

# E-Health: Strukturiertes Lebensstilcoaching im ärztlichen Setting

Bernd Altpeter

*Der Einsatz digitaler Technologien gewinnt bei der Versorgung von chronisch kranken Menschen zunehmend an Bedeutung. Der Nutzen liegt vor allem darin, bestehende Versorgungskonzepte durch evidenzbasierte digitale Lösungen zu ergänzen und die Interaktion und Vernetzung von Akteuren im Gesundheitssystem zu fördern. Solche Konzepte bieten auch die Möglichkeit, bestehende Versorgungslücken zu schließen. Ein praktisches Beispiel für ein umfassendes digitales Konzept, das bereits aktiv in Arztpraxen für verschiedene Indikationen angewendet wird, ist das strukturierte Lebensstilcoaching „TeLiPro“ der Digitalen Gesundheitsgruppe (DGG), das sich auch für die Anwendung bei Gestationsdiabetes sowie adipösen Schwangeren eignet.*

TeLiPro ist die Kurzform für „Telemedizinisches Lebensstilinterventionsprogramm“ und setzt sich aus den Bausteinen einer webbasierten Plattform mit responsiver App, einem Gesundheitscoaching durch Fachpersonal und der Nutzung von krankheits- und lebensstilrelevanten Geräten zusammen (Abb. 1).

## TeLiPro macht Patienten zu Experten für ihre Gesundheit

Durch TeLiPro wird dem Patienten das notwendige Wissen vermittelt, einen gesünderen Lebensstil und einen verbesserten Umgang mit der eigenen Erkrankung in seinen Alltag zu integrieren, um ihn so zum Experten seiner eigenen Gesundheit zu machen. Das Coaching folgt folgendem Prinzip: Patienten erhalten ein Gerätepaket entsprechend der Indikation (z. B. bei Diabetes Typ 2 ein Blutzuckermessgerät, eine Waage und einen Schrittzähler). Die Geräte übertragen automatisch die Daten an das TeLiPro-Webportal bzw. die App. Neben der Darstellung der übertragenen Werte sind auf der Plattform „TeLiPro 4.0“ weitere Funktionen integriert, die den Umgang mit der Erkrankung und die positive Lebensstilveränderung unterstützen. Auf die Daten

kann nicht nur der Patient selbst zugreifen, sondern nach dessen Freigabe auch der behandelnde Arzt und/oder ein persönlicher Gesundheitscoach. Im Rahmen der telemedizinischen Betreuung ruft der Gesundheitscoach den Patienten in regelmäßigen Abständen an und coacht ihn auf Grundlage aktueller Werte. Zu Beginn schließt der Gesundheitscoach mit dem Patienten individuelle Ziele, die er langfristig mithilfe von TeLiPro erreichen will. Hierbei fließen sowohl die persönlichen Ziele des Patienten als auch die Therapieziele des behandelnden Arztes ein, die erfragt werden. Im Verlauf des Programms werden zudem kleinere Ziele vereinbart, die den Patienten in der Erreichung des lang-

fristigen Ziels unterstützen. Coach und Patient bauen ein persönliches Verhältnis auf, was für die Lebensstilumstellung förderlich ist.

## TeLiPro stellt den Patienten durch das Coaching in den Mittelpunkt

Der Patient steht im Fokus von TeLiPro. Verschiedene Elemente der Betreuung unterstützen den Gesundheitscoach, sich individuell auf den Patienten einzustellen. Auf Basis der detaillierten Anamnese wird der Patient individuellen Behandlungspfaden zugeordnet, die in der Anzahl an Gesprächen und den Inhalten flexibel gestaltet werden können. Die Inhalte und Struktur der Gespräche zu den Themen Ernährung, Medikation und Motivation sind durch detaillierte Leitfäden definiert, die sich an einem vorgegebenen medizinischen Outcome orientieren. Sie lassen dem Gesundheitscoach jedoch die Flexibilität, bestimmte Themen zeitlich auszutauschen oder ein Thema nach Bedarf zu priorisieren. Durch die automatische Übertragung der Daten wie Blutzuckermesswerte, das Gewicht und die Schrittzahl von Geräten kann die Betreuung immer auf



Abb. 1: TeLiPro, das Telemedizinische Lebensstilinterventionsprogramm verknüpft Digitales Disease Management mit Lebensstilcoaching: Ärztliche Therapie und Lebensstilcoaching sind individuell an den Bedarf des Patienten angepasst.

