Verhaltensändung durch kurze Beratung möglich

r -- Lawton BA, Rose SB, Elley CR et al. Exercise on prescription for women aged 40-74 recruited through primary care: two year randomised controlled trial. BMJ 2009 (10. Januar); 338: 81-4
[LINK]

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Tägliche körperliche Aktivität verringert die kardiovaskuläre Mortalität und verbessert verschiedene metabolische Risikofaktoren. Verhaltensänderungen sind aber schwierig zu vermitteln und noch schwieriger über die Zeit einzuhalten. Die üblichen Massnahmen sind zeitaufwendig und teuer, die Verhaltensänderung hingegen wäre billig. In Neuseeland wurde versucht, Patientinnen mit einer kurzen, 15- minütigen Aufklärung durch speziell ausgebildete Pflegepersonen mit anschliessenden monatlichen Telefonanrufen zu motivieren, mindestens 150 Minuten pro Woche eine moderate körperliche Aktivität («brisk walking») auszuüben.

1'089 Patientinnen zwischen 40 und 74 Jahren wurden randomisiert in eine Interventionsgruppe (kurze Aufklärung) und in eine Kontrollgruppe mit normaler Betreuung. Nach 2 Jahren erfüllten 39% mit und 33% ohne Intervention die genannten Bedingungen für körperliche Aktivität, jedoch fanden sich keine Unterschiede bezüglich Gewicht, Blutdruck, Bauchumfang, Cholesterin oder HbA1c. Hingegen waren 37% der Interventionsgruppe gestürzt (gegenüber 29% in der Kontrollgruppe) und 19% hatten sich verletzt (gegenüber 14%). Lebensqualität und geistige Gesundheit hätten sich aber in der Interventionsgruppe signifikant verbessert.

Diese Resultate sind auf den ersten Blick ernüchternd, obwohl sie zeigen, dass eine kurze, einfache Intervention in der Grundversorgung lang anhaltende Effekte auf das Verhalten haben kann. Jedoch verbesserte sich die Rate der sich körperlich mehr Bewegenden nicht nur nach Intervention von 10% auf 39% sondern auch in der Kontrollgruppe von 11% auf 33%, und erst noch ohne dass sich vermehrt Stürze und Verletzungen ereigneten! Der Studie haftet aber ein erheblicher Mangel an, ein Selektions-Bias: Es waren 5'913 mögliche Teilnehmende angeschrieben worden, nur 3'036 hatten geantwortet und nur 1'089 wurden randomisiert. Es ist durchaus möglich, dass vor allem Patientinnen geantwortet haben, die auch ohne Intervention motiviert waren, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Bei einer ausgeglicheneren Auswahl wäre das Resultat eventuell besser ausgefallen. Nichtsdestoweniger scheinen auch einfache Massnahmen gute Resultate zu erzielen, wenn es bei einigermassen motivierten Leuten um Verhaltensänderungen geht. Ein Plus für die Allgemeinpraxis.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi