



Bewegungsförderung in der Arztpraxis

SwissFamilyDocs, Lausanne 30. August 2012

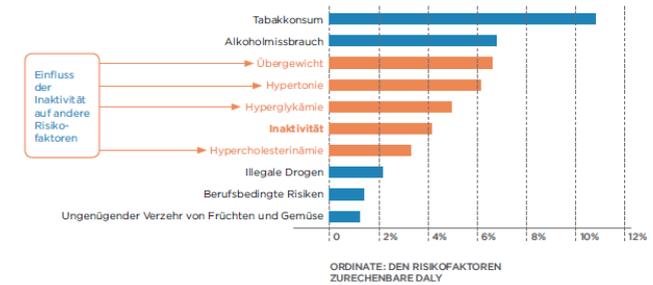
Vortragende im WS 16

PD Dr. med. Brian Martin, MPH

Béatrice Jungo dipl. Psychologin FH

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit

ABBILDUNG 3
KLASSIERUNG DER WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN FÜR DEN VERLUST AN BEHINDERUNGS-BEREINIGTEN LEBENSJAHREN (DALYS) IN DEN INDUSTRIELÄNDERN (NACH WHO 2009)



4 Medizinische Grundversorgung

3 Städteplanung

2 Transport

1 Schule

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: Investments that Work for Physical Activity

Prepared by the Physical Activity Global Call to Action

Physical inactivity is the leading cause of death, the most preventable chronic disease, and the leading cause of disability worldwide. Physical inactivity is a major risk factor for non-communicable diseases, including cardiovascular disease, type 2 diabetes, and obesity. Physical inactivity also contributes to mental health problems, such as depression and anxiety. Physical inactivity is a global public health problem, with approximately 1 billion people worldwide being physically inactive. Physical inactivity is a preventable risk factor for non-communicable diseases, and it is a leading cause of disability. Physical inactivity is a global public health problem, and it is a leading cause of disability. Physical inactivity is a preventable risk factor for non-communicable diseases, and it is a leading cause of disability.

5 Öffentlichkeitsarbeit

6 Gemeinde

7 Breitensport

Whole-of-community approaches where people live, work and recreate have the opportunity to mobilize large numbers of people.

Einstellung zur Bewegungsberatung über die Arztpraxis Bewegungssurvey 2004, n=811

„Wie wichtig ist für Sie der Ratschlag von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin bezüglich Ihres persönlichen Bewegungsverhaltens?“

	Wunsch nach Beratung	Bedeutung der Beratung
Deutlich begrüssen	47.5 %	50.5 % sehr wichtig
Eher begrüssen	32.0 %	30.8 % ziemlich wichtig
Weder noch	7.1 %	10.5 % mittelmässig wichtig
Eher ablehnen	5.9 %	4.2 % wenig wichtig
Deutlich ablehnen	7.5 %	4.0 % gar nicht wichtig

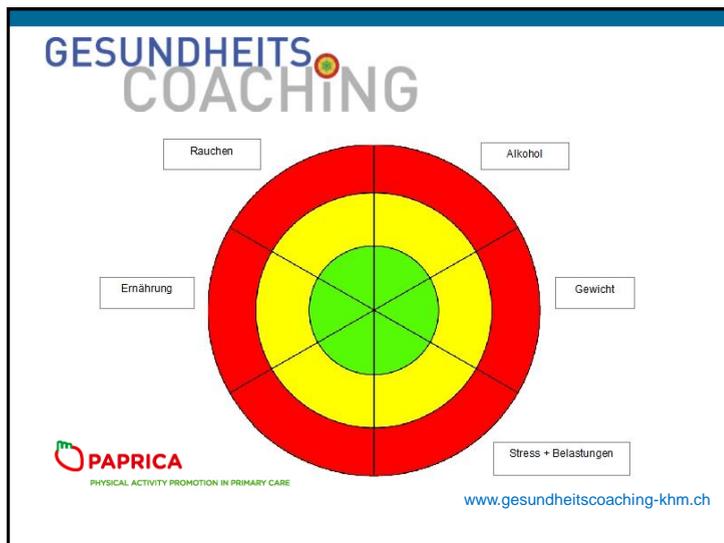
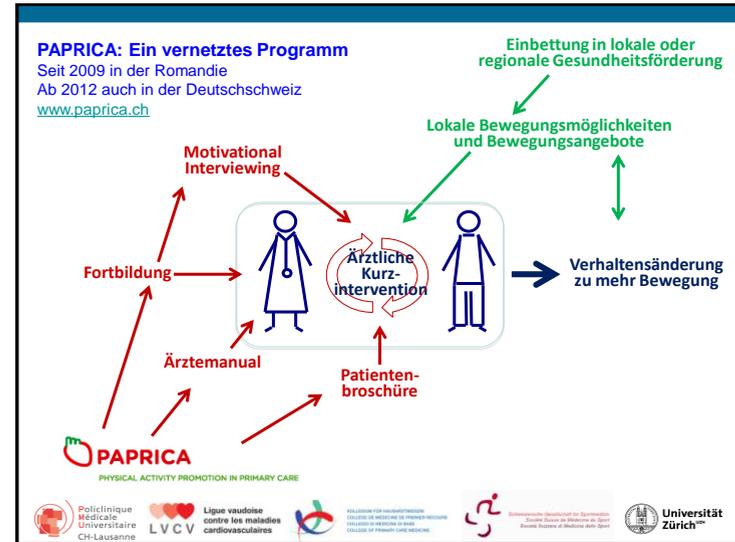
BMJ
 BMJ 2012;344:e1389 doi: 10.1136/bmj.e1389 (Published 26 March 2012) Page 1 of 17

