



# Gesund bewegt – für die Umwelt

Fassung vom 31. Januar 2007

## Ergebnisbericht analog des Kurzkonzpts

- Projektträger** Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU), Sektion beider Basel
- Projektmanagement** ecos, Basel
- Projektpartner**
- Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel (Datenauswertung und Evaluation)
  - Bundesamt für Sport (BewegungsberaterInnen-Ausbildung und Weiterführung der Projektidee)
- Ausgangslage** Zunahme von körperlicher Inaktivität in der Schweizer Bevölkerung (>30% der Schweizer Bevölkerung ist inaktiv) und positive Erfahrung mit Anregung zu mehr Bewegung durch einen Arzt (Vom Rat zur Tat)
- Beschreibung** Basierend auf der „Move for Health“-Idee der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird ein neues Modell zu Bewegungsförderung entwickelt: Es greift bisherige Mängel bei der Erreichung Inaktiver auf und motiviert und qualifiziert eine breitere Ärzteschaft und PhysiotherapeutInnen, Inaktive fundiert bei der Integration von Bewegung in den Alltag zu beraten. Das Pilotprojekt testet den Effekt eines vielfältigen, u. a. auch finanziellen Anreizsystems, sowohl für Beratende als auch für Beratene.
- Zielgruppen**
- HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen im Raum Nordwestschweiz
  - Inaktive im Alter von 16-65 Jahren im Raum Nordwestschweiz
- Projektziele**
- Entwicklung eines praxistauglichen und finanziell tragbaren Modells für die Identifikation Inaktiver und die Bewegungsberatung in der hausärztlichen bzw. physiotherapeutischen Praxis.
  - Ziel 1
  - Ziel 2
  - Ziel 3
  - Ziel 4
  - Ziel 5
- Finanzielle Trägerschaft**
- Gesundheitsförderung Schweiz
  - Aktionsplan Umwelt und Gesundheit APUG (BAG)
  - Amt für Umwelt und Energie, Baselland & Basel Stadt
  - Bundesamt für Energie (BFE) und Prix Pegasus: Mobilitätspreis Schweiz 2003
  - Bundesamt für Strassen (ASTRA)
  - Bundesamt für Sport
  - Lotteriefonds Basel-Stadt
  - Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften
  - ÖKK
  - Takeda Pharma AG
- Dauer des Projekts** 3 Jahre 1.10.2003 bis 31.12.2006
- Projektaufwand** 692'000 Franken inkl. MWSt., davon 198'500 Franken Eigenleistungen (28,7%)

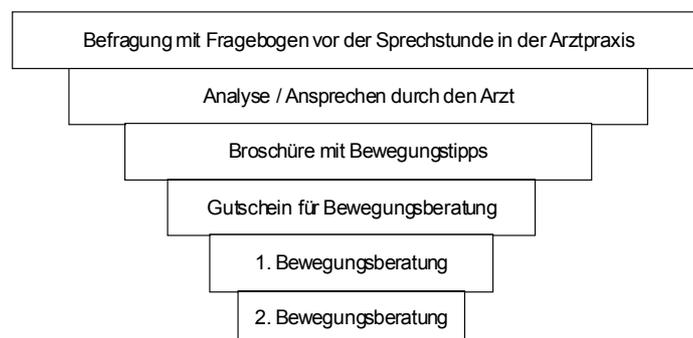




**Geplante Massnahmen**

- & Leistungen**
- Zu Ziel 1 • Entwicklung eines bedürfnisorientierten Beratungs- und Anreizmodells (Bedürfnisabklärung & Test des Modells).
  - Zu Ziel 2 • Bewerbung des Projekts bei HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen in Ärztezirkeln u.ä. Netzwerken (Direct Marketing) sowie ggf. Ärztezeitschriften oder Mailing.
    - Zertifizierte internetbasierte Ausbildung und Ausbildungsworkshop zum Bewegungsberater.
  - Zu Ziel 3 • Befragung von 16-65-jährigen PatientInnen zum Bewegungsverhalten mittels Fragebogen.
    - Inaktive werden vom Arzt angesprochen, erhalten eine Broschüre und einen Gutschein für 2 Mal 30 Minuten Bewegungsberatung (Aktive erhalten ggf. Informationsmaterial durch Praxispersonal über weiterführende Sportangebote).
    - Durchführung von 2 ca. 30-minütigen Beratungsgesprächen zur Integration von mehr Bewegung in den Alltag von Inaktiven im ärztlichen/physiotherapeutischen Alltag.
  - Zu Ziel 4 • Treffen der BewegungsberaterInnen im Netzwerk zum Erfahrungsaustausch.
  - Zu Ziel 5 • Befragung in der Arztpraxis zum Bewegungsverhalten.
    - Mündliche Weitergabe von Wissen & Zusammenhängen in der Beratung.
    - Berichterstattung.

- Erbrachte Leistungen**
- Zu Ziel 1 • Im Austausch mit HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen wurde ein praxistaugliches Modell entwickelt
  - Zu Ziel 2 • Über 900 HausärztInnen wurden über Ärztezirkel, Artikel in Fachzeitschriften oder PhysiotherapeutInnen und KollegInnen kontaktiert; 44 ÄrztInnen wurden in das Projekt eingeführt (TeilnehmerInnen), 5 HausärztInnen wurden zu zertifizierten BewegungsberaterInnen ausgebildet und 39 HausärztInnen nahmen als Delegierende teil.
    - 28 PhysiotherapeutInnen konnten über die Fachzeitschrift und eine Präsentation an der Jahresversammlung des regionalen Berufsverbands für eine Projektteilnahme interessiert werden. 21 PhysiotherapeutInnen wurden in das Projekt eingeführt und 13 Personen wurden zu zertifizierten BewegungsberaterInnen ausgebildet.
    - Das Projekt Gesund bewegt unterstützte das Bundesamt für Sport in der Einführung seines neu entwickelten Bewegungsberater-Ausbildungstools mit kritischen Feedbacks und einer interessierten Community.
  - Zu Ziel 3 • Durchführung von insgesamt 8 zweiwöchigen Befragungszyklen in durchschnittlich 15 Arztpraxen (kumuliert 122 Arztpraxen) mit folgenden Interventionsstufen:



- Von insgesamt 20'442 registrierten Arztbesuchen gehörten 7'455 PatientInnen (37%) zur Zielgruppe (16-65 Jahre, genügend Deutschkenntnisse, Patient mit Arztkonsultation, Fragebogen noch nicht ausgefüllt). Davon haben 4'987 PatientInnen einen Fragebogen zu ihrem Bewegungsverhalten ausgefüllt. 22,7% der PatientInnen wurden vom Arzt als inaktiv beurteilt. 747 PatientInnen erhielten ein Angebot (Broschüre bzw. Gutschein und Broschüre), davon nahmen 621 PatientInnen (83%) ein Angebot an. Von den 157 abgegebenen Gutscheinen wurden 48 (30%) Bewegungsberatungen eingelöst. 21 Personen nahmen auch eine Zweitberatung in Anspruch.



- Zu Ziel 4 • Durchführung von zwei Netzwerktreffen zum Erfahrungsaustausch der BewegungsberaterInnen und zur Evaluation des Projekts. Enge Begleitung der Arztpraxen während der Befragungswochen zur frühzeitigen Identifikation von Problemen und Fragen.
- Zu Ziel 5 • 4'987 PatientInnen wurden bei ihrem Hausarzt/ihrer Hausärztin mittels Fragebogen zu Ihrem Bewegungsverhalten befragt. 4'621 Personen (92,7%) wurden vom Arzt/von der Ärztin in der Sprechstunde darauf angesprochen.
  - Bewegungsberatungen: Durchführung von 48 Erstberatungen und 21 Zweitberatungen.
  - Valorisation des Projekts: Berichterstattung vor allem gegenüber Fachpublikum (Publikationen und Präsentationen an Konferenzen).