Basis aktueller Werte durchgeführt werden. Zusätzlich stehen dem Gesundheitscoach zahlreiche weitere Daten zur Verfügung, die er mit in die Betreuung einfließen lassen kann. Hierzu gehören u. a. Daten aus dem Ernährungs- und Bewegungstagebuch, die der Patient mithilfe hinterlegter Datenbanken eingeben kann, eine Medikationsübersicht, die Möglichkeit zur Eingabe aktueller Laborwerte und verschiedene standardisierte Fragebögen.

### Datensicheres Webportal mit responsiver App als Kernelement

Die Plattform bietet verschiedene Funktionen, die die Verbesserung der Versorgung von chronisch kranken Patienten unterstützen und die Akteure über verschiedene Indikationen miteinander vernetzen:

- Kernelement der telemedizinischen Betreuung ist das TeLiPro 4.0-Webportal mit responsiver App (s. Abb. 2). Die Plattform wird den Leistungserbringern wie Ärzten oder Diabetesberaterinnen als Software-as-a-Service (SaaS) bereitgestellt, die Leistungen können direkt aus der Arztpraxis erfolgen. Patienten können die gleichen Funktionen der Plattform auch über eine App nutzen. Elementarer Bestandteil von TeLiPro sind die angebundenen Geräte, die ihre Daten automatisch an die Plattform übertragen. Im Bereich des Diabetes sind es ein Blutzuckermessgerät, eine Waage und ein Schrittzähler.
- Über die Plattform werden krankheitsrelevante Daten wie die aktuellen Laborwerte oder die Medikation erfasst, um diese in die Betreuung einzubeziehen.
- Weitere Daten wie ein Ernährungstagebuch mit hinterlegter Datenbank (s. Abb. 3) oder standardisierte Fragebögen (z. B. zur Lebensqualität) werden von der App abgefragt.
- Zusätzlich können die Akteure, wie der Gesundheitscoach und

der Patient, über die Nachrichtenfunktion miteinander kommunizieren.

- Auf der Plattform sind die flexiblen Behandlungspfade mit Leitfäden systemisch hinterlegt, die entsprechend der Anamnese angewendet werden können.
- Zahlreiche leitlinienkonforme Wissenstexte zum Lebensstil und zur Erkrankung selbst können durch den Patienten aufgerufen oder durch den Gesundheitscoach versendet werden.
- Die individuellen Ziele des Patienten werden hinterlegt und der Grad der Zielerreichung überprüft.
- Eine integrierte Schnittstelle zu einem externen Abrechnungszentrum unterstützt den Prozess der Leistungsvergütung.
- Weitere Funktionen wie die Möglichkeit zur Videotelefonie und zur Protokollierung der einzelnen Gespräche unterstützen die Betreuung durch den Gesundheitscoach.

Wichtig ist: Der Patient hat stets die Hoheit über seine Daten. Er gibt sie für die verschiedenen Akteure aktiv frei. Die Datensicherheit wird durch Pseudonymisierung und kryptogra-

fische Verschlüsselung sichergestellt.

Aktuell liegt der Fokus der telemedizinischen Betreuung im Bereich des Diabetes auf Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2. TeLiPro ist jedoch auch für die Anwendung bei Gestationsdiabetes und bei adipösen schwangeren Frauen geeignet.

