

„Mein Ess-Coach“ in der Beratungspraxis

Unter dem Namen „Mein Ess-Coach“ stellt die DGE qualifizierten Ernährungsfachkräften ein Tool bestehend aus Coaching-Suite (Berater-Software) und smartphonebasierter App (Klienten-Tool) zur Verfügung, mit dessen Hilfe die Klienten optimal und effektiv betreut werden können. „Mein Ess-Coach“ soll jedoch nicht die klassische Ernährungsberatung und schon gar nicht die Ernährungsfachkraft selbst ersetzen. Vielmehr dreht es sich um ein nützliches Tool, das die klassische face-to-face Beratung ergänzen und unterstützen kann, sowie neue Möglichkeiten schafft, Klientengruppen zu erreichen, die bisher die klassische Ernährungsberatung nicht in Anspruch genommen haben. Entwickelt wurde „Mein Ess-Coach“ von der Schweizer Firma Oviva (<https://oviva.com/de/>).

Neben der jederzeit und von jedem Endgerät aus digitalen Verfügbarkeit aller Klienteninformationen sowie Beratungsinhalten, ermöglicht die Coaching Suite der Ernährungsfachkraft nicht nur ein großes Maß an Flexibilität und Effizienz, sondern über die Kopplung mit der Smartphone-App für den Klienten auch ganz neue Möglichkeiten in der Ernährungsberatung.

Die online Beratung mittels Video-Telefonie (ortsunabhängig) oder Chat (orts- und zeitunabhängig) bietet nicht nur der Ernährungsfachkraft, sondern auch dem Klienten die größtmögliche Flexibilität. Manchmal erweist sich die Terminfindung in akzeptablen Abständen aufgrund von beispielsweise Schichtarbeit, Außendiensttätigkeit oder persönlichen Verpflichtungen als Herausforderung.

„Mein Ess-Coach“ besteht aus zwei Elementen

App für Klienten

Klienten laden die App „Mein Ess-Coach“ kostenlos auf ihr Handy. Über die App kommunizieren sie direkt mit der Beratungskraft und schicken Fotos ihrer Mahlzeiten. Die von Klienten eingegebenen Nachrichten, Fotos, Gewichts- und Aktivitätsdaten erscheinen jeweils aktuell bei der Beratungskraft auf dem Bildschirm.

Coaching-Suite für Ernährungsfachkräfte

Über die Coaching-Suite für den PC kommunizieren Beratungskräfte mit Ihren Klienten ortsunabhängig. Übersichtlich finden Beratungskräfte hier alle Daten und Chats, können Mahlzeiten kommentieren und Tipps geben. Auch individuelle Abfragen, Gruppenchats oder das Versenden von Dokumenten sind möglich.

Aber auch ein Umzug des Klienten in eine andere Stadt oder der Wohnort ohne Ernährungsfachkraft vor Ort, stellen Hürden dar, weshalb die Ernährungsberatung beendet oder gar nicht erst begonnen wird. Manchmal verliert der Klient aber auch an Motivation zwischen den

persönlichen Beratungseinheiten. Ein gewisser Abstand zwischen den Terminen ist jedoch wünschenswert, um beispielsweise Verhaltensänderungen nachhaltig zu festigen. Dank der online Distanzberatung mittels „Mein Ess-Coach“ gelingt es, auch diese Klientengruppen zu erreichen und optimal sowie zeit- und/ oder ortsunabhängig zu begleiten und somit eine kontinuierliche Beratung und Motivation aufrechtzuerhalten (Digenio et al. 2009).

Unabhängig von den klassischen fünf kassenbezuschussten Beratungseinheiten, ist auch eine Ernährungsberatung im Lifestyle-Bereich denkbar. Ein engmaschiges Online-Coaching beispielsweise mittels eines Chat-Feedbacks dreimal in der Woche (an bestimmten Tagen, aber nicht zu bestimmten Uhrzeiten) kann eine „ständige“ Begleitung im Alltag darstellen. Sowohl Klient als auch Ernährungsfachkraft sind hierbei wieder orts- und/ oder zeitunabhängig.

„Mein Ess-Coach“ in der Beratungspraxis

„Mein Ess-Coach“ unterstützt die Ernährungsfachkraft im täglichen Berater-Alltag. So erlaubt die Coaching Suite, die Zeit möglichst effizient für die administrativen Aufgaben zu verwenden, so dass mehr Zeit für die Beratung der Klienten zur Verfügung steht. Das papierlose digitale Arbeiten kann zunächst eine gewisse Umgewöhnung bedeuten, doch anhand des intuitiv und anwenderfreundlich aufgebauten „Mein Ess-Coach“ gelingt dies auch ohne langes Studieren des Handbuchs.

Die jederzeit verfügbaren, von der Ernährungsfachkraft oder dem Klienten hinterlegten Informationen, Termine, Beratungsinhalte und -unterlagen auf dem Endgerät der Wahl stellt für die Beratungskraft einen großen Nutzen und vor allem ein hohes Maß an Flexibilität dar. Notizzettel, zahlreiche Schränke gefüllt mit Klientenakten sowie das Vergessen von wichtigen Unterlagen, wenn der Beratungstermin nicht in den eigenen Räumen stattfindet, gehören der Vergangenheit an. Ein Notebook sowie ein Internet-Zugang sind mit „Mein Ess-Coach“ ausreichend, denn die elektronischen Patientenakten liegen digital und sicher auf einem medizinischen Server.

Die Innovation an „Mein Ess-Coach“ ergibt sich vor allem aus der Verknüpfung der angelegten elektronischen Patientenakte mit der smartphoneba-

sierten App des entsprechenden Klienten. Dies ist optional, bietet jedoch viele Möglichkeiten und einen großen Zusatznutzen, sowohl für die Ernährungsfachkraft als auch den Klienten selbst. Die über die App händisch vom Klienten eingegebenen Inhalte (Messwerte z. B. Blutzuckerkonzentration, Ess-Foto-Protokolle etc.) oder mittels Aktivitätstracker erfassten Messwerte werden automatisch in die elektronische Patientenakte eingepflegt. Sie sind für die Ernährungsfachkraft direkt sichtbar und bilden so eine wichtige Grundlage für die online Distanzberatung z. B. als engmaschige Blutzuckerkontrolle zwischen zwei face-to-face-Beratungsterminen. Diese Art der Betreuung intensiviert die Berater-Klienten-Beziehung durch häufigere, kurze Interventionen, verbessert die Compliance und führt somit zu verbesserten Outcome-Daten (Digenio et al.

2009). Und für die Beratungskraft stellt die orts- und zeitunabhängige Beratung z. B. an einem beraterarmen Vormittag einen weiteren großen Vorteil dar.

Die Coaching-Suite im Überblick

Für jeden Klienten kann die Ernährungsfachkraft in der elektronischen Patientenakte bequem und schnell die persönlichen Daten, Diagnose(n), Komorbiditäten hinterlegen und jederzeit anpassen (s. Abbildung 1). Patientendokumente z. B. Laborberichte können von der Ernährungsfachkraft direkt vom PC oder per Smartphone mittels QR-Code hochgeladen werden und erscheinen unter dem Reiter „Dokumente“. Beratungstermine werden zwecks Abrechnung unter dem Reiter „Abrechnung“ erfasst. Unter dem