#### Wirkungen & Ergebnisse Ergebnisebenen

- **ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen:** Praxistauglichkeit des Modells für systematische Befragungen mit 2-3 Befragungen pro Jahr ist gegeben. 44 ÄrztInnen und 21 PhysiotherapeutInnen wurden in Bezug auf den gesundheitsförderlichen und präventiven Nutzen von moderater Bewegung (nicht Sport!) sensibilisiert und weitergebildet. Sie sprechen vermehrt ihre PatientInnen im normalen Praxisalltag darauf an.
- **PatientInnen:** Etwa 5'000 PatientInnen füllten während der Befragungszyklen den Fragebogen zu ihrem Bewegungsverhalten aus. Etwa 1'000 PatientInnen wurden vom Arzt als ungenügend aktiv beurteilt. 37% der ungenügend Aktiven waren 12 Monate nach der Intervention aktiv. Sie konnten ihr Bewegungsverhalten signifikant erhöhen: Im Schnitt waren ungenügend Aktive 12 Monate nach der Erstbefragung 59 Minuten pro Woche mehr moderat und 35 Minuten mehr intensiv aktiv. Umgerechnet 350 Inaktive sind neu aktiv. Aber: 20% der Aktiven waren 12 Monate nach der Intervention inaktiv. Umgerechnet 750 Aktive sind neu inaktiv. Erklärungsansatz: Etwa 10% sind auf spontane („normale“) Verhaltensänderung zurückzuführen und vermutlich war ein Teil, der in der Eingangsbefragung als aktiv Beurteilten, in der schriftlichen Nachbefragung (zu Hause) „ehrllicher“. In Bezug auf die Wirksamkeit der verschiedenen Interventionstypen auf das Bewegungsverhalten konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden. Das Ansprechen des Themas und des persönlichen Aktivitätslevels durch den Arzt scheint bereits eine Verhaltensänderung auslösen zu können. Die Broschüre mit Bewegungstipps ist dabei ein gutes Instrument für die Gesprächsführung. Sie erscheint aber inhaltlich weniger relevant. Ihr Inhalt wurde nur von 12,5% der Personen erinnert und für nützlich befunden.
- **Umwelt:** Im Durchschnitt wurden die ungenügend Aktiven in ihrem Mobilitätsverhalten umweltfreundlicher – unabhängig von der Interventionsstufe: An Werktagen wurden pro Person im Schnitt 2,8 km (pro Tag) weniger als Fahrer mit dem Auto gefahren. Die Unterwegszeiten zu Fuss und mit dem Velo erhöhten sich (+13 Minuten bzw. +9,8 Minuten). An Wochenenden wurde nur beim Velofahren eine statistisch signifikante Änderung von +15,2 Minuten pro Tag beobachtet. Insgesamt konnten mit den 630 vermiedenen Autokilometern pro Person und Jahr bei den 1'000 ungenügend Aktiven so knapp 150 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent im vergangenen Jahr eingespart werden (doppelt so viel wie bei Projektstart angenommen). Bei den Aktiven konnten im Durchschnitt keine signifikanten Änderungen festgestellt werden. Daher wirkt sich auch die vermehrte Inaktivität nicht negativ auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz aus. Insgesamt sind die Aktiven aber immer noch bis zu doppelt so lang gesundheitsförderlich unterwegs (zu Fuss oder mit dem Velo).

Weitere Informationen und Berichte auf [www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch)

- Kommunikation & Valorisation** • Unterstützung der Rekrutierung von BewegungsberaterInnen: Internetseite [www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch), Artikel in Fachzeitschriften (Oekoskop, Synapse, fisio active).
- Unterstützung der Arztpraxen und PhysiotherapeutInnen bei Befragung und Beratung mit Unterlagen und Material: Projekteinführungsdossier, Bewegungsbroschüren, Befragungsdossier, Informationsblatt zu weiterführenden Bewegungsangeboten in der Region.



- Valorisation der Ergebnisse: Präsentation des Projekts an nationalen und internationalen Konferenzen, Präsentation des Projekts bei Schlüsselpersonen und Institutionen, die für die Weiterführung des Projekts zentral sind, Publikation von zwei medizinischen Dissertationen am ISPM Basel zu den Ergebnissen des Projekts.

**Evaluation** Evaluationskonzept und Durchführung der Ärztebefragung und statistischen Auswertungen durch das Institut für Sozial- und Präventivmedizin Basel zu folgenden Kernfragen:

- Praxistauglichkeit des Interventionsmodells in der Hausarztpraxis und bei den PhysiotherapeutInnen.
- Wirksamkeit der mehrstufigen Intervention bei den PatientInnen in Bezug auf Sensibilisierung auf das Thema, Gesundheitsverhalten und persönlicher Energieverbrauch durch den motorisierten Individualverkehr.

