

Das Rezept für Bewegung — Vorteile für Arzt und Patient

Urheber: DGSP-Ehrenpräsident Prof. Dr. med. Herbert Löllgen

Das „**Rezept für Bewegung**“ gibt Ihnen als Arzt eine gute Gelegenheit,

- mit Ihren Patienten über Bewegung und körperliche Aktivität zu sprechen,
- sie über den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit zu informieren,
- Ihre Patienten zu einem besseren Bewegungsverhalten zu motivieren,
- Ihre mündliche Empfehlung „Mehr Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit“ zu verstärken und die Verbindlichkeit Ihrer Beratung zu erhöhen,
- für Ihre Patienten eine praktische Hilfestellung anzubieten, wie sich mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren lässt,
- Informationen über geeignete gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in der Region zu geben (SPORT PRO GESUNDHEIT) und andere Angebote.

Für welche Patienten eignet sich das „Rezept für Bewegung“?

Zielgruppe des „Rezeptes für Bewegung“ sind alle Patienten ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen, insbesondere Patienten mit

- Bewegungsmangel,
- erhöhten Blutdruckwerten,
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten,
- Übergewicht oder Adipositas,
- unspezifischen Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats,
- Stress oder anderen psychischen Belastungen.

Nicht geeignet ist das Rezept für Patienten,

- bei denen eine akute oder chronische Erkrankung vorliegt,
- die einer ärztlichen Behandlung bedürfen,
- bei denen eine Indikation zur Rehabilitation vorliegt
(siehe hierzu: Formular 56 *“Verordnung Rehabilitationssport und Funktionstraining”*).

Was sollten Sie mit Ihren Patienten vor Ausstellung des Rezeptes abklären?

- Erfassung bedeutsamer Vorerkrankungen (Patientenakte, Anamnese inklusive Bewegungs- und Sportanamnese, PAR-Q-Test (<https://sportprogesundheit.dosb.de/service/downloads/>) siehe auch DGSP-Fragebogen für die Sportpraxis, ggf. ergänzende sportmedizinische Untersuchung,
- Abfrage des Motivationsgrades für eine Verhaltensänderung.

Beratung zu mehr Bewegung im Alltag:

- Ihre ärztliche Empfehlung zur Integration von mehr Bewegung in den Alltag ist grundsätzlich sinnvoll und wirksam und kann im Rahmen normaler Patientenkontakte gegeben werden (z. B. Nutzung von Stufen statt Fahrstuhl, Gehen kurzer Strecken statt Autonutzung, Körperliche Aktivität 5mal pro Woche à 30 Min. oder 3mal 45 Min. gezielte Bewegung pro Woche anstreben).
- Die Beratung kann durch individuelle Trainingsempfehlungen ergänzt werden.
- Insbesondere eignen sich Bewegungsempfehlungen im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen.

Beratung zur Teilnahme an qualifizierten Bewegungsangeboten:

- Geeignet sind Kurse wie SPORT PRO GESUNDHEIT und andere ausgezeichnete und qualifizierte gesundheitsorientierte Bewegungsangebote der lokalen Sportvereine.
- Viele Krankenkassen unterstützen die Kursangebote und bezuschussen eine Kursteilnahme auf der Grundlage von § 20 SGB V. Die genauen Modalitäten sollte der Versicherte vorab mit seiner Krankenkasse klären. Auch kann bei den meisten Krankenkassen online recherchiert werden, ob der gewünschte Kurs bezuschusst wird.
- Viele Krankenkassen bezuschussen auch die sportärztliche Vorsorgeuntersuchung im Rahmen des Rezeptes für Bewegung und vor Beginn des Trainings

Patientenaufklärung:

- Hinweise zu Risiken einer übermäßigen Belastung ohne Vorsorgeuntersuchung.
- Hinweis auf den Flyer der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) „10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben“ für den Patienten.
- Die durchgeführte Beratung und Patientenaufklärung sollte in der Patientenakte dokumentiert werden.

Vorteile des „Rezeptes für Bewegung“ für Ihre Patienten:

- **Das Rezept schafft Verbindlichkeit:** Es unterstreicht die ärztliche Beratung und stärkt die Selbstverantwortung des Patienten für seine Gesundheit.
- **Bewegung steigert Fitness und Wohlbefinden, sie fördert soziale Kontakte.**
- **Es vermindert die Anzahl erforderlicher Medikamente bzw. steigert deren Wirkung.**

Vorteile für Sie und Ihre Praxis:

- **Image- und Kompetenzgewinn als Gesundheitsberater**

Patienten erwarten zunehmend, dass ihr Arzt sie auch kompetent zu Lebensstilfragen und gesundheitlichen Risiken beraten kann. Mit Ihrer Beratung zu mehr Bewegung beweisen Sie ganzheitliche Kompetenz und stärken die Praxisbindung Ihrer Patienten.

- **Der Zeitaufwand für eine Bewegungsberatung entspricht dem anderer ärztlicher Beratungen**

Beratungen zur körperlichen Aktivität und das Ausstellen des Rezeptes erfordern Zeit – jedoch i. d. R. nicht mehr Zeit, als Sie für andere Therapie- oder Medikamentenberatungen benötigen würden. Gruppenberatungen sowie die Einbindung Ihres qualifizierten Personals können die Beratungseffizienz zusätzlich steigern.

- **Bewegungsberatung entlastet Ihr Arzneimittelbudget**

Durch aktive und regelmäßige Bewegung lässt sich die Medikation oder die Dosis verordneter Medikamente oftmals reduzieren – Ihr Arzneimittelbudget wird entlastet. Durch begleitende Bewegung kann zudem die Wirksamkeit einer Medikation gesteigert werden.

- **Eine Abklärung der Leistungsfähigkeit kann bequem im Rahmen anderer Vorsorgeuntersuchungen erfolgen**

Für eine Abklärung der körperlichen Leistungsfähigkeit liegen Selbsteinschätzungsbögen vor. Darüber hinaus eignet sich bei über 35-Jährigen insbesondere der Gesundheits-Check-up 35 gemäß § 25 Abs. 1 SGB V. Dieser wird außerhalb des Budgets vergütet.

Mit der Rezeptausstellung allein ist bislang **noch** nicht keine eigenständige abrechnungsfähige Leistung verbunden.

- **Kostenübernahme für eine sportmedizinische Untersuchung**

Bei geeigneten Patienten kann auch eine sportmedizinische Untersuchung durchgeführt werden. Für viele Versicherte werden inzwischen die Kosten für eine von einem Sportarzt durchgeführte Untersuchung von der Krankenversicherung übernommen.

(s. <http://www.dgsp.de/sportaerztliche-untersuchung.php>)

Weitergehende Auskünfte erteilt Ihnen die

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V.

Königswarterstraße 16

60316 Frankfurt am Main

eMail: dgsp@dgsp.de