

AiperMotion Abnehm Coaching in der Apotheke

Projektarbeit

Apothekerin

Andrea Beitzinger

Flurstraße 5

96242 Sonnefeld

Inhalte

- 1 Konzept, Inhalt, Ziele
- 2 Programmablauf
- 3 Apothekenorientierte Umsetzung
- 4 Patientenbeispiele
- 5 Abschlussbewertung
- 6 Anlagen
- 7 Literaturverzeichnis

Prävention mit dem
mobilen Energie-
Bilanz-Coach
AiperMotion 440
-
Potentialanalyse:
Konzept-Ablauf und
Einsatzmöglichkeiten
in der öffentlichen
Apotheke

Als Verfasserin versichere ich, diese Arbeit selbst und unter Angabe aller zur Erstellung benutzten Quellen angefertigt zu haben.

Konzept, Inhalt, Ziele

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp

In unserer immer älter werdenden Gesellschaft, in der permanente Leistungsstärke im Beruflichen wie Privaten gefordert wird, sind Prävention und Gesundheitsförderung große Themen.

Gesund und leistungsstark alt zu werden, ist das Ziel eines jeden. Der Schlüssel zum Erfolg heißt Prävention. Es gilt, gesundheitliche Schäden vorzubeugen und zu verhindern, drohende Gesundheitsschäden möglichst frühzeitig zu erkennen sowie eingetretene Schädigungen optimal zu behandeln.

Dabei wird der Mensch als einzelner immer mehr in die Selbstverantwortung berufen. Wir erleben heute und in den kommenden Jahren, wie Gesundheit mehr und mehr zum Statussymbol wird. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit der Verbesserung seiner Funktionsweise und seines Aussehens wird für die Menschen zu einem immer bedeutenderen Teil ihres Lebens.

Für den Gesundheitsmarkt steckt in diesem gesellschaftlichen Wandel ein großes Potential. Gerade für die „alten“ Gesundheitsdienstleister wie Apotheken bieten sich viele Möglichkeiten. Die Kunden von morgen werden einen zunehmend größer werdenden Teil der Gesundheitskosten selbst zu tragen haben und daher eigenverantwortlich in regelmäßige Vorsorge und präventive Dienstleistungs- und Produktangebote investieren. Sie werden sich aktiv mit den Angeboten im Markt beschäftigen und sich für seriöse und kompetente Angebote entscheiden.

Den Gesundheitskunden von morgen zum Apothekenkunden zu machen, bedeutet für die Apotheke, ihre bewährte Medizin- und Arzneimittelkompetenz in zeitgemäßes Design zu verpacken.

Prävention und Gesundheitsförderung treffen als Themen den Zeitgeist, sind in der Institution Apotheke optimal platziert und bieten ausgezeichnete Möglichkeiten der Positionierung auf dem Markt.

Prävention und Gesundheitsförderung in der Apotheke stärken die Marke „Apotheke“.

Prävention mit dem mobilen Energie-Bilanz-Coach AiperMotion 440™ vereint die Fachkompetenz des Apothekers mit innovativer Technik und ist somit ein vielversprechendes Konzept für die Apotheke.

Das Potential dieses Konzepts (Konzept-Ablauf und Einsatzmöglichkeiten in der öffentlichen Apotheke) zu analysieren, ist Gegenstand dieser Projektarbeit.

Das AiperMotion Abnehm Coaching ist ein betreutes Coaching-Programm zur Gewichtsreduktion und Bewegungsförderung. Zielgruppe sind Einzelpersonen sowie Mini-Gruppen, die im Beratungszeitraum von zunächst 6 Wochen – optional auch länger – mittels eines modernen Aktivitäts- und Ernährungsmonitorings lückenlos und individuell bei der Gewichtsreduktion begleitet werden.

⇒ siehe Anlage 1 und Anlage 2

Patientenbeispiele

Kunde 1: Frau Flurschütz

Alter: 47 Jahre

Grunderkrankungen: Bluthochdruck

Dauermedikation: Ramipril 5mg (1-0-0,5)

Gewicht: 86,5 kg

Größe: 1,74 m

BMI: 28,6

Bewegung/Sport: Fahrradfahren, (Nordic-) Walking, Rücken-/ Krafttraining; nicht regelmäßig

Ziel: 77 kg (langfristig), PAL > 1,65, Normalisierung des Bluthochdrucks

⇒ siehe Anlage 5

Frau Flurschütz startete das Abnehm-Coaching am 27.07.2009 mit der Motivation, erneut eine Gewichtsreduktion, wie sie sie schon einmal mit dem WeightWatchers Abnehm-Konzept erreicht hatte, zu erzielen und dieses Gewicht (Wunsch: 77 kg) langfristig zu halten. Das erste Etappenziel wurde auf den Beginn des Sommerurlaubes von Frau Flurschütz, den 14.08.2009, gelegt: -3 Kilo → 83,5 kg.

