

---

# WEITERBILDUNG IM BEREICH PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Empfehlungen zur Durchführung – Seminarinhalte

---

*bearbeitet durch die Fachkommission Allgemeinpharmazie der Bundesapothekerkammer  
verabschiedet von der Mitgliederversammlung der Bundesapothekerkammer 25.11.2008*

## Ziele der Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitliche Prävention umfasst alle Maßnahmen, die ergriffen werden, um eine Krankheit oder eine dahin führende ungewollte Entwicklung möglichst zu verhindern oder zu verzögern. Ziel der Prävention ist es im weitesten Sinne, die Gesundheit zu erhalten bzw. Krankheiten und ihre Folgen zu mildern oder zu verbessern. Die in Gesundheit verbrachte Lebenszeit soll verlängert sowie Lebensqualität und Wohlbefinden sollen gesteigert werden. Gesundheitliche Prävention schließt Maßnahmen der Primärprävention, Sekundärprävention und Tertiärprävention ein.

Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen zum Aufbau individueller Kompetenzen sowie gesundheitsfördernder Strukturen. Gesundheitsförderndes Handeln zielt darauf ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung zu ermöglichen und damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Es sollen Möglichkeiten und Voraussetzungen geschaffen werden, um sozial bestehende Unterschiede des Gesundheitszustandes zu verringern.

## Aufgaben des Apothekers

Apotheker sind die Leistungserbringer im Gesundheitswesen, die am schnellsten und unmittelbar erreichbar und ansprechbar sind. Apotheken haben eine flächendeckend hohe Präsenz, und Apotheker haben als Ansprechpartner der Menschen vor Ort eine besondere Position inne, um einen ungesunden Lebensstil zu identifizieren und chronische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Als Heilberufler genießen Apotheker einen hohen Grad an Vertrauen und Glaubwürdigkeit in der Bevölkerung. Damit haben Apotheker die Möglichkeit, Wissen, Einstellungen und Verhalten der Menschen positiv zu beeinflussen. Apotheker sind qualifiziert, den Gesundheitszustand der Patienten auch durch physiologisch-chemische Untersuchungen zu beurteilen. Sie arbeiten mit anderen Leistungserbringern des Gesundheitswesens zusammen und verweisen Patienten bei Bedarf an diese weiter.

Apotheker können zur Prävention und Gesundheitsförderung im Besonderen beitragen durch:

- Aufklärung über den individuellen Umgang mit Gesundheitsrisiken und -belastungen
- Unterstützung bei der Veränderung individueller gesundheitsbezogener Verhaltensweisen
- Screening-Maßnahmen zur Früherkennung von Erkrankungen

- Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, um chronisch Kranke zu befähigen, ihr Leben mit der Krankheit so gut wie möglich zu bewältigen
- Kooperationen mit anderen Heilberuflern
- Unterstützung beim Aufbau sowie der Stärkung individueller gesundheitsbezogener Ressourcen und Fähigkeiten zur Vermeidung von Krankheiten
- Unterstützung beim Aufbau und der Stärkung gesundheitsfördernder Strukturen in Lebenswelten.

### **Vorausgesetzte Kenntnisse**

Bis zur Anmeldung zur Weiterbildungsprüfung sollen die Teilnehmer ein Kommunikationstraining von mindestens 12 Stunden absolviert haben. Dieses Training sollte an den Inhalten des Seminars Kommunikationstraining der „Empfehlungen für die Durchführung der Weiterbildung im Gebiet Allgemeinpharmazie“ der Bundesapothekerkammer orientiert sein.

### **Durchführung der Weiterbildung**

Zur Erlangung der Zusatzbezeichnung ist die Teilnahme an mindestens 80 Seminarstunden über die theoretischen und praktischen Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung nachzuweisen. Die Veranstaltungen sind im Seminarstil mit Erfolgskontrolle in Gruppen mit kleiner Teilnehmerzahl (max. 25 Teilnehmer) durchzuführen. Eine höhere Teilnehmerzahl bedingt, dass entsprechend den Seminarthemen eine Aufteilung in kleinere Gruppen und deren Betreuung durch eine entsprechende Anzahl von Moderatoren gewährleistet sein muss. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmer steht dabei im Vordergrund. Entsprechende Veranstaltungen müssen vor der Durchführung von der Weiterbildungsakademie der Bundesapothekerkammer anerkannt worden sein. Daneben ist eine Projektarbeit durchzuführen. Der Seminarzyklus wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

