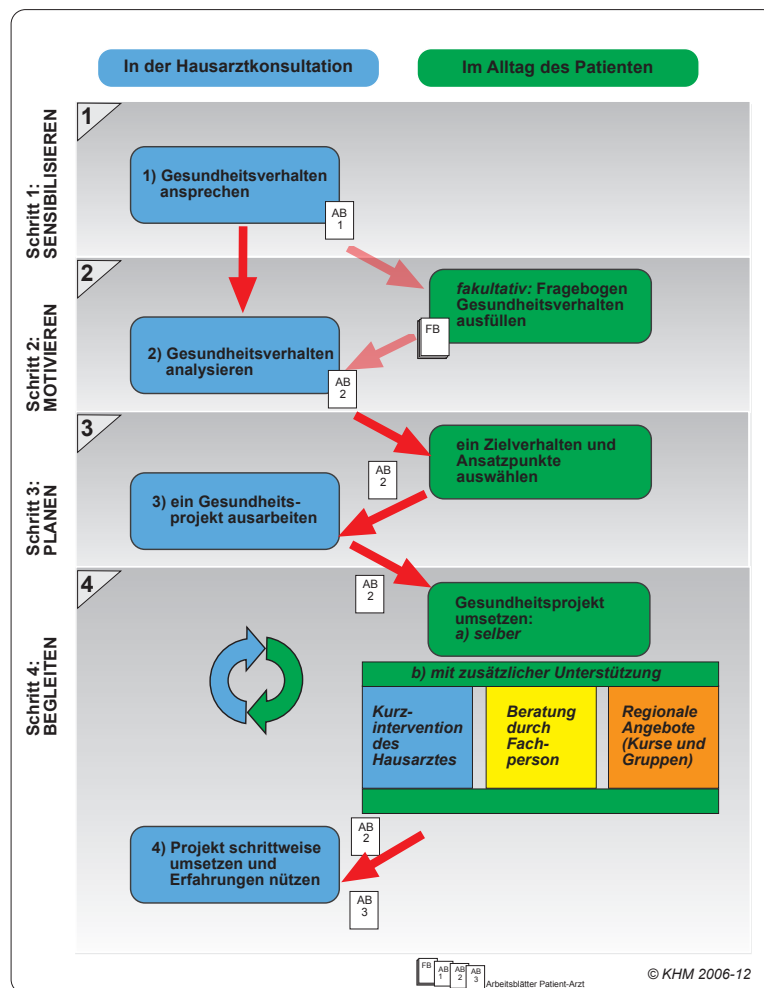
Entscheidend wichtig: das Gesundheitscoaching KHM ist nicht nur eine Methode, sondern auch eine Grundhaltung (patientenorientiert und auf die gesundheitsfördernden Faktoren ausgerichtet).

Beschreibung, Methodik

Wie läuft das Gesundheitscoaching ab?

Der Ablauf in der Sprechstunde folgt einem generischen⁷ Algorithmus mit 4 Phasen:

Abb. 1: Schritte und Aufgaben im Gesundheitscoaching



⁷ «Generisch» bedeutet, dass die Beratungsschritte für alle in Frage kommenden Gesundheitsverhaltensweisen anwendbar sind, weil auch die Veränderungsschritte der Patienten generisch, d.h. verhaltensübergreifend sind.

1 ANSPRECHEN: Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit, des eigenen Gesundheitsverhaltens und der Änderungsbereitschaft.

Arbeitsblatt 1: Selbsteinschätzung des Patienten

2 ANALYSIEREN: Individuelles Verhalten in den wichtigsten Bereichen Alkohol, Tabak, Bewegung, Gewicht, Ernährung, Stress. *Arbeitsblatt 2: Fragebogen, den der Patient selber ausfüllt.*

3 ABMACHEN / AUSARBEITEN: Individuelles Ziel abmachen und persönlichen Plan für ein Gesundheitsprojekt ausarbeiten. *Arbeitsblatt 3: Zielfestlegung und Realisierungsplan*

4 AUSFÜHREN: Plan ausführen, selbständig und/oder mit Unterstützung durch ärztliche Kurzintervention, andere Gesundheitsfachpersonen (Ernährungsberaterin, Physiotherapeut, etc.) oder Gruppenangebote in der Gemeinde. *Arbeitsblatt 4: Verlaufs- und Abschlussblatt*

