



HausMed Coaches - Einfach gesünder leben

„Wirksamkeit von Lebensstil-Coaching in der Hausarztpraxis“
– Ergebnisse der Studie der TU München

Vorwort

Ideen verändern unsere Welt. Doch die Umsetzung von Ideen braucht Zeit. Erst dann können wir sicher sein, dass eine Idee das Potenzial hat, wirklich etwas zu verändern.

Vor etwas mehr als vier Jahren hat der Deutsche Hausärzteverband gemeinsam mit Partnern eine Idee entwickelt, wie das Internet für die Versorgung von Patienten in der Hausarztpraxis genutzt werden könnte. Im Vordergrund stand die Vision, über das Internet Patienten bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils zu unterstützen.

Heute freue ich mich, dass wir dank der wissenschaftlichen Studie von Professor Antonius Schneider an der TU München und durch umfangreiche Erfahrungen von Hausärzten und Patienten sagen können: Unsere Idee hat sich bewährt!

Mit dem HausMed Gesundheits-Programm zum Abnehmen erzielen Patienten in der Hausarztpraxis deutlich bessere Ergebnisse als mit „usual care“. Hausärzte können ihren Patienten bei der Gewichtsreduktion helfen und so chronischen Krankheiten vorbeugen oder diese in ihrem Verlauf mildern.

Der erste Schritt für die Verbindung von hausärztlicher Versorgung mit dem Internet ist gelungen. Er ist der Startschuss für den Aufbruch in eine neue Ära der Versorgung.

Herzliche Grüße,

Ihr



Dr. Florian Frensch,
Geschäftsführer HausMed eHealth Services GmbH



„Wirksamkeit von Lebensstil-Coaching in der Hausarztpraxis“ – Ergebnisse der Studie der TU München

Unter Leitung von Professor Antonius Schneider hat das Institut für Allgemeinmedizin der TU München die Wirksamkeit des internetbasierten Coaching-Programms der HausMed für Gewichtsreduktion untersucht. In einer cluster-randomisiert kontrollierten Studie mit 49 Praxen wurde der Einsatz des HausMed PraxisCoaches Leichter leben mit der konventionellen Lebensstilberatung durch die Hausarztpraxis („usual care“) verglichen.

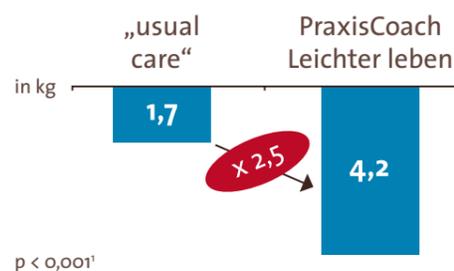
Als entscheidendes Kriterium für die Wirksamkeit wurde die Gewichtsveränderung der Teilnehmer in Kilogramm gewählt. Als Nebenzieldaten wurden unter anderem die Variablen „Bauchumfangsdifferenz“ und verschiedene Verhaltensparameter rund um Ernährung und Bewegung erhoben.

Signifikanter Gewichtsverlust

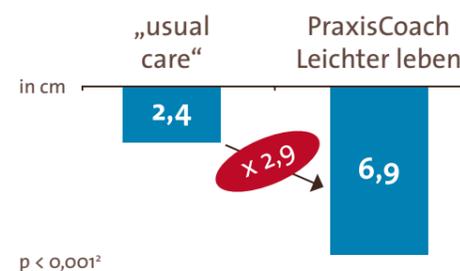
Bezogen auf die Teilnehmer, die die Studie komplett abgeschlossen haben, zeigten sich am Ende des Beobachtungszeitraumes von 12 Wochen deutliche und damit auch signifikante Unterschiede zwischen den zwei Gruppen Interventionsarm (n=76) und Kontrollarm (n=72). Die Teilnehmer der Interventionsgruppe reduzierten ihr Gewicht im Mittel um 4,2 kg. Bei den Teilnehmern der Kontrollgruppe konnte hingegen nur eine Gewichtsreduktion von 1,7 kg festgestellt werden. Die Differenz lag also bei 2,5 kg (95%CI 1,1 - 3,8 kg, p < 0,001)^{1,2}. Der Bauchumfang der Interventionsgruppe nahm im Schnitt um 6,9 cm ab, bei der Kontrollgruppe hingegen nur um 2,4 cm - die Differenz betrug dementsprechend 4,5 cm (95%CI 2,3 - 6,7 cm; p < 0,001)^{1,3}.

Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick (nach 12 Wochen Intervention)

Gewichtsabnahme



Abnahme Bauchumfang

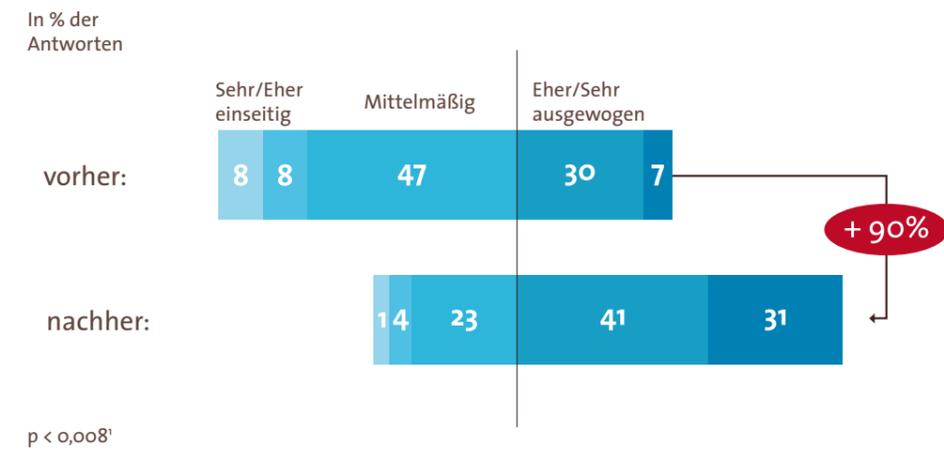


¹ 95%CI = 95% Konfidenzintervall; 95% Wahrscheinlichkeit, dass das gefundene Ergebnis in dem angegebenen Intervall liegt (Vertrauensintervall).

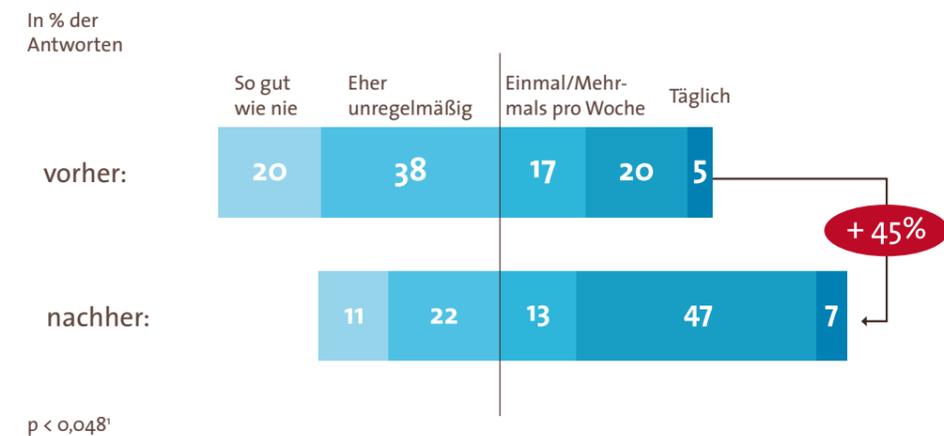
² Intent-to-treat Analyse zu Gewichtsreduktion: Differenz 1,3 kg (95%CI 0,1-2,5 kg, p=0,028)

³ Intent to treat Analyse zu Reduktion Bauchumfang: Differenz 2,6 cm (95%CI 1,0-4,1 cm, p=0,001)

Essverhalten



Sportliche Betätigung



Schlussfolgerung

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie sprechen für die Wirksamkeit des geprüften internetbasierten Lebensstil-Coachings von HausMed. Hausärzte können ihre Patienten mit Hilfe des HausMed Coaches Leichter leben besser beim Abnehmen unterstützen als mit „usual care“.

Die Details zu der Untersuchung finden Sie zum Download unter : www.hausmed.de/studienergebnisse

¹ p-Werte aus Mann-Whitney U-Test

Der HausMed Coach Leichter leben – Einfach Abnehmen mit Unterstützung

Der HausMed Coach Leichter leben begleitet seine Teilnehmer über einen Zeitraum von drei Monaten (Intensivschulung) und hilft ihnen dabei, sich gesünder zu ernähren, nachhaltig abzunehmen und dadurch ihr Risiko für chronische Erkrankungen zu verringern.

Der HausMed Coach Leichter leben

- ist individuell auf die persönlichen Bedürfnisse des jeweiligen Teilnehmers zugeschnitten
- motiviert Sie durch tägliche Erinnerungen per SMS, ein wöchentliches Feedback und die regelmäßigen Erfolgskontrollen
- enthält viele hilfreiche Tipps und Übungen für den Alltag: von Tipps zum Trinkverhalten über ausgewogene Ernährung bis hin zu Entspannungsübungen und den richtigen Umgang mit kritischen Situationen
- wird aktiv von der Hausarztpraxis begleitet
- erleichtert Teilnehmern mit Hilfe von wöchentlichen Aufgaben, das Gelernte in den Alltag zu übertragen

Zusätzliche Angebote des HausMed Coaches Leichter leben:

- medizinische Rezept- und Lebensmitteldatenbank mit über 1.000 Rezepten zum Nachkochen
- automatische Umrechnung des Kohlenhydrat- & Fettgehalts für den persönlichen Abnehmplan
- umfangreiche Lebensmittelliste mit 15.000 Einträgen

- alle Rezepte und Lebensmittel können nach bestimmten Kriterien gefiltert werden, wie zum Beispiel nach bestimmten Unverträglichkeiten (Laktose, Nüsse u.a.) oder chronischen Krankheitsbildern (Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma u.a.)
- auch eigene Rezepte der Teilnehmer können in der Rezeptdatenbank auf Ihre Eignung für ganz bestimmte Krankheitsbilder überprüft werden

The screenshot displays the user interface of the HausMed Coach Leichter leben website. At the top, there is a navigation bar with the URL 'http://www.hausmed.de/mein-coach' and the HausMed logo. The main content area is divided into several sections: 'Mein Coach' with a 'Spick an Sport finden' button, a 'Leitwächter für die Gesundheit' article with a photo of strawberries and broccoli, 'Meine Bilanz' showing a weekly task list, 'Meine Aufgaben' with a list of tasks, and 'Zusätzliche Materie' with links to recipes, food lists, and documents. Three numbered callouts (1, 2, 3) highlight specific features: 1 points to the 'Spick an Sport finden' button, 2 points to the 'So essen Sie bioaktiv' section, and 3 points to the 'Zusätzliche Materie' section.

Die zwei Varianten des HausMed Coaches Leichter leben

Es gibt zwei Varianten des HausMed Coaches Leichter leben. Mit dem HausMed PraxisCoach Leichter leben erhalten die Teilnehmer zusätzlich zum Online-Programm Unterstützung durch ihre Hausarztpraxis. Der Hausarzt garantiert medizinische Sicherheit und steht jederzeit mit persönlichem Rat zur Seite. Die regelmäßigen Erfolgskontrollen durch den Arzt gewährleisten eine gesunde Gewichtsreduktion. In einem geschützten Bereich kann der Arzt unter www.hausarzt.net den Fort-

schritt seines Patienten im Coaching verfolgen. Der HausMed OnlineCoach Leichter leben wird dagegen ohne Begleitung der Hausarztpraxis eigenständig durchgeführt werden.

Die Krankenkassen zahlen

Versicherte der BKKen, Knappschaft, BIG direkt gesund, IKK Nord, IKK classic sowie IKK Brandenburg und Berlin bekommen die Kosten für den HausMed PraxisCoach Leichter leben erstattet.

1 Individuelle Module zu verschiedenen Themen

- > aufeinander aufbauend, schrittweise bereitgestellt
- > Modulrückblick mit Feedback
- > medizinische Begleitung durch den Hausarzt

2 Leicht verständliche Darstellung mit übersichtlichen Tipps und Tricks

- > auch für Patienten mit wenig Interneterfahrung geeignet

3 Zusätzliche Angebote beim HausMed Coach Leichter leben

- > regelmäßige Bestimmung des individuellen Kalorienbedarfs für optimalen Erfolg
- > interaktive Rezeptdatenbank inklusive automatischer Umrechnung des Kohlenhydrat- & Fettgehalts für den persönlichen Abnehmplan
- > umfangreiche Lebensmittelliste mit 15.000 Einträgen
- > Erfolgskontrolle durch persönliches Tagebuch
- > Austausch mit anderen Teilnehmern im Internet-Forum
- > und vieles mehr

Bedingung für die Rückerstattung der Kosten ist die erfolgreiche Teilnahme am Präventionskurs HausMed PraxisCoach Leichter leben. Nach Abschluss erstellt HausMed den Coach-Teilnehmern eine Teilnahmebescheinigung, die ihre erfolgreiche Beteiligung bestätigt. Damit können diese den Antrag auf Kostenerstattung bei ihrer Krankenkasse stellen.

Kosten

Der HausMed PraxisCoach Leichter leben kostet 79 € für 12 Wochen, der HausMed OnlineCoach Leichter leben 49 €. Alle Informationen zu den HausMed Coaches unter: www.hausmed.de

Das sagen Teilnehmer des HausMed Coaches:

Eine Kundenzufriedenheitsbefragung im März 2012 hat ergeben, dass neun von zehn Teilnehmern des HausMed Coaches Leichter leben zufrieden mit dem Programm sind. Dabei zeigt sich gerade im Vergleich mit anderen Programmen, dass die Teilnehmer den HausMed Coach als überlegenes Angebot empfinden. Rund 70 % der Teilnehmer geben an, dass sie den HausMed Coach als „eher besser“ oder als sogar „viel besser“ als andere Programme empfinden.

„9 kg in 3 Monaten.“



Elisabeth W. (46), hat mit dem HausMed Coach Leichter leben beachtliche Erfolge erzielt. Sie hat mit Hilfe des Coaches in nur 12 Wochen 9 kg abgenommen: „Nach zwei Schwangerschaften hatte ich einige Kilo mehr auf den Hüften

und mein Body-Mass-Index lag etwas über dem Normalgewicht. Nun wollte ich endlich einmal etwas dagegen tun.“ Sie ist insbesondere davon beeindruckt, dass prinzipiell nichts verboten ist. „Mit dem Abstreichen der erlaubten Menge an Kohlehydraten und Fetten hat HausMed in mir den Ehrgeiz geweckt, es mir schmecken zu lassen und trotzdem im vorgegebenen Rahmen zu bleiben.“

Auch Annette Deckers* hält nicht viel von Diäten, die Lebensmittel ganz verbieten: „Das schürt doch nur das Verlangen danach. Das ist bei HausMed total anders und sicher der Grund, warum ich es geschafft habe, die ganze Zeit über dabei zu bleiben.“ Sie hat mit dem HausMed Coach Leichter leben sieben Kilogramm abgenommen. Ihr größtes Problem war das Essen in Stressphasen: „Ich arbeite von zu Hause aus. Mit dem HausMed Coach habe ich gelernt, in beruflichen Stressphasen nicht anzufangen zu essen. Ich trinke dann erst einmal Wasser oder Tee. Ich habe mir quasi das innere Verschieben eines Riegels antrainiert.“

D. Seidel (47) hat es geschafft, mit dem HausMed Coach Leichter leben 8 kg abzunehmen. Obwohl sie gerne nascht. „Ich esse alles, was ich möchte: Eis, Kuchen oder Torte. Aber alles in Maßen. Ich habe immer schon gerne abends genascht – mal Schokolade, mal Chips. Mit dem Naschen habe ich auch während des Coachings nicht aufgehört, aber meine Gewohnheiten geändert. Ich nasche weniger und andere Leckereien, zum Beispiel Nüsse.“ Auch sie hat früher vor allem in Stressphasen zu süßen Seelentröstern gegriffen. Dank des HausMed Coach Leichter leben ist sie jetzt viel bewusster: „Ich habe mit dem Frust- und Stressessen aufgehört. Die HausMed Informationen haben dieses Thema sehr schön auf den Punkt gebracht. Wenn ich wieder das Verlangen nach Frustessen verspüre, mache ich jetzt einfach die HausMed Entspannungsübungen.“



~ 90 % der Teilnehmer sind zufrieden mit dem HausMed Coach

Frage: Wie zufrieden sind Sie mit dem HausMed Coach?

In % der Antworten



n = 167²

Das sagen teilnehmende Ärzte:



Dr. med. Sieglind Zehnle, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie und Palliativmedizin sowie niedergelassene Hausärztin in Ostfildern-Scharnhausen:

„Ich habe mich über die Initiative von HausMed gefreut, da wir bisher als Hausärzte, gerade für Patienten, die abnehmen wollen, wenig im Angebot hatten. HausMed bietet im Unterschied zu vielen anderen – teils dubiosen - Angeboten, eine seriöse, auf wissenschaftlichen Untersuchungen fundierte Ernährungsumstellung an, die nicht nur auf die bloße Diät beziehungsweise auf ein ‚Du darfst nicht‘ fixiert ist.“

Dr. med. Michael Thümmler ist niedergelassener Hausarzt in Erlangen:

„Anfangs hatte ich die Befürchtung, dass meine Patienten vielleicht nicht internetaffin genug sind für die Coachings. Doch mittlerweile bin ich angenehm überrascht darüber, wie die Patienten im Laufe des Coachings Abstand von alten Gewohnheiten nehmen und den Coach erfolgreich bis zum Ende durchführen.“

Dr. med. Bernd Heinemann ist niedergelassener Hausarzt in Eschwege:

„Ich halte die HausMed Coaches für besser als Disease Management Programme (DMPs). DMPs sind häufig zu sehr fixiert auf die Ernährungsumstellung und berücksichtigen nicht in ausreichendem Maße das Bewegungsverhalten. Das ist bei HausMed hingegen auch ein Schwerpunkt.“

Dr. Jörg Schelling ist Lehrbeauftragter an der Ludwig-Maximilians-Universität München und niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin:

Vergleich mit anderen Diät-Programmen zeigt Vorteil für HausMed

Frage: Finden Sie das Abnehmprogramm von HausMed besser als andere Programme?

In % der Antworten

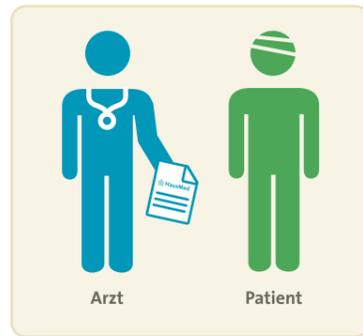


„Der HausMed Coach stellt eine wertvolle Ergänzung unserer täglichen Arbeit dar. Ich finde es gut, dass ich meinen Patienten jetzt ein pharmafreies, sehr seriöses und auch optisch gut gemachtes Programm anbieten kann. Er sollte bei jedem Beratungsgespräch in der Praxis angesprochen werden, in dem eines der Coachingthemen eine Rolle spielt.“



* Name von der Redaktion geändert
² (n) ist die Gesamtmenge der Befragten

Das HausMed Prinzip - Wie funktioniert der Coach in der Praxis?



Patientenansprache

Der Arzt empfiehlt geeigneten Patienten ein HausMed Gesundheits-Programm zum Beispiel im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung.

Bei Interesse des Patienten wird der Empfehlungsbogen (in der Regel vom geschulten Praxisteam) ausgefüllt (Dauer: 1 - 2 Minuten).

Der Empfehlungsbogen enthält eine Artikelnummer.

Der Patient nimmt den Empfehlungsbogen und den entsprechenden Coaching-Flyer mit nach Hause.



Start des HausMed Coaches

Der Patient trägt die Artikelnummer auf der Internetseite www.hausmed.de ein.

Der Patient wird zu den Coaching-Informationen weitergeleitet.

Der Patient wird Schritt für Schritt durch den Buchungsprozess geführt.

Anschließend füllt er einen Fragebogen aus. Das Schulungs-Programm wird daraufhin für den Patienten individuell generiert.

Bei Fragen kann sich der Patient über das kostenfreie HausMed Service-Telefon **0800 589 51 52** an unser Team wenden.



Unterstützung durch die Praxis

3 - 5 motivierende Anrufe während der 12 Wochen des Intensivprogramms und 1 Anruf pro Monat während des Vertiefungsprogramms (Dauer: 2 - 3 Minuten).

Die Praxis wird automatisch per E-Mail über anstehende Anrufe informiert.

Die Praxis kann den Coachingverlauf des Patienten verfolgen.

Bei Fragen kann das Praxisteam sich Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr an das Service-Telefon für Ärzte wenden: **(030) 609886 - 74**.

Das Unternehmen: HausMed eHealth Services GmbH

Flächendeckende Unterstützung der hausärztlichen Versorgung

Mit der Initiative HausMed hat der Deutsche Hausärzteverband im Jahr 2010 ein wegweisendes Projekt zur Unterstützung des hausärztlichen Versorgungsangebots ins Leben gerufen. Ziel der von HausMed entwickelten onlinebasierten, therapiebegleitenden und gesundheitsförderlichen Verhaltensschulungsprogramme ist eine bewusster Lebensweise von Gesunden sowie die Verbesserung der Lebensqualität von chronisch Kranken.

Mit dem Konzept von HausMed möchte der Deutsche Hausärzteverband die Rolle des Hausarztes als Präventions- und Disease-Manager stärken. Denn der Hausarzt ist in der besten Position, multimorbide Patienten optimal zu behandeln und hinsichtlich weiterführender Versorgungsangebote zu beraten. Das Angebot von HausMed stellt ihm die geeigneten Instrumente zur Seite, um Motivation und zielgruppengerechte Ansprache der Patienten zu gewährleisten. Damit leistet HausMed einen wertvollen Beitrag, um die Qualität der hausärztlichen Versorgung den veränderten Bedürfnissen des 21. Jahrhunderts anzupassen.

In einem Zeitraum von 12 Wochen erlernen Patienten mit diesen Programmen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen. Diese haben leitlinienbasierte und qualitätsgesicherte Inhalte und sind durch das Institut für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzteverband (IhF) e.V. zertifiziert.

Die aktuell verfügbaren HausMed Coaches sind:



Leichter leben

Gesund abnehmen leicht gemacht



Rauchfrei

Rauchfrei werden – rauchfrei bleiben



Stressfrei

Stress verstehen, Stress abbauen



Bluthochdruck

Bewusster leben mit Bluthochdruck



Diabetes

Mit Diabetes gesund leben



Depression

Positiv denken, das Leben genießen



Gesunder Rücken

Den Rücken stärken und Schmerzen vermeiden



Burn-out*

Kraft schöpfen, neue Wege gehen



Besser schlafen*

Grundlagen für eine gute Nacht

* Verfügbar ab Q 03/2012

HausMed Coaches

Einfach gesünder leben

© HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29 - 30
10997 Berlin
(030) 609 886 - 74

kontakt@hausmed.de
www.hausmed.de