

## Gesundheitscoaching: Ein Projekt von Hausärzten für Hausärzte

Ein Programm des Kollegiums für Hausarztmedizin und der Ärztesgesellschaft des Kantons St.Gallen zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Arztpraxis  
( [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch) )

### Inhalt und Ziel des Projekts Gesundheitscoaching

Das Projekt Gesundheitscoaching integriert die Beratung für die gesundheitlich wichtigsten Verhaltensweisen<sup>1</sup> in ein Rahmenprogramm für die Prävention und Gesundheitsförderung in der ärztlichen Praxis. Es schafft damit für die Bevölkerung breiten Zugang zu individualisierten Massnahmen für die persönliche Gesundheitsförderung.

### Motivation und Handlungsbedarf

Gesundheit und damit auch die ‚Burden of disease‘ in der Bevölkerung sind zu einem erheblichen Teil verhaltensdeterminiert. Bevölkerungsweite und individuelle Massnahmen sind deshalb gefragt. Gesundheitsförderung und Prävention in der Arztpraxis haben grosses Potential, denn die für den Hausarzt typischen Faktoren individueller Kontakt, multiple ‚teachable moments‘, starke Vertrauensbasis, hohe Glaubwürdigkeit, multiple Kontakte mit jedem Individuum innerhalb präventiv relevantem Zeitraum und erwiesene Wirksamkeit ergeben einen hohen Public Health Impact hausärztlicher Massnahmen. Dieses Potential kann und muss aber noch systematischer und besser ausgeschöpft werden.

### Die innovativen Charakteristika des Projekts

Das Projekt behebt drei der wichtigsten Mängel in der stundenbasierten Prävention und Gesundheitsförderung durch innovative Kombination der folgenden drei Dimensionen (*Synthesemodell Gesundheitscoaching*):

- *Patientenorientierung*: 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.
- *Strategisch-inhaltliche Koordination*: Das Gesundheitscoaching integriert die bisher existierenden zahlreichen, auf ein bis maximal zwei Gesundheitsverhaltensweisen fokussierten Interventionsangebote in einen einheitlichen, faktorenübergreifenden, d.h. polyvalent anwendbaren Approach.
- *Methoden-Integration*: das Gesundheitscoaching bietet zu diesem Zweck dem Arzt einfach anwendbare Algorithmen für die Sprechstunde an, mit deren Hilfe er die 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 moderne Gesundheitsförderungs- und Beratungskonzepte (u.a. Gesundheitskompetenz, Empowerment, Shared Decision Making, Motivational Interviewing).

---

<sup>1</sup> entsprechend den Folgen auf die ‚Burden of Disease‘ Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Ernährung und Stress

## **Pilotprojekt für Feldtestung**

Das Projekt hat die Entwicklungsphase und Akzeptanztestung abgeschlossen. In Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft des Kantons St. Gallen werden nun in einem breit angelegten Pilotprojekt die Abläufe, Inhalte und Instrumente samt Arztschulung und –support im Massstab 1:1 mit rund 4000 Patientinnen und Patienten in 20 Arztpraxen des Kts. St. Gallen erprobt und durch sorgfältige formative und summative Evaluation vorbereitet für die anschliessende landesweite Verbreitung über die KHM-Gesellschaften.

Der Start der dreijährigen Pilotphase ist auf 1. Dezember 2008 erfolgt; seither wurden Abläufe, Praxismaterialien und Fortbildungspaket entwickelt, am 19. August 2009 wurde das Projekt an einer Kickoff-Veranstaltung in St. Gallen öffentlich lanciert, im September 2009 fanden die Trainingskurse für die teilnehmenden HausärztInnen statt, und im Spätherbst 2009 beginnt die 12-monatige Erprobungsphase in den Hausarztpraxen.

## **Partner und Finanzierung**

Die Finanzierung der Projektkosten von 1,821 Mio. Fr. (für drei Jahre) konnte per 31.12.08 Fr. zu 100% vertraglich gesichert werden (Gesundheitsförderung Schweiz, Eidgenössischer Tabakpräventionsfonds, Pfizer AG, Oncosuisse, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsdirektorenkonferenz GDK, Stiftung HelvetiaSana, Novartis Schweiz, MSD, BAG M+S, Frei von Tabak, Sanofi-Aventis, Schweizerische Herzstiftung).

## **Ergebnisse und Perspektiven**

Der Hauptzweck des Pilotprojekts ist die Optimierung von Inhalten, Methoden und Abläufen im Hinblick auf die inhaltliche, thematische und settingbezogene Erweiterung beziehungsweise geographische Verbreitung des Programms Gesundheitscoaching; langfristiges Ziel ist die nachhaltige Etablierung von Gesundheitsförderung und Prävention in Arztpraxis und Gesundheitswesen im allgemeinen und die Schaffung günstiger operativer, strategischer und legislativer Kontextbedingungen dafür.

## **Weitere Auskünfte:**

Eine eigene Website orientiert über das Projekt: [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch) .  
Ein eigener Teil der Website ist für die teilnehmenden HausärztInnen reserviert (Closed User Group) und dient als Plattform für Fortbildung, Austausch und Support.

## *Kontaktadressen:*

Sekretariat Gesundheitscoaching  
Geschäftsstelle Kollegium für Hausarztmedizin KHM  
Landhausweg 26  
3007 Bern  
Tel. 031 370 06 74  
[gesundheitscoaching@kollegium.ch](mailto:gesundheitscoaching@kollegium.ch)

## Projektleitung:

- Ruedi Hösli, MPH 031 370 06 73; [ruedi.hoesli@kollegium.ch](mailto:ruedi.hoesli@kollegium.ch)
- Ueli Grüninger 031 370 06 71 [ueli.grueninger@hin.ch](mailto:ueli.grueninger@hin.ch)