### **Lernziele**

Die Weiterbildung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung soll dem Apotheker insbesondere vermitteln

1. Kenntnisse über das Verständnis von Gesundheit und deren Einflussfaktoren

2. Kenntnisse über die Ziele, Ansätze und Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung
3. Pädagogische und methodisch-didaktische Kompetenzen, insbesondere
  - a. Kenntnisse und Fertigkeiten zur Motivationsförderung für die Veränderung von Risikoverhalten der Patienten
  - b. Fertigkeiten in der Seminarleitung und Gesprächsführung zur Anleitung von Patientengruppen
4. Sozialpädagogische Kompetenzen
5. Kenntnisse in präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen und deren Organisation

## **Projektarbeit**

Die Teilnehmer sollen durch eigene Aktivitäten Erfahrungen in der Prävention oder Gesundheitsförderung sammeln. Im Rahmen der Weiterbildung muss deshalb von jedem Teilnehmer ein Projekt durchgeführt werden, mit dem der Settingansatz oder der individuelle Ansatz der Prävention verfolgt wird. Inhalt und Konzept des Projektes sollten mit den Mitgliedern des Prüfungsausschusses besprochen werden. Beispiele für Projekte sind:

- Vortrag vor einer Selbsthilfegruppe
- Patientenseminar
- Unterrichtseinheit in einer Schulklasse
- Informationsabend in einem Seniorenheim

Die Projektthemen sind unter dem Aspekt der Prävention und Gesundheitsförderung adressatengerecht zu bearbeiten. Form, Inhalt und Resümee der Projektarbeit sind in einem kurzen Bericht schriftlich zusammenzufassen. Der Bericht muss zur abschließenden Prüfung vorliegen.

## **Prüfung**

Der Seminarzyklus wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Diese muss eine Darstellung der Projektarbeit beinhalten.

## Seminarinhalte

### **Seminar 1: Verständnis von Gesundheit und deren Einflussfaktoren**

1. Sichtweisen und Verständnis zu Gesundheit und Krankheit
  - Definitionen von Gesundheit und Krankheit
  - wissenschaftliche und Laienkonzepte zur Gesundheit
  - Gesundheit als eigenständige Aufgabe des Einzelnen
2. Gesundheitsressourcen und -risiken
  - Gesundheitsressourcen: personale Ressourcen, Verhalten und Lebensweisen, Lebensbedingungen
  - Gesundheitsrisiken: personale Risiken, Verhalten und Lebensweisen, Lebensbedingungen
3. Einflussfaktoren auf die Gesundheit, beispielsweise
  - Soziale Schichtzugehörigkeit
  - Wohn- und Arbeitsverhältnisse
  - Geschlechtszugehörigkeit
  - Genetik
  - Lebensstil
  - Verhalten
  - Erklärungen und Reduzierung gesundheitlicher Chancenungleichheit

Mindeststundenzahl: 4

### **Seminar 2: Grundlagen der Prävention und Gesundheitsförderung**

1. Prävention
  - Ziele der Prävention
  - Unterscheidung in Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention
  - Unterscheidung nach Interventionsebenen
    - Verhältnisprävention: Setting-Ansatz, betriebliche Gesundheitsförderung
    - Verhaltensprävention: individueller Ansatz, Gruppen von Risikopatienten oder Kranken

- Unterscheidung in universelle Prävention (für die Gesamtbevölkerung), selektive Prävention (für Risikogruppen) und indizierte Prävention (für Risikopatienten)

## 2. Gesundheitsförderung

- Ziele und Zielgruppen der Gesundheitsförderung
- Ansätze der Gesundheitsförderung
  - Medizinischer Ansatz (Maßnahmen zur Reduzierung von Krankheiten und vorzeitigem Tod)
  - Ansatz der Verhaltensänderung (Unterstützung gesünderer Verhaltensweisen)
  - Ansatz der Gesundheitsaufklärung (Vermittlung von Wissen und notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um Entscheidungen über das eigene Gesundheitsverhalten treffen zu können)
  - Ansatz des „Empowerment“ (Befähigung zu einem höheren Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit)
  - Ansatz der politischen und sozialen Veränderung (Veränderung der physischen, sozialen und ökonomischen Lebensbedingungen)
- Handlungsebenen der Gesundheitsförderung
  - Entwicklung persönlicher Kompetenzen
  - Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen
  - Schaffung gesundheitsfördernder Lebenswelten

