

Von der Reha in die Routine: Kann ein Nachsorgegespräch beim Hausarzt das Dranbleiben erleichtern?

Datenerhebung für Forschungsprojekt RENAGE gestartet

Würzburg. Eine medizinische Rehabilitation kann viel bewirken – doch die eigentliche Herausforderung beginnt oft erst danach: im Alltag. Viele Patientinnen und Patienten fragen sich, wie sie die Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung oder Stressbewältigung zuhause praktisch umsetzen können. Die Arbeitsgruppe Rehabilitationswissenschaften im Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg befasst sich mit diesen Fragen in einer aktuellen Studie. Im Mittelpunkt steht die Rolle von Hausarztpraxen bei der gezielten Unterstützung von Patientinnen und Patienten in den Wochen nach der Reha. Im Mai startete die Datenerhebung für das Forschungsprojekt **RENAGE - Reha-Nachsorgegespräch**.

Die Rolle der Hausarztpraxis beim Reha-Erfolg

Eine Reha kann Patientinnen und Patienten helfen, körperliche Fitness zurückzugewinnen, den Alltag besser zu bewältigen und Strategien zu entwickeln, um Stress oder Überlastung vorzubeugen. Doch nach der Rückkehr in den Alltag zeigt sich oft: Das Erlernte zur Gewohnheit werden zu lassen, fällt schwer. Viele Nachsorgeangebote wie Reha-Sport, Ernährungsberatung oder spezielle Programme der Rentenversicherung werden zwar empfohlen, doch nur ein Teil der Patientinnen und Patienten nimmt diese Angebote wahr.

Hausärztinnen und Hausärzte könnten hier eine entscheidende Rolle spielen, indem sie den Übergang in den Alltag begleiten, ihre Patientinnen und Patienten motivieren und dabei helfen, Hindernisse zu überwinden.

„Die Aufrechterhaltung der guten Ergebnisse einer medizinischen Rehabilitation im Alltag ist kein Selbstläufer. Patientinnen und Patienten können sehr davon profitieren, wenn ihre Hausärztin oder ihr Hausarzt sie dabei gezielt unterstützt“, sagt Projektleiter PD Dr. Matthias Lukaszczik.

Ein kurzes Gespräch mit langfristiger Wirkung?

Im Zentrum des Projekts steht ein einmaliges Nachsorgegespräch in der Hausarztpraxis, das etwa vier bis acht Wochen nach der Reha stattfinden soll und durch einen speziell entwickelten Leitfaden für die Hausärztinnen und -ärzte unterstützt wird.

Ziel des Gesprächs ist es, gemeinsam zu besprechen, welche Empfehlungen aus der Reha bereits umgesetzt werden konnten, welche Schwierigkeiten dabei eventuell aufgetreten sind und wie die Hausärztin oder der Hausarzt bei der weiteren Umsetzung helfen kann. Die Patientinnen und Patienten erhalten vorab eine kurze Gesprächshilfe, um sich gezielt auf das Gespräch vorzubereiten und ihre Fragen oder Anliegen zu sammeln.

„Mit RENAGE möchten wir herausfinden, ob ein kurzes, strukturiertes Gespräch in der Hausarztpraxis die Umsetzung von Nachsorgeempfehlungen aus der Reha nachhaltig fördern kann“, erklärt PD Dr. Matthias Lukaszczik.

Knapp 350 Patientinnen und Patienten sollen teilnehmen

An der Studie beteiligen sich fünf medizinische Reha-Einrichtungen in Bayern. Insgesamt sollen 348 Patientinnen und Patienten sowie mindestens 77 Hausärztinnen und Hausärzte teilnehmen. Die Patientinnen und Patienten werden direkt in den Reha-Kliniken angesprochen. Wer zustimmt, erhält Fragebögen zu mehreren Zeitpunkten: am Ende der Reha, nach dem Nachsorgegespräch und vier Monate später.

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die eine Hälfte erhält zusätzlich eine Einladung zum Nachsorgegespräch in der Hausarztpraxis, während die andere Hälfte als Kontrollgruppe kein solches Gespräch erhält. So wird untersucht, ob das Nachsorgegespräch langfristig dazu beiträgt, dass die Empfehlungen aus der Reha besser umgesetzt werden. Zusätzlich wird bewertet, wie praktikabel das Konzept für die Hausarztpraxen ist und wie die Patientinnen und Patienten das Gespräch erleben.

Forschung für eine bessere Reha-Nachsorge

Das Projekt wird von der Arbeitsgruppe Rehabilitationswissenschaften im Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg durchgeführt. Die Gruppe hat unter der Leitung von PD Dr. Karin Meng bereits zahlreiche Projekte zur medizinischen Rehabilitation umgesetzt, unter anderem zur Patientenschulung und zur Unterstützung beim Alltagstransfer von Reha-Inhalten.

Gefördert wird RENAGE durch die Deutsche Rentenversicherung Nordbayern mit rund 330.000 Euro. Die Laufzeit beträgt drei Jahre (Dezember 2024 bis November 2027).

Weitere Informationen zum Projekt finden Interessierte unter: www.renage.de