
Zusammenfassung des Schlussberichts - Gesundheitscoaching

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), mit Unterstützung namhafter Partner aus dem Schweizer Gesundheitswesen.

Das wichtigste in zehn 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. operationalisiert damit die wichtigsten Konzepte und Modelle der Kommunikation und Beratung (Gesundheitskompetenz und Empowerment, Shared Decision Making, Motivierende Gesprächsführung) für den Einsatz in der ärztlichen Sprechstunde.
7. wurde in einem umfangreichen Feldtest (über 12 Monate in 20 Hausarztpraxen mit über 1000 Patienten) erfolgreich erprobt: Nachfrage, Akzeptanz, Machbarkeit, Erfolg bei Verhaltensänderungen (näheres zu den Resultaten siehe unten).
8. wurde als innovatives Projekt mit dem Swiss Quality Award 2011 und weiteren Preisen ausgezeichnet
9. steht bereit zur Weiterverbreitung: Der Stiftungsrat des Kollegiums für Hausarztmedizin KHM hat grünes Licht für ein Folgeprogramm zur Dissemination gegeben und das KHM sucht dafür nun Partner und Unterstützung (Empfehlungen siehe s.3ff).
10. hat als langfristige Ziele die Verbreitung einer patientenzentrierten, gesundheitsfördernden Beratungskultur in der Arztpraxis und die Schaffung guter struktureller und finanzieller Rahmenbedingungen dafür

Übersicht zu den Resultaten der formativen und summativen Evaluation:

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.

Der Hauptbefund ist die Tatsache, dass sich das Gesundheitsverhalten durch die Beratung bei der Hälfte der Teilnehmer um mindestens eine Kategorie verbessert hat und dass auch diejenigen, die dies (noch!) nicht geschafft haben, im Sinne der Sensibilisierung und der Verantwortungsübernahme profitiert haben. Das Verhältnis von Nutzen zu Aufwand ist ausgezeichnet und braucht den Vergleich zu anderen präventiven Interventionen keineswegs zu scheuen.

Die hohe Teilnehmerrate nach dem ersten Ansprechen (über 90%) und die relativ hohen Anteile des Verbleibens im Laufe der weiteren Beratungen (37% aller teilnehmenden Patienten beenden die vier Stufen ihres persönlichen Gesundheitsprojekts) sind ein Zeichen für die gute Akzeptanz und Praktikabilität des Gesundheitscoachings KHM für Patienten und für Ärzte, ebenso die sehr hohen Bewertungen dazu aus der Nachbefragung. Die Anzahl Beratungen (1-2 Erstberatungen und 2-4 Fortsetzungsberatungen pro Arbeitswoche) und der Zeitaufwand pro Beratungssitzung (8-22 Minuten) entsprechen der Anforderung „Kurzintervention“ und sind praktikabel. Die Variablen zur Motivation fielen überraschend hoch aus: Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer sind hochmotiviert für eine Verhaltensänderung in ihrem Problembereich, das Thematisieren mittels Gesundheitscoaching trifft ein Bedürfnis, möglicherweise weil sehr viele Menschen

schon einen oder mehrere Anläufe zur Verhaltensänderung hinter sich haben, aber dabei nicht erfolgreich waren („failed self-changers“). Der Anstieg der Werte für Wichtigkeit, Zuversicht und Veränderungsbereitschaft im Beratungsverlauf unterstreicht die Wirksamkeit vom Gesundheitscoaching in diesen Bereichen.

Die Akzeptanz bei den Patienten war sehr hoch: sie schätzten die neue Beratungsform und die Unterstützung sehr hoch ein, begrüßten die Initiative des Arztes ausdrücklich und bezeichneten Gesundheitscoaching als einen wichtigen Teil des künftigen Angebots beim Hausarzt.

Die Akzeptanz bei den im Pilotprojekt beteiligten HausärztInnen war ebenfalls hoch aufgrund der Evaluation (Interviews, Fragebogen-Bewertungen) und es hat sich als praktikabel für den Praxisalltag herausgestellt. Die Machbarkeit im Alltags-Praxisablauf wurde als sehr gut bezeichnet und die berufliche Zufriedenheit der Hausärzte mit der Patientenarbeit stieg erfreulich an. 16 von 20 Pilotpraxen machten 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. Insbesondere wurde der Perspektiven- und Rollenwechsel offensichtlich verinnerlicht und auch auf die Kommunikation mit Patienten ausserhalb des Gesundheitscoachings-Testbereichs ausgeweitet.

Der modulare Aufbau des Trainings mit Grund- und Aufbaumodulen (mit Einsatz von Schauspielern als standardisierten Patienten) hat sich laut Rückmeldungen bewährt.

Übersicht zu den Empfehlungen aufgrund der Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Projekt:

Der erfolgreiche Langzeittest unter Praxisbedingungen zeigt, dass für dieses patientenorientierte, auf partnerschaftlicher Basis arbeitende Beratungsprogramm ein grosses Potential vorhanden ist, um Gesundheitskompetenz, Selbstverantwortung und nachhaltiges Gesundheitsverhalten zu fördern. Dieses Potential gilt es auszunützen. 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, drei davon seien hier hervorgehoben:

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 im Medizinalberufegesetz MedBG und Lernzielkatalog);
- 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 Trägerverbunds 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 zur Durchführung, Qualitätssicherung und Weiterentwicklung
- Regelung für faire Entschädigung der Beratungsleistungen