### TeLiPro bei Gestationsdiabetes

Frauen mit Gestationsdiabetes werden in der Regel plötzlich und unvermittelt mit einer Erkrankung konfrontiert, mit der sie sich vorher nicht beschäftigen mussten. Die überraschende Reaktion des Körpers erfordert Hilfestellungen, um diese neue Situation bewältigen zu können. Eine enge Begleitung im Alltag und die Vermittlung des relevanten Wissens sind in dieser Phase sehr bedeutsam. Bei schwangeren Frauen, die adipös sind, kann hingegen die frühe Phase der Schwangerschaft genutzt werden, um das Gewicht zu reduzieren. Hier spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Für beide Gruppen bietet sich die eine telemedizinische Betreuung mit TeLiPro durch Fachpersonal an. Da-

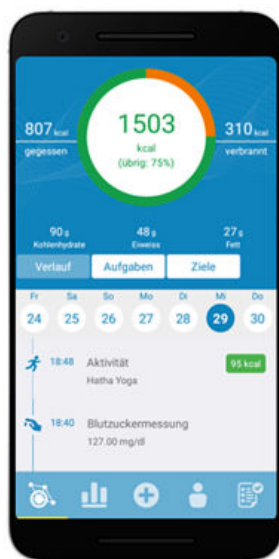


Abb. 2: Ansicht der TeLiPro-App inkl. Tagesverlauf, vereinbarte Ziele, Chatfunktion, Kalorienverbrauch und Aufgaben

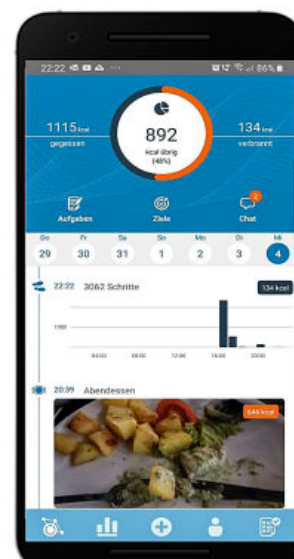


Abb. 3: Ernährungstagebuch mit Fotodokumentation inkl. Nährwerttabelle und Kalorienangaben

durch wird eine engmaschige Kontrolle und Begleitung während der Schwangerschaft gewährleistet. Zusätzlich sind die verschiedenen Fachdisziplinen über die Plattform miteinander vernetzt, wodurch die Versorgung von Schwangeren grundsätzlich optimiert wird.

### Dezentrales System für eine flächendeckende Versorgung

Die Gesundheitscoaches (z. B. Diabetesberaterinnen) werden über eine eLearning-Plattform und eine Präsenzveranstaltung geschult. Durch die Zertifizierung zum telemedizinischen Zentrum (TMZ) durch das Deutsche Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG, ein Unternehmen der DGG) wird geprüft, ob die Arztpraxis die Voraussetzungen in Bezug auf Qualifikation, technische Ausstattung und Datenschutz erfüllt. Durch die Zertifizierung zum TMZ kann ein Facharzt selbst entscheiden, ob ein eigener Praxismitarbeiter die telemedizinische Betreuung durchführt. Sollte dies nicht der Fall sein, können über die Plattform andere TMZ, d. h., andere diabetologische Schwerpunktpraxen, den Patienten „aufnehmen“ und die telemedizinische Betreuung durchführen. Dadurch kann beispielsweise ein Hausarzt auf Diabetesberaterinnen einer anderen Arztpraxis (auch überregional) zurückgreifen und deren Kompetenzen nutzen. Hervorzuheben ist, dass die Therapiehoheit weiterhin bei dem behandelnden Arzt liegt, auch wenn die telemedizinische Betreuung nicht von der eigenen Schwerpunktpraxis durchgeführt wird.

Wichtig bei dem Konzept ist, dass die dokumentierten Patientendaten von allen beteiligten Akteuren nach aktiver Freigabe durch den Patienten eingesehen werden können. Dies ist beispielsweise relevant in Bezug auf die Medikation, sodass ein Hausarzt einsehen kann, welche Medikation der Diabetologe verschrieben hat. Gerade für das Management von mul-

timorbiden Patienten spielt diese Funktion eine zentrale Rolle. Hat eine Diabetesberaterin beispielsweise Rückfragen zu Wechselwirkungen bei der Medikation, kann sie entweder auf die Kompetenzen des Diabetologen oder der DGG zurückgreifen, die im Rahmen des Systems für die Qualitätssicherung zuständig ist. In regelmäßigen Fallbesprechungen mit den Diabetesberaterinnen und Ärzten der DGG können Fragen zur telemedizinischen Betreuung allgemein und zu speziellen Teilnehmern gestellt werden.

