

## Kurzzusammenfassung der Evaluation des Rezepts für Bewegung in Hamburg

Das Rezept für Bewegung (RfB) wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention erarbeitet und wird seit 2011 in einer bundesweit einheitlichen Form herausgegeben.

Es ist ein Instrument für Ärzte, um sportfernen Patienten eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivität zu geben. Neben den individuellen Trainingsschwerpunkten beinhaltet es Informationen zu qualitätsgesicherten gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in wohnortnahen Sportvereinen.

Zur Evaluation der Wirkung und des Nutzens des RfB in Hamburg fand in 2015 erstmals eine Befragung statt. In dieser erhielten die 306 Mediziner, welche bis Ende 2014 insgesamt annähernd 15.000 RfB vom Hamburger Sportbund abforderten, einen Fragebogen zur Einschätzung und Bewertung des Konzepts.

An der Befragung nahmen 42 Hamburger Ärztinnen und Ärzte<sup>1</sup> zwischen 30 und 80 Jahren teil. Die Mehrheit, etwa ein Drittel, besteht aus Allgemeinmedizinern mit Spezialisierungen zum Internisten oder Sportmediziner. Andere häufig vertretene Fachrichtungen sind die Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie aber auch die Gynäkologie und Pädiatrie. Des Weiteren gibt es Angaben aus dem Kreis der pneumologischen, rheumatologischen und urologischen Ärzteschaft sowie der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde.

Durchschnittlich vergab jeder der Ärzte circa 62 RfB pro Jahr. In sieben von zehn Fällen stehen bei der ärztlichen Empfehlung des RfB Beschwerden im Vordergrund, die durch Bewegungsmangel bei den Patienten hervorgerufen wurden.

Daher wird das RfB insbesondere bei folgenden Vorerkrankungen häufig empfohlen: Adipositas, Muskelerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzerkrankungen, Atemwegserkrankungen, geriatrische Erkrankungen, neurologische Erkrankungen und Hauterkrankungen. Weitere Verwendung fand es des Öfteren auch bei der Behandlung von Suchterkrankungen und Schlaf-Apnoe sowie zum Abbau von Stress.

Die Patienten reagieren nach Angaben der Befragten positiv auf das RfB, da es individuell auf sie abgestimmt wird und ihnen die Aufnahme einer sportlichen Aktivität erleichtert.

Die Rezeptvergabe erfolgt dabei an beide Geschlechter und in allen Altersklassen. Einen Schwerpunkt der Empfänger bilden die 30- bis 70-Jährigen mit rund 72 Prozent, wobei insgesamt im Schnitt jeder Vierte zwischen 40 und 50 Jahre alt ist.

Auch circa zwei Drittel der Mediziner empfinden das RfB als mittlere bis große Unterstützung für ihre ärztliche Tätigkeit. Als Gründe nennen sie die patientenseitige Dankbarkeit, erhöhte Motivation und eine damit einhergehende gesteigerte Selbstwirksamkeit. Als handfeste Gedächtnishilfe bietet das Rezept telefonische und webbasierte Beratungsmöglichkeiten, um das passende Sportangebot zu finden und auszuüben. Zusätzlich befindet sich eine detaillierte Vereinsauflistung in der Hamburger Gesundheitssportbroschüre.

Ob das RfB von den Patienten auch genutzt wird, ist aus datenschutzrechtlichen und organisatorischen Gründen nicht direkt verfolgbar. Ein Drittel der Ärzte konnte daher die Frage nach der Anwendung des RfB durch die Patienten nicht beantworten. Die übrigen zwei Drittel, welche mit den Patienten über die Sportaufnahme Rücksprache gehalten hatten, schätzen, dass etwa 43% der Bewegungsempfehlung mit Hilfe des RfB folgten.

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit beziehen sich nachfolgend die Begriffe „Ärzte“ und „Mediziner“ stets auf die Befragten, wobei die männliche Form die weibliche Form mit einschließt.

Ähnlich verhält es sich bei der Frage nach der vermehrten Bewegung der Patienten im Anschluss an den Erhalt des RfB. Während ein Drittel keine Auskunft geben kann, antworten zwei Drittel der Mediziner mit „eher ja“.

Über die Hälfte der Ärzte resümiert, dass sich der Gesundheitszustand ihrer Patienten, nach der Nutzung des RfB und der darauf folgenden Aufnahme regelmäßiger sportlicher Aktivität, verbesserte. 40% der Ärzte konnten dies nicht beurteilen und lediglich 8% stellen eher keine Verbesserungen fest.

Abschließend wurden die Mediziner bezüglich der weiteren Nutzung befragt. Zusätzlich konnten sie in einem offenen Teil Hinweise zu wahrgenommenen Barrieren geben, Kritik äußern und Verbesserungsvorschläge anführen.

Demnach werden zwei von drei Ärzten das Rezept weiterhin nutzen. Das andere Drittel nutzt das RfB nicht und bevorzugt motivierende Gespräche, Medikamente oder die Überweisung der Patienten an Sportmediziner, da ihnen das RfB zu zeitaufwendig erscheint.

Als Barrieren zur Sportaufnahme nennen die Ärzte häufig allgemeine Lustlosigkeit seitens der Patienten und fehlendes Interesse an Bewegung. Laut der Befragten könnten attraktive Angebote oder Belohnungen dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Einen solchen Anreiz schaffen die Krankenkassen, welche nach SGB V § 20 zertifizierte Sportangebote, z.B. Kurse mit dem Sport pro Gesundheit-Siegel (SPG), bis zu 80% bezuschussen.

Da diese finanziellen Unterstützungen je nach Krankenkasse unterschiedlich geregelt sind, wünschen sich die Ärzte und Patienten mehr Transparenz in der Kostenübernahme.

Einige Ärzte merken an, dass ihnen das Prozedere für das RfB zunächst nicht ausreichend bekannt war und bitten zudem um Vereinslisten mit Ansprechpartnern. Dieser Umstand macht deutlich, dass vermehrt auf das bestehende Zusatzmaterial hingewiesen werden sollte. Denn obwohl umfangreiche Informationsmaterialien zum RfB für Ärzte und Patienten erarbeitet wurden und gratis zur Verfügung stehen, werden diese nicht immer verwendet. Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass weniger als die Hälfte der Mediziner die sinnvollen Zusatzmaterialien nutzt.

Während die Plakate zum RfB und dem SPG-Siegel Interesse wecken und informieren, ist die Gesundheitssportbroschüre mit Stadtteil-Verzeichnissen eine direkte Hilfe bei der Suche nach dem passenden Sportangebot. Der Flyer hingegen informiert die Ärzte über den genauen Ablauf einer Empfehlung und führt verschiedene Anwendungsfelder auf.

Als letzten Kritikpunkt führen die Befragten die stellenweise fehlenden wohnortnahen Bewegungsangebote in Hamburg an und wären für einen Ausbau von SPG-Kursen dankbar.

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass das RfB für Hamburger Ärzte und Patienten jeden Alters eine Unterstützung darstellt und einen nachhaltigen Nutzen erbringt. Es wird unabhängig der Fachrichtungen bei verschiedenen Erkrankungen und Risikofaktoren vergeben, bei denen Bewegung zur Gesundheitsförderung beitragen kann.

Um das RfB zukünftig noch erfolgreicher zu etablieren, ist eine weitere Verbreitung und bessere Aufklärung über das Konzept notwendig. Die Nutzung des RfB und des Zusatzmaterials birgt dabei sowohl Vorteile für die Ärzte als auch die Patienten.

Weiterführende Informationen und kostenfreie Materialien sind jederzeit beim Hamburger Sportbund erhältlich.