



© Josef Helfenberger – Fotolia.com

Präventionskonzepte in der Hausarztpraxis

Hand in Hand

Viele kleine Veränderungen haben eine große Wirkung auf die Gesundheit der Bevölkerung – wenn alle Beteiligten Hand in Hand arbeiten. Die individuelle Beratung der Patienten ist dabei Aufgabe der Hausarztpraxis.

Ein geflügeltes Sprichwort sagt: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Soll heißen: Es ist nicht wichtig, sich Dinge vorzunehmen, man muss es tun. Darüber zu reden hilft nur dann, wenn es einen selbst oder andere Leute dazu veranlasst, tatsächlich etwas zu tun. Intervention heißt das Zauberwort und damit lässt sich auch der Anspruch moderner Präventionsprogramme treffend beschreiben. Der Gesetzgeber hat die Primärprävention den gesetzlichen Krankenkassen ins Aufgabenheft geschrieben. Die Leistungen der Primärprävention sollen „den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter

Ungleichheit von Gesundheitschancen leisten“, heißt es dort unter anderem. Doch wie bringt man Menschen dazu, sich gesundheitsbewusst zu verhalten? Indem man sie dort abholt, wo sie stehen. In den Kindergärten, Schulen und Betrieben. Und indem man einen Weg findet, sie ein Stück zu begeistern für das Thema

WEBTIPPS

Viele praktische Tipps zum Thema Prävention finden Sie im Internet unter www.aok.de > Vorsorge
www.barmer.de > Ihre Vorteile > Aktive Prävention

„Gesund leben“. Das passiert oft mit sogenannten „Setting-Ansätzen“, in denen die Kassen das Lebensumfeld bestimmter Zielgruppen gezielt unterstützen – in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Stadtteil.

Die gesamten Leistungen auf dem Gebiet der Prävention werden Jahr für Jahr im Präventionsbericht zusammengefasst. Die Ausgabe 2008 hatte dort erfreuliche Zahlen zu vermelden. Erstmals wurden mehr als vier Millionen Menschen durch die Angebote erreicht und die Investitionen in diesem wichtigen Bereich haben einen Höchststand erreicht: fast 300 Millionen Euro.

Der Grundstein für eine gesundheitsbewusste Lebenseinstellung muss schon im Kindesalter gelegt werden. Denn viele Studien belegen: Schon in Kindergarten und Schule leiden viele Kinder an Übergewicht, ernähren sich schlecht und bewegen sich zu wenig. Und die Psychologen

Die Hausarztpraxis als Lotse

Bei der Umsetzung der Präventionsstrategie ist neben dem Lebensumfeld auch der individuelle Ansatz wichtig – und hier fällt der Hausarztpraxis die Rolle des „Lotse“ zu. Dabei geht es um Interventionen, die in erster Linie auf das persönliche Verhalten des Patienten ausgerichtet sind: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Suchtmittelkonsum (Alkohol, Zigaretten). Diese Themen wird der Arzt individuell mit den Patienten besprechen, zur Unterstützung können Sie entsprechendes Informationsmaterial auslegen und Patienten auf Aktionen aufmerksam machen, wie die Kampagne „5 am Tag“. Tenor: Mehr Obst ist gesund!



© Rebel – Fotolia.com

warnen seit Jahren: Je älter ein Mensch ist, desto schwieriger fällt es ihm, eine gesundheitsbewusste Einstellung anzunehmen. Deswegen müssen Kinder früh lernen, dass gesundes Leben Sinn macht und Spaß bringen kann.

Das setzt sich nach der Schule nahtlos fort, wenn es um das Thema „Gesund am Arbeitsplatz“ geht. Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit sind wichtige Voraussetzungen für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen. So hat der klassische Arbeitsschutz durch die Verringerung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten entscheidend dazu beigetragen, dass das Arbeitsleben gesundheitsverträglicher wurde. Heute sind jedoch andere Konzepte gefragt, denn die modernen Gesundheitsrisiken

im Job heißen Zeitdruck, Monotonie, mangelnde Kommunikation oder sozialer Stress. Das spiegelt sich in den Häufigkeiten verschiedener Krankheitsarten wider: Während etwa der Krankenstand im Jahr 2003 noch zu 11,1 Prozent durch psychische Krankheiten bedingt war, stieg dieser Anteil in nur vier Jahren auf 15,8 Prozent.

Jedes Jahr werden in Deutschland mehr als 400 Millionen Fehltage wegen Arbeitsunfähigkeit gezählt – und ein Fehltag kostet das Unternehmen durch Lohnfortzahlung und Vertretungsaufwand bis zu 400 Euro, sagen Berechnungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Die Senkung der Fehlzeiten durch Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann somit unmittelbare wirtschaftliche Vorteile für ein Unternehmen bringen.

Maßnahmen planen

Betriebliches Gesundheitsmanagement erfordert einen kontinuierlichen Kreislauf aus Analyse, Planung, Umsetzung und Überprüfung. Rückwirkend zum Januar 2008 können Firmen – auch kleine Firmen wie Arztpraxen – jetzt bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr für gesundheitsfördernde Maßnahmen von der Steuer absetzen. Professionelle Unterstützung bei der Planung und Durchführung solcher Maßnahmen bieten unter anderem große Kassen wie die AOK und die BARMER an. Gemeinsam mit der Belegschaft eines Unternehmens analysieren sie die gesundheitliche Situ-

ation im Betrieb und machen Vorschläge für Maßnahmen wie ergonomische Arbeitsplatzgestaltung oder zur gesundheitsschonenden Organisation von Arbeitsabläufen.

Immer größere Bedeutung bekommt die Prävention aber auch in der medizinischen Behandlung selbst, vor allem in der Therapie von chronischen Erkrankungen. Disease-Management-Programme (DMP) haben hier in den letzten Jahren ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt, das Auftreten schwerer Folgeerkrankungen zu verhindern oder wenigstens zu verzögern. In den meisten Praxen sind MFA dabei aktiv eingebunden.

Und auch im hohen Alter spielt die Prävention noch eine wichtige Rolle, etwa wenn es um die Sturzprophylaxe in Pflegeheimen geht. Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt ein oder mehrere Male im Jahr – nicht selten mit schwerwiegenden Folgen wie Schenkelhalsbrüchen oder Frakturen an Hüften, Armen und Wirbelkörpern. Bis zu ein Drittel der Sturzopfer stirbt innerhalb eines Jahres sogar an den Folgen einer Fraktur. Im Rahmen der Sturzprophylaxe erhalten Heimbewohner ein spezielles Kraft- und Balancetraining und lernen mögliche Stolperfallen kennen.

Die Rolle der Hausarztpraxis basiert auf dem besonderen Vertrauensverhältnis, das viele Patienten zum Arzt und seinem Praxisteam haben. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für das „Tun“ beträchtlich. Und sie ist individualisierbar. In der Praxis ist der Patient keine Nummer, sondern persönlich bekannt, entsprechend können der Arzt und das Team individuell auf seine Stärken und Schwächen eingehen. Die perfekte Ergänzung zu den Präventionskampagnen der Krankenkassen, die ein vorgegebenes Thema an alle Versicherten transportieren.



Voll mit Tipps zum Thema: Hausarzt-Handbuch Prävention.



© bilderbox – Fotolia.com

Bewegung und Ernährung sind Themen der individuellen Beratung.