1. Beratungstermin am 27.07.2009: 86,5 kg

Nach den formellen Dingen wurde Frau Flurschütz mit dem Konzept vertraut gemacht. Der AiperMotion 440™ wurde zusammen mit Frau Flurschütz in Betrieb genommen und die wichtigsten Funktionen wurden erklärt.

Hierbei ist darauf zu achten, dass der Kunde/die Kundin alle Eingabeschritte selbst am Gerät durchführen. Explizit sollte auf die Bewertung der Portionsgrößen bei der Nahrungseingabe eingegangen werden. Sehr hilfreich ist hier das Infoblatt „Nahrungseingabe mit AiperMotion 440™“. Dem Kunden/der Kundin hier bitte eindringlich vermitteln, dass es nicht darauf ankommt, ob jede Mahlzeit bzgl. der Portionsgröße zu 100% richtig eingegeben wurde, da sich Eingabeabweichungen über die Dauer des Programms ausgleichen. Die am Montag zu kalorienarm eingegebene Zwischenmahlzeit gleicht sich durch das am Dienstag zu kalorienreich bewertete Frühstück aus. Viel wichtiger ist es, dass die Mahlzeiten möglichst zeitnah eingeben werden, um so im Tagesprofil z. B. einen für den Abnehmprozess ungünstigen Mahlzeiten-Rhythmus erkennen zu können. Und genau dieses konsequente und zeitnahe Eingeben der Mahlzeiten geschieht effektiver, wenn es schnell und einfach geht. Daher arbeitet das AiperMotion Abnehm Coaching mit einem einfachen Komponenten-System (siehe Anlage 4 „Nahrungseingabe mit AiperMotion 440™“). Zur Überprüfung, ob die Einschätzungen des Kunden/der Kundin im Bezug auf die Mahlzeiten-Größen passen, kann parallel zur Eingabe in das Gerät für 3 Tage ein detailliertes Ernährungsprotokoll geführt werden. Der Vergleich der beiden Datensätze gibt Klarheit, ob grundsätzliche Fehler bei der Nahrungseingabe gemacht werden.

So wurde auch im Fall von Frau Flurschütz vorgegangen; sie bekam 3 Vordrucke für das Ernährungsprotokoll, die sie an 3 aufeinanderfolgenden Tagen bis zum nächsten Beratungstermin zusätzlich zur Eingabe in das Gerät ausfüllen sollte.

2. Beratungstermin am 31.07.2009: 85,5 kg

Nach dem Abgleich von Ernährungsprotokoll und Mahlzeiten-Eingabe und der Besprechung aller Fragen, die bei Frau Flurschütz in den ersten 4 Tagen mit dem Gerät angefallen waren, ging es bei diesem zweiten Termin hauptsächlich darum, an den Stellschrauben für die Gewichtsreduktion zu drehen. Dabei wurden 3 konkrete Zielsetzungen definiert:

5 Stunden Zeitabstand zwischen den Mahlzeiten (Tee, Wasser, stark verdünnte Saftschorlen erlaubt)

3 Rotwein-Abende als Wochen-Guthaben (Frau Flurschütz ist leidenschaftliche Rotwein-Trinkerin)

30 Minuten schnelles Gehen (Aktivität++)

→ - 700 kcal/Tag

3. Beratungstermin am 07.08.2009: 84,8 kg

Frau Flurschütz hatte seit dem letzten Termin am 31.07.09 alle Zielvorgaben eingehalten; sie hat bewusst mehr Aktivität in ihren Alltag eingebaut und kam in der Woche vom 03.08.09 bis 09.08.09 auf ein Energiebilanz von -5474 kcal (782 kcal/Tag); ihr PAL lag in dieser Woche bei sehr guten 1,87.

4. Beratungstermin am 14.08.2009: 84,0 kg

Frau Flurschütz hat ihr erstes Etappenziel (83,5 kg) mit einer Abweichung von 500 g erreicht und geht motiviert und glücklich in den Urlaub.

