

## **Begleitete Nachsorge – Chance für langfristige Reha-Erfolge**

Die Bevölkerung wird älter, Patienten häufiger chronisch krank und die Verlängerung der Lebensarbeitszeit wurde beschlossen. Vor diesem Hintergrund gewinnt die medizinische Rehabilitation eine immer größere Bedeutung. Allerdings zeigen verschiedene Studien, dass es der Rehabilitation an Nachhaltigkeit fehlt. Seit geraumer Zeit wird eine Lösung dieses Problems in der Ausweitung der Reha-Nachsorge gesehen.

Vor diesem Hintergrund wurde am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie in Kooperation mit zahlreichen Reha-Kliniken eine neue Strategie und Organisation der Nachsorge bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen entwickelt. Das Konzept wurde im Rahmen einer multizentrischen Studie<sup>1</sup> mit sechs orthopädischen Reha-Kliniken erstmals eingesetzt und evaluiert. In einer Folgestudie wurde das Nachsorgekonzept in einer psychosomatischen Klinik erprobt. Die Erfolge aus vorliegenden Studien sind vielversprechend.

### **Neues Credo in der Klinik Westfalen**

Diese Nachsorgestrategie „Neues Credo“ wird ab 2017 für Rehabilitanden mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) angepasst und in der Nordseeklinik Westfalen ([www.Nordseeklinik.online](http://www.Nordseeklinik.online)) eingeführt und evaluiert. Die Klinik Sonneneck – Fachklinik für onkologische Nachsorge ([www.Rehaklinik.eu](http://www.Rehaklinik.eu)) beteiligt sich ergänzend mit einer kleinen Patientenzahl, die eine COPD in Verbindung mit einer onkologischen Erkrankung aufweisen.

Im Vordergrund des Konzepts steht die Integration der körperlichen Aktivität in den Alltag der Patienten. Dazu werden die Rehabilitanden während der Rehabilitation hinsichtlich der Eigenverantwortung und Eigeninitiative nach der Reha geschult. Als Unterstützung erhalten sie hierfür ein Beobachtungsheft (Abb.1).

Nach dem Aufenthalt in der Klinik Westfalen werden die Rehabilitanden durch eine eigens dafür eingesetzte Nachsorgebeauftragte unterstützt, die in der Reha gelernten Techniken zu Hause Alltag weiterhin umzusetzen und die gewählte körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Unterstützend erhalten die Rehabilitanden hierfür drei Bewegungstagebücher, die sie für unterschiedlich lange Zeiträume ausfüllen. Insgesamt erfolgt die Dokumentation über ein ganzes Jahr. Neben der Dokumentation der körperlichen Aktivität werden Hürden und Förderfaktoren notiert, um gegebenenfalls Vorsätze zu modifizieren oder sich Hilfestellungen von der Nachsorgebeauftragten geben zu lassen (Abb.2).

Durch das Dokumentieren ihrer Aktivitäten sollten die Patienten daran erinnert werden, ihre in der Reha formulierten Ziele für zu Hause im Alltag auch umzusetzen. Die daheim ausgefüllten Hefte werden vom Rehabilitanden an die Nachsorgebeauftragte der Klinik Westfalen zurückgeschickt. Sie überprüft die Umsetzung der Vorsätze und nimmt bei Bedarf Kontakt auf, um den Rehabilitanden zu unterstützen und zu motivieren.

---

<sup>1</sup> Deck R, Schramm S, Hüppe A. Begleitete Eigeninitiative nach der Reha („neues Credo“) – ein Erfolgsmodell? Rehabilitation 51; 2012: 51: 316–325

Die Nachsorgebeauftragte der Klinik Westfalen begleitet die Rehabilitanden während und nach der Rehabilitation und organisiert den Studienablauf in der Klinik.

Abb. 1: Beobachtungsheft in der Klinik

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Sie haben eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) – deshalb sind Sie hier.

Bei einer COPD sollte man nicht körperlich aktiv sein? Lange Zeit war diese Meinung tatsächlich vorherrschend, doch sie ist falsch!

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei einer COPD zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen und sich positiv auf die Erkrankung auswirken kann.

Trotz der Erkrankung körperlich aktiv zu werden und zu bleiben, das ist eine große Herausforderung. Deshalb wollen wir Ihnen dabei helfen und freuen uns, dass Sie sich für die Teilnahme am Credo-Projekt entschieden haben.

Das Ziel ist die **Stärkung Ihrer Gesundheit** durch regelmäßige körperliche Aktivität!

Sie werden bei uns verschiedene Bewegungsangebote kennen lernen. Ihre **erste Aufgabe** wird es sein, in diesem Beobachtungsheft aufzuschreiben, welche Bewegungen Ihnen besonders gut tun und Ihnen Spaß machen.













Die **zweite Aufgabe** besteht darin, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

A) Welche Bewegungschancen bietet mein Alltag?  
 B) Welche Sportarten könnten mich persönlich interessieren?

Unser(e) Nachsorgebeauftragte(r) und unser Fachpersonal werden Sie dabei in Hinblick auf geeignete Aktivitäten und das entsprechende Leistungsniveau beraten. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich zu diesem Thema mit Ihren Mitpatienten auszutauschen (z. B. in der Gruppenstunde „Gelben Stunde“)!

