

EVlzepte – Evidenzbasierte nicht-medikamentöse Maßnahmen in Rezeptform

Jascha Amenitsch¹, Reingard Glehr¹, Nicole Posch¹, Andrea Siebenhofer^{1,2}

(1) Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung, Medizinische Universität Graz, Österreich

(2) Institut für Allgemeinmedizin, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Deutschland

Hintergrund

Im Bereich der medizinischen Grundversorgung sind **nicht-medikamentöse Maßnahmen** ein **essenzieller Teil in der Therapie** verschiedenster Krankheitsbilder. Dennoch gibt es für die Verschreibung dieser bis auf eine **mündliche Empfehlung** wenig bis keine Möglichkeiten. Ziel dieses Projektes war die **Entwicklung von Kurzinformativen**, die wie ein Rezept aussehen und zur **Verschreibung nicht-medikamentöser Maßnahmen** für Patient*innen eingesetzt werden können.

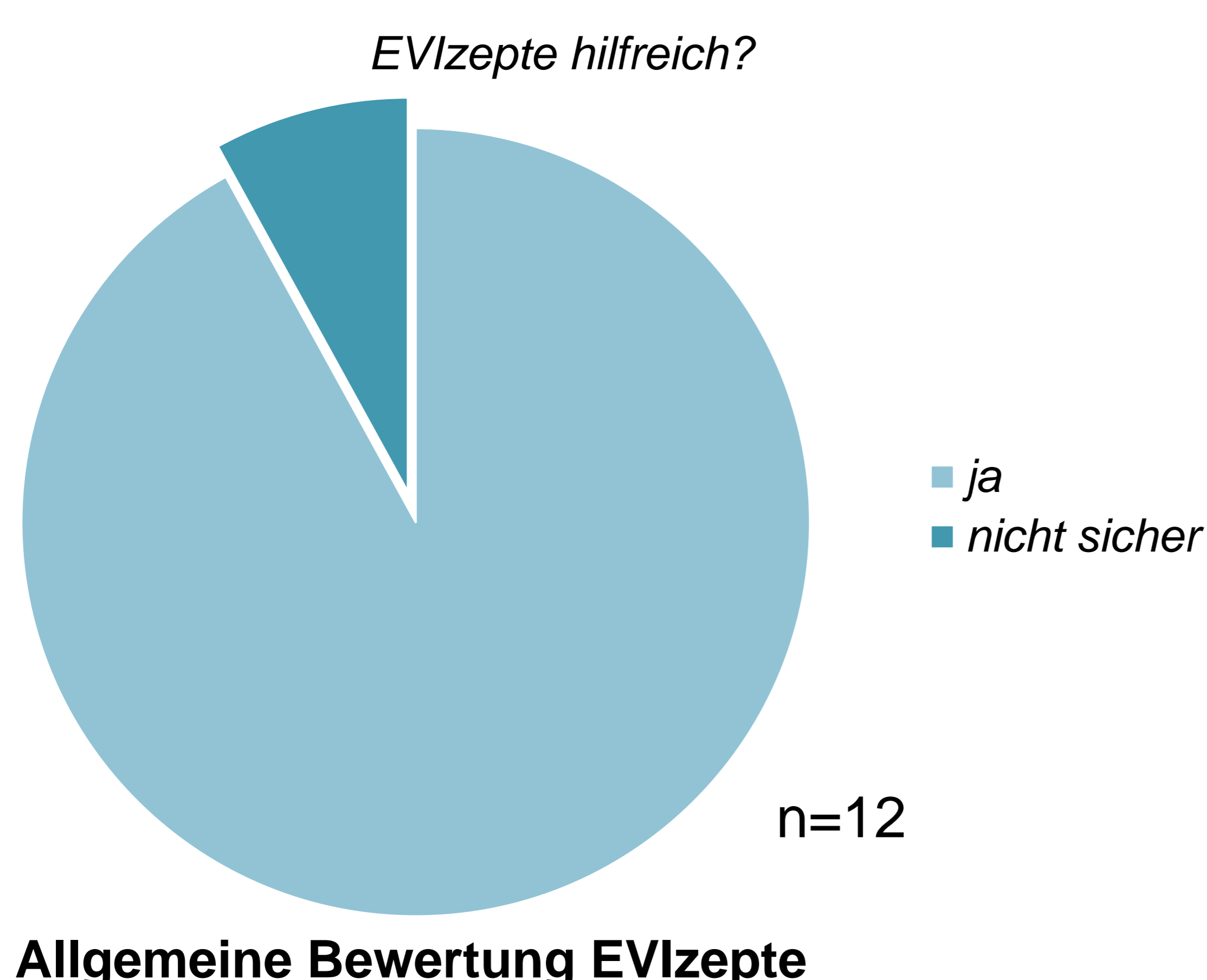
Methoden

Nach einer fokussierten **Literaturrecherche** wurden basierend auf dem „**Handbook of Non-Drug Interventions (HANDI)**“ des **Royal Australian College of General Practitioners (RACGP)** [1] Beispiele für **nicht-medikamentöse Maßnahmen** ausgewählt und mit den im EVI-Projekt [2] identifizierten **häufigen Behandlungsanlässen** in der allgemeinmedizinischen Praxis abgeglichen. Nach Übersetzung ausgewählter nicht-medikamentöser Maßnahmen wurden **Kurzinformativen**, die Patient*innen ausgestellt werden können, entworfen. Nach Erstellung eines Interviewleitfadens wurde die **Verständlichkeit** dieser im Rahmen von Interviews mit neun Patient*innen und drei Ärzt*innen **überprüft**.

Ergebnisse

Es wurden für drei ausgewählte nicht-medikamentöse Maßnahmen Kurzinformativen gestaltet, die wie ein Rezept aussehen. In Anlehnung an das „EVI“-Projekt wurden diese EVlzepte genannt. Zu den **EVlzepten „Körperliches Training bei Depression“**, **„körperliches Training bei Diabetes“** und **„Schlafhygiene“** wurden für Ärzt*innen **Factsheets** mit zusätzlichen relevanten Informationen und einem Quellenverzeichnis erstellt.

In Interviews mit drei Ärzt*innen und neun Patient*innen konnte die Verständlichkeit der EVlzepte und Factsheets bestätigt (**92%** der Befragten würden die Ausgabe eines **EVlzeptes** als **hilfreich** beurteilen) und **Verbesserungsvorschläge** gesammelt werden. Basierend auf diesen Verbesserungsvorschlägen wurden die finalen Formen der EVlzepte erstellt.