Ziel für den Urlaub: genussvolle Gewichtsstabilisierung!

5. Beratungstermin am 06.09.2009: 84,2 kg

In der Urlaubszeit vom 15.08.09 bis 27.08.09 hat Frau Flurschütz den Energie-Bilanz-Coach nicht getragen (siehe Null-Linie im Aktivitätsprofil).

Frau Flurschütz berichtete, dass sie im Urlaub 1 kg an Gewicht zugenommen hatte. Mit 84,2 kg hatte sie jedoch annähernd das Ausgangsgewicht von 84,0 kg vor dem Urlaub wieder erreicht.

Im Energieprofil vom 31.08.09 bis 06.09.09 fiel auf, dass Frau Flurschütz wieder weniger Aktivität++ in ihren Alltag eingebaut hatte. Dies galt es zu verbessern.

Als nächstes Etappenziel wurde die 80-kg-Marke festgesetzt.

6. Beratungstermin am 12.09.2009: 83,9 kg

Frau Flurschütz ist auf einem guten Weg in Richtung ihres Wohlfühlgewichts und befindet sich weiterhin im AiperMotion Abnehm Coaching-Programm.

Kunde 2: Frau Hartmann

Alter: 42 Jahre

Grunderkrankungen: Störung im Triglyceridstoffwechsel

Dauermedikation: keine

Gewicht: 75,0 kg

Größe: 1,73 m

BMI: 25,1

Bewegung/Sport: Schwimmen, Laufen/Gehen, Rücken-/Krafttraining; regelmäßig

Ziel: Gewichtsstabilisierung nach Gewichtsreduktion (- 10 kg)

⇒ siehe Anlage 6

Frau Hartmann kam Anfang Februar 2009 das erste Mal zur Ernährungsberatung in die Apotheke. Am 09.02.2009 wurde eine Untersuchung der Blutfettwerte durch das Institut für Fettstoffwechsel und Hämorheologie (ifh) von Herrn Prof. Dr. med. Richter vorgenommen. Die festgestellte Störung im Triglyceridstoffwechsel wurde mit konsequenten Ernährungsmaßnahmen sowie mit Zodin® behandelt. Dass dies der richtige Weg ist, zeigte der Befund des ifh vom 30.04.2009.

Im Zeitraum von Februar bis Juli 2009 reduzierte Frau Hartmann durch Ernährungsumstellung und Bewegung ihr Gewicht von 86 kg auf 75 kg. In dieser Zeit wurde sie regelmäßig in der Apotheke betreut.

Zur Gewichtsstabilisierung trug Frau Hartmann ab dem 27.07.2009 den mobile Energie-Bilanz-Coach AiperMotion 440™ und wurde zu den folgenden Terminen in der Apotheke betreut:

1. Beratungstermin am 29.07.2009: 75,0 kg
2. Beratungstermin am 14.08.2009: 76,0 kg
3. Beratungstermin am 28.08.2009: 76,0 kg
4. Beratungstermin am 12.09.2009: 74,7 kg

Mit Hilfe der Nahrungseingabe, der Bewegungsmessung und der daraus resultierenden Energie-Bilanz schaffte Frau Hartmann problemlos den Übergang von der aktiven Gewichtsreduktion in die Gewichtsstabilisierung. Am 12.09.09 beendete Frau Hartmann das AiperMotion Abnehm Coaching-Programm erfolgreich.

Feedback der beiden Teilnehmerinnen:

„Mit dem mobilen Energie-Bilanz-Coach hatte ich immer Überblick über meine tägliche Energiebilanz!“

„Das Gerät ist so einfach zu bedienen. Toll! Das Einzige, was mich etwas stört, ist, dass es ein wenig aufträgt.“

„Endlich weiß ich, worauf es ankommt, und wie ich Ernährung und Bewegung intelligent kombinieren kann, so dass meine Energiebilanz ausgeglichen ist.“

„Der abendliche Blick auf meine Tages-Energiebilanz führt häufig dazu, dass ich auf das Stück Schokolade vor dem Fernseher verzichte oder noch eine Runde um den Block laufe.“

„Der kleine Aufpasser in der Hosentasche!“

„Das Gerät weckte in meiner Umgebung großes Interesse; jeder wollte wissen, was das ist. Schon bald erinnerten mich meine Familie und Freunde nach dem Essen daran, meine Kalorienwerte einzugeben. Alle machten mit.“