### Vergütung im Rahmen von Besonderen Versorgungsverträgen nach § 140a SGB

Ärzte erhalten durch TeLiPro ein attraktives Geschäftsmodell: Durch den Abschluss von Besonderen Versorgungsverträgen nach § 140a SGB V werden die verschiedenen Bausteine für den Arzt abrechenbar. Der Arzt kann sowohl für die Einschreibung und die ergänzende medizinische Betreuung pro Quartal einen Betrag abrechnen als auch für das Coaching, sofern die telemedizinische Betreuung von der Schwerpunktpraxis selbst durchgeführt wird. TeLiPro bietet den Ärzten ein zusätzliches, digitales und abrechenbares Geschäftsmodell – und macht sie so aktiv zu Gestaltern der Digitalisierung in der eigenen Arztpraxis.

### Zusammenarbeit mit Fachverbänden

Die DGG arbeitet eng mit den wichtigen Berufsverbänden zusammen: Im Bereich des Diabetes arbeitete die DGG bei der Entwicklung der Fortbildung zum „Telemedizinischen Zentrum“ eng mit dem Bundesverband niedergelassener Diabetologen e. V. (BVND) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) zusammen. Auch bei der Übertragung des Programms auf weitere Erkrankungen werden die jeweiligen Arzt- und Berufsverbände stets mit einbezogen.

### Das Ziel: Regelversorgung

Langfristig ist es das Ziel, dass TeLiPro im Rahmen der Regelversorgung vergütet wird. Durch die Förderung des Gemeinsamen Bundesausschusses im Rahmen des Innovationsfonds bestehen gute Chancen, dieses Ziel zu erreichen. Derzeit führt das DITG gemeinsam mit der AOK Rheinland-Hamburg eine Studie durch, in der die Wirksamkeit von TeLiPro überprüft wird. Sollte diese erfolgreich verlaufen, wird die Chance auf die Überführung in die Regelversorgung erhöht.

### Wirksamkeit in Studien bereits nachgewiesen

Bereits vor der Förderung durch den Innovationsfonds hat das DITG gemeinsam mit dem Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ) eine Studie durchgeführt, die die nachhaltige Wirksamkeit der telemedizinischen Betreuung belegt. Die initiale TeLiPro-Studie dauerte ein Jahr und konnte bei Patienten mit fortgeschrittenem Typ 2 Diabetes mellitus bemerkenswerte Ergebnisse erzielen (1). In dem anschließenden zweijährigen Follow-up wurden 96 T2DM-Patienten weiter telemedizinisch begleitet und bedarfsweise ge-coacht (2). Teilnehmer der TeLiPro-Gruppe (n=62), die ihre erzielte HbA1c-Reduktion aufrechterhalten konnten (Anstieg zwischen den Monaten 6 und 12 < 0,3 %), erhielten weiterhin einmal pro Monat ein telemedizinisches Coaching. Patienten mit einem HbA1c-Anstieg  $\geq 0,3$  % bekamen eine 3-monatige Re-Intervention, die Kontrollgruppe verblieb gesamthaft in der Routineversorgung. Die Analyse nach 36 Monaten zeigt: Die TeLiPro-Gruppe konnte die Reduktion des HbA1c-Werts und des Körpergewichts aufrechterhalten, die Kontrollgruppe nicht (Intention-to-treat-Analyse [ITT]: TeLiPro  $-0,70$  % [ $-1,05$ ;  $-0,30$ ] vs. Kontrolle  $0,10$  % [ $-0,50$ ;  $0,60$ ];  $P=0,045$ ) bzw. Gewichtsabnahme (TeLiPro  $-9,0$  kg [ $-11,1$ ;  $-6,6$ ] vs. Kontrolle  $2,1$  kg [ $-1,1$ ;  $5,1$ ];  $P < 0,001$ ). Zudem zeigen

