

## **Indikationen für Beratungsleistungen auf Basis ärztlicher Empfehlung gemäß § 43 Abs.1 Nr. 1 SGB V**

Beratungsleistungen auf Grund einer ärztlichen Präventionsempfehlung sind eine wirksame Ergänzung der Krankenbehandlung bzw. Hilfe zur Selbsthilfe um den Gesundheitszustand wiederherzustellen oder zu verbessern. Die Beratungsleistungen werden in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und Stressmanagement erbracht; sie orientieren sich dabei an anerkannten Qualitätsstandards und entsprechen dem aktuellen Stand medizinwissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie können in Form von Einzel- oder Gruppenberatungen erfolgen.

Grundsätzlich sind die Beratungsleistungen eine Form der Unterstützung therapeutischer Ziele und ersetzen nicht die ärztliche Behandlung.

Die Beratungsleistung wird ambulant und nahe am Wohnort erbracht. Die Auswahl des Leistungserbringers erfolgt durch die IKK classic, ohne dass hierzu ein gesonderter Vertragsabschluss vorgenommen wird; die Kasse kann ggf. auch selbst Leistungserbringer sein. Der jeweilige Leistungserbringer ist in seiner Grund- und Zusatzausbildung entsprechend dem jeweiligen Handlungsfeld qualifiziert und sichert die Qualität in Struktur, Prozessen und Ergebnissen zu. An den folgenden Punkten wird sich hierbei orientiert:

### **Ziel der Beratung**

- Gesunderhaltung bzw. Vermeidung von Chronifizierung
- Stärkung individueller Ressourcen, Förderung der Motivation und Befähigung mit den eigenen Ressourcen einen persönlichen Beitrag zur Krankheitsbewältigung und zur eigenen Gesundheit zu leisten, durch:
  - Erwerb von Alltagskompetenzen und Einüben von Fertigkeiten
  - Hilfe zur Selbsthilfe durch nachhaltige und angemessene Verhaltensänderung
  - Modifikation des Lebensstils

### **Inhalte der Beratung**

- Anamnese, Protokollführung und -auswertung
- Aufklärung zu Risikoverhalten und Verringerung schädlicher Auswirkungen
- Lebensstiländerungen nach evidenzbasierten Leitlinien einschlägiger wissenschaftlicher und medizinischer Fachgesellschaften und fachlichen Standards
- Bedarfsgerechte und bedürfnisorientierte Vermittlung von Wissen und Kompetenzen mit Verhaltensmodifikation
- Zielvereinbarungen und konkretes Üben mit Selbstwirksamkeitseffekten
- Rückfall-Prophylaxe und Hilfestellungen
- Dokumentation der Beratung und Beratungsergebnisse, inkl. Teilnehmerunterlagen
- Ggf. Nachbetreuung

### **Methode zur Vermittlung der Inhalte**

- Beratung nach methodischen und/oder pädagogischen Standards
- Verhaltens- und lösungsorientierte, personenzentrierte Beratung
- Patientenorientierte und entsprechend aufbereitete Medien (z. B. Informationen, vom Patienten zu führende Tagebücher)

## **Beratung zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Reduzierung von Rückenschmerzen**

Insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, bestimmten Stoffwechselstörungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann mit der Beratung zu einem förderlichen Bewegungsverhalten der Gesundheitsstatus unterstützt werden. Voraussetzung dabei ist ein Zustand ausreichender körperlicher Stabilität des Patienten, damit er die Übungen praktisch durchführen kann. Neben der Vermittlung von themenbezogenem Wissen sind der Aufbau und Ausbau von Ausdauer und Bewegung durch verhaltensmodifizierenden Methoden in gezielten Bewegungsprogrammen wie auch die Stärkung der Motivation notwendig.

Zu diesen Indikationen gehören insbesondere:

- Rückenschmerzen
- Rezidivierende Muskelverspannungen
- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen ohne akute Symptomatik
- Herz-Kreislaufferkrankungen
- Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
- Metabolisches Syndrom
- Osteoporose
- Chronische, d. h. mind. seit 3 Monaten anhaltende Schmerzzustände, Stadium 1 und 2 (nach Gerbershagen)

**Kontraindiziert** ist die Bewegungsberatung mit den praktischen Übungssequenzen bei nicht ausreichender Belastbarkeit, z. B. bei akuten Erkrankungen am Bewegungsapparat, bei Zustand nach kürzlich zurück liegenden Operationen der Wirbelsäule oder der Gelenke sowie bei postoperativen kardiopulmonalen Erkrankungen oder dauerhaft stark reduzierter kardiopulmonaler Belastbarkeit. Eine Bewegungsberatung kommt auch dann nicht in Betracht, wenn der Betroffene einer gezielten Heilmitteltherapie bedarf oder die Indikation zur Teilnahme an Rehabilitationssport oder Funktionstraining gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining erfüllt.

