

Lehrergesundheit Bayern: Individuelles Gesundheits-Management (IGM) als „Distance Lifestyle Counselling Programme“

Ein „Blended Learning“- Konzept zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention mit dem Gesundheitsportal Viterio[®] und der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München.

Hintergrund: Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) stellt das Grundkonzept des Viterio[®] Lebensstil-Programms dar. Es orientiert sich am Modell der Salutogenese und der Theorie eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums und richtet sich an „gesunde“ und „kranke“ Menschen, mit dem Ziel, ihre Selbstbestimmung, Selbstkompetenz und Eigenverantwortung in Gesundheit und Krankheit zu stärken. Hintergrundtheorien sind u.a. das systemische Anforderungs- und Ressourcenmodell (P. Becker), das Balance- und Konfliktmodell (Boessmann, Peseschkian), das Training emotionaler Kompetenzen nach M. Berking sowie die rational-emotive Verhaltenstherapie (A. Ellis). Das Lebensstilprogramm wird von einer Anwenderallianz mit dem Projektnamen „CAMPUS IGM“ im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, der kommunalen Gesundheitsförderung und im Setting von Medizintourismus und Kurmedizin erprobt und optimiert und von der Technischen Universität München in Verbindung mit der Hochschule Deggendorf in Teilprojekten wie „Gesundheitsregion Bad Kötzing“ (dort als **SEPP**-Lebensstil-Programm = **Sino-European-Prevention-Programme**) oder „Bad Füssinger Lebensstil-Programm **FIT**“ evaluiert.

Konzeption: Das IGM basiert auf einem Selbstmanagement, das den Einzelnen zur Pflege und Optimierung seiner so genannten physiologischen Basisfunktionen (Bewegung, Ernährung, vegetative Balance, Abwehr, Wärmehaushalt, Schlaf, Rhythmus) sowie psychosozialen und kognitiven Basiskompetenzen (Selbstkompetenz, soziale Kompetenz) im Alltag befähigen soll, um die persönliche Lebensqualität und Lebenszufriedenheit durch einen gesunden Lebensstil nachhaltig zu steigern, zu bewahren oder wiederherzustellen. Pädagogisch umgesetzt wird dies durch ein mindestens 12-monatiges „Blended-Learning-Programm“, welches moderne e-Health-Technologien mit traditionellem Präsenzunterricht in Form von Gesundheits-Coaching, ärztlicher Beratung und evtl. Behandlung verbindet.

Ablauf: Das dafür entwickelte Viterio[®] Gesundheitsportal dient dem systematischen Monitoring und Management der individuellen Risiko- und Schutzfaktoren sowie im Bedarfsfall zur Befund- und Symptombdokumentation. Zudem helfen zahlreiche Features (z.B. Tagebücher, Info@zepte) des Portals bei der alltagsgerechten Umsetzung eines gesunden Lebensstils und ermöglichen eine informationelle Selbstbestimmung. Medizinisch relevant sind u. a. auch die im Portal ermittelten Frühhinweise auf die wichtigsten chronischen Volkskrankheiten und Globalrisiken (z.B. Herzinfarktrisiko). Grundlegend für die Konzeption sind die wiederholt durchgeführten 12-Wochen-Trainings, die jeweils von zwei 7-Tage-Selbstbeobachtungsphasen „umrahmt“ werden. Das Gesundheitsportal bietet auf höherem Level dem Teilnehmer regelmäßige Gesundheitsprüfungen, für die er seine Krankengeschichte, medizinischen Befunde (Labordaten, Vitalparameter), subjektiven Beschwerden/Befindlichkeiten und Fragebögen zu Risiko- und Schutzfaktoren im Portal eingibt. Die Ergebnisse der Gesundheitsprüfungen werden dem Teilnehmer übersichtlich in Form einer Gesundheitsampel veranschaulicht und durch einen schriftlichen Risiko-Schutzfaktoren-Bericht

rückgemeldet. Ziel ist es, die einzelnen Werte der Gesundheitsampel zu optimieren. Durch ein so genanntes „web-based-training“ ermöglicht das Gesundheitsportal dem Teilnehmer die systematische Interpretation seiner Ergebnisse im Rahmen der Standortbestimmung.

