

Aufbau eines Interventionskonzeptes zur Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz in der Gesundheitsversorgung

Inga Naber¹, Sarah Klamroth¹, Anja Weissenfels¹, Wolfgang Geidl¹, Eriselda Mino¹, Peter Gelius¹, Karim Abu-Omar¹ & Klaus Pfeifer¹

¹Department für Sportwissenschaft und Sport, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Schlüsselwörter: körperliche Aktivität, bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

Einleitung

Für die Bewegungsförderung von Menschen mit nichtübertragbaren Erkrankungen (non-communicable diseases – NCD) kann die ärztlich-initiierte Verordnung von körperlicher Aktivität als wirksame Methode eingesetzt werden. Wird dabei zudem die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz (BGK) gefördert, so sind positive Effekte auf das Bewegungsverhalten zu erwarten. Entsprechend wurde im Rahmen des Forschungsprojektes *Bewegt-Versorgt* eine ärztlich-initiierte Bewegungsversorgungskette entwickelt, dessen Kernkomponente eine BGK-basierte individuelle Bewegungsförderung (IBF) zur Umsetzung in der Gesundheitsversorgung darstellt. Die Entwicklung und Gestaltung der IBF soll im vorliegenden Beitrag vorgestellt werden.

Methode

Die IBF wurde in enger Zusammenarbeit mit Projektpartnerinnen und -partnern aus dem Bereich der Bewegungsförderung entwickelt. Hierfür wurden a) evidenzbasierte Methoden und Inhalte aus anderen Studien sowie theoretische Grundgedanken zur Bewegungsförderung berücksichtigt. Dabei erfolgte eine Orientierung am BGK-Modell sowie an Rahmenkonzepten zur Entwicklung von verhaltensbezogenen Interventionsprogrammen (u.a. Intervention Mapping, Techniken zur Verhaltensänderung). Die selektierten Inhalte und Methoden wurden b) von Expertinnen und Experten aus Forschung und Praxis besprochen und adaptiert. Anschließend wurden c) die festgelegten inhaltlichen und methodischen Elemente in ein modulares Konzept transferiert und durch Arbeitsmaterialien ergänzt.

Ergebnisse

Das modulare Interventionskonzept der IBF integriert BGK-spezifische Inhalte und umfasst eine 1:1 Betreuung durch geschultes Bewegungsfachpersonal über einen Zeitraum von 24 Wochen (6 Einheiten à 60 Minuten, 3 Assessments). Basierend auf den jeweiligen Voraussetzungen, Bedürfnissen und Präferenzen der Teilnehmenden werden verschiedene Bewegungsformen ausprobiert und ein individuell angepasster Bewegungsplan entwickelt. Während der IBF wird durch die gezielte Unterstützung bei der Handlungsplanung und bei der Kontaktaufnahme mit Bewegungsanbietern die Überführung in eigenständige körperliche Aktivität angestrebt.

Diskussion

Im Rahmen eines Modellvorhabens nach §§ 63 Abs. 2, 64 SGB V wird die IBF derzeit in der Gesundheitsversorgung erprobt. Hier wird sich zeigen, inwieweit das Interventionskonzept wie geplant umgesetzt werden kann und wie wirksam es in Hinblick auf die Steigerung der körperlichen Aktivität und der BGK ist.