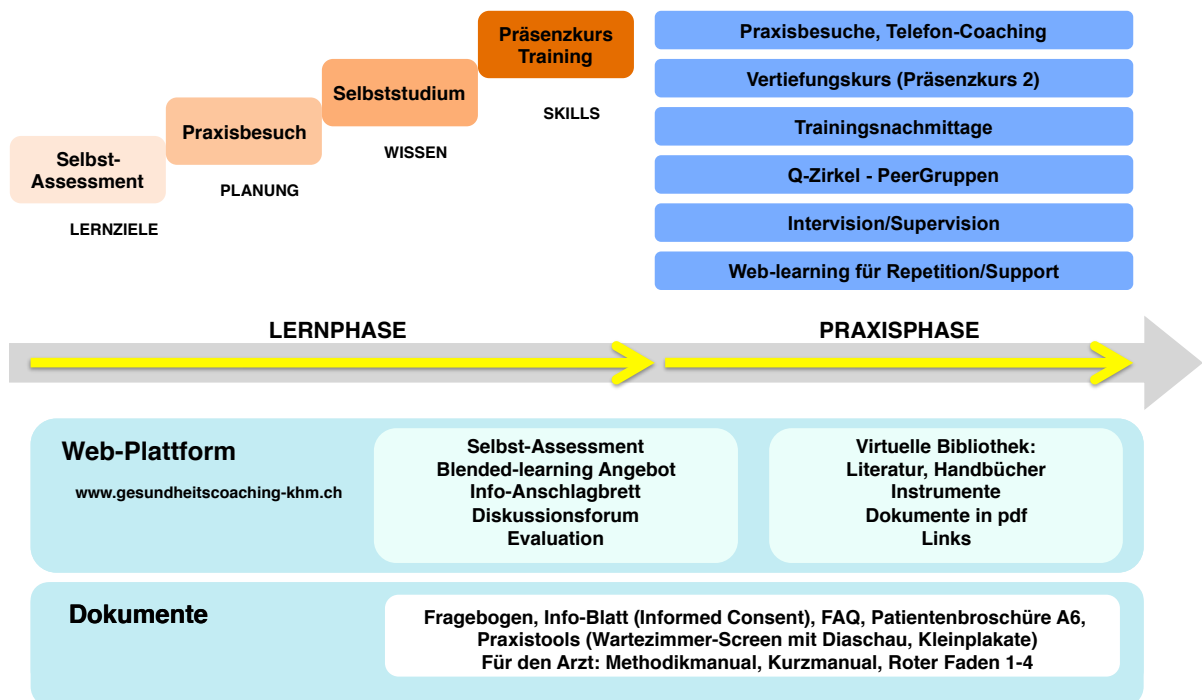
Der Prozess des Gesundheitscoachings läuft dabei auf zwei Schienen, abwechslungsweise in der Sprechstunde und zuhause im Alltag des Patienten.

Wie werden Ärztinnen und Ärzte vorbereitet und unterstützt?

Im Rahmen von zwei eineinhalbtägigen Präsenzkursen wurden die Ärzte in einem theoretischen Teil mit den neuen Rollen und Abläufen, sowie mit der Technik der Motivierenden Gesprächsführung vertraut gemacht. Im praktischen Teil übten alle Teilnehmenden mit Standardisierten Patienten (professionellen Schauspielern) die vier Schritte des Gesundheitscoachings und lernten aus den gegenseitigen Erfahrungen.

Ergänzt wurden die Schulungen mit einer telefonischen und persönlichen Praxisbegleitung, mit einer umfangreichen Selbstlerndokumentation im Closed-User-Group-Teil der projekteigenen Website (www.gesundheitscoaching-khm.ch) und mit eigens entwickelten Praxismaterialien.

Abb. 2: Training und Support im Projekt Gesundheitscoaching KHM



Nutzen, Ergebnisse

Welchen Nutzen, welche Ergebnisse bringt das Gesundheitscoaching?

Qualitätssicherung durch breit angelegte Evaluation und Teilnehmer-Einbezug

Im Hinblick auf eine nachhaltige Etablierung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Arztpraxis wurden Abläufe, Instrumente sowie Schulung und Praxissupport 2009-2011 während 12 Monaten im Massstab 1:1 in 20 Arztpraxen des Kantons St. Gallen mit rund 1000 Patienten erprobt, im Sinne einer Proof-of-Concept-Studie.

Mittels einer ausgedehnten Prozessevaluation wurden Machbarkeit und Akzeptanz laufend überprüft und nach Ende der Pilotphase Zufriedenheit und Zielerreichung mittels quantitativer und qualitativer Methoden bei Patienten wie Ärzten/Ärztinnen und PraxisassistentInnen ausführlich erhoben.

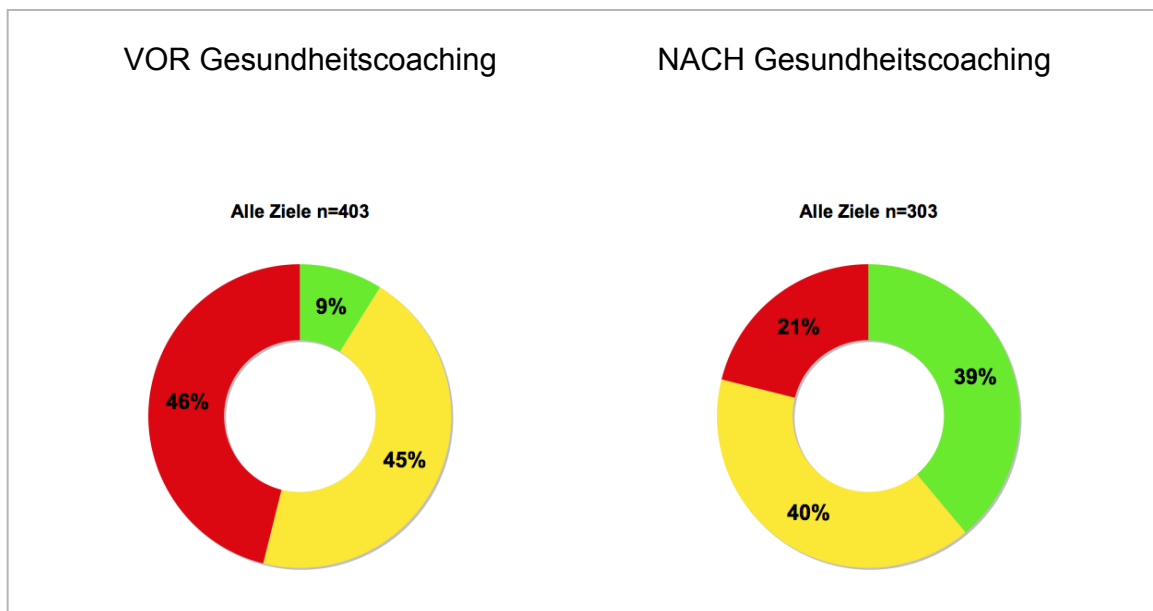
Ergebnisse aus 12 Monaten Praxistest

Die Ergebnisse sind sehr ermutigend: In dieser Zeit sprachen die Ärzte insgesamt 1045 PatientInnen an. 954 (91%) der angesprochenen PatientInnen stiegen ein und zwischen 60% bis 80% machten auch beim jeweils nächsten der 4 Schritte mit. Gesamthaft durchliefen so 37% der ins Projekt eingestiegenen Patienten alle vier Schritte des Gesundheitscoachings und beendeten unter Begleitung durch den Hausarzt ihr selbstformuliertes Gesundheitsprojekt.

Mit zunehmender Phase des Gesundheitscoachings stieg bei den Patienten die Erkenntnis, dass man für seine Gesundheit selber etwas tun kann und welche Veränderungen bei sich selber oder auch im eigenen Lebenskontext nötig sind, um das Gesundheitsverhalten zu verbessern. Ebenso steigerten sich Motivation, Bereitschaft und Zuversicht, eine Veränderung zu erreichen. Die Mehrheit der Patienten und Patientinnen, die sich für ein Ziel entschieden und bis zur Phase 4 daran gearbeitet haben (37% der Beginner), stellten eine objektive Verbesserung fest.

Ein Grossteil der Teilnehmer erreichten die Ziele, die sie sich gesetzt haben. Am Ende des Programmes orteten sich vier Mal mehr Teilnehmer im grünen Bereich bei ihrem Gesundheitsziel als zu Beginn und nur noch halb so viele im roten Bereich (siehe Abb.3).

