

DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Gesundheitsinitiative der drei Sportbünde Badischer Sportbund Freiburg, Badischer Sportbund Nord und Württembergischer Landessportbund.

Das Ziel: Die Qualität und Kompetenz von Ärzten und Sportvereinen zu verbinden, um eine nachhaltig erfolgreiche Gesundheitsförderung bei Patienten durch einen aktiven Lebensstil zu erreichen.

Ärzte in Baden-Württemberg können das „Rezept für Bewegung“ ausstellen.

ANSPRECHPARTNER FÜR INFOS UND MATERIALIEN

Projektkoordination für das Rezept für Bewegung in Baden-Württemberg
c/o Württembergischer Landessportbund e.V.
Pamela Drexler
Tel.: 0711/28077-169
E-Mail: pamela.drexler@wlsb.de

www.wlsb.de/rezept-fuer-bewegung



Fotos:
innen mittig: Wavebreak Media Ltd / 123RF.com

SPORT PRO GESUNDHEIT



Wo Qualität draufsteht, ist auch Qualität drin. Dafür steht das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Mit ihm werden von Bundesärztekammer und Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB)

Gesundheits- und Präventionsangebote von Turn- und Sportvereinen ausgezeichnet, wenn sie diese sechs Qualitätskriterien erfüllen.

DIE QUALITÄTSKRITERIEN

1. Das Angebot muss aus einem der Bereiche „Herz-Kreislauf“, „Muskel-Skelettsystem“, „Entspannung/Stressbewältigung“ oder „allgemeiner Präventionssport“ stammen. Dazu gehören zum Beispiel auch viele Walking- und Nordic-Walking-Kurse.
2. Der Kursleiter muss mindestens die Ausbildung „Übungsleiter B – Sport in der Prävention“ oder eine adäquate Qualifikation absolviert haben und eine Einweisung in das jeweilige Programm nachweisen.
3. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um eine optimale individuelle Betreuung zu ermöglichen.
4. Auf die körperlichen Anforderungen im Kurs wird hingewiesen und ggf. ein präventiver Gesundheits-Check beim Hausarzt empfohlen.
5. Der Kursleiter ist zu einem begleitenden Qualitätsmanagement bereit.
6. Bereitschaft zur Kooperation mit Ärzten, Schulen, Kindergärten, Seniorenorganisationen, Gesundheitsämtern oder Krankenkassen.

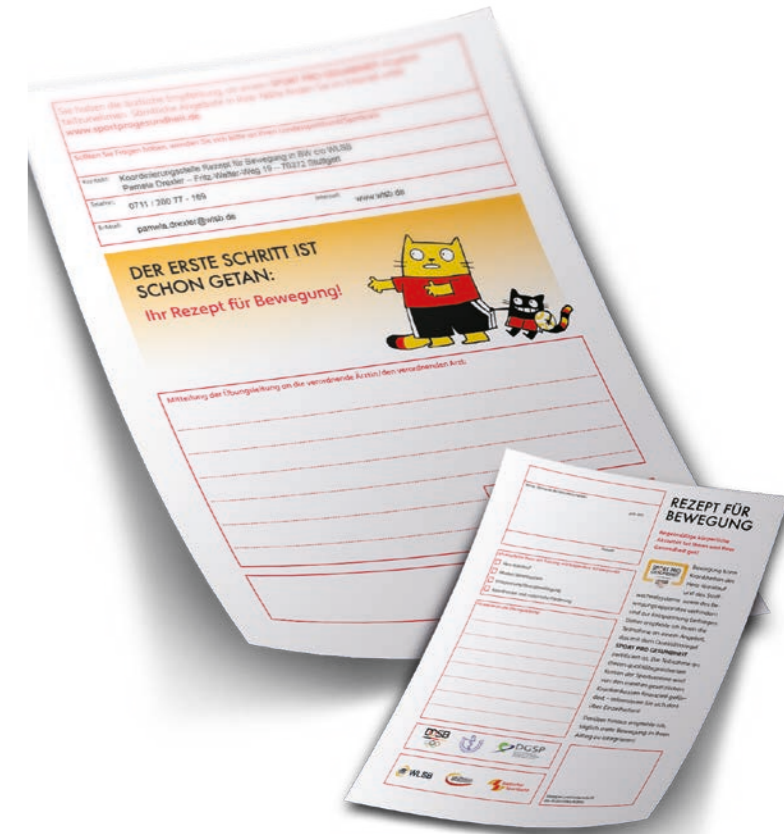
FÜR WEN EIGNET SICH DAS „REZEPT FÜR BEWEGUNG“?