Die 7-Tage-Selbstbeobachtung sowie die Standortbestimmung stellen entscheidende Schritte im Lebensstil-Programm dar, da aus einem tieferen Verständnis für die individuellen Anforderungen und Ressourcen die Grundlage für eine bewusste Neuausrichtung des eigenen Verhaltens und der eigenen Einstellungen erwächst. Dadurch wird der Teilnehmer befähigt, persönliche Quartals- und Jahresziele zur Verbesserung seiner körperlichen Gesundheit, seiner psychosozialen Kompetenz sowie seiner Lebenszufriedenheit zu formulieren. Der betreuende Coach/Arzt hat ebenfalls Zugriff auf die Ergebnisse des Teilnehmers und leitet daraus im Rahmen der nachfolgenden Beratungen die therapeutischen bzw. lebensstilbezogenen Zielsetzungen ab. Im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung wird diese Medizinische Prüfung z.B. in Form einer telemedizinischen / telefonischen Beratung durchgeführt. Entscheidend für den weiteren Verlauf ist die jeweils vorliegende Indikation. Aus vorwiegend betreuungsrelevanten Gründen erfolgt an diesem Punkt eine Zuweisung zu einem indikationsspezifischen Health-Management-Programm (HMP) für eher Gesunde mit definierten (Hoch-) Risikobelastungen oder einem Disease-Management-Programm (DMP) für Teilnehmer mit bereits manifesten Erkrankungen.

Grundlage für die Zielerreichung bildet immer ein individuelles Lebensstiltraining. Das Infoportal und die Infothek des Gesundheitsportals bieten dafür ein umfangreiches Spektrum an Empfehlungen und Anleitungen, die – gegliedert nach Indikationen oder den einzelnen oben erwähnten Basisfunktionen und Basiskompetenzen – in Form von Audios und Videos (Webinare) sowie PDF-Dateien (Info@zepton) abrufbar sind. Je nach Zielsetzung werden diese dann themenweise (z.B. Entspannung) als „Hilfe im Detail“ oder im Rahmen von spezifischen Trainings- und Therapieplänen (z.B. Gewichtsreduktion) themenübergreifend (z.B. als „Viterio[®] Basisprogramm“ oder indikationsspezifisch definiertes Individualprogramm) i.S. einer „Hilfe im Ganzen“ bearbeitet.

Das technische Portal und das inhaltliche Programm einschl. personaler Begleitung können auf Grund des modularen Aufbaus individuell auf die Bedürfnisse der Nutzer zugeschnitten werden (Customizing).

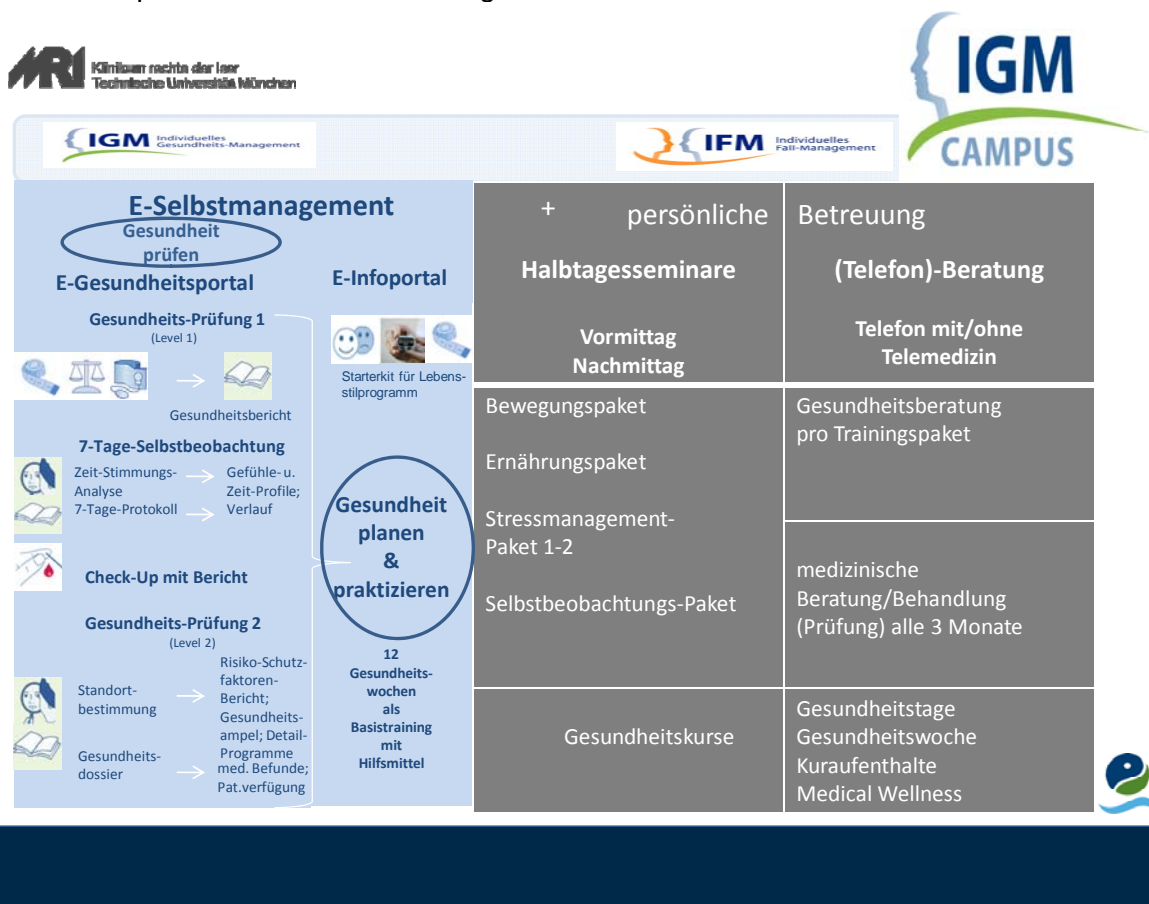
Levels: Das Viterio[®] Lebensstil-Programm wird mit zwei verschiedenen Intensitäts-Levels angeboten. Level I ermöglicht einen niederschweligen Online-Zugang zum Gesundheitsportal über ein Codenummern-System. Die sog. „Gesundheitsprüfung 1“ ermöglicht die Erfassung von Frühhinweisen auf Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Burnout-Syndrom. Darüber hinaus ist die Zuschaltung von Fragebögen zu den Themen „Mitarbeiterzufriedenheit“, „Präsentismus“ und „Einschränkung der Arbeitsleistung durch Befindlichkeitsstörungen/Krankheiten“ möglich. Level I bietet – neben einem Gesundheitsbericht – ein umfangreiches Infoportal mit auf die HMP-Indikationen „Übergewicht“, „Prädiabetes“, „Prähypertonie“, „(Prä-) Adipositas“ und „Präburnout“ ausgerichteten Lebensstil-Empfehlungen zum Download an. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, ein 7-Tage-Selbstbeobachtungsprogramm vor und nach einem 12-Wochen-Lebensstiltraining durchzuführen. Diese Maßnahme soll das zu erlernende Selbstmanagement unterstützen und die eigenen Veränderungen in Verhalten und Emotionsregulation evaluieren helfen. Schließlich wird der Teilnehmer aufgefordert, sich einer ärztlichen Check-Up-Untersuchung zu unterziehen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung können dem Programm-Teilnehmer dann – wenn der Arzt/die Ärztin im Projekt CAMPUS-IGM angeschlossen ist – in Form eines Check-Up-Berichts ausgehändigt werden.