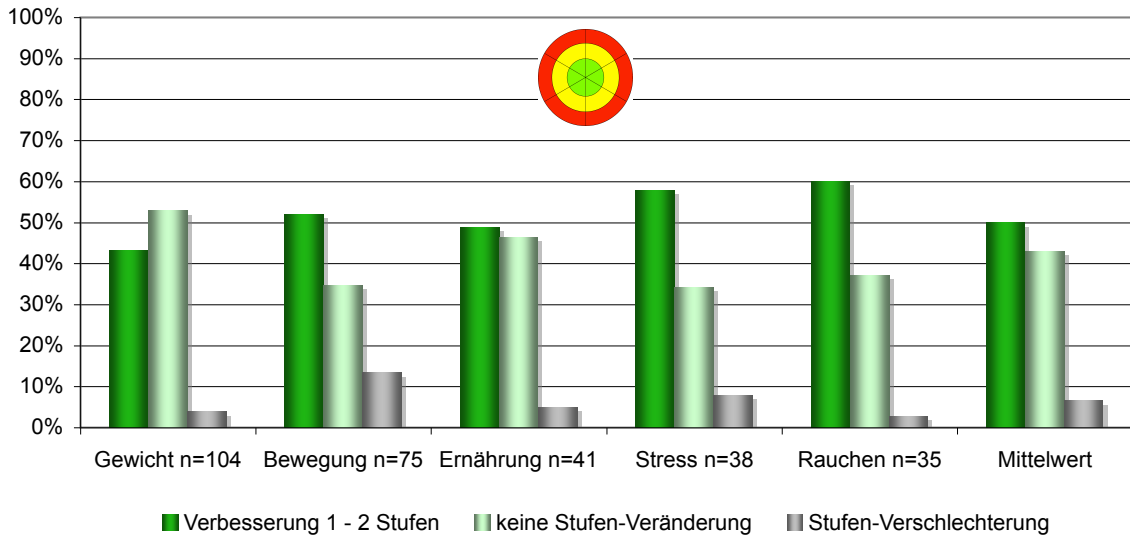
Abb.3: Gesundheitsverhalten vor und nach Gesundheitscoaching, alle Ziele zusammengenommen (Selbsteinschätzung; Teilnehmende mit abgeschlossenem Projekt)



Weiteren Aufschluss gibt hier die Analyse der sogenannten Stufenwechsler. Insgesamt hat sich die Hälfte der Teilnehmer im Farbschema der Selbsteinschätzung (grün-gelb-rot) um mindestens eine Farbstufe verbessert, d.h. einen Erfolg erzielt. Weitere 43% schätzten sich unverändert ein, eine geringe Zahl (7%) schlechter (siehe Abb.4).

Abb. 4: Stufenveränderung von Beginn bis Ende (T1-T4) je nach gewähltem Ziel; Teilnehmende mit abgeschlossenem Projekt (Schritte 1-4)

Stufenveränderung Selbsteinschätzung Verhalten Kreis 1 vs. Kreis 4 nach Zielen TN bis und mit Schritt 4



Mit anderen Worten: Damit ein Patient im Gesundheitscoaching erfolgreich sein Verhalten ändert, muss der Arzt 6 Patienten in Schritt 1 aufnehmen (eine Erfolgsrate, die wesentlich besser ist als bei den meisten vergleichbaren beraterischen oder medizinischen Interventionen!).

Die Nachbefragung zeigte aber auch, dass selbst viele der sogenannt «erfolglosen» Teilnehmenden positive Erfahrungen mitnehmen – diese aber (noch) nicht umsetzen konnten –, zum Beispiel die Zuversicht, selbst aktiv zu werden zur Verbesserung des Verhaltens oder sich bewusster zu verhalten. Durch die Auseinandersetzung und die Übernahme von Eigenverantwortung haben sich auch diese Teilnehmenden in Richtung der angestrebten Verhaltensänderung entwickelt.

Fazit aus der Evaluation des Projekts

Das Projekt Gesundheitscoaching KHM hat den ausgedehnten Praxistest erfolgreich bestanden. Mit dem von uns entwickelten Beratungsansatz ist es möglich, in der Sprechstunde mit vertretbarem Aufwand eine relevante Zahl von Patienten anzusprechen, für ihre Gesundheit zu sensibilisieren, deren Motivation zu entwickeln, mit ihnen ein persönliches Projekt zur Änderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen zu entwickeln und sie dabei zum Ziel zu begleiten. Selbstverantwortung, Eigenaktivität und Gesundheitskompetenz der Patienten nehmen deutlich zu. Sowohl die Beteiligungs- als auch die Erfolgsraten übertrafen die für ein Beratungsprogramm zu Verhaltensänderungen geltenden Erwartungen sehr deutlich.