Abschlussbewertung

Eine bewusste, ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung sind die Basis jedes seriösen Abnehm-Konzepts. Viele Abnehmwillige wissen, wie es geht – theoretisch. Doch dieses reine Wissen um Ernährung und Bewegung reicht nicht aus, um erfolgreich abzunehmen, d. h. gesund, mit Spaß und mit nachhaltigem Ergebnis. Die ständige Kontrolle des eigenen Verhaltens und die kontinuierliche Motivation zum Durchhalten sind die Motoren intelligenter Abnehm-Konzepte. Nur das Gesamtpaket aus Wissen, Kontrolle und Motivation bringt dauerhaften Erfolg.

Mit den Weiterbildungen in den Bereichen Ernährungsberatung sowie Prävention und Gesundheitsförderung haben wir in der Apotheke wichtige Tools zur Hand, um Themen wie Ernährung und Bewegung kompetent zu kommunizieren. Mit aktiver Ansprache erreichen wir ein breites Publikum. Doch auch hier gilt: Wissensvermittlung alleine genügt nicht. Es sind stimmige Beratungs- und Betreuungskonzepte gefragt. Der Kunde wird – zumeist in der Gruppe – ganzheitlich betreut; ihm wird das notwendige Wissen vermittelt, er bekommt alle Werkzeuge zum Abnehmen an die Hand und er wird auf seinem Weg der Gewichtsreduktion durch die Dynamik der Gruppe und die von der Apotheke organisierte Kontrolle zum Durchhalten motiviert. Schwierig wird es immer dann – auch in sehr gut betreuten Programmen mit engmaschiger Kontrolle –, wenn die Abnehmwilligen ihren Alltag zwischen den Treffen und Terminen der Gruppe alleine meistern sollen; wenn sie das erlernte, veränderte Ess- und Bewegungsverhalten in ihren Alltag mit all den individuellen Gegebenheiten integrieren sollen. Der Apotheker als Coach, die Gruppe als Motivator stehen im Alltag nicht rund um die Uhr zur Seite.

Das AiperMotion Coaching-Programm füllt diese Lücken – individuell, alltagstauglich und ohne Zeitaufwand. Der mobile Energie-Bilanz-Coach AiperMotion 440™ bietet 24-Stunden-Betreuung, 24-Stunden-Kontrolle und 24-Stunden-Motivation – hautnah und lückenlos. AiperMotion 440™ ist im Bezug auf die Ernährungsberatung – salopp gesprochen – nichts anderes als „der Ernährungscoach in der Hosentasche“ oder „die Apotheke-To-Go“. Das AiperMotion Coaching-Programm vereint das persönliche, zu festgelegten Terminen stattfindende Ernährungs-Coaching in der Apotheke (= Motivations-Initialdosis) mit einem zu jeder Zeit abrufbaren Feedback zur aktuellen Ernährungs- und Bewegungssituation (= Motivations-Erhaltungsdosis).

Die Umsetzung des AiperMotion Abnehm Coaching-Programms in der Apotheke verlief reibungslos und war gut mit den Abläufen in der öffentlichen Apotheke zu vereinbaren. Das Konzept erwies sich als sehr praktikabel und absolut kompatibel mit den Dienstleistungs- und Produktangeboten in der öffentlichen Apotheke.

In diesem Projekt wurde das von der Firma Aipermon gestellte Konzept 1:1 nach dem „KISS-Prinzip“ umgesetzt. Es wurden keine Zusatz-Tools eingebaut oder Umstrukturierungen und Erweiterungen vorgenommen.

Das Konzept bietet diese Optionen sehr wohl. Es eignet sich hervorragend zum Einbau in apotheken-individuelle Präventionsprogramme und zur Erweiterung des Leistungsspektrums der Apotheke im Hinblick auf Dienstleistungsangebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.

(Beispiel: Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen)

Als Anbieter von Ernährungsberatung und Präventions-/Gesundheitsförderungs-Maßnahmen haben wir mit dem mobilen Energie-Bilanz-Coach AiperMotion 440™ sowie dem dazugehörige Auswertungsprogramm AiperView in der Apotheke eine weitere Möglichkeit, unser Portfolio im Bereich Ernährung – Prävention – Gesundheitsförderung zu komplementieren und den Apothekenkunden ein kompetentes, intelligentes und erfolgreiches Ernährungs- und Bewegungs-Konzept vorzustellen.