Sub-Analysen, dass mehr als 70 % der Patienten dauerhaft von einer einmaligen telemedizinischen Lebensstilintervention profitieren und auch bei Patienten mit Re-Interventionsbedarf signifikante Verbesserungen im HbA1c und Gewichtsverlauf erzielt werden können. Die Auswertung zeigt: Lebensstilintervention verbessert den Gesundheitszustand nachhaltig. Damit bestätigen die Ergebnisse den erfolversprechenden Ansatz von TeLiPro bei der Behandlung von chronisch kranken Menschen.

### Telemedizinische Betreuung für weitere Erkrankungen

TeLiPro ist modular aufgebaut, wodurch das Konzept auf weitere Indikationen übertragen werden kann. Anfang 2019 ist ein Projekt für Patienten mit kardiorenalem Syndrom gestartet. Ziel ist es auch hier, durch eine krankheitsgerechte Ernährung und eine erhöhte körperliche Aktivität den Gesundheitszustand zu verbessern, Lebensqualität zu steigern und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Auch hier wird eine randomisierte Studie durchgeführt, in der die Wirksamkeit des Programms überprüft wird. Zudem wurde ein Besonderer Versorgungsvertrag gemäß §140a SGB V mit einer Krankenkasse geschlossen, die ihren Versicherten das Programm bereits anbietet. Konzepte zu weiteren Erkrankungen wie Adipositas und COPD befinden sich derzeit in Entwicklung oder werden bereits umgesetzt.

### Fazit: TeLiPro verbessert die Versorgung nachhaltig

TeLiPro zeigt: Digitale Konzepte können die Versorgung von Patienten mit chronischen Erkrankungen nachhaltig verbessern. Patienten, die Schwierigkeiten haben, die Therapieempfehlungen des Arztes im Alltag umzusetzen, erhalten eine Unterstützung auch zwischen den Arztbesuchen. Sie werden Experten für ihre eigene Gesundheit und können so die Lebensqualität und den Ge-

sundheitszustand positiv beeinflussen. Die Adhärenz wird dadurch nachweislich gestärkt. Durch das dezentrale System ist der Patient nicht mehr ausschließlich auf die Betreuung vor Ort angewiesen, sodass auch eine Versorgung in unterversorgten, ländlichen Gebieten möglich ist. Des Weiteren kann die Therapie, die heute noch einen starken Fokus auf die Medikation hat, auf die Lebensstilintervention ausgeweitet werden. Der Arzt profitiert von einem neuen digitalen Geschäftsmodell. Und auch für Krankenkassen ist das System attraktiv, da Leistungsausgaben eingespart und ein Angebot für Versicherte geschaffen wird, das ortsunabhängig und outcomebasiert durchgeführt wird.

### Literatur

1. Kempf K, Altpeter B, Berger J, Reuß O, Fuchs M, Schneider, Gärtner B, Niedermeier K, Martin S: Efficacy of the Telemedical Lifestyle intervention Program TeLiPro in Advanced Stages of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Diabetes Care* 2017 Jul; 40(7): 863–871
2. Röhling M, Kempf K, Altpeter B, Berger J, Herrmann S, Leppert N, Martin S: Das Telemedizinische Lebensstilinterventionsprogramm (TeLiPro) verbessert initial wie auch bei Re-Intervention die Diabeteseinstellung – Daten zum 3-Jahres-Follow-Up. *Diabetes Stoffw Herz* 2019; 28:69–75



### Autor

#### Bernd Altpeter

CEO Digitale Gesundheitsgruppe  
DITG GmbH  
Deutsches Institut  
für Telemedizin und Gesundheitsförderung  
Kölner Landstr. 11  
40591 Düsseldorf  
bernd.alt peter@ditg.de