Die Akzeptanz bei Patienten und Pilotärzten war sehr hoch. Patienten begrüßten die Initiative des Arztes und bezeichneten Gesundheitscoaching als einen wichtigen Teil des künftigen Angebots beim Hausarzt. Die Machbarkeit im Alltags-Praxisablauf wurde als sehr gut bezeichnet, und die berufliche Zufriedenheit der Hausärzte mit der Patientenarbeit stieg erfreulich an. Der Tatbeweis dafür: 16 von 20 Pilotpraxen machen aufgrund ihrer guten Erfahrungen nach Ende der Testphase spontan weiter und benützen das Gesundheitscoaching auch bei einem weiten Spektrum von gesunden und kranken Patienten jeden Alters.

Aufgrund dieser Erfahrungen aus der Pilotphase haben das Projektteam und die weitermachenden Ärztinnen und Ärzte gemeinsam die Abläufe, Instrumente sowie Beratungstechniken optimiert und setzen sie weiter in der Sprechstunde ein.

Interesse, Nachfrage und Bedarf sind bei Patienten und Ärzten damit klar nachgewiesen. Das Projekt Gesundheitscoaching KHM steht nun zur Weiterverbreitung bereit.

Empfehlungen zur Weiterverbreitung des Programms Gesundheitscoaching KHM

Der erfolgreiche Langzeittest unter Praxisbedingungen zeigt, dass für dieses patientenorientierte, auf partnerschaftlicher Basis arbeitende Beratungsprogramm ein grosses Potential vorhanden ist für die Förderung von Gesundheitskompetenz, Selbstverantwortung und nachhaltigem Gesundheitsverhalten. Dieses Potential gilt es auszunützen und wir empfehlen deshalb eine Verbreitung und Umsetzung der Ergebnisse und Erfahrungen auf regionaler und nationaler Ebene.

Für die Umsetzung im grösseren Rahmen sind nun Massnahmen in mehreren Bereichen erforderlich, insbesondere:

Schulung und Training der Beratungsfertigkeiten:

- sollten parallel zur ärztlichen Fortbildung unbedingt bereits auch in der universitären Aus- und der postgradualen Weiterbildung integriert werden (Umsetzung der Vorgaben in MedBG und Lernzielkatalogen);
- sollten durch modularen Aufbau des Angebots einen stufenweisen Einstieg erleichtern und auch Innovationen erlauben, wie die Kombination eines Kernmoduls „Beratung und Gesundheitscoaching“ als Skills-Basis mit bestehenden verhaltensspezifischen Angeboten von Partnerorganisationen (z.B. für Bewegungsberatung, Alkoholkurzintervention, Ernährung).

Kooperation und Koordination:

- Vernetzung mit anderen Akteuren/Programmen im Bereich Gesundheitsverhalten zwecks Nutzung von Synergien
- Schaffung eines starken Trägerverbands für nachhaltige Verbreitung (Nationale Programme, Stiftungen, Bund und Kantone)
- Nutzung bestehender Schulungs-Gefässe (von Kongressen bis zu Qualitätszirkeln) und Bildungswege (in Aus-, Weiter- und Fortbildung; s.o. „Schulung“)

Finanzierungssicherung:

- Programmstrukturen für Durchführung, Qualitätssicherung und Weiterentwicklung
- Regelung für faire Entschädigung der Beratungsleistungen

Ausblick

Neben der geographischen Weiterverbreitung des Programms und dem Einbezug von Facharztgruppen über die hausärztliche Grundversorgung hinaus, steht auch eine Erweiterung bezüglich Themata (zum Beispiel Chronic care management, Sucht/Abhängigkeiten) und Setting (zum Beispiel ärztliche Netzwerke, Spitäler, Betriebe, Schulen) in Prüfung; der generische (nicht themengebundene) Ansatz des Gesundheitscoachings bietet sich dafür an.

Langfristige Ziele des Programms Gesundheitscoaching KHM sind die nachhaltige Etablierung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Arztpraxis, die Förderung einer patientenzentrierten, partnerschaftlichen Beratungskultur, sowie die Schaffung günstiger Kontextbedingungen. Das Gesundheitscoaching KHM hat dafür gute Grundlagen und tragfähige Evidenz geschaffen. Diese Ausgangslage gilt es zu nützen.

Auszeichnungen für das Projekt Gesundheitscoaching KHM:
Swiss Quality Award für Patienteninformation 2011
Swiss Public Health Award Best Practice Based Abstract 2011
Award Allianz Gesundheitskompetenz Schweiz 2. Preis 2012
Nomination Gesundheitsförderungspreis 2010 der
Internationalen Bodenseekonferenz (Shortlist)

Projekt Gesundheitscoaching KHM, Landhausweg 26, 3007 Bern; Tel. 031 370 06 74 / 70;
ueli.grueninger@hin.ch; www.gesundheitscoaching-khm.ch