

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 05.07.2023

Referent: Prof. Dr. Lars Gabrys, Professor für
Gesundheitssport und Prävention, FHSM Potsdam

Thema: Bewegung zur Gesundheitsförderung



1. Gesundheitseffekte durch regelmäßige körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität ist dazu geeignet zahlreichen Erkrankungen vorzubeugen (Prävention), aber auch das Fortschreiten bestehender Erkrankungen zu verhindern bzw. zu verlangsamen und die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu verbessern. Darüber hinaus kommt körperliche Aktivität und körperliches Training sowohl in der Therapie als auch in der Rehabilitation zahlreicher Krankheiten zum Einsatz. Insbesondere für sog. chronische Erkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (Bsp. Diabetes mellitus), bestimmte Krebserkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates (Bsp. Osteoporose, Arthrose, Rückenschmerz) ist die positive Wirkung von körperlicher Aktivität wissenschaftlich gut belegt. Über das breite bio-psychoziale Wirksamkeitsspektrum von körperlicher Aktivität werden zusätzlich positive Effekte auf die Lebenszufriedenheit, die soziale Teilhabe und Selbstwirksamkeit erzielt.

In der Gesundheitsförderung sprechen wir gezielt nicht explizit von „Sport“, sondern überwiegend von „körperlicher Aktivität“. Denn Sport ist nur ein sehr kleiner Bereich, wie sich Menschen bewegen können. Der Begriff Sport kann insbesondere langjährig inaktive Personen oder Personen mit Vorerkrankungen oder Einschränkungen (Bsp. Adipositas) sogar verunsichern bzw. Ablehnung hervorrufen. Vielmehr geht es darum, einen aktiven Lebensstil zu entwickeln, sich im Alltag häufiger und mehr zu bewegen und ggf. auch an einem Sport- oder Bewegungsprogramm teilzunehmen.

Körperliche Aktivität wirkt präventiv für die folgenden Erkrankungen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bsp. Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Übergewicht, Adipositas
- Einige Krebserkrankungen (Bsp. Brust- und Darmkrebs)
- Osteoporose
- Arthrose
- (chronischer) Rückenschmerz
- Psychische Erkrankungen (Bsp. Depression)

Körperliche Aktivität fördert:

- die körperliche Leistungsfähigkeit
- die Arbeitsfähigkeit
- das Wohlbefinden

- soziale Teilhabe

Es muss nicht immer Sport sein:

- Spaziergehen
- Fahrradfahren
- Treppensteigen
- Gartenarbeit
- Spielen mit den Kindern/Enkeln

2. Wie viel sollte man sich bewegen – Aktivitätsempfehlungen?



Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Quelle: <https://gesundheit.dosb.de/>)

3. Aktivitätsverhalten – unterschiedliche Zielgruppen

Generell bewegt sich ein Großteil der Bevölkerung zu wenig und das nicht nur in Deutschland. Über die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland erreicht die Bewegungsempfehlungen laut einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts nicht. Frauen erreichen seltener die Bewegungsempfehlungen als Männer und das Aktivitätsverhalten nimmt mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Zusätzlich zum Geschlecht und zum Alter begünstigen die folgenden Faktoren ein zunehmend inaktives Verhalten:

- Niedriger Bildungsstand
- Niedriger sozioökonomischer Status
- Familienstand

- Migrationsgeschichte

Darüber hinaus ist bekannt, dass Personen mit geringem sozioökonomischem Status und insbesondere arbeitssuchende Personen deutlich seltener Angebote zur Individualprävention wahrnehmen (Abb. 2).

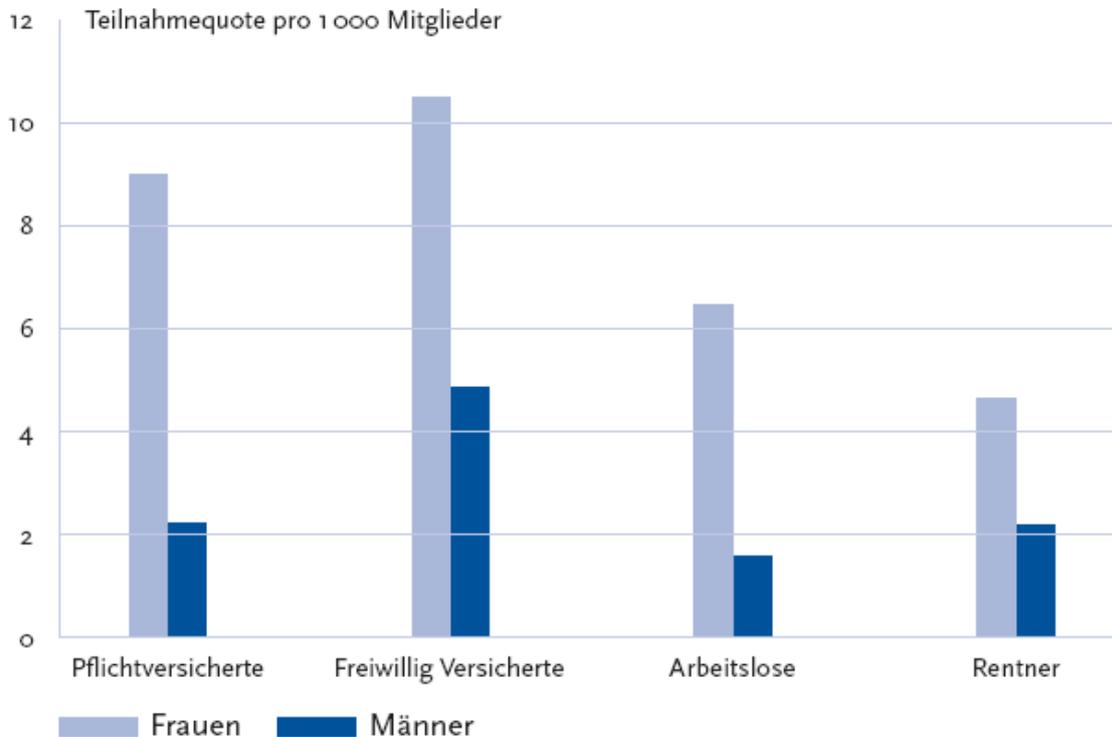


Abbildung 2: Teilnahme an Kursen der individuellen Primärprävention nach §20 SGB V nach Versichertenstatus und Geschlecht (2003). (Quelle: BKK Bundesverband; N= 44718; GBE-Bund. Primäre Prävention Kapitel 3.2.1)

4. Gesundheits- und Bewegungsförderung im Rahmen der Arbeitsmarktförderung

Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport können wie beschrieben neben körperlichen Effekten auch zur Motivation und Aktivierung von Personen im Rahmen der Arbeitsförderung eingesetzt werden. Es gibt bereits positive Erfahrungen in der Beschäftigungsförderung von erwerbslosen Personen. Die Gesundheits- und Bewegungsförderung kann dabei nicht vollumfänglich von den Mitarbeitenden der Jobcenter übernommen werden, aber als primäre Ansprechpartner:innen dienen sie als wichtige Multiplikator:innen auf diesem Gebiet. Durch einfache Maßnahmen können Arbeitssuchende für das Thema Bewegung sensibilisiert und bei Bedarf/Interesse an entsprechend weiterführende Stellen vermittelt werden. Die folgenden Tools haben sich hierfür bereits erfolgreich gezeigt.

Wissensvermittlung

Im Rahmen der Arbeitsvermittlung wird nur begrenzt Zeit für das Thema Bewegung und Gesundheit zur Verfügung stehen. Dennoch können Sie kurz und knapp über das Thema informieren und darstellen, warum es auch im Rahmen der Beschäftigungsförderung relevant ist (Krankheitsvorbeugung, Gesunderhaltung, Verbesserung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit). Günstig wäre es, wenn Sie hierfür eine kurze und übersichtliche Informationsbroschüre für Ihre Kunden bereithielten.

Zielvereinbarungen

Schließen Sie mit Ihrem Gegenüber einen „Vertrag“ zum Thema Bewegung und Gesundheit. Das kann beispielsweise auf einem Niveau sein wie: *„Ich möchte mich in Zukunft mehr um meine Gesundheit kümmern und mich mehr bewegen. Hierzu informiere ich mich bei einem Sportverein über mögliche Angebote.“* Diese Art von Zielvereinbarung schafft einen gewissen Grad der Verbindlichkeit und ermöglicht es in einem folgenden Gespräch darauf Bezug zu nehmen.

Handlungs- und Bewältigungspläne

Wenn nun ein Angebot für die Person gefunden wurde oder sie sich selbständig mehr bewegen möchte, haben sich sog. Handlungspläne als hilfreich erwiesen, wo gemeinsam sowohl Aktivitätsziele als auch deren Umsetzung besprochen und dokumentiert werden. Ein Beispiel zeigt die Abbildung 3.

<u>Meine Bewegungsziele</u>			<u>Meine Erfahrungen</u>	
Wie oft?	Was? Mit wem?	Wie lange?	Meine Ziele erreicht?	Welche Hindernisse?
2 x	Walken (Ute)	à 30 Min	☺	
2 x	Rad zur Arbeit	2x15 Min./Tag	☺	
1 x	Gymnastik	à 30 Min	☺	
1 x	Sportgruppe	à 60 Min	☹	Erkältung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Gymnastik nach dem Frühstück zu Hause		Mit dem Rad zur Arbeit & zurück		Mit dem Rad zur Arbeit & zurück		
Nachmittag		16:00 Uhr Walking mit Ute im Park				16:00 Walking mit Ute im Park	
Abend				18:30 Uhr Sportgruppe Halle Oststr			Spontane Radtour mit Fritz

Abbildung 3: Exemplarischer Bewegungswochenplan (in Anlehnung an Sudeck 2006) (Quelle: reha-ziele.de)

5. Stellen und Adressen der Bewegungsförderung

Zur weiteren Betreuung und Beratung Ihrer Kund:innen zum Thema können Sie die folgenden Adressen und Links gut verwenden:

- **Präventionssport:**

Unter Präventionssport werden alle Angebote verstanden, die gezielt gesundheitsfördernde Fähigkeiten, wie z.B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination oder Entspannungsfähigkeit stärken und so Beschwerden und Krankheiten vorbeugen. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden durch die Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen zum langfristigen und regelmäßigen Sporttreiben motiviert werden.

Zielgruppe: Personen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten, um so der Entstehung von Krankheiten oder Beschwerden vorzubeugen



Präventionssport ist nach § 20 Abs. 1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen zu fördern, jedoch nicht zu 100% (gewöhnlich 80% und maximal 2x im Jahr). Ausnahmeregelungen gelten dabei meist für Kinder (6-18 Jahre), die häufig bis zu 100% der Kosten erstattet bekommen.

Angebotssuche: <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>

- **Rehabilitationssport und Funktionstraining:**

Rehabilitationssport und Funktionstraining gelten als sog. ergänzende Leistungen zur Rehabilitation und werden von einem Arzt oder Ärztin verordnet (§ 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX). Nach Prüfung übernehmen die Kostenträger (GKV, DRV) üblicherweise die Kosten für 50 UE. Für die folgenden Indikationen kann Rehabilitationssport/Funktionstraining ärztlich verordnet werden:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Orthopädische Beschwerden
- Lungenerkrankungen (Asthma, COPD)
- Stoffwechselerkrankungen (Bsp. Diabetes mellitus)
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen (Bsp. Depression)

Angebotssuche: <https://www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html>

- **Gesundheitssport:**

Neben Angeboten des Präventions- und Rehabilitationssports bieten insbesondere Sportvereine, aber auch viele kommerzielle Anbieter (Fitnessstudios), Bewegungs- und Sportangebote mit gesundheitsförderlicher Ausrichtung an. Hier empfiehlt es sich bei regionalen Sportvereinen nach entsprechenden Angeboten zu recherchieren und ggf. an einer (kostenfreien) Probestunde teilzunehmen.