Zur Durchführung entsprechender Angebote kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung zum Einsatz (Sportwissenschaftler mit Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor, Krankengymnasten / Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte, und andere mit Zusatzqualifikation einer anerkannten Institution für den jeweiligen Problembereich (z. B. Herzgruppenleiterlizenz, Sporttherapeuten, Osteoporoseschulleiter etc. vergleichbar in anderen Indikationsbereichen).

## **Ernährungsberatung**

Eine Ernährungsberatung gemäß den aufgeführten Zielen, Inhalten und Methoden kommt in Betracht, wenn Versicherte auf Grund einer Erkrankung fehl- oder mangelernährt sind und mit einer Ernährungsumstellung therapeutische Ziele unterstützt werden. Im Vordergrund stehen dabei die Wissensvermittlung der ernährungsbedingten Einflussfaktoren auf die vorliegende Erkrankung mit individuell angebrachten Änderungsvorschlägen und die Förderung der Motivation, dieses Wissen auch dauerhaft umzusetzen.

Zu diesen Indikationen gehören insbesondere:

- Herz-Kreislaufferkrankungen
- Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane
- Metabolisches Syndrom
- Osteoporose

- Nahrungsmittelallergien
- Diätetisch beeinflussbare Hauterkrankungen
- Krebserkrankungen

Fachkräfte, welche die Leistungen zur Ernährungsberatung erbringen, orientieren sich an den Richtlinien zur Qualitätssicherung<sup>1</sup> sowie den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die jeweiligen Krankheitsbilder.

## **Beratung zur Stressregulation/Entspannung**

Mit dem Erlernen von Entspannungsmethoden und gezielten Ansätzen zur Bewältigung der individuellen Stresssituationen können psychische Erkrankungen verhindert und chronische Schmerzen gebessert werden. Ergänzend zur ärztlichen Behandlung kann hier durch therapiebegleitende Einzel- oder Gruppenberatung der Gesundheitszustand verbessert werden. Entscheidend ist hierbei die ärztliche Einschätzung.

Zu den Indikationen gehören insbesondere:

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Chronische Schmerzzustände, Stadium 1 und 2 (nach Gerbershagen)
- Erkrankungen, die stressinduzierte Komponenten beinhalten (z.B. Hauterkrankungen)
- Psychische Erkrankungen

Abzugrenzen von dieser Beratungsleistung ist die Schmerztherapie, welche in den Stadien 2 und 3 nach Gerbershagen zur Anwendung kommen kann. **Kontraindikationen** sind hier akute Psychosen, akute psychogene Krisen, akute Intoxikationen und bestehende Suizidalität.

Zur Durchführung von entsprechenden Angeboten kommen insbesondere Psychologen, Psychotherapeuten, Pädagogen, Gesundheitswissenschaftler und Ärzte mit Zusatzqualifikationen im Bereich Stressmanagement in Betracht.

## **Handlungsfeldübergreifende Kriterien für die Teilnahme an einer ärztlich empfohlenen Beratung**

- Der Versicherte muss ausreichend motiviert und lernfähig sein (dies ist vorab durch den Arzt zu prüfen).
- Der Versicherte ist ausreichend physisch und psychisch belastbar und hat die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung.
- Bei Teilnahme an Gruppenberatungen ist eine Gruppentauglichkeit vorhanden.
- Bei Beratungen für Kinder ist die Einbeziehung eines Erziehungsberechtigten sicherzustellen. Ebenso können in Einzelfällen gegebenenfalls Betreuungspersonen zur Beratung hinzugezogen werden, um eine optimierte Umsetzung zu gewährleisten.
- Die Dauer der Maßnahme ist der Notwendigkeit angemessen und liegt zwischen einer und zwölf Einheiten.
- Zustände nach frischen Operationen bzw. operationswürdige Befunde schließen in der Regel die Teilnahme aus oder müssen ggf. vom Arzt genehmigt werden.

---

<sup>1</sup> Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung in Deutschland vom 16.06.2014, Koordinierungskreis Qualitätssicherung, siehe [www.dge.de](http://www.dge.de)