Als **dritte Aufgabe** sollen Sie in Erfahrung bringen, welche Bewegungsangebote es an Ihrem Wohnort gibt (z. B. Herzgruppen, Sportvereine, Fitnessstudios) und welche Sie in den nächsten Monaten ausprobieren möchten. Auch bei dieser Aufgabe unterstützt Sie gerne unser(e) Nachsorgebeauftragte(r).

**Was habe ich wann gemacht?**

|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
| <b>Aktivität:</b> | <br>sehr viel Spaß     | <br>mäßig viel Spaß        | <br>gar kein Spaß          |
| <b>Datum:</b>     | <br>es geht mir besser | <br>es geht mir gleich gut | <br>es geht mir schlechter |
| <b>Aktivität:</b> | <br>sehr viel Spaß     | <br>mäßig viel Spaß        | <br>gar kein Spaß          |
| <b>Datum:</b>     | <br>es geht mir besser | <br>es geht mir gleich gut | <br>es geht mir schlechter |

**• Gymnastik**  
 das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein   
 wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

**• Tai Chi / Qi Gong**  
 das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein   
 wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

**• Yoga / Pilates**  
 das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein   
 wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

**• Tanzen**  
 das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein   
 wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

Abb. 2: Bewegungstagebuch für zu Hause

**MEINE 1. WOCHE**

**Meine Vorsätze:**

- zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag:

---

---

---

- zu gesundheitssportlichen Aktivitäten:

---

---

---


Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

| Wochentag | Art der Aktivität | Zeitdauer |
|-----------|-------------------|-----------|
| 1. Tag    |                   |           |
| 2. Tag    |                   |           |
| 3. Tag    |                   |           |
| 4. Tag    |                   |           |
| 5. Tag    |                   |           |
| 6. Tag    |                   |           |
| 7. Tag    |                   |           |

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?  
(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

|      |           |           |
|------|-----------|-----------|
|      |           |           |
| voll | teilweise | gar nicht |

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

---

---

---

---

Was hat mir geholfen?

---

---

---

---

Was könnte ich ändern?

---

---

---

## Evaluationsstudie

Die Evaluation des Nachsorgekonzepts in der Klinik Westfalen wird vom Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität zu Lübeck durchgeführt.

Die Wirksamkeit des Neuen Credo bei Rehabilitanden mit COPD wird in einer kontrollierten Längsschnittstudie überprüft. In einem sequenziellen Design werden zunächst alle ankommenden Rehabilitanden der Kontrollgruppe (Standardrehabilitation und Standardnachsorge) zugeordnet, bis die angestrebte Fallzahl erreicht ist. Nach Abschluss der Rekrutierung der Kontrollgruppe wird das Reha-Team in der Klinik Westfalen hinsichtlich der Durchführung des Neuen Credo geschult. Die nachfolgenden Rehabilitanden stellen die Interventionsgruppe mit dem Neuen Credo dar. Die Studie umfasst drei Messzeitpunkten (Reha-Beginn= $t_0$ , Reha-Ende= $t_1$  und nach 12 Monaten= $t_2$ ). Die Messung der primären und sekundären Zielgrößen erfolgt mit einem standardisierten schriftlichen Fragebogen, den die Rehabilitanden zu den genannten Messzeitpunkten ausfüllen.

## Ausblick

Aufgrund vorangegangener Studien ist mit positiven Studienresultaten zu rechnen. Bisherige Ergebnisse mit dem Neuen Credo zeigen, dass das Konzept in Reha-Kliniken praktikabel und viel versprechend ist. Es stößt bei den Rehabilitanden auf große Akzeptanz. Durch die Einführung zu mehr Eigeninitiative, die Unterstützung durch Bewegungstagebücher sowie einer Bezugsperson in der Reha-Klinik können offensichtlich Langzeiterfolge medizinischer Reha-Maßnahmen erreicht werden.

Zwölf Monate nach Abschluss der Reha-Maßnahme sehen wir in vorangegangenen Studien bei den Rehabilitanden mit dem Nachsorgekonzept Erfolge auf mehreren Ebenen:

1. Sie nutzen bereits in der Reha-Klinik die Therapieangebote intensiver.
2. Sie fühlen sich für die Zeit nach der Reha besser gerüstet und bewerten die Vorbereitung auf die Zeit nach der Reha deutlich besser.
3. Sie weisen in der Zeit nach der Reha einen viel höheren Aktivitäts- und Bewegungsumfang auf.
4. Sie können ihre in der Reha gesetzten Ziele in höherem Ausmaß nach der Reha umsetzen.
5. Und schließlich können sie insbesondere in fast allen gesundheitsbezogenen Bereichen die Reha-Erfolge langfristig deutlich besser aufrechterhalten als die Rehabilitanden mit einer Standardrehabilitation und Standardnachsorge.

### **Finanzierung**

Die Finanzierung der Studie übernimmt die gemeinnützige [Forschungsgesellschaft für Atemwegerkrankungen e.V.](#), die es sich zum Ziel gesetzt hat, Forschungsaktivitäten in der Pneumologie, speziell mit dem Fokus auf stationäre und ambulante Rehabilitation, aktiv zu unterstützen.

Wyk auf Föhr / Lübeck, 07. November 2016 - RJJ