

# Entlastung des Hausarztes durch Delegation an die MPA oder MPK

Ärztmangel. Erhöhter Patientenandrang. Knappe Zeitressourcen. Klingt das vertraut? Eine Lösung heisst Aufnahmestopp. Eine weitere lautet Delegation von bestimmten Arbeiten an der Mitbetreuung von chronisch kranken Patienten an MPA mit Zusatzausbildung in der Beratung von Langzeitpatienten. Klinisch tätige MPA entlasten den Arzt und können das Behandlungsergebnis positiv beeinflussen. Die MPA kann sich Zeit nehmen für den Patienten, Verständnis für die eigene Krankheit schaffen und gezielt das Selbstmanagement fördern. Das sind Aufgaben, für die der Arzt oftmals keine Zeit hat. Das Ziel ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patienten, Arzt und MPA oder MPK.

Beim Chronic Care Management (CCM) wird der Patient durch eine individuelle, auf seine Bedürfnisse abgestimmte Mikroschulung von ca. 15–30 Min. in gesundheitsfördernden oder -erhaltenden Verhalten und Aktivitäten unterrichtet. Der Patient lernt, Mitverantwortung über den Verlauf seiner Krankheit zu übernehmen. Nebst der fachlichen Voraussetzung ist Empathie ein wichtiger Bestandteil der erfolgreichen Mikroschulung. Was ist die soziale Situation des Patienten? Wie lebt er? Was arbeitet er? Wie verbringt er seine Freizeit? Wie ist seine physische und psychische Situation? Das Beantworten dieser Fragen hilft bei der Definition und Zielsetzung der Mikroschulung.

## Beispiel zum Vorgehen beim Aufbau der Mikroschulung (12 Schritte):

1. Vorwissen und Einstellung ermitteln
2. Richtziel überlegen
3. Feinziele aushandeln
4. Wissen ergänzen
5. Anschauungsmaterial einsetzen
6. Handlungen vorführen
7. Motivation zum Üben
8. Fragen beantworten
9. Informationsmaterial anbieten
10. Wissen überprüfen
11. Feedback geben
12. Dokumentation erstellen

## Dabei können folgende Schwerpunkte gesetzt werden:

- Ermitteln der aktuellen körperlichen Aktivitäten.
- Abklären der physischen Ressourcen und Limitationen.
- Erfassung der persönlichen Lebenssituation.
- Erkennen der begünstigenden und hindernden Faktoren.
- Erarbeiten eines Bewegungs-Tagebuchs.

Damit die Bewegung einfach und unkompliziert in den Alltag integriert werden kann und möglichst auch Spass macht, ist es hilfreich, das neue Verhalten mit Bisherigem zu verknüpfen (tiny habits method).

## Konkrete Beispiele hierfür sind:

- Sich zum Sport oder Spaziergehen verabreden, anstatt zum Kaffeetrinken.
- Beim Telefonieren darauf achten, dass man steht oder umhergeht, anstatt zu sitzen.
- Fitness-Apps/-Tracker nutzen! Sie erinnern daran, ein paar Schritte zu gehen.
- Beim Arbeiten regelmässig Pausen machen, Aufstehen und Dehnen.
- Die Arbeitsprozesse so gestalten, dass Bewegungsabläufe integriert werden.
- Beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen.
- Während der Lieblingsserie Sportübungen absolvieren.
- Die Mikroschulung wird in der KG festgehalten. Idealerweise findet die Schulung in einer ruhigen Atmosphäre statt, z.B. in einem (am ärztlichen freien Nachmittag) verfügbaren Behandlungszimmer.

Das CCM durch die MPA hilft dem Patienten, unterstützt den Arzt und stärkt die Rolle der MPA. Damit profitieren alle von der Teamarbeit.

Caroline Fröhli, MPA-Botschafterin Argomed

Aus der Modulabschlussarbeit CCM II «Mikroschulung» von Caroline Fröhli im Rahmen ihrer MPK Ausbildung im Herbst 2018. Caroline Fröhli ist MPA-Botschafterin bei der Argomed sowie weiter in einer Gruppenpraxis als MPA und bei proVIT GmbH als Projektmitarbeiterin tätig.