EVlzept

Körperliches Training bei Diabetes

für: Name des Patienten



Datum: 25.11.2019

Ihre **Trainingseinheiten** sollten entweder aus **Aerobic- und Krafttraining** oder **nur aus Aerobictraining** bestehen, und wenn möglich unter professioneller Aufsicht erfolgen.

- **Aerobictraining:**
 - Benutzen Sie dazu ein Laufband, einen Stepper, einen Crosstrainer, ein Armergometer oder einen Heimtrainer.
 - Führen Sie Ihr Training mit moderater Intensität durch (wahrnehmbare Verstärkung der Atmung, jedoch erhaltene Fähigkeit in ganzen Sätzen zu sprechen).
 - Achten Sie beim Training darauf, dass Sie bequemes Schuhwerk tragen.
 - **Typisches Krafttraining:**
 - Vier Übungen mit je zwei Durchgängen zum Oberkörpertraining (z.B.: Bankdrücken, Rudern, Schulterdrücken, Latziehen).
 - Drei Übungen mit je drei Durchgängen zum Beintraining (z.B.: Beinpresse, Beinstrecker).
 - Je zwei Durchgängen mit Crunches und Rückenstreckertraining.
 - Ein Durchgang besteht dabei aus 10 – 12 Wiederholungen.
 - Sobald Sie 12 Wiederholungen, in jedem Durchgang, zu jeder Übung, an zwei aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten absolviert haben, wird das Trainingsgewicht erhöht.
- **Trainingsdauer:** 150 Minuten pro Woche, die Sie in zumindest drei Einheiten aufteilen oder tägliches Training von 20 Minuten.

verordnet von:
Name des Arztes/Stempel

Schlussfolgerung

In den Köpfen vieler Mediziner*innen gibt es nach wie vor das Vorurteil, dass Patient*innen von detaillierten, ausführlichen Erklärungen abgeschreckt werden und diese aufgrund dessen vermieden werden sollten. Die im Zuge dieses Pilotprojektes durchgeführten Interviews konnten dieses Vorurteil jedoch eindeutig widerlegen. Aufgrund des durchwegs **positiven Feedbacks** scheint eine **umfassende Verschreibung nicht-medikamentöser Maßnahmen** sehr wohl im **Sinne von Patient*innen** zu sein. In bereits laufenden Folgeprojekten gilt es nun sowohl die **Anwendbarkeit** als auch die **Wirksamkeit** von **EVlzepten** in der allgemeinmedizinischen Praxis zu überprüfen.

Literatur:

[1] The Royal College of General Practitioners. Handbook of Non-Drug Interventions. <https://www.racgp.org.au/clinical-resources/clinical-guidelines/handbook-of-non-drug-interventions-handi>, 05.10.2021

[2] EVI Pilotprojekt: Evidenzbasierte Informationen zur Unterstützung gesundheitskompetenter Entscheidungen www.evi.at