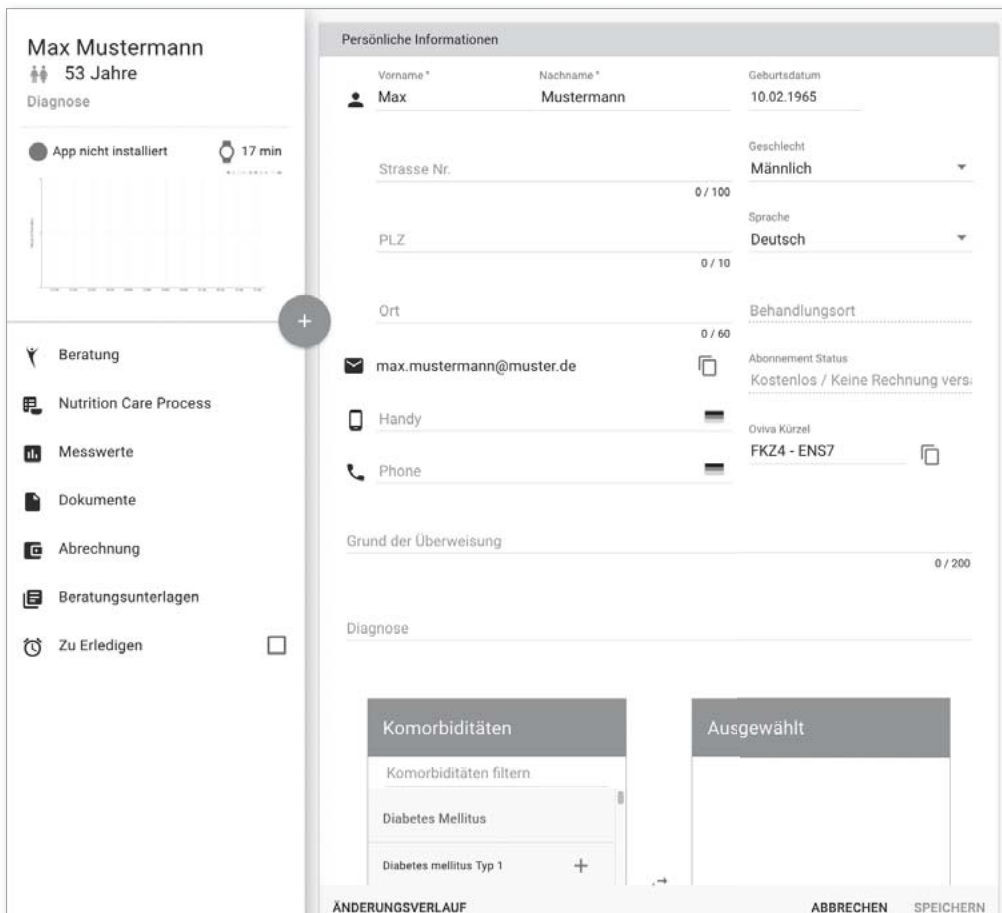


Abbildung 1: Patientenakte – persönliche Daten

Reiter „Beratungsunterlagen“ hat die Ernährungsfachkraft die Möglichkeit, die Beratungsunterlagen abzulegen. Hieraus kann sie diese, wenn nötig, ausdrucken, einen Link für den E-Mail-Versand generieren oder direkt an den Klienten senden, damit dieser die Unterlagen über die Smartphone-App immer dabei hat. Damit die Ernährungsfachkraft den Überblick über die herausgegebenen Unterlagen behält, werden diese für die Ernährungsfachkraft markiert.

In der Klientenübersicht hat die Ernährungsfachkraft alle wichtigen Informationen im Blick: Zum einen die Notizen zu den Beratungsinhalten und dem -verlauf im freien Textfeld

und zum anderen den Chatverlauf mit den Klienten. Aber auch die offenen ToDos für diesen Klienten lassen sich einblenden und es erfolgt eine termingerechte Erinnerung daran.

Da die Evaluation einer Ernährungsberatung mittels Outcome-Daten im Rahmen des Nutrition Care-Prozess (NCP) eine bedeutende Rolle spielt (Krohwinkel 2007), besteht auch hier die Möglichkeit, die erhobenen Messwerte zu hinterlegen und den Verlauf zu dokumentieren (s. Abbildung 2). Mittels Diagrammen können diese Daten auch dem Klienten veranschaulicht werden. Durch die Verknüpfung mit der Smartphone-App werden hier ebenfalls die Messwerte

eingepflegt, die der Klient eigenständig zwischen den Beratungen erhebt.

Damit der Klient die Smartphone-App nutzen kann, sendet ihm die Ernährungsfachkraft mittels eines Klicks die Einladung hierzu per E-Mail oder er loggt sich schnell und bequem per QR-Code ein (s. Abbildung 3).

Sobald der Klient die App heruntergeladen hat, ist er mit der Ernährungsfachkraft auch zwischen den face-to-face-Beratungen verbunden und kann „dauerhaft“ im Alltag begleitet werden. Dank des durch die Ernährungsfachkraft angelegten Profils ist immer ganz klar, dass er mit seiner Ernährungsfachkraft kommuniziert.

Damit der Klient vereinbarte Ziele im Auge behält, können diese individuell erfasst werden und sind für ihn jederzeit als Banner in der App sichtbar. Auch kann die Ernährungsfachkraft den Klienten über automatische Erinnerungen wie an das langsame Essen oder an das Foto vom Frühstück erinnern lassen.