## 3. Gesetzliche Grundlagen

## 4. Qualitätsmanagement, Dokumentation, Erfolgskontrollen, Evaluation

## 5. Konzepte für honorarfähige Dienstleistungsangebote in der Prävention und Gesundheitsförderung

Mindeststundenzahl: 12

## **Seminar 3: Motivation zur Verhaltensänderung – Theorie und praktische Umsetzung**

### 1. Motivation zur Verhaltensänderung

- Theorien und Modelle zur Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens
  - Modell gesundheitlicher Überzeugungen
  - Theorie des geplanten Handelns
  - Selbstwirksamkeitstheorie
  - Handlungskontrolltheorie

- Modell der Stadien der Veränderung (Stages of Change Model) bzw. Transtheoretisches Modell
- Bedeutung der Konzepte und Modelle für die Verhaltensbeeinflussung und Planung von Interventionen
- Strategien und Konzepte in den einzelnen Handlungsphasen
  - Phase der Intentionsbildung: Aufgaben, Zielstellungen, Methoden  
Entschluss und handlungswirksame Zielformulierung
  - Phase der Handlungsplanung: Aufgaben, Zielstellungen, Methoden
  - Veränderung von situativ gebundenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern durch Selbstregulation
  - Ziele, Aufgaben, Möglichkeiten der pädagogisch-psychologischen Einflussnahme im Prozess der Zielrealisierung

## 2. Kommunikation (mit praktischen Übungen)

- Moderation
  - Ziel, Aufgabe, Einsatzmöglichkeiten der Moderation
  - Rolle / Funktion des Moderators
  - Ablauf und Steuerung einer Moderation
  - Visualisierung bei der Moderation
  - Einsatz von Moderationstechniken/-verfahren
- Präsentation
  - Ziele einer Präsentation
  - Vorbereitung einer Präsentation: Thema, Zielgruppe, Informationssammlung, Inhaltsauswahl und -aufbereitung, Redeaufbau
  - Visualisierung bei der Präsentation
  - Grundlagen der Rhetorik
  - Wirkungsvolle Argumentation
  - Umgang mit Störungen und Lampenfieber
- Beratung
  - Strukturierung eines Gespräches / Gesprächsaufbau
  - Personen- und zielorientierte Beratung
  - Methoden der Beratung
    - Effektives Fragen
    - Systematisches Zuhören
  - Schwierige Gesprächssituationen in der Beratung (Beginn, Abschluss, Gesprächspausen)

Mindeststundenzahl: 24

## **Seminar 4: Praxis der Prävention und Gesundheitsförderung**

Umsetzung der in Seminar 3 vermittelten Grundlagen durch Übungen, Beratungsbeispiele, Diskussion und Rollenspiele zu ausgewählten Beratungsprogrammen, z. B.:

- Suchtmittelkonsum
  - Förderung des Nichtrauchens
  - Gesundheitsgerechter Umgang mit Genussmitteln (Alkohol)
- Ernährung
- Einsatz physiologischer Nährstoffe in der Prävention
- Asthma / COPD
- Osteoporose
- KHK / Blutdruck / Fettstoffwechselstörungen
- Prävention des metabolischen Syndroms
- Screening-Methoden
- Reisegesundheit / Impfungen
- Gesund altern

Mindeststundenzahl: 24

## **Seminar 5: Netzworkebildung und Darstellung der Prävention und Gesundheitsförderung in der Öffentlichkeit**

1. Zusammenarbeit mit anderen Akteuren der Prävention und Gesundheitsförderung
2. Darstellung der Prävention und Gesundheitsförderung in der Öffentlichkeit

Mindeststundenzahl: 4

## **Seminar 6: Konzeption der Projektarbeiten**

Die Teilnehmer stellen ihre Konzepte für die Projektarbeit mittels eines Präsentationsprogramms vor und besprechen diese mit den Mitgliedern des Prüfungsausschusses. Anschließend an den Seminarzyklus erfolgt die Durchführung der Projektarbeiten (siehe Abschnitt Projektarbeit).

Mindeststundenzahl: 12