**Qualitätskontrolle & -sicherung**

- Einheitliche Ausbildung zum/zur zertifizierten BewegungsberaterIn.
- Standardisiertes Vorgehen (Fragebogen) zur Analyse des Bewegungsverhaltens von PatientInnen.
- Netzwerk(-treffen) ist wichtige Informationsquelle bzgl. Praxistauglichkeit des Modells in den Praxen und Erfahrungen mit Beratungen. Es bestand insgesamt jedoch wenig Nachfrage für den Austausch.
- Begleitung und Sammlung der Feedbacks seitens Praxen und PhysiotherapeutInnen durch das Projektmanagement.
- Begleitende interne Evaluation zum Stand des Projekts und Finanzkontrolle.

**Vernetzung**

Institution	Form der Zusammenarbeit
Allgemein	Übersichtsarbeit zu Akteuren/Vereinen/Verbänden/Projekten im Bereich Bewegungsförderung → Information und gezielte Kontaktaufnahme
Bundesamt für Sport	Networking und intensiver Erfahrungsaustausch. Enge Zusammenarbeit bei der Entwicklung und Einführung der Bewegungsberater-Ausbildung RatZurTat.
Gesundheitsförderung Schweiz	Review des Projektkonzepts, Beratung und Finanzierung
Schweizerische Akademie der medizinischen Wissenschaften	Finanzierung
Amt für Umwelt und Energie Basel-Stadt und Baselland	Finanzierung
Bundesamt für Energie	Review des Projektkonzepts, Fokus Umwelt/Energie-Aspekt, Finanzierung
Bundesamt für Strassen	Finanzierung
APUG – Bundesamt für Gesundheit	Review des Projektkonzepts, Finanzierung
Lotteriefonds Basel-Stadt	Finanzierung
Gesundheitsförderung Baselland	Review des Projektkonzepts
Sportamt Basel-Stadt	Informationen (Broschüre mit Bewegungstipps) für Veranstaltung im Rahmen der „NoSports“-Kampagne Hinweis auf weiterführende Bewegungsangebote (Informationsblatt für PatientInnen)
Sportamt Baselland	Hinweis auf weiterführende Bewegungsangebote Informationsaustausch und Weiterführung des Projekts
Ärztesgesellschaft der Region	Rekrutierung von TeilnehmerInnen über Mitgliederzeitschrift, Qualitätszirkel, Anfrage zur finanziellen Unterstützung
Bundesamt für Sozialversicherung	Externe Expertise zum Projektkonzept
HEPA Counselling Gruppe (Health Enhancing Physical Activity) action d	Informationsaustausch und Koordination auf nationaler Ebene mit ähnlichen Projekten Bereitstellung des Konzepts für Bewegungsbroschüren (Sommer und Winter) und Erfahrungstransfer
Gsünder Basel	Hinweis auf weiterführende Bewegungsangebote (Informationsblatt für interessierte PatientInnen)
Projekt „Leben in Bewegung“	Erfahrungstransfer und Bewegungsposter
Kantonalverband fisiobasel	Rekrutierung von PhysiotherapeutInnen und regelmässige Berichterstattung in Verbandszeitschrift und auf der Website
ÖKK	Informationen und Finanzierung
Helsana	Review des Projektkonzepts
Kollegium für Hausarztmedizin	Informationen, Material und Zusammenarbeit



