

## Erster Train-the-Trainer-Workshop für das Projekt „Praxis in Bewegung“ der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. am 25. und 26. Oktober 2019 in Bayreuth

Bereits der erste Teil des Seminars am Freitag konfrontierte die 5 Teilnehmer/innen mit den Realitäten einer Diabetes-Schwerpunktpraxis. Der Rundgang durch die Praxis Aufseß zeigte aber auch die Chancen auf, wo von der Anmeldung über das Labor bis zum Belastungs-EKG motivierende Gespräche zwischen dem Personal und den Patienten stattfinden könnten. Die in der Praxis bereits vorhandene, aber noch sicher ausbaufähige Bewegungs-Infotafel, wurde eingehend diskutiert.



Heike Daut als Beraterin demonstrierte sehr anschaulich, wie mit dem DiSko-Modul (wie **D**iabeter zum **S**port **k**ommen) Bewegungsimpulse aus dem Schulungsraum heraus das bisherige Bewegungsverhalten von Typ-2-Diabetikern beeinflusst wird. Dabei wurde auch die Bedeutung von Schrittzählern deutlich gemacht. Das ganze Praxisteam sollte hierfür vom Bewegungscoach sensibilisiert werden, es ist eben weit mehr als ein Spaziergang der Beraterin mit der Schulungsgruppe. Die Vorstellung unseres Konzepts von Peter Borchert war für alle motivierend und wurde beim gemeinsamen Abendessen noch weiter diskutiert. Die Vorstellung des Arztvortrags über den Sinn der Bewegung für unsere Patienten wurde am nächsten Tag eingefügt.



Der 2. Tag des Workshops begann mit Sportkleidung im Kursraum des Rotmain-Fitness-Zentrums unter der dynamischen Anleitung von Gastgeber Martin Petzendorfer. Die Übungen ohne Geräte sollten den Diabetes-Teams spielerisch mit vielen Koordinationsaufgaben vermittelt werden, der Höhepunkt ist der Therabandstern als Gruppenerlebnis. Ziel wäre, dass jede MFA einem Patienten Übungen ohne Geräte aber z.B. mit Theraband veranschaulichen könnte.





Dann ging es natürlich an die Geräte, die den Mitarbeiterinnen der Diabetespraxis möglichst einfach nahegebracht werden sollten. Bei jeder Übungseinheit sowohl im Kurs- wie auch im Geräteraum hatte Martin Tipps aus seinen bisherigen Coachings. Nach dem Durchlauf eines Gerätezirkels schloss unser Workshop mit sehr positivem Feedback und Ausblick für das Projekt ab. Eine offene Frage blieb noch: Wie konfrontiert eine mit dem Konzept PiB (**P**raxis in **B**ewegung) geschultes Team möglichst viele Patienten im Alltag mit dem von uns erstellten Bewegungsfragebogen, in dem der Patient seine Bereitschaft erklären kann, mehr Bewegung in seinen Alltag zu bringen?

Alle Teilnehmer/innen waren motiviert, selbst auf Praxen zuzugehen oder sich von der AG Diabetes, Sport und Bewegung, evtl. auch von Pharmareferenten, vermitteln zu lassen. Eine enge Vernetzung untereinander, mit dem PiB-Organisationsteam, v.a. der Koordinatorin Birgit Hansel (AG/Projektmanagerin) und dem Büro der AG wurde vereinbart. Die gemachten Erfahrungen sollten unbedingt ausgetauscht werden, um unser Konzept weiter zu entwickeln.

Wolf von Aufseß, Projektleiter