RESEARCH

Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

“CONCLUSIONS: Promotion of physical activity to sedentary adults recruited in primary care significantly increases physical activity levels at 12 months, as measured by self report (...)”

“SCHLUSSFOLGERUNGEN: Bewegungsförderung bei inaktiven Erwachsenen aus der Arztpraxis erhöhte ihr Bewegungsniveau nach 12 Monaten signifikant, basierend auf ihren eigenen Angaben (...)”



PAPRICA
 PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

Motivierende Gesprächsführung

- Eröffnet neue Wege der Kommunikation zwischen Patient und Arzt
- Will die Motivation zur Veränderung ermitteln und wenn möglich stärken
- Betrachtet Veränderung als Prozess

Grundhaltung

Grundhaltungen der motivierenden Gesprächsführung:

- Partnerschaftlichkeit
- Autonomie
- Evokation
- Empathie

Empathische Gesprächsstrategien

- Offene Fragen stellen
- Aktives Zuhören, reflektieren
- Kompetenzen bestätigen
- Change-Talk = selbstmotivierende Aussagen

Mögliche Aussagen der Patienten

1. Mein Blutzuckerspiegel kann nicht ständig so bleiben!
2. Da ist schon etwas dran, wenn ich so weiter mache verlässt mich meine Frau.
3. Ich möchte ohne T-Shirt in der Badeanstalt sein
4. Mit dem Rauchen aufzuhören, das hat so gut geklappt, dann krieg ich das mit dem Abnehmen wohl auch noch hin.
5. Ich könnte mir vorstellen,..... etwas für die Gesundheit zu tun.

Change-Talk: selbstmotivierende Aussagen

die Ausdruck von

- Problembewusstsein
- Besorgnis
- Veränderungsbereitschaft und Zuversicht sind

die Formulierungen über

- Nachteile des Status Quo oder Vorteile einer Veränderung (Gründe)
- Wünsche
- Selbstverpflichtungen beinhalten

Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Aussagen die

- einen Wunsch ausdrücken, sich zu verändern
- Fähigkeiten beinhalten, sich zu verändern (Optimismus)
- einen Vorteil für eine Veränderung rechtfertigen
- einen Nachteil des Ist-Zustandes feststellen
- eine Selbstverpflichtung beinhalten
- eine Absicht ausdrücken, aktiv zu werden

Sie reagieren mit Interesse, indem Sie

- ermutigen
- positiv bestätigen
- reflektieren
- offene Fragen stellen
- zusammenfassen

Ablauf Fortbildung Donnerstag- nachmittags- format

- Gesprächsführung
- Abläufe und Materialien
- Selbsterfahrung

www.paprica.ch
www.sg.ch/home/gesundheit.html

Kanton St.Gallen Gesundheitsdepartement	
Programm und weitere Angaben zur Fortbildung PAPRICA 13. September 2012 , Athletik-Zentrum St.Gallen, Parkstrasse 2, 9000 St.Gallen oder 25. Oktober 2012 , Kantonsschule Sargans, Pizolstrasse 14, 7320 Sargans	
13.30 - 13.45 Uhr	Begrüssung Dr. med. Gaudenz Bachmann Leiter Amt für Gesundheitsvorsorge
13.45 - 15.00 Uhr	Gesprächsführung in der Bewegungsberatung Béatrice Jungo, Institut für Sozial- und Präventivmedizin Zürich
15.00 - 15.45 Uhr	Abläufe und Materialien PAPRICA, Beantwortung von Hintergrundfragen Dr. med. Brian Martin, ISPM Zürich
15.45 - 16.00 Uhr	Pause
16.00 - 17.00 Uhr	Selbsterfahrung im praktischen Training Sandro Galli, Uniklinik Balgrist Zürich, move+med
17.00 - 17.15 Uhr	Duschen, Umziehen
17.15 - 17.30 Uhr	Evaluation und Abschluss Dr. med. Brian Martin, ISPM Zürich

Unterlagen für Arzt und Patient aus PAPRICA

PAPRICA
www.paprica.ch
www.panh.ch/paprica