- Nutzen des Projekts**
- Gesund bewegt ist das erste Projekt in der Schweiz, welches auf breiter Basis HausärztInnen auf die Thematik Bewegungsintervention über die Hausarztpraxis angesprochen hat. Die Erfahrungen sind grundlegend für weiterführende Projekte und die Diskussion über die Lifestyleberatung durch Hausärzte im Grundleistungskatalog; insbesondere für Gesundheitsförderung Schweiz, Baspo und BAG.
  - **Entlastung der Umwelt:** Über die Verhaltensänderung zu mehr Alltagsbewegung (Langsamverkehr) anstatt motorisiertem Individualverkehr wurde das Klima geschont: Mit insgesamt 630 km weniger Autokilometern pro Person und Jahr konnten die 1'000 ungenügend aktiven Personen im vergangenen Jahr knapp 150 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent einsparen. Dies entspricht dem CO<sub>2</sub>-Ausstoss von 1'000 Flügen von Basel nach München retour.
  - **HausärztInnen:** Das Projekt unterstützt einen Image- und Paradigmawechsel vom Krankheitsheiler zum Gesundheitsberater.
  - **HausärztInnen:** Gratis-Weiterbildung zur Relevanz von Bewegungsarmut als wichtigem Risikofaktor für chronisch degenerative Krankheiten, zum Nutzen von niederschwelliger Bewegung (nicht Sport) für die Gesundheit und das Wohlbefinden und zur Umsetzung des Wissens in den Praxisalltag. Möglichkeit zum Austausch und Lernen im Netzwerk.
  - **BewegungsberaterInnen:** Gratis-Weiterbildung zur Relevanz von Bewegungsarmut als wichtigem Risikofaktor für chronisch degenerative Krankheiten, zum Nutzen von niederschwelliger Bewegung (nicht Sport) für die Gesundheit und das Wohlbefinden und zur konkreten Unterstützung Inaktiver bei ihrer Verhaltensänderung. Finanzielle Entschädigung der erbrachten Leistung und Möglichkeit zum Austausch und Lernen im Netzwerk.
  - **PatientInnen:** Sensibilisierung zum Thema Bewegung als wichtiger Faktor für Gesundheit (Befragung in der Arztpraxis), Feedback zum eigenen Bewegungsverhalten, Information und Unterstützung für eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens (Arztgespräch, Broschüre, Bewegungsangebote in der Region, Gutschein für eine Gratis-Bewegungsberatung durch eine qualifizierte Fachperson, Erfolgserlebnisse durch individuelle Beratung und Begleitung).
- Nachhaltigkeit**
- Wenn alle ungenügend körperlich Aktiven sich gesundheitsförderlich bewegen würden, könnte das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft finanziell entlastet, Langsamverkehr gefördert und eine nachhaltige Umwelt-, Verkehrs- und Energiepolitik unterstützt werden (Einsparung CO<sub>2</sub>).
  - Erfahrungstransfer: Dokumentation, regelmässige Berichterstattung und Präsentation der Ergebnisse an Konferenzen und bei Schlüsselpersonen sowie Publikation von 2 medizinischen Dissertationen. Informationen und Material auch auf der Internetseite zugänglich.
  - Weiterführung des Projekts: Mit dem Sportamt Baselland ist eine Weiterführung des Projekts in Planung. Die Projekterfahrungen sollen in das geplante nationale Bewegungsberatungskonzept des Bundesamts für Sport und den Ideen des Kollegiums für Hausarztmedizin einfließen.
- Schlussfolgerungen**
- Praxistauglichkeit**
- Das vorgeschlagene Modell zur systematischen Befragung von PatientInnen ist aus Sicht der Hausarztpraxen 2-3 Mal pro Jahr als „Kampagne“ umsetzbar.
  - Die Umsetzung des Vorhabens in Hausarztpraxen muss von ÄrztInnen massgeblich getragen werden. Dies ist insbesondere zentral für die Rekrutierung von ÄrztInnen.
  - Die professionelle Begleitung und das Management des Projekts sind wichtig, um die Arbeitslast der Praxen und damit die Hürden für eine Teilnahme gering zu halten.
- Wirksamkeit in Bezug auf das Bewegungsverhalten von ungenügend Aktiven**
- Ungenügend Aktive können gut und erfolgreich über die Hausarztpraxis zum Bewegungsverhalten angesprochen und motiviert werden.
  - Über 90% der PatientInnen begrüsst die Initiative des Arztes (Analyse des Bewegungsverhaltens).
  - In der Steigerung der moderaten Bewegung wie zum Beispiel mit dem Velo zur Arbeit oder zu Fuss einkaufen gehen liegt besonders bei ungenügend Aktiven ein grosses Potenzial brach.



- Ungenügend Aktive sehen offenbar einen geringen Bedarf für Bewegungsberatungen – auch wenn diese gratis angeboten wird.
- Auch bereits Aktiven sollten Hinweise zum Erhalt und der Steigerung ihres Bewegungsverhaltens im Sinne von „Keep the active active“ gegeben werden.
- Die ungenügend Aktiven bewegten sich umweltfreundlicher fort. 12 Monate nach der Intervention wurde mehr zu Fuss gegangen und mit dem Velo gefahren. Mit insgesamt 630 km weniger Autokilometern pro Person und Jahr konnten die 1'000 ungenügend aktiven Personen im vergangenen Jahr knapp 150 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent einsparen. Dies entspricht dem Tonnen CO<sub>2</sub>-Ausstoss von 1'000 Flügen von Basel nach München retour.

**Organisation**