Zielgruppe des „Rezepts für Bewegung“ sind alle Patienten ohne akute Erkrankungen oder besondere gesundheitliche Vorbelastungen. Dazu lassen sich vor allem Patienten zählen mit

- Bewegungsmangel,
- erhöhten Blutdruckwerten,
- erhöhten Blutfett- oder Blutzuckerwerten,
- Übergewicht,
- 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“).



REZEPT FÜR BEWEGUNG

INFORMATION FÜR ÄRZTE
ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG



DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG

Verschreiben Sie Gesundheit durch Bewegung

Wahrscheinlich haben Sie Ihren Patienten schon öfters geraten, mit mehr Bewegung etwas für die Gesundheit zu tun. Denn Sie als Arzt wissen am besten, dass körperliche Aktivität gesundheitsfördernd und damit von großem Wert ist.

Aber vermutlich haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass Ihr medizinischer Rat zu mehr Bewegung häufig schon an der Praxistür wieder vergessen ist.

Mit dem „Rezept für Bewegung“, haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Ratschlag mehr Nachdruck zu verleihen. Denn es schafft beim Patienten Verbindlichkeit, Sie dokumentieren damit Ihre Beratung.

Das Konzept ähnelt dabei dem des grünen Rezepts, mit dem Sie Patienten zu medizinisch notwendigen, aber nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln empfehlen. So wie der Patient mit dem grünen Rezept die nächste Apotheke aufsucht, wird ihm mit dem „Rezept für Bewegung“ die Teilnahme an einem geeigneten Angebot bei den örtlichen Sportvereinen nahegelegt.

Die Kontaktadressen der Sportbünde finden Sie auf der Rückseite. Bei diesen erhalten Sie weitere Informationen und Materialien.



PATIENTEN QUALIFIZIERTE BEWEGUNG EMPFEHLEN

Das „Rezept für Bewegung“ gibt Ihnen als Arzt eine gute Gelegenheit, mit Ihren Patienten über Bewegung und körperliche Aktivität zu sprechen. Und es eröffnet Ihnen einen Weg, den Patienten dabei zu helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

- Besonders geeignet sind die gesundheitsorientierten Bewegungsangebote der örtlichen Sportvereine, die mit SPORT PRO GESUNDHEIT, dem Qualitätssiegel der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), ausgezeichnet sind.
- Die SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote richten sich an verschiedene Zielgruppen und verfügen über einen der vier Schwerpunkte: Herz-Kreislauf, Muskel-Skelettsystem, Entspannung / Stressbewältigung oder Allgemeiner Präventionssport.
- Diese Angebote werden von Übungsleitern mit der Zusatzqualifikation „Sport in der Prävention“ geleitet.
- Die Internetseite www.sportprogesundheit.de listet alle SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote auf.

DIE VORTEILE FÜR SIE UND IHRE ARZTPRAXIS

■ Image- und Kompetenzgewinn als Gesundheitsberater

Patienten erwarten immer öfter, dass sie ihr Arzt auch kompetent zu Lebensstilfragen und gesundheitlichen Risiken beraten kann. In dem Sie mehr Bewegung empfehlen und auf die Angebote der örtlichen Sportvereine hinweisen, beweisen Sie Kompetenz und stärken die Bindung der Patienten an Ihre Praxis.

■ Bewegungsberatung dauert nicht länger als andere ärztliche Beratungen

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

■ Bewegung zu fördern entlastet Ihr Arzneimittelbudget

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

■ Abklären der Leistungsfähigkeit bequem bei anderen Vorsorgeuntersuchungen einbinden

Für eine Abklärung der körperlichen Leistungsfähigkeit liegen Selbsteinschätzungsbögen vor. Darüber hinaus eignet sich bei über 35-Jährigen der Gesundheits-Check-up 35. Dieser wird außerhalb des Budgets vergütet. Mit der Rezeptausstellung allein ist jedoch keine eigenständige abrechnungsfähige Leistung verbunden.

■ Kostenübernahme für eine sportmedizinische Untersuchung

Bei geeigneten Patienten kann auch eine sportmedizinische Untersuchung durchgeführt werden. Vielen Versicherten werden inzwischen die Kosten für eine von einem Sportarzt durchgeführte Untersuchung von der Krankenversicherung erstattet (www.dgsp.de/sportaerztliche-untersuchung).