Daneben werden bei bereits manifesten Erkrankungen wie medikamentös behandelter Hypertonie, Diabetes mellitus Typ II, Adipositas Grad II, Burnout und Tabakabhängigkeit DM-Programme mit obligater ärztlicher Betreuung von 12 Monaten und einem Upgrade auf Level II angeboten. Level II bietet eine umfangreiche „Gesundheitsprüfung 2“ mit der Möglichkeit einer sog. „Standortbestimmung“ und einer Darstellung von Risiko- und Schutzfaktoren als Gesundheitsampel. Schließlich erhält der Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes elektronisches Gesundheitsdossier mit Diagnosen, Krankengeschichte und Medikamenten zu führen.

Beide Levels können – wenn gewünscht – durch telefonische oder „face-to-face“-Beratungen durch Ärzte (Medizinische Beratung) oder nicht-ärztliche Coaches (Gesundheitsberatung) und/oder spezifische Gesundheitsangebote (Kurse, Seminar- und Gesundheitstage, Gesundheitswoche(n), Kompaktkurangebote) begleitet werden.

Grundkosten für das Gesundheitsportal: Die Kosten betragen für Level I und II zusammen 60 Euro und sind unmittelbar an die bestehenden CAMPUS-IGM-Partner (wie z.B. Gemeinde Bad Füssing) oder die Fa. Viterio, Abendsberg, zu entrichten. Im Gegenzug erhält der Nutzer einen Gutscheincode, der einen Zugriff auf das Viterio-Gesundheitsportal über 13 Monate ermöglicht.

Kosten für die persönliche Betreuung: Zur Unterstützung des Lebensstiltrainings im Gesundheitsportal Viterio® (E-Selbstmanagement) werden von der Ambulanz für Naturheilverfahren und Gesundheitsförderung, Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München bzw. den Partnern verschiedene persönliche Betreuungsangebote durchgeführt. Die persönliche Betreuung für das Projekt Lehrgesundheit Bayern umfasst ein 2½-tägiges Einführungsseminar an den Standorten Bad Füssing, Bad Kötzing, Bad Wörishofen und München (zukünftig an noch 2 weiteren Standorten) sowie 3 telefonische/telemedizinische oder telepsychologische und damit ortsunabhängige Beratungskontakte. Das Betreuungsangebot kostet insgesamt 405 Euro (ggf. zzgl. Übernachtungskosten) und wird von den privaten Krankenversicherungen Debeka und DBV unterstützt. Graphische Zusammenfassung:



Info-Hinweis: Bitte besuchen Sie den Democlip unseres Portals www.viterio.de.

München, den 19. Juli 2010
Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart