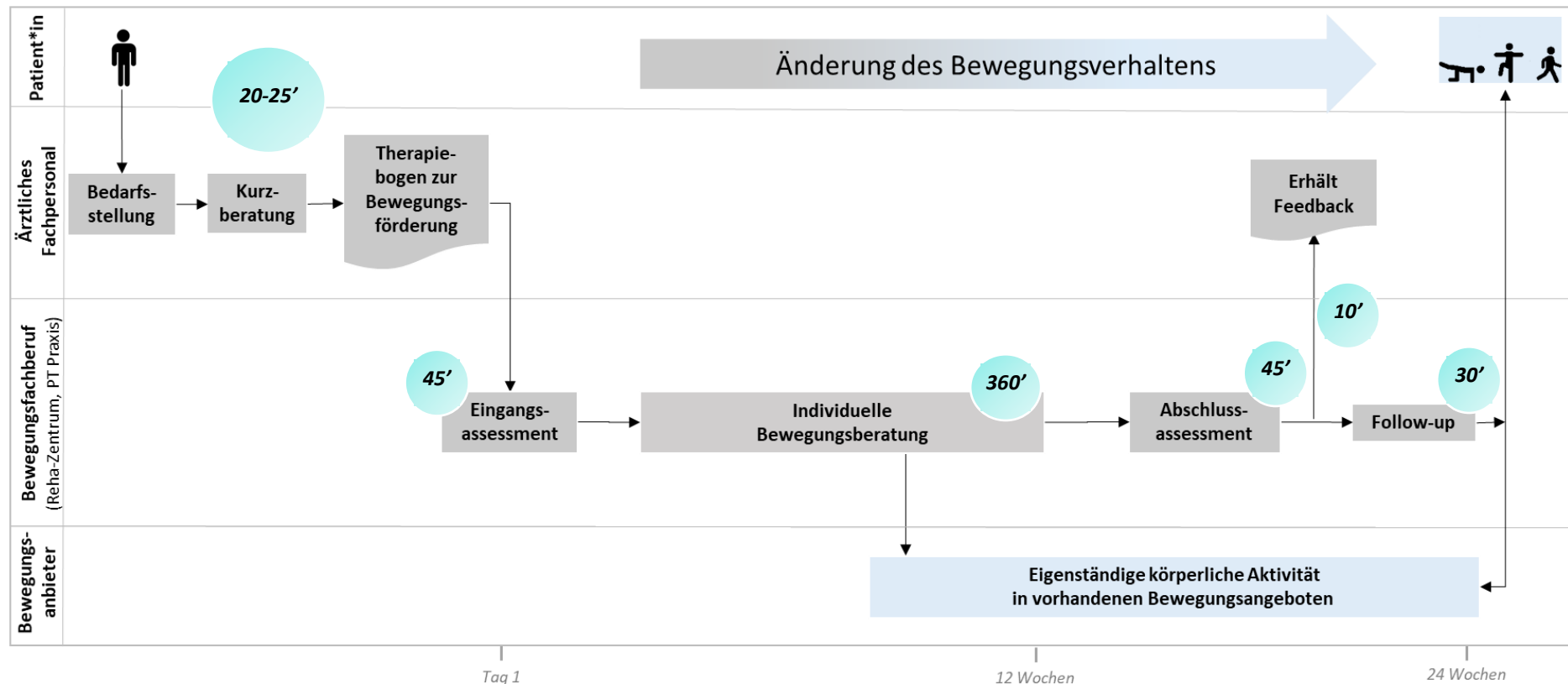


Die Bewegungsversorgungskette zeigt den Weg, den Patient*innen mit dem Ziel einer nachhaltigen Steigerung ihrer körperlichen Aktivität durchlaufen. Der Ablauf ist an eine herkömmliche Verordnung angelehnt und soll den Betroffenen Unterstützung bei Ihrer Zielerreichung vermitteln sowie deren individuelle körperliche Aktivität positiv beeinflussen.



Verabschiedung der Bewegungsversorgungskette am 02.12.2020 im Projekttreffen.

Elemente der Bewegungsversorgungskette

Bedarfsstellung:

Zu Beginn der Bewegungsversorgungskette wird das Bewegungsverhalten von Patient*innen, die die Einschlusskriterien erfüllen, beim Arztbesuch mittels Fragbogen abgefragt. Patienten mit einer ungenügenden körperlichen Aktivität (< 150 min/Woche) erhalten die Kurzberatung.

Kurzberatung:

In der Kurzberatung wird den Teilnehmenden der positive Nutzen von körperlicher Aktivität aufgezeigt sowie Informationen und nächste Schritte der Studie erklärt. Die Ärzt*innen motivieren initial die Betroffenen, an der individuellen Bewegungsförderung teilzunehmen und dadurch ihren körperlichen Aktivitätslevel zu steigern.

Therapiebogen zur Bewegungsförderung:

Angelehnt an das Prinzip eines Rezeptes oder einer Überweisung wird den Betroffenen ein Therapiebogen zur Bewegungsförderung ausgehändigt, welcher frei wählbar bei einer der teilnehmenden Bewegungseinrichtung abgegeben werden kann. Auf dem Therapiebogen finden die Patient*innen eine Übersicht aller teilnehmenden Bewegungseinrichtungen.

Eingangsassessment:

Die Patient*innen vereinbaren anschließend mit der jeweiligen Bewegungseinrichtung einen Termin, bei dem ein Eingangsassessment durchgeführt wird. Die ganzheitliche (bio-psycho-soziale) Untersuchung dient dazu, einen aktuellen Eindruck der Ausgangssituation der Betroffenen für Bewegungsförderung zu bekommen, ihre bisherigen Erfahrungen in Bezug auf körperliche Aktivität zu analysieren und spätere Veränderungen messbar zu machen. Hierfür werden Fragebogen, motorische Tests und Gesprächsdiagnostik eingesetzt.

Individuelle Bewegungsberatung:

In der anschließenden individuellen Bewegungsberatung (Gesamtzeit: **360 Minuten**) haben die Patient*innen die Möglichkeit, gemeinsam mit einem Bewegungsspezialisten einen angepassten Behandlungs- und Umsetzungsplan zu entwickeln und individuell abgestimmte Bewegungsformen auszuprobieren. Hierbei werden verhaltensbezogene Techniken wie die motivationale Gesprächsführung (MI) und ‚behaviour change theories‘ (BCTs) angewendet.

Heranführung an eine eigenständige Aktivität:

Die individuelle Bewegungsberatung zielt darauf ab, die Betroffenen an eine körperliche Aktivität heranzuführen, die ihnen Freude macht und ihren Bedürfnissen entspricht. Während der Beratung soll eine Überführung der Betroffenen in bereits etablierte Bewegungsangebote vor Ort stattfinden, wobei sich der Bewegungsexperte an einer Netzwerkkarte orientieren kann. Diese berücksichtigt verschiedene Anforderungen an das Angebot (Art, Kosten, Lage, Organisationsform). Die gesammelten Erfahrungen werden gemeinsam mit den Bewegungsspezialist*innen in der individuellen Bewegungsberatung reflektiert und, sofern notwendig, Anpassungen vorgenommen.

Abschlussassessment:

Nach dem Absolvieren der individuellen Bewegungsberatung (12 Wochen) wird in einem Abschlussassessment ganzheitlich untersucht, welche Veränderungen erfolgt sind. Hierbei bedient man sich den gleichen Messmethoden wie im Eingangsassessment und kann einen Prä-Post-Test

Verabschiedung der Bewegungsversorgungskette am 02.12.2020 im Projekttreffen.

durchführend. Zudem wird die Compliance mit der Intervention und andere Messgrößen zur Evaluation der Intervention erhoben.

Ärzt*innen erhalten Feedback:

Die Kolleg*innen aus den Bewegungsfachberufen leiten den behandelnden Ärzt*innen ein Feedback über den Verlauf der Teilnehmenden nach der individuellen Bewegungsberatung weiter. Dabei können sich die Bewegungsfachberufler an dem vorgefertigten Feedback-Dokument orientieren und steht für Fragen des ärztlichen Fachpersonals zur Verfügung.

Follow-up:

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit und Überprüfung der eigenständigen körperlichen Aktivität erfolgt nach weiteren 12 Wochen eine Follow-up Messung. Diese soll im Speziellen die nachhaltige Bindung an vermittelte Bewegungsangebote sowie eigenständig durchgeführte körperlichen Aktivitäten abfragen.