

# Erhebungsbögen

## › Rauchen, körperliche Aktivität, Ernährung

› In Kapitel 2.5 werden die nichtmedikamentösen Maßnahmen, d.h. die Lebensstilveränderungen beschrieben, mit denen sich die Prognose von Patienten mit KHK deutlich verbessern lassen.

Die nachfolgend abgedruckten Erhebungsbögen für die Bereiche Rauchen, körperliche Aktivität und Ernährung können als **Kopiervorlagen** verwendet werden. Sie erleichtern die Dokumentation und können der Patientenakte beigelegt werden.

Patient:

Blatt:

## Erhebungsbogen Rauchen

	Assess	Advise	Agree	Assist	Arrange
<b>Aktion</b>	Erhebung des Raucherstatus, Dokumentation	Aufforderung zum Nikotinausstieg	Fragen nach der Bereitschaft zum Nikotinausstieg (z.B. in den nächsten 30 Tagen)	Bereitstellung von Hilfsangeboten / Ausstiegsplan	Folgeterminvereinbarungen persönlich oder telefonisch
<b>Umsetzungsbeispiel</b>	<p><b>Definition:</b> Raucher ist derjenige, der mehr als 100 Zigaretten im gesamten Leben und im letzten Monat an allen oder mehreren Tagen geraucht hat (Wiederholte Dokumentation nicht erforderlich bei Patienten, die noch nie geraucht haben oder seit langem nicht mehr rauchen)</p> <p>Dokumentationshilfen, EDV</p> <p><b>Dokumentation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Raucher</li> <li>■ Ex-Raucher</li> <li>■ Nicht (Nie)-Raucher</li> </ul>	<p><b>Klar:</b> „Ich denke, es ist wichtig für Sie, das Rauchen jetzt einzustellen, und ich kann Ihnen dabei helfen. Der Verzicht in akuten Krankheitsphasen ist nicht genug!“</p> <p><b>Stark:</b> „Als Ihr betreuender Arzt muss ich Ihnen sagen, dass der Nikotinverzicht das Wichtigste ist, was Sie tun können, um Ihre Gesundheit jetzt und in Zukunft zu schützen. Unser Team wird Ihnen dabei helfen!“</p> <p><b>Persönlich:</b> Verbindung zwischen Rauchen und Krankheit / Gesundheit, sozialen und ökonomischen Kosten, Motivationsgrad, Auswirkungen des Nikotinkonsums auf die Familie und andere im Haushalt</p> <p><b>Motivierende Gesprächsführung (5R):</b> Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks, Repetition</p>	<p>? Ist der Patient bereit, einen Ausstiegsversuch zu wagen?</p> <p>➤ Bereitstellung von Hilfe, weiter mit Assist und Arrange</p> <p>? Ist der Patient nicht bereit zum Nikotinausstieg</p> <p>➤ Interventionen zur Motivation (5R)</p> <p><b>Dokumentation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ bereit</li> <li>■ nicht bereit</li> <li>■ unsicher</li> </ul>	<p>Erstellung eines Ausstiegsplans mit Festlegung des Datums, Mitteilung an das private und berufliche Umfeld, Besprechung von Gegenmaßnahmen bei Versuchungssituationen etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praktische Beratung: Problemlösung, Trainieren von Fähigkeiten</li> <li>■ Soziale Unterstützung durch das Praxisteam</li> <li>■ Einbeziehung des privaten und beruflichen Umfelds</li> <li>■ Bereitstellung empfohlener medikamentöser Hilfe in besonderen Fällen</li> <li>■ Bereitstellung unterstützender Kursangebote etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zeitplanung: Erster Folgetermin möglichst in der ersten Woche nach dem Ausstiegsdatum, ein weiterer innerhalb des ersten Monats</li> <li>■ Rückfallprophylaxe: Besprechung von Versuchungs- / Versagenssituationen</li> <li>■ Erstellung eines Gegenmaßnahmenkatalogs</li> <li>■ Folgevereinbarung/en</li> </ul>

Datum:

Ergebnisse der Konsultation:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Patient:

Blatt:

## Erhebungsbogen Ernährung

	Assess	Advise	Agree	Assist	Arrange
<b>Aktion</b>	Erhebung der Ernährungsgewohnheiten und des Körpergewichts	Aufforderung zur Ernährungsumstellung	Fragen nach der Bereitschaft zur Ernährungsumstellung (z. B. in den nächsten 30 Tagen)	Bereitstellung von Hilfsangeboten / Ernährungsplan	Folgeterminvereinbarungen persönlich oder telefonisch
<b>Umsetzungsbeispiel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ BMI-Messung und Dokumentation</li> <li>■ Erfassung des Ernährungsverhaltens mittels freier Fragen oder eines Fragebogens unter Berücksichtigung der Gesamtenergiezufuhr, des Cholesterins und der Fette, sowie des Gemüse- und Obstverzehrs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aufforderung zur Ernährungsumstellung, angepasst an die Lebenssituation</li> <li>■ Aufforderung zur Ausübung körperlicher Aktivität</li> </ul> <p><b>Motivierende Gesprächsführung (5R):</b> Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks, Repetition</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>? Ist der Patient bereit zur Ernährungsumstellung</li> <li>&gt; Bereitstellung von Hilfe, weiter mit Assist und Arrange</li> <li>? Ist der Patient nicht bereit zur Ernährungsumstellung</li> <li>&gt; Interventionen zur Motivation (5R)</li> </ul> <p><b>Dokumentation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ bereit</li> <li>■ nicht bereit</li> <li>■ unsicher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erstellung eines individuellen Ernährungsplans, angepasst an die persönliche Alltagssituation und die Leistungsfähigkeit des Patienten, eventuell unter Einbeziehung von Ernährungsberatern</li> <li>■ Einbeziehung des privaten und beruflichen Umfelds</li> <li>■ Bereitstellung unterstützender Materialien, Literatur, Kursangebote etc., Selbsthilfegruppen oder medikamentöser Hilfen</li> <li>■ Überweisung zu speziellen Präventionsangeboten der Krankenversicherer etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Besprechung von Ergebnissen</li> <li>■ Rückfallprophylaxe</li> <li>■ Besprechung von Problemen im Rahmen der Ernährungsumstellung</li> <li>■ Veränderung der Risikowerte und des BMI</li> </ul>

Datum:

Ergebnisse der Konsultation:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---