In der Coaching Suite ist ebenfalls ein Kalender integriert, worin die vereinbarten Beratungstermine eingetragen werden. Einen besonderen Zusatznutzen stellt hier die kosten-



Abbildung 3: Einladung eines Klienten zur App

Neue Daten eingeben		25.04.2018		15:27		Verlauf							
Körpergewicht	_____	kg					Datum - Zeit	Messwert	Untertyp	Wert			
<ul style="list-style-type: none"> Outcomes anthropometrischer Messungen Outcomes biochemischer Daten, medizinischer Tests und Verfahren Outcomes der Ernährungsanamnese Outcomes ernährungsbezogener körperlicher Befunde Sonstige 						<table border="1"> <tr> <td>25.04.2018 - 15:27</td> <td>Körpergewicht</td> <td></td> <td>98 kg</td> </tr> </table>				25.04.2018 - 15:27	Körpergewicht		98 kg
25.04.2018 - 15:27	Körpergewicht		98 kg										
<p>LEEREN</p> <p>HINZUFÜGEN</p>													

Abbildung 2: Dokumentation verschiedener Outcomes

lose Erinnerungs-SMS an den Klienten einen Tag vor der Beratung dar.

Zuletzt erhält die Ernährungsfachkraft im Dashboard von „Mein Ess-Coach“ eine allgemeine schnelle Übersicht über ihre derzeit in Behandlung befindlichen Klienten mit einer bequemen Suchfunktion sowie einen Überblick über ihre Termine und ToDos am heutigen Tage.

„Mein Ess-Coach“ ist eine innovative Komplettlösung, welche sowohl die administrative Arbeit als auch die Ernährungsberatung erleichtert.

Um die App zu testen, gibt es eine **Testversion**. Hiermit können die ersten drei Klienten kostenfrei betreut werden.

LINK

Weitere Informationen zu Leistungsumfang und Lizenzgebühren können im Internet unter **www.mein-ess-coach.de** abgerufen werden.

Veronika Seemann

Ökotrophologin (Dipl.)

Susann Hillebrand

Ökotrophologin (M.Sc.)

Quellen:

Digenio AG, Mancuso JP, Gerber RA et al.: Comparison of methods for delivering a lifestyle modification program for obese patients: a randomized trial. *Ann Intern Med* 150 (4) (2009) 255–262

Krohwinkel M: Rehabilitierende Prozesspflege am Beispiel von Apoplexiekranken. Fördernde Prozesspflege als System. Hogrefe Verlag (vorm. Verlag Hans Huber), 3. Auflage (2007)

Erfahrungsbericht einer Ernährungsfachkraft

Sehr gerne lade ich meine Patienten zur Nutzung der App ein, die hierüber ortsunabhängig Nachrichten, Fotos von Mahlzeiten sowie Gewichts- und Aktivitätsdaten auf „Mein Ess-Coach“ schicken können.

Nach unserem ersten Kennenlernen in der Praxis kann ich als Beraterin auch zwischen den Sitzungen mit meinen Klienten kommunizieren. Der häufigere Kontakt steigert den Erfolg der Ernährungstherapie und die engere Bindung zwischen Klient und mir, dem Ernährungscoach.

In meiner Coaching-Suite („Mein Ess-Coach“) für den PC kann ich direkt und ortsunabhängig mit den Klienten kommunizieren, alle Daten und Beratungsziele abrufen und verwalten.

Vorteile der App aus Sicht des Klienten

- Leichte Kommunikation mit dem Berater zwischen den Sitzungen.
- Individuelle Beratung.

- Unkomplizierte Dokumentation der Ernährung mit Fotos (s. Abbildung 4).
- Einfache Gewichts- und Aktivitätserfassung bzw. Möglichkeit, Aktivität automatisch über Tracker zu erfassen (s. Abbildung 5).
- Persönliche Betreuung durch die Ernährungsfachkraft nicht durch ein Computerprogramm.
- Der Klient kann sich durch die Dokumentierung sehr gut selbst beobachten.
- Einsicht in Beratungsunterlagen auf der App per Link.
- Gemeinsam in der Beratung erarbeitete und festgelegte Ziele kann der Klient auf seiner App sehen (s. Abbildung 6), die Aktivierung der Ziele in „Mein Ess-Coach“ erfolgt durch die Ernährungsfachkraft.
- Beantwortung von Fragebögen (werden von der Ernährungsfachkraft dem Klienten auf die App geschickt).
- Auch nach Abschluss der Beratung bleibt dem Patienten die Nutzung der App erhalten (zur Selbstbeobachtung).



Abbildung 4: Ess- und Bewegungsprotokoll per Chat

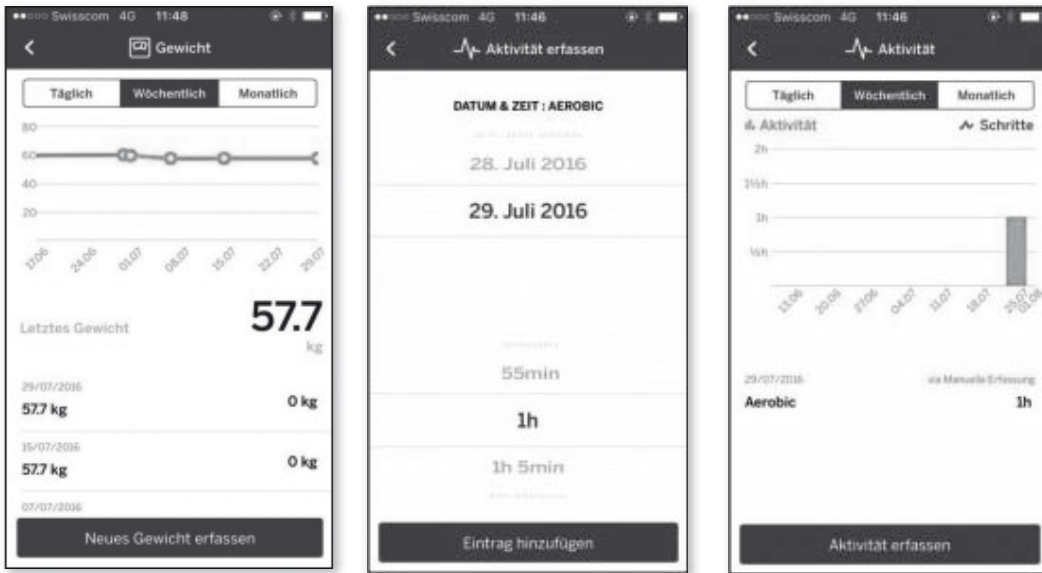


Abbildung 5: Gewichts- und Aktivitätserfassung, Eingabemodul

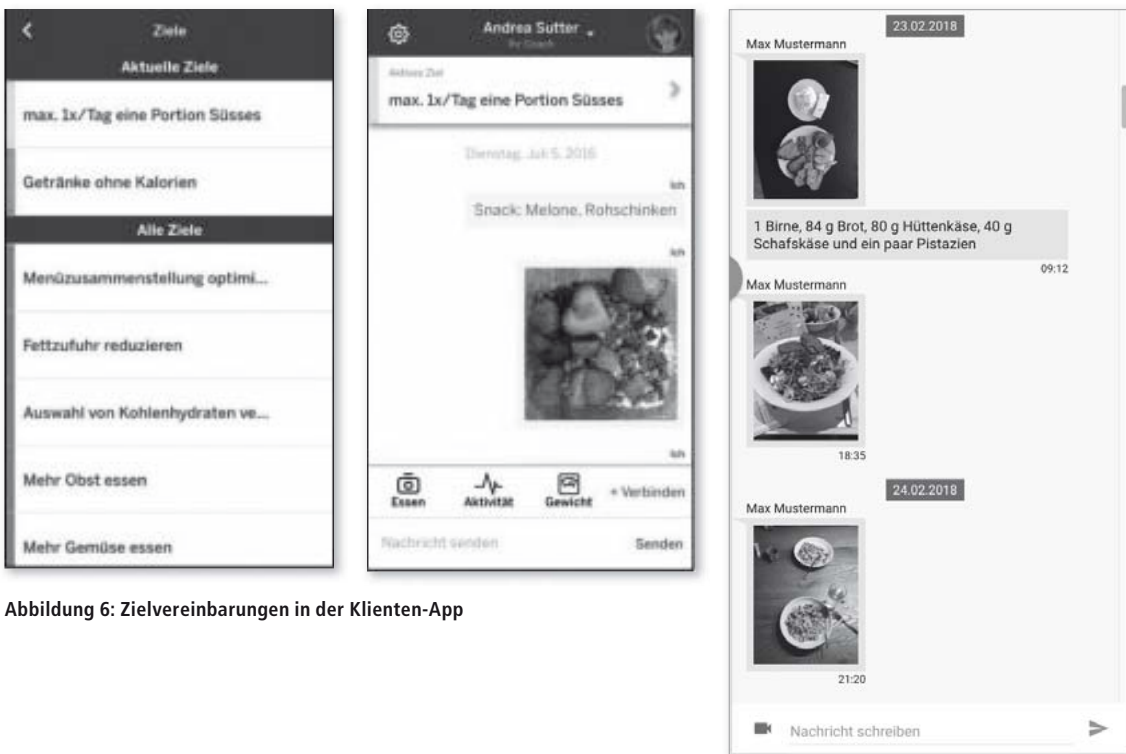


Abbildung 6: Zielvereinbarungen in der Klienten-App

Abbildung 7: Ernährungsprotokoll mit Feedbackmöglichkeit über „write message“

Vorteile von „Mein Ess-Coach“ aus Sicht der Ernährungsfachkraft

- Schnelle Übersicht des Ernährungs-, Bewegungs- und Gewichtsprotokolls (s. Abbildung 7 und 8) und damit eine schnelle Analyse.
- Klienten kann ich von überall coachen, wo ein Zugang zum Internet besteht, zu von mir ausgewählten Zeiten.
- Nach dem Erstgespräch in der Praxis kann ich Klienten, die für ein persönliches Treffen keine Zeit haben, orts- und zeitunabhängig betreuen.
- Durch regelmäßige Feedbacks gebe ich dem Klienten das Gefühl, da zu sein und laufe nicht Gefahr, den Klienten zu verlieren.
- Durch mehrere kleine Beratungseinheiten habe ich ein besseres Monitoring von gemeinsam vereinbarten Zielen/Aufgaben.
- Verschicken von Fragebögen, die in „Mein Ess-Coach“ hinterlegt sind. Der Patient erhält den Fragebogen auf seiner App, beantwortet diesen und sendet ihn an mich, seine Ernährungsfachkraft, zurück.
- Es besteht die Möglichkeit der Betreuung über die konventionellen 5 Sitzungen hinaus.

Distanzberatung bedeutet für mich als Ernährungsberaterin vor allem die engere Bindung zwischen Patient und Berater/in und die Flexibilität der Beratungseinheiten.

Die Datenerfassung und der gute Leitfaden, der mich durch die Beratung in „Mein Ess-Coach“ führt, macht die Arbeit einfacher. Ich kann ohne einen großen Stapel Handakten schnell und sicher von überall, wo ich Internetzugang habe, auf die Daten meiner Klienten zugreifen.

Viele Klienten, die ich betreue, nutzen mit Begeisterung die App. Ein stetiger Begleiter im Alltag, egal ob zu Hause oder unterwegs. Zu jeder Zeit besteht die Möglichkeit, mit Hilfe von Fotos den Alltag zu protokollieren, Schritte zu zählen, an die gemeinsam mit der Ernährungsfachkraft vereinbarten Ziele erinnert zu werden etc.

Sie entdecken hier eine einzigartige Möglichkeit immer mit der Ernährungsfachkraft in Verbindung zu stehen. Ich bekomme auch immer wieder zu hören, wie toll es ist, über die App Beratungsunterlagen noch einmal einsehen zu können und vor allem, dass diese App-Beratung individuell gestaltet wird.

Fazit aus Sicht der Ernährungsfachkraft

Aus den erwähnten Gesichtspunkten biete ich meinen Klienten gerne die App an. Da ich die App selbst auf meinem Handy installiert und aktiviert habe, kann ich anhand eines Beispiels sehr gut den Beratungsverlauf zwischen App und der Coaching-Suite darstellen. Sehr schnell erkennt der Klient die Vorteile der App-Nutzung und lässt sich sehr gerne hierfür von mir einladen.



Abbildung 8: Gewichts